

南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士班碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER BUSINESS ADMINISTRATION

MASTER PROGRAM IN NONPROFIT ORGANIZATION MANAGEMENT

DEPARTMENT OF BUSINESS ADMINISTRATION

NANHUA UNIVERSITY

雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃關係

之研究

A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN WELL-BEING AND

RETIREMENT CAREER PLANNING OF THE SPECIAL EDUCATION

TEACHERS IN YUNLIN ELEMENTARY SCHOOLS

指導教授：涂瑞德博士

ADVISOR : RUEY-DER TWU Ph.D.

研究生：鄭佳欣

GRADUATE STUDENT : CHIA-HSIN CHENG

中 華 民 國 1 0 4 年 6 月

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

雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃關係
之研究

研究生：鄭佳欣

經考試合格特此證明

口試委員：涂瑞德

呂朝賢

謝程哲

指導教授：涂瑞德

系主任：黃國忠

口試日期：中華民國 104 年 06 月 26 日

致謝詞

謝霆鋒：人只做有把握的事，如何去見識未知的能量！這句話是陪伴我度過兩年碩士生涯的精神食糧。離開校園生活多年，為人師、為人母，到再度重拾書本，生活的忙碌與煎熬不言可喻。現在，終於得償所願。

這一路上，要感謝的人實在太多了！涂老師的督促與指導、非營所師長的教誨、Leo 大哥、Isaac 大哥及 ken 哥的解惑與鼓勵、閻弟弟的協助、謝老師與江教官研究工具的提供、好友與同學們的陪伴、同事們的相挺、雲林特教老師的幫忙、呂老師及謝老師的批評與指正，讓我得以順利完成此論文。

我最親愛的家人們，如果沒有您們的支持，我如何取得此學位！千言萬語，還是感謝！希望每一個我愛及愛我的人都能幸福！

鄭佳欣 謹上

中華民國一〇四年七月十一日

南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士班

103 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃關係
之研究

研究生：鄭佳欣

指導教授：涂瑞德 博士

論文摘要內容：

本研究以雲林縣國民小學特殊教育教師為例，旨在了解特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃的現況，並探討教師的個人背景變項在幸福感與退休生涯規劃上的差異情形。

本研究採用問卷調查方式，以雲林縣國民小學特殊教育教師為研究對象，發出紙本問卷 120 份，共回收 120 份，有效問卷 119 份，問卷回收率 100%，問卷有效率為 99.17%。主要的研究發現包括：

- 一、雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感有正向表現。
- 二、雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃以「社會參與」表現最佳，其次依序為「臨終安排」、「休閒娛樂」、「健康維持」、「經濟計劃」與「居住安排」。
- 三、「年捐款金額」此個人背景變項，在整體幸福感上有顯著差異。
- 四、雲林縣國民小學特殊教育「有配偶」之教師在退休生涯規劃表現上

較優於「無配偶」之教師。

五、雲林縣國民小學特殊教育「研究所以上」學歷之教師在退休生涯規劃表現上較優。

六、「年齡」、「子女數」、「教育背景」、「任教年資」、「職務性質」、「學校規模」、「是否面臨超額」、「年捐款金額」等 8 個個人背景變項，在退休生涯規劃某些層面上有顯著差異。

七、雲林縣國民小學特殊教育教師的幸福感與退休生涯規劃間具相關性。

關鍵詞：國民小學特殊教育教師、幸福感、退休生涯規劃

Title of Thesis : A Study of the Relationship between Well-Being and Retirement Career Planning of the Special Education Teachers in Yunlin Elementary Schools

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

Graduate Date : June 2015 Degree Conferred : M.B.A.

Name of Student : Chia-Hsin Cheng Advisor : Ruey-Der Twu Ph.D.

Abstract

By using special education teachers in Yunlin Elementary Schools as an example, this study examines the relationship between teachers' well-being and retirement career planning of special education teachers. It also explores the differences of special education teachers' personal background on well-being and retirement career planning.

This study conducted a survey to collect data from special education teachers in Yunlin Elementary Schools. A total of 120 copies of questionnaires were sent out and 120 were returned. There were 119 valid questionnaires. The valid returns-ratio of questionnaires is about 99.17%. Major findings from this study are as follows:

1. The well-being of special education teachers in Yunlin Elementary Schools shows a positive performance.
2. The retirement career planning of special education teachers in Yunlin Elementary Schools ranks highest in social participation, and next come to dying arrangements, entertainment, health maintenance, economic planning, and living arrangement.

3. Personal background variables including donation amount per year has significant differences in overall well-being.
4. In Yunlin County, elementary school special education teachers who have spouse perform better in retirement career planning than single teachers do.
5. In Yunlin County, elementary school special education teachers who have master degree perform better in retirement career planning than bachelor degree teachers do.
6. The following eight personal background variables including age, the amount of children, education background, years of teaching experience, administrative duties, size of the schools, overcapacity, and donation amount per year have significant differences in some level of the retirement career planning.
7. There is a relationship between well-being and retirement career planning of special education teachers in Yunlin Elementary Schools.

Keywords: special education teachers in elementary schools, well-being, retirement career planning

目錄

致謝詞	I
摘要	II
ABSTRACT	IV
目錄	VI
表目次	VIII
圖目次	X
第一章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究動機與目的	4
第三節 研究問題	7
第四節 名詞解釋	7
第二章 文獻探討	9
第一節 幸福感的意涵與相關研究	9
第二節 退休生涯規劃的意涵與相關研究	29
第三章 研究設計	52
第一節 研究架構	52
第二節 研究假設	54
第三節 研究對象與樣本人數	56
第四節 研究工具	59
第五節 資料處理與分析	65
第四章 研究結果與討論	67
第一節 有效樣本統計分析及整體表現情形	67
第二節 國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃之現況分析	74
第三節 不同背景之雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感之差異分析	81
第四節 不同背景之雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃之差異分析	102
第五節 雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃之相關分析	128
第五章 結論與建議	135
第一節 研究結論	135
第二節 管理意涵	140
第三節 研究限制與後續研究建議	143

參考書目	146
壹、中文部分	146
貳、西文部分	151
附錄一 高雄市國小教師外向性人格、角色壓力、與幸福感之調查問卷同意書.	152
附錄二 高中（職）軍訓教官風險認知度與退休生涯規劃之調查問卷同意書.....	153
附錄三 國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃關係之問卷.....	154



表目次

表 2-1-1 國外幸福感研究階段一覽表	13
表 2-1-2 國內外學者定義「幸福感」之歸納表	14
表 2-1-3 幸福感與背景變項相關研究結果彙整表	25
表 2-1-4 教師幸福感之研究變項彙整表	26
表 2-2-1 國內外學者對「退休生涯規劃」的定義彙整表	37
表 2-2-2 退休生涯規劃與背景變項相關研究結果彙整表	47
表 2-2-3 退休生涯規劃之研究變項彙整表	48
表 3-3-1 正式教師問卷發放情形一覽表	56
表 3-4-1 幸福感量表	61
表 3-4-2 退休生涯規劃量表	63
表 4-1-1 問卷有效樣本之次數分配統計表	68
表 4-2-1 雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感之現況分析	74
表 4-2-2 雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感分數之摘要統計表	75
表 4-2-3 雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感退休生涯規劃之現況分析	77
表 4-2-4 雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感退休生涯規劃分數之摘要統計表	78
表 4-3-1 性別在幸福感 t 考驗摘要表	82
表 4-3-2 年齡在幸福感 F 考驗摘要表	83
表 4-3-3 婚姻狀況在幸福感 t 考驗摘要表	84
表 4-3-4 子女數在幸福感 F 考驗摘要表	85
表 4-3-5 宗教信仰在幸福感 F 考驗摘要表	86
表 4-3-6 教育程度在幸福感 t 考驗摘要表	87
表 4-3-7 教育背景在幸福感 F 考驗摘要表	89
表 4-3-8 任教年資在幸福感 F 考驗摘要表	90
表 4-3-9 任教班級在幸福感 F 考驗摘要表	91
表 4-3-10 職務性質在幸福感 F 考驗摘要表	92
表 4-3-11 學校規模在幸福感 F 考驗摘要表	93
表 4-3-12 是否面臨超額危機在幸福感 t 考驗摘要表	94
表 4-3-13 年捐款金額在幸福感 F 考驗摘要表	95
表 4-3-14 擔任非營利組織會員數在幸福感 t 考驗摘要表	97
表 4-3-15 年國內旅遊次數在幸福感 F 考驗摘要表	98
表 4-3-16 不同背景變項在幸福感之差異性分析摘要表	99
表 4-3-17 雲林縣國民小學特殊教育教師背景變項與幸福感間之研究假設驗證 分析表	100
表 4-4-1 性別在退休生涯規劃 t 考驗摘要表	102
表 4-4-2 年齡在退休生涯規劃 F 考驗摘要表	104

表 4-4-3 婚姻狀況在退休生涯規劃 t 考驗摘要表	106
表 4-4-4 子女數在退休生涯規劃 F 考驗摘要表	107
表 4-4-5 宗教信仰在退休生涯規劃 F 考驗摘要表	108
表 4-4-6 教育程度在退休生涯規劃 t 考驗摘要表	110
表 4-4-7 教育背景在退休生涯規劃 F 考驗摘要表	112
表 4-4-8 任教年資在退休生涯規劃 F 考驗摘要表	113
表 4-4-9 任教班級在退休生涯規劃 F 考驗摘要表	115
表 4-4-10 職務性質在退休生涯規劃 F 考驗摘要表	116
表 4-4-11 學校規模在退休生涯規劃 F 考驗摘要表	118
表 4-4-12 是否面臨超額危機在退休生涯規劃 t 考驗摘要表	119
表 4-4-13 年捐款金額在退休生涯規劃 F 考驗摘要表	120
表 4-4-14 擔任非營利組織會員數在退休生涯規劃 t 考驗摘要表	122
表 4-4-15 年國內旅遊次數在退休生涯規劃 F 考驗摘要表	123
表 4-4-16 不同背景變項在退休生涯規劃之差異性分析摘要表	124
表 4-4-17 雲林縣國民小學特殊教育教師背景變項與退休生涯規劃間之研究 假設驗證分析表	126
表 4-5-1 幸福感與退休生涯規劃各層面相關分析表	128
表 4-5-2 教師幸福感與退休生涯規劃間相關性之研究假設驗證分析表	130

圖目次

圖 3-1-1 研究架構 53



第一章 緒論

本研究主要目的為瞭解雲林縣國小特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃關係之研究，並探討其變項之間的關係。本章分為四節：第一節為研究背景；第二節為研究動機與目的；第三節為研究問題；第四節為名詞解釋。以下依各節內容分別敘述說明如下：

第一節 研究背景

現今社會快速變遷，對於教育這百年樹人的領域，關注更是日益增加。畢竟教育的良窳，對國家社會的整體發展影響甚巨。在過去的時代中，我們的教育體制由政府主導，可喻為中央集權，國立編譯館出版教科書，學校和老師是教育的主體，家長充分信任學校與老師，教科書是學校進行教學時最主要的依據。由於社會變遷，大環境氛圍不斷改變，家長的訴求影響了現今的教育體制，家長已然成為主宰教育走向的重要關鍵團體，從民國83年的四一〇教育改革運動開始，到近幾年來的教師專業發展評鑑的推動、直至目前十二年國民義務教育的推行等，在在都顯示了社會大眾對教育的重視。由此可知，在這樣的環境之下，社會對於教師是充滿期許與期待的，相對而言，社會所賦予教師的責任亦是非常重大。

現今的社會環境，與過往相差甚大，學校的工作環境、教師的教學方式，在教育開放的氛圍下，逐漸產生變化，老師必須隨著教育政策的演進，不斷改變以往的教學方式，同時必須持續增進自身的專業知能。有人說在原地保持不動，就是退步。教師是知識的傳授者，亦是身為幫助學生解決疑惑的人，更必須跟上時代的脈動，才能不被時代淘汰。與時俱進，說來容易，但要身體力行去實踐，必

須付出相當的心力，這是教師工作壓力的來源之一。李勝彰（2003）透過文獻整理後，歸納並提出國內教師工作壓力的來源，包含了以下幾個面向：有新的教育措施、工作負荷、人際關係、學生行為、班級教學、家長問題、角色扮演、內在衝突、專業知能與決策參與等，各面向的壓力來源會讓教師在工作情境中，承受或高或低的壓力。

除了教學工作本身所帶來的壓力之外，社會變遷下，家庭與生育的觀念改變，有一部分的人選擇不結婚，也有一部分的人雖然走入婚姻，但並不想生兒育女，即所謂的「頂客族」，還有一大部分的人，選擇只生養一個孩子，出生率低，導致臺灣目前的人口結構已經進入高齡化社會。內政部戶政司統計自民國40年起至102年底，全臺灣的總生育率及嬰兒出生登記數，從表中可看出總生育率從民國40年的5.75人，降至民國102年的0.895人（內政部，2014）。在出生率極低、少子化的衝擊下，每個孩子都被家長捧在手掌心，對於教育品質更是要求，教師除了必須承受將每一位學生帶好的壓力外，還可能面對少子化所帶來的超額危機，在內在環境與外在環境的劇烈變動下，教師所面臨的挑戰越來越多元。

在教師的工作領域中，除了一般較為人熟知的普通班教師之外，還有一群默默為特殊孩子付出的特殊教育教師，由於服務的對象特殊，教師人數也較普通教師少很多，以雲林縣為例，特殊教育教師人數與普通班教師人數比約為一比二十，通常較不為人所重視。根據特殊教育發展報告書及民國100年12月30日國語日報特教副刊中譚淑婷的報導，臺灣特殊教育的發展截至目前，已超過百年以上，來自英國的長老教會牧師甘雨霖(William Gambel)於民國前22年在臺南設立訓盲院（即現今的臺南啟聰學校），讓盲生得以習得聖經、手藝與點字，可謂是臺灣特殊教育的開端；接著來自日本的軍醫木村謹吾於民國6年，在臺北設立了盲啞教育所（為臺北啟明學校和臺北啟聰學校的前身）；臺灣脫離日本殖民後，現今臺中啟明學校和臺中啟聰學校的前身-豐原盲啞學校，亦於臺中設立；之後的私人興辦特殊教育之始，由基督教兒童福利基金會創立盲童育幼院（現今惠明學校）開始，此一

階段可以說是臺灣特殊教育發展的奠基時期。

隨著特殊教育發展趨勢，不只有特殊學校的成立，一般的學校亦開始辦理特殊教育實驗班，以因應特殊教育學生的就學需求，位於臺北市的中山國小率先於民國55年，試驗辦理智能不足兒童教育班；因教導特殊學生需要具有專業能力的人才，那時的臺南師專，即現在臺南大學的前身，開設了盲生混合教育師資訓練班；民國56年，於彰化縣的和美成立了現在國立和美實驗學校的前身-和美仁愛實驗學校，以專門提供肢體障礙學生學習空間；民國57年，立法院通過了九年國民教育實施條例，其中第十條規定：「對於體能殘缺、智能不足及天才兒童，應施以特殊教育或予以適當就學機會。」讓特殊教育的發展有了更清楚的方向。接著，特殊教育推行辦法於民國59年頒布，這是臺灣第一個特殊教育法規。往後，特殊教育發展日益蓬勃，臺灣師範大學成立特殊教育中心，臺北市新興國中針對聽覺障礙學生，成立啟聰資源班，現今彰化師範大學前身的國立臺灣省立教育學院為培養特殊教育師資，成立了特殊教育學系；除了針對身心障礙學生提供服務外，也沒有忽視資優教育的發展，此時期可以說是臺灣特殊教育發展的實驗推廣期。

接著，特殊教育法於民國73年制定頒布，為特殊教育發展提供了法源基礎，規範了特殊教育學生學習服務提供的範疇；因為時空變遷，特殊教育法於民國86年修訂，身心障礙學生的類別共分為十二類，資賦優異學生的類別則分為六類，教育部特教工作小組的成立，讓特教行政工作於原本的社會教育司中獨立出來，各地方政府亦設置特教科，主管地方的特殊教育發展；特殊教育的實施，亦向下延伸，除了服務國民教育階段的孩子外，也針對學齡前身心障礙兒童提供早期療育的服務；除此之外，特殊教育亦向上發展，「身心障礙學生十二年就學安置計畫」暢通了身心障礙學生繼續升學的管道，此階段可以說是臺灣特殊教育的蓬勃發展期。

直至民國103年，特殊教育法歷經七次的修訂，針對行政、學校及教師應提供特殊教育學生的服務規定，更加地詳實，特殊教育教師的工作內容亦隨之越來越

多元，也越來越具挑戰性，在從事其教育工作的領域中，所付出的勞力與心力，並不亞於普通班教師，特殊教育老師所承載的壓力亦非同小可。特殊學生因為先天或後天因素，而產生許多障礙的現象，無法跟上同儕的學習，因此，特殊教育因應而生。因為特殊學生狀況各有所不同，個別差異大，其教學方式也必須有所彈性，如何帶好每一個獨一無二的孩子，讓他們在快樂的學習環境中學習成長，成了特殊教師的一大工作要點，但也是其工作壓力的主要來源。吳俊容、傅秀媚（2002）研究指出：特殊班教師的壓力感受是在輕微到中等之間；在各面向的壓力中，感受最高的是管教學生的壓力，第二則為時間運用的壓力。顯示特殊班教師感受到較沈重的工作壓力乃在於管教學生問題上，且普遍感到繁忙與時間不敷使用的困境。個別差異太大的特殊學生是特殊班教師壓力來源之一，由於學生的個別差異懸殊，有時亦伴隨其他精神或情緒上的障礙，使得特殊班教師在教學現場：如教具的設計與準備、教材教法的運用，以及問題行為的處理等，易感到壓力和困擾。加上外界壓力的環伺，如社會大眾對特殊教育的認知不足，導致教育理想與教學現場實行有落差，亦會無形增加了特殊班教師的工作壓力。

第二節 研究動機與目的

壹、研究動機

因社會變遷所致，每個孩子都是父母心目中的寶貝，對於教育品質的維持及提升，自然會多所期待與要求，時代的潮流與家長的需求會左右教育主管機關所推行的教育政策，教育主管機關所推行的教育政策，會影響基層教師的教學方向，在這個時局多變的年代裡，唯一不變的，就是政策無時無刻都在變動的這件事。研究者是現職的國民小學特殊教育教師，從師範學院特殊教育學系畢業至今，已在國民小學服務達九年，同時具備國民小學階段普通教育教師、身心障礙類特殊

教育教師及資賦優異類特殊教育教師合格證書，曾任教於普通班、自足式特教班、集中式資優班與目前正在服務中的分散式資源班，雖名稱均為國小教師，在不同的班級中任教，因為工作環境與服務對象的差異，工作中面臨的挑戰及工作中帶來的樂趣均會有所不同，研究者時常思索：在目前這樣的大環境下，每個特殊教育教師是否覺得快樂或幸福。曾與研究者較熟稔的特殊教育教師閒聊，有些人很滿意自己的工作與生活，時常覺得幸福、滿足，但有些人卻沒有太多正面的想法，只想著什麼時候才能退休。目前已有的文獻，只有對國小教師幸福感及其相關之研究，但目前尚無文獻針對特殊教育教師的幸福加以研究，想知道同在雲林縣服務的特殊教育教師們是否覺知幸福，此為本研究的研究動機之一。

退休，顧名思義，就是由原本的工作崗位退下、休息，是人生另一階段的開始。根據民國 99 年修正後的學校教職員退休條例第三及第四條之規定，教職員有下列情形之一者，得申請退休：一、任職五年以上，年滿六十歲。二、任職滿二十五年。教職員任職五年以上，有左列情形之一者，應即退休：一、年滿六十五歲者。二、心神喪失或身體殘廢，不堪勝任職務者。由臺灣目前的退休制度來看，我們可以知道：教師符合法定退休資格，共有以下數種類型：擔任教職達五年以上，且年滿六十歲者或擔任教職滿二十五年者，可以依自身需求，自行決定是否退休；但擔任教職滿五年以上，年滿六十五歲，或因心神喪失、身體殘廢，不能勝任教職者，則應辦理退休。根據退休教師統計資料顯示，有一部分的教師在達到符合申請法定退休的資格後，即辦理退休，有些教師則會工作到屆齡或必須退休才退休。

目前尚在工作崗位上的特殊教育教師，隨著教學或行政資歷的增長，見多識廣，對於在教學現場發生的每個事件，有更不同於以往的感受，也能更成熟地去面對，逐漸慢慢地形成個人獨到面對壓力的因應模式，畢竟家長賦予特殊教育教師的責任，與特殊教育教師對於本身工作的使命感，使特殊教育教師承載了許多有形與無形的壓力。經過無數的歷練，特殊教育教師對於職場的熱情，人生的起

伏，必有所感，在其心中有另一片藍圖，有些人可以有效規畫退休的生活，等待退休後逐一完成，並享受歷經其中酸甜苦辣後所帶來的甘甜滋味；有些人則沒有太多想法與規劃，單純想離開高壓的工作環境，享受簡單的生活，心理即可產生幸福感，以彌補人生中的某些空缺。由於現在醫療技術的進步，國人的平均壽命延長，對於提早退休或屆齡退休的特殊教育教師來說，退休到邁向人生終點，還有一段不算太短的日子，若能有所妥善規劃，對未來退休的日子，是否有所幫助？對於特殊教育教師之退休生涯規劃充滿好奇，此為本研究的研究動機之二。

研究者在收集國內教師幸福感與退休生涯規劃的相關文獻時，並無發現直接探討兩者關係的論文，幸福感的多寡、程度上的高低，是否會影響特殊教育教師退休生涯規劃？探討兩者之間的關係，有其研究之必要，此為本研究的研究動機之三。

貳、研究目的

本研究的目的是瞭解雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃關係，並探討其變項之間的關係，研究目的分述如下：

在蒐集、閱讀並統整許多學者的研究著作後，研究者得知有關幸福感的研究，研究對象包含消防人員、中小學教師、成年初顯期年輕人、青少年、原住民、國小兒童、國民小學教師子女及老人，雖然有部分研究針對教師的幸福感進行研究與探討，但鮮少有針對特殊教育教師的研究，因研究者本身為特殊教育教師，想對特殊教育教師的幸福感及其相關的議題作一步的探究，希望藉由此研究能更深入了解特殊教育教師幸福感之現況，以及分析影響特殊教育教師幸福感的因素為何，此為研究目的之一。

特殊教育教師由於服務對象的特殊，除了在教學上必須更靈活運用各式的教學方法，也須因應特教法令之規定，為每一位學生撰寫個別化教育計畫，有時由於學校行政與普通班教師的不重視與不支持，必須自立更生，自給自足，以面對

三年一次的特殊教育評鑑。特殊孩子家長的過份期待及特殊孩子的進步有限，會使部分特殊教育教師的教學熱忱有所起伏而萌生退休之意。在職時，工作壓力大，退休後，或許會想回歸家庭，享受天倫之樂，亦或想運用更多時間以發展個人興趣，讓自己能安然且順利度過退休後的日子，但有部分的特殊教育教師或許不然，想要了解特殊教育教師的退休生涯規劃之現況，以及分析影響特殊教育教師退休生涯規劃的因素為何，此為研究目的之二。

在職時感覺幸福與否，是否影響特殊教育教師退休生涯之規劃，兩者之間是否存在相關性，想要對此進行了解與探究，此為研究目的之三。

第三節 研究問題

根據上述研究動機與目的，本研究欲探討的問題如下：

- 一、了解雲林縣國民小學特殊教育教師的幸福感與退休生涯規劃的現況為何？
- 二、不同個人背景變項如何影響雲林縣國民小學特殊教育教師的幸福感？
- 三、不同個人背景變項如何影響雲林縣國民小學特殊教育教師的退休生涯規劃？
- 四、雲林縣國民小學特殊教育教師的幸福感與退休生涯規劃的相關情形為何？

第四節 名詞解釋

本研究之主題為「雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃關係之研究」，研究者參閱相關文獻，以下將與研究主題有關的專有名詞「國民小學特殊教育教師」、「幸福感」、「退休生涯規劃」等，加以界定與說明。分述如下：

壹、國民小學特殊教育教師

本研究所稱之國民小學特殊教育教師，指的是領有國民小學階段身心障礙類特殊教育教師合格證書之合格教師，並於 103 學年度第二學期在雲林縣國民小學集中式特教班、分散式資源班與巡迴輔導班任教之正式教師，以及於國立雲林特殊教育學校國小部任教之正式教師，不包含代理教師、代課教師與實習教師。

貳、幸福感

本研究參考謝攻芸（2008）的研究，認為幸福感是指在生活、工作與身心層面感受到舒適愉悅的程度。將幸福感分成：生活滿意、人際關係、自我肯定與身心健康四個層面，來探討目前雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感的現況。

參、退休生涯規劃

本研究參考姜封胤（2011）的研究，認為退休者在退休的生活中，經濟、人際關係、休閒活動及精神方面最易遇到適應的困難。假使退休者能夠預先安排與規劃，較能克服各種轉變。並將退休生涯規劃分為「健康維持」、「居住安排」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」與「臨終安排」六個構面，來探討目前雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃的現況。

第二章 文獻探討

第一節 幸福感的意涵與相關研究

壹、幸福感的意涵

一、幸福感的內涵及其相關理論

希臘三哲中的亞里斯多德曾提出人的終極目的是幸福，足見自古以來，幸福就是一件無比重要的事。不過在這個經濟快速成長、物質生活品質大幅提升的年代裡，不幸福、不快樂、對未來沒有希望的人卻似乎越來越多，所以幸福這個議題也越來越受重視。遠見雜誌 2014 年 3 月號，分享全球最幸福國家的快樂秘訣一文中提及，早在 1972 年，不丹——這個看似與世隔絕的佛教國家，就已經開始重視物質生活之外的心靈層次。前不丹國王吉格梅·辛格·旺楚克首先提出國民快樂毛額(GNH)——這個代表國民幸福程度高低的幸福指數。一些先進國家或國際組織，如世界銀行、聯合國開發計畫署等，亦陸續提出綠色國民所得(Green GDP)、人類發展指數(HDI)等，可以代表國民幸福指數高低的指標（高宜凡，2014）。由此可以想見，極大部分的人都想要幸福，幸福具有很大的意義，也有很高的價值，因為幸福是會傳染的，一個人的幸福會感染給家庭、社會與國家。然而什麼是幸福？如果我們將這個問題，拿去訪問一百個人，可能會得到許多不同的答案。根據教育部重編國語辭典修訂本主站的解釋，幸福是平安吉祥，順遂圓滿，幸福的相反詞有悲慘、不幸、痛苦、禍患及災難。我們可以反面推理：不悲慘、沒有不幸、不痛苦、沒有禍患與災難就是幸福，但困難的是，每個人認為的悲慘或痛苦，均有其個別差異，因為每個人對於悲慘或痛苦的感受程度有所不同，也因為幸福無法被嚴謹的定義及進行科學研究，在過去的心理學領域中，始終不受重視。在

洪蘭所譯的真實的快樂(Authentic Happiness)一書中，洪蘭在譯者自序中提及二十世紀中後期的心理學界裡，學者向來只關注病態或變態的心理與行為上，著重於研究及治療心理異常與心理疾病，但卻很少用積極正面的態度去看正常人的行為。就像一個家庭中，父母通常會花比較多心力在有發生問題行為的孩子，期望能輔導他走向正軌，但卻似乎花比較少時間在看似正常、聽話乖巧的孩子身上，其實，有一些看似正常的孩子，也可能是發生問題的潛伏者，若只著重問題的解決，但卻未能防患於未然，也有些許亡羊補牢之憾。而正向心理學之父—賽格利曼，就首先提出心理學應該從正面的角度切入，著重快樂及健康情緒的研究，而非傾全部心力在心理疾病的認識與治療，此概念就像醫師常說的預防重於治療。時至今日，坊間教人如何追求快樂與幸福的書，有如雨後春筍般的被出版，由此可見，正向心理學已儼然成為當今顯學，正向心理學研究重點是在於如何讓我們的人生更加美好，引導並幫助人們培養與發展正向的心理，多關心注意在幸福之上，可以盡情揮灑並活出快樂幸福、多姿多采的人生。

近年來，由於對此幸福議題關注益多，關於幸福感相關的研究亦愈來愈多，研究幸福感的學者分別使用了快樂(happiness)、幸福感(well-being)、主觀幸福感(subjective well-being)、生活滿意(life satisfaction)與心理幸福感(psychological well-being)等名詞，來表示幸福的概念。到現在，西方許多用以幫助人們提升幸福快樂的書籍數量亦不斷增加。在譚家瑜所譯的更 快樂-哈佛最受歡迎的一堂課(happier)一書中，塔爾·班夏哈(TalBen-Shahar)用快樂(happiness)來表示幸福的概念，並提到快樂(happiness)這個詞源於冰島文 happ，代表意義是「運氣」或「機遇」，但塔爾·班夏哈並不認為快樂的經驗是可遇但不可求的，他認為快樂就是從日常生活裡，體會到樂趣以及意義的一種心理感受。樂趣代表的是個人現在所感知的正向情緒，意味著目前所擁有的益處；而意義則由使命感而產生，意味著自己目前的作為，對將來產生的好處。他認為快樂的人正向情緒的擁有與覺知人生充滿意義是同時存在的，也就是正向情緒越高，就會越覺得人生充滿意義。在謝明宗

所譯的這一生的幸福計劃(The How of Happiness)一書中，索妮亞·柳波莫斯基(Sonja Lyubomirsky)用快樂這個名詞來描繪在人生旅途中，我們感受到的美好、有意義及有價值的歡樂、幸福或滿足之經驗，在現實的環境裡，我們大多數人通常不會特別對快樂下定義，當我們遇到或見到時就會知道，因為大多數的人都是憑直覺就可以清楚知道自己快樂與否。在學術的專業領域中，則比較常用主觀幸福感(subjective well-being)或幸福感(well-being)這兩個名詞來定義快樂。再者，對於快樂的來源，大部分的人容易陷入三大迷思：第一個迷思是認為快樂必須向外尋找，必須發生某些我們想要發生的好事，快樂才會產生；第二個迷思是認為要改變我們的生活環境或遭遇才會快樂；第三個迷思是人若不是天生快樂，就是天生不快樂。科學家透過研究後發現：個體快樂的產生，與生活境遇的限制、物質財富的多寡與擁有美貌與否，沒有絕對關係。原因為何？是因為享樂適應(hedonic adaptation)的存在，人可能會因生活狀況改善、財富增加與增進美貌而獲得一時的快樂與幸福，但最終，人的快樂還是會回到自己的快樂基準點。因為對於感覺或生理上的變化，人類非常擅於快速適應之，就如同古諺所言，如入芝蘭之室，久而不聞其香；如入鮑魚之肆，久而不聞其臭。對於快樂的感覺亦是如此。而為何會發生享樂適應，有兩個最大的原因：其中一個是期望升高，例如：中了大獎，買了大房子後，住沒多久，就對居住於大房子感到習慣而理所當然，也開始想要更大的房子。而另外一個原因則是社會比較，例如：當新社區的周遭朋友都開著名車，我們就會覺得自己也應該跟他們一樣才對。所以索妮亞·柳波莫斯基提出我們的快樂有 40%取決於個體的主觀行為(intentional activity)，10%取決於境遇(circumstances)，而 50%取決於基準點(set point)，也就是基因。因此，快樂或幸福是可以內求的，而非關外在環境，畢竟個體自身的主觀行為所佔影響快樂與否的百分比，乃遠高於境遇所佔的百分比。

二、幸福感的定義

自古以來由於文化的差異，中西方對幸福感的陳述及詮釋亦有所不同，以下由中國傳統幸福觀、西方幸福觀以及近代學者對幸福感所下之定義分點敘述：

(一)中國傳統幸福觀：

中國思想家有九流十家之說，其中以孔子為中心人物的儒家最為著名，孔子主張人性本善，《論語·為政》孔子曰：「吾十有五而有志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩」與《易經·繫辭》第四：「樂天知命故不憂」說明孔子認為知天命、順天命，知道命由天注定，但福是自己創造掌握的，能從心所欲，卻不逾矩，不違背天命，以達中庸的至德。道家則以莊子與老子為首，主張順其自然，道與世間萬物共生，亦具有造化力。《老子·道德經》第三十七章：「道常無為而無不為。侯王若能守之，萬物將自化。化而欲作，吾將鎮之以無名之朴。鎮之以無名之朴，夫亦將不欲。不欲以靜，天下將自正」及第四十八章：「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為，無為而無不為」說明世間萬物皆有其自然生存之道，無須刻意規範則為道常，清淨無為乃道家特徵之一，幸福乃是順應天道，與大自然間取得和諧共生的幸福感受；《莊子·讓王篇》：「古之得道者，窮亦樂，通亦樂，所樂非窮通也」及「知足者不以利自累也，審自得者失之而不懼，行修於內者無位而不忤」，說明道家強調知足常樂，即是幸福的一種表徵；釋家則指佛家觀點，其經典「般若波羅蜜多心經」中曾提到，「菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃」，意指心無雜念，即能擁有多，追求無憂無慮，使心靈獲得平靜和諧的寄託，乃是幸福感的獲得（謝玫芸，2008；陳紋瑤，2013）。

綜觀之，中國哲學的幸福感在三大主流中雖未明確說出何謂幸福感，但皆從道德與哲學層面探討其幸福的緣由。三者有其共同的特點講求和諧的氣氛，強調悅樂的精神，皆注重人與人、人與社會、人與自然的和諧，因此，悅樂可說是幸福的另一個代名詞（呂政達，1987）。

(二)西方幸福觀：

顏映馨（1999）提及「幸福」一辭源於希臘字，意指受善神守護而獲得的快樂（引自謝玫芸，2008）。此幸福一詞因研究者的研究目的不同其定義也有所差異，在西方的幸福感定義多半從認知情感與生活滿意度及身心健康等方面著手。陸洛（1998）將其分為四個階段歷程：

表 2-1-1 國外幸福感研究階段一覽表

發展歷程	幸福感的定義	涵蓋層面
第一階段	幸福是外在的評量標準，是道德的評量標準。	認知
第二階段	幸福是一種主觀的感受，來自生活中較多的正向情緒與較少的負向情緒的總和。	情感
第三階段	幸福感是人類對過去一段時間的生活進行評估後的整體感覺，可使個體了解自己存在的意義和價值。	認知、生活滿意
第四階段	整合以上三種，幸福感是由對生活的滿意程度及對所感受的正負情緒強度整體評估而來。	情感、認知、生活滿意

資料來源：引自 陳紋瑤（2013：24）

綜合其他西方的幸福感定義中可得知，善是幸福感的主要來源，善是一切的根源，正向的情感與生活滿意將影響其身心的健康，擁有平靜和諧的生活，即可感受到幸福的感受。

因此，中西方的幸福感有其共同的特性，無非都是從善為一切的根源，道德性的自律，使生活更為安逸平和，藉由滿意的生活品質，與正向的內在感官，進而影響身心的發展，擁有正向情感，和諧生活，健康身心，即是幸福。

(三)近代國內外學者對幸福感所下之定義：

什麼是幸福，每個人的答案及看法均不盡相同，畢竟每個人的生長環境、成長背景、人生際遇都不一樣，每個人都有著自己對幸福的獨到詮釋，學者們也給幸福感下了不同註解，以下為研究者整理各學者對幸福感所下之定義，歸納如下表：

表 2-1-2 國內外學者定義幸福感之歸納表

研究者 (年代)	幸福感的定義
Andrews & Withey (1976)	幸福感是對生活滿意程度及所感受的正負向情緒整體評估而成的一種感受。
Campbell, Converse & Rogers (1976)	幸福感是物質條件的擁有，人際關係的歸屬以及成就自我的自我實現，其面向包含了整體的情感與生活的感受。
Diener (1984)	若個體長期處於需求被剝奪的感受中，一旦需求獲得滿足時，所隨之而來的「幸福感」將愈強烈。當個人以正向的認知角度來看待事情時，自然會以正向的態度來解釋，也較能促使正向「幸福感」的產生。
Argyle (1987)	強調個人藉著參與社會活動，如工作、運動、休閒及與人的互動，藉由這些與社會互動的過程中，發揮個人的潛能以滿足個人的需求，進一步產生正向的成就感與價值感，此即為「幸福」的感受。(施建彬、陸洛譯，1997)。
Headey & Wearing (1989)	認為個體的「幸福感」除了受到穩定的人格特質因素的影響之外，也會受到短期的正向或負向生活事件影響。倘若發生不同於以往經驗的生活事件，將會引發威脅幸福感的動力反應，個體的「幸福感」也將隨之變化。

表 2-1-2 國內外學者定義幸福感之歸納表 (續)

研究者 (年代)	幸福感的定義
Veenhoven (1994)	幸福是一種正向的情感，反映在個人對其生活的喜歡或滿意程度。
Ryff & Keyes (1995)	幸福感由六項正向的心理作用組成，包括正面評價接受自己和過去的生活，持續的個人成長和發展，有意義的生活目的信念，擁有正向的人我關係，有效管理個人的生活和環境，和自我決定(自治)的感覺。
Ryan & Deci (2001)	幸福感不只是正向情感的主觀經驗，也是有機體覺察能量、心理彈性和深層安適感經驗的來源。
施建彬 (1995)	強調「幸福感」是個人主觀、正向的感受，而非外在客觀標準為評斷依據。一個生活事件的發生可能引發個人的情緒，並透過個人的認知過程以及某些特質像是人格因素等方式賦予事件意義，最終影響對生活的感受。
陸洛 (1996)	幸福感係指個人主觀感受的一種正向心理狀態，包含整體的生活滿意、正向情緒的體驗及無心理的痛苦；它是一種整體不可分割的概念。

資料來源：研究者整理自謝玫芸 (2008)：第57頁；陳紋瑤 (2013)：第27頁

三、幸福感之相關理論基礎

學者們用不同的角度來看幸福感，因此也各自提出了相異的幸福感理論，張佩綺 (2008) 將其歸納為目的理論、活動理論、由上而下/由下而上理論及判斷理論；陳慧姿 (2006)、陳紋瑤 (2013) 將其歸納為需求滿足理論、特質理論、判斷理論、動力平衡理論及符號互動理論五個觀點；謝玫芸 (2008)、何婉婷 (2010)

將其歸納為需求滿足理論、特質理論、整合思考模式及符號互動理論四種觀點；吳筱雯（2005）將其歸納為需求滿足理論、人格特質理論、動力平衡理論及判斷理論四種觀點；陳清美（2007）、曾艾岑（2009）、黃玉萍（2013）、留偉民（2013）將其歸納為需求滿足理論、特質理論、判斷理論及動力平衡理論四個觀點。故研究者將其歸納為以下四種觀點：（一）需求滿足理論；（二）特質理論；（三）判斷理論；（四）動力平衡理論。以下分述之：

（一）需求滿足理論(Theory of Need Gratification)

人本心理學家馬斯洛(Abraham Harold Maslow)提出需求層次理論，認為人的需求由下而上可以分為生理需求、安全需求、愛與隸屬需求、自尊需求、知的需求、美的需求與自我實現，追求需求的滿足是人類行為動機的來源，當位於下層的需求獲得滿足後，位居較上層的需求才有可能獲致滿足，惟有滿足需求，幸福的感覺才能油然而生，相反地，若長期無法滿足需求，則不幸福感亦會隨之產生。需求滿足理論認為生活中的事件被滿足後，會讓個人產生幸福感，所以我們可以知道個人幸福感產生與否，會隨著生活中各個事件的發生而有所變異（黃玉萍，2013）。因著重方向不同，需求層次理論又可分成「目標理論」、「活動理論」與「苦樂交雜理論」，以下分別敘述之：

1. 目標理論(Telic or Endpoint Theory)

目標理論又可稱之為終點理論(Endpoint theory)。Omodei 與 Wearing（1990）認為幸福感是個人達到目標後所獲得的一種長期且穩定滿足的感受，唯有達成目標，才有幸福感；反之，若需求無法滿足時，幸福感受便會因此而降低（引自陳紋瑤，2013）。若個人能達成自己所設定的目標或需求都能獲得滿足，則使人感受幸福，反之，若長期無法獲得滿足或需求匱乏，則使人產生不幸福感。此理論著重於目標的達成與否，對幸福感產生的影響。但因為幸福感的產生與否，並非只與目標是否達成有關，與其他因素亦有非常緊密的關係，故目標理論所帶來的快樂或許是短暫的（謝玫芸，2008）。

2.活動理論(Activity Theory)

Argyle (1987) 認為活動理論的學者強調，人類願意主動並專心一致的去參與各種活動的同時，幸福感便會產生，所以個人能透過參與生活中有意義、健康的各種活動，如：工作、休閒活動或人際互動，並在參與以上活動的過程中，使個人潛能有所發揮，提升成就感，讓個人可以體察自身存在的價值，幸福感亦隨之產生（引自黃玉萍，2013）。陸洛（1998）認為活動理論學者所在意的是個人的表現而非是目標，著重過程而非結果（引自陳紋瑤，2013）。可知活動理論與目標理論最大的相異之處就在於就算目標未達成，但在主動參與活動的同時，亦可以滿足個人需求。所以個人會願意且自發性地參與某些活動，乃由於可以在意識與潛意識中知道，透過活動可以從中滿足需求，可幫助提升幸福感的產生。

3.苦樂交雜理論(Pleasure and Pain Theory)

苦樂交雜理論認為幸福與痛苦是息息相關、相互伴隨的，因為一個什麼都不缺的人無法真正深刻理解與感受何謂真正的幸福，如果個人長期處於需求不能得到滿足的狀態下，當其需求被滿足的當下，所感受到的幸福感會更是強烈。Veenhoven (1994) 提及就像鐘擺搖盪一樣，若將鐘擺拉長拉高後放開，緊接而來的就是更劇烈的反彈，長期看來，這樣的擺盪對兩造雙方都是中立的，亦其總和為零，又被稱為零和理論（引自謝政芸，2008）。所以可知幸福與不幸福乃是一體兩面、相互依賴而存在的。

綜合上述，需求滿足理論讓人了解個人幸福感的來源，乃來自於個人目標的達成或藉由活動的參與過程中，使需求能得到滿足。但事實上人人均有個別差異，相同的事件發生在不同人身上，可能會產生相異的結果，需求滿足理論忽略了此重要因素，特質理論於焉而生。

（二）特質理論(Trait Theory)

相同的一件事情發生在相異的個體上，為何有些人會感到幸福，但有些人則否，甚或對幸福的感受程度有所不同，這是因為每個人的個人特質有所差異所致，

特質理論的學者從個體特質的方向來切入研究幸福感的成因，認為個人特質會影響對幸福的體察與感受。因著重方向不同，特質理論又可分成「人格特質理論」與「連結理論」，以下分別敘述之：

1.人格特質理論(Trait Theory)

幸福感除了是受外界事物影響的一時情緒反應，絕大部分更受個人特質所左右，亦即獨特的人格特質會左右個人評估自身是否幸福的標準。人格特質理論認為幸福感受個人看待世事的心態所影響(陳慧姿,2006)。Costa 與 McCrae 在 1980 年提出，幸福感是一種長期且穩定的特質狀態，而此種幸福感的特質狀態可能源於個人擁有一個容易誘發愉悅神經的生理機制，即先天的遺傳因素，亦或導因於後天學習所產生的結果 (Veenhoven, 1994) (引自謝玫芸, 2008)。正向心理學之父賽格利曼 (2002) 提出個人的正向特質，如長處或美德等，可以為個人帶來美好的感覺、滿足及幸福感，透過後天的刻意學習，能使負向的人格特質獲致改變。

2.連結理論(Associationistic Theory)

Stone 和 Kozma (1985) 提出生活事件本身是中性、無意義的，是人們透過本身的認知系統及思維運作賦予事件意義 (引自黃玉萍, 2013)。連結理論以認知與記憶的角度切入，並對於為何部分人們特別比他人更容易感到幸福的原因提出解釋，認為個人藉由認知系統的運作，對發生於生活週遭的事件加以詮釋並獲得意義，以引發相異的內心感受。當個人以正向、積極的態度與認知去面對生活週遭的各種事件，則能促使幸福感的產生。

綜合上述，特質理論說明了人格特質與內在認知系統的運作足能決定個人是否幸福，卻無法解釋生活事件對個人是否感受到幸福的影響。

(三) 判斷理論(Judgement Theory)

Diener (1984) 認為幸福感是一種相對的、比較後所得的結果，其基本假設有 三：一為幸福感來自比較後所得的結果；二為比較的標準會隨著情境而改變；三

為比較的標準是由個體自己選取來建構出來的（引自陳慧姿，2006）。判斷理論強調幸福感的產生與否，是在事件發生後，個人透過自己所建構的對照標準，來對事件結果加以衡量，若事件比自身的對照標準好時，幸福感則會產生，但若反之，則會引發不幸福感的產生。判斷理論將特質論與生活事件統整在一起，來探討其對幸福感產生與否的影響，因著重方向不同，判斷理論又可分成「社會比較理論」、「適應理論」、「期望水平理論」與「多重差異比較理論」，以下分別敘述之：

1. 社會比較理論(Social Comparison Theory)

顧名思義，社會比較理論強調的是與人比較後的結果會影響幸福感的產生。Argyle (1987) 認為社會比較理論強調個體經常以生活週遭的重要他人，如家人、朋友，亦或不認識的人為其參照標準，幸福感就是來自與上述對象比較後的結果。（引自陳清美，2007）。人之常情，若我們與比自己情況還差的對象做比較，會得到安慰，幸福感也會提升；相反地，若與比自己狀況好的對象比較時，會顯得失望，不幸福感便會產生。Eid 和 Diener (2004) 認為擁有相同客觀條件的兩人進行社會比較時，結果受人格特質影響甚大，社會比較中的「向上比較」(upward comparison) 與「向下比較」(downward comparison)，能有效預測幸福感的提升或降低（引自黃玉萍，2013）。

2. 適應理論 (Adaptation Theory)

人是習慣的動物，會對自己所處環境感到理所當然，乃因自身已適應。施建彬 (1995) 提出適應理論認為當個人在適應一件未曾發生的生活事件，且此事件不再引起任何情緒反應時，這個適應的過程將成為個人之內在經驗，能當作個人往後判斷幸福之參照標準（引自陳清美，2007）。一旦有新的事件在生活中發生，通常會將自己過去的經驗與現在的自己做比較，若自己目前的狀況比以往好，幸福感便能產生，若目前的狀況比以往差，幸福感便會降低。Diener、Lucas 與 Scollon 在 2006 年對適應理論作出修正，認為個體的參照標準並非中立不變的，會因為個人的性情而有所不同，個體在適應相異的事件時，會轉換自己的參照標準來適應

目前所遭遇的事件者，其幸福感會提升；反之則幸福感會下降（引自陳紋瑤，2013）。

3. 期望水平理論 (Aspiration Level Theory)

施建彬（1995）認為期望水平理論亦可稱為抱負水準理論，個體的心中理想情況與現實狀況的差距多寡，會決定個體幸福感的高或低（引自留偉民，2013）。亦即個體根據舊有之生活經驗為自己所設定的目標或理想，將決定幸福感的產生與否。

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

Michalos 指出個體在心理上對自身目前所有的一切與自身所想要得到的一切之間的差距信息總結，會決定個體幸福感的產生與否。在多重差異比較理論中，以下六點會影響個體欲求期望，包含：有關他人擁有的、過去擁有過最好的東西、現在期望能得到的、將來期望擁有的、值得得到的與自己認為需要的（引自黃玉萍，2013）。

綜合上述，判斷理論將生活事件納為影響個人幸福感產生的因素，除了與自身相較，與他人做比較也會影響幸福感的高低，個體會自行建構與別人比較的參照標準，參照標準亦非恆久不變，而是會隨個體所處環境而有所更動（黃玉萍，2013）。

（四）動力平衡理論 (Dynamic Equilibrium Model)

動力平衡理論認為穩定的人格因素與生活中的事件會影響個人幸福感的獲得（陳慧姿，2006）。此理論以「適應理論」為基礎，更加強調穩定的人格特質與生活中所發生的短暫事件對幸福感產生的影響（陳清美，2007）。

人是情感的動物，幸福與否是一種主觀的感受，幸福的產生與否與各種因素皆相關，若只單就某一種理論來探究，恐有失偏頗，若能因時因地制宜，靈活並妥善運用各種理論，將能對幸福有更深入的解析。

貳、幸福感的相關研究

本研究的目的是瞭解目前雲林縣國民小學特殊教育教師的幸福感與退休生涯規劃之現況，並探討其相關性，再進行結果分析，並對教育主管機關與教師生涯發展提出建議，以下就國內學者對幸福感之實証研究整理說明：

一、國內學者之相關研究結果

賴威岑（2002）根據「第三期第三次台灣地區社會變遷基本調查計畫之問卷Ⅱ—社會網絡與社區組」的資料做研究分析，研究結果如下：（一）中小學教師憂鬱感是全部職業者中最高的，但由於在全部職業中，中小學教師也擁有最多的社會接觸，此有助減緩教師之重度憂鬱感，若非如此，中小學教師的憂鬱感將越重。（二）中小學教師成就感是全部職業者中最高的，比主管人員及其他專業人員高，原因如下：由於中小學教師參與學校活動機會高、與社會接觸機會最多、人際網絡異質性最高、與鄰里之間的關係較佳，可得的情感性支持亦最豐富。除此之外，中小學教師與配偶離異的比率最少，以及薪資所得比起一般受薪階級高。（三）除了從事農林漁牧的人員外，中小學教師的人際疏離感是所有職業者中最低的，但因在此調查資料中，中小學教師的樣本數不夠多，故在平均數上無法與其餘職業者達到顯著差異。

古婷蒨（2006）從積極正面的角度來瞭解國中教師感受到的幸福感高低程度，並將影響其幸福感的有關因素加以探究。研究方法為問卷調查法，透過研究結果發現：（一）國中教師幸福感相當於中上程度，感受層面較深為「樂觀」。（二）不同性別不影響國中教師幸福感之整體及其各層面的表現。（三）單身或已婚的國中教師，在幸福感之「工作成就」此層面有明顯差異。（四）不同任教年資與職務不同的國中教師，在幸福感的以下層面：「正向情緒」、「工作成就」存在顯著差異。（五）國中教師的社會支持程度與休閒滿意度的高低，以及內外控不同的人格特質能聯合預測整體「幸福感」的高低程度。

陳銀卿（2007）採用問卷調查法，以自編之「國小教師工作壓力問卷」與「國

小教師幸福感問卷」為研究工具，欲得知國小教師工作壓力與幸福感各層面之現況，並探究不同背景變項是否會影響國小教師的工作壓力與幸福感的高低，及國小教師的工作壓力與幸福感彼此的相關性。研究結果如下：(一) 國小教師知覺到的工作壓力為中等，以學生的表現為最大的壓力來源。(二) 國小教師的幸福感受為中上水準，以「關係和諧」層面分數最高。(三) 性別為男性、婚姻關係為夫妻同住、膝下無子女、任教年資在21年以上及沒有宗教信仰之教師可以感受之幸福感較多。(四) 國小教師工作壓力與幸福感的關係為負相關，工作壓力高，幸福感則低。

謝玫芸(2008)透過問卷調查的研究方式，想要探究高雄市國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之間的關係，研究結果發現：(一) 高雄市之國小教師外向性人格傾向偏高，不因為不同背景變項的關係而有影響。外向性人格越明顯，就越能知覺幸福感及「生活滿意」的感受，但所知覺的角色壓力則越低。(二) 高雄市之國小教師感受角色壓力的程度尚可，其中感受層面相對較高為「角色過度負荷」，而此層面感受程度越高，則使幸福感的感受層面「身心健康」變得越低；此外，在角色壓力中的「角色模糊」層面知覺越高，則幸福感的感受層面「生活滿意」就會跟著變低。(三) 高雄市之國小教師幸福感受良好，感受顯著較高的層面則為「人際關係」。(四) 教育程度的或高或低不影響高雄市之國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之感受力。

曾艾岑(2009)採用問卷調查法，以屏東縣國小教師為研究對象，來瞭解不同世代教師工作價值觀與幸福感的現況，並探討工作價值觀與幸福感的關係，研究結果發現：(一) 教師的幸福感受良好。(二) 教學年資、婚姻狀況、教育程度與學校規模有所不同的教師之幸福感有顯著差異。(三) 教師幸福感與其工作價值觀顯著相關，工作價值觀的以下層面：1. 「利他」2. 「人際關係」3. 「自主與休閒健康」4. 「自我實現」，影響整體幸福感最深。(四) 在各世代中，背景變項不同之教師，其幸福感與工作價值觀存在顯著之差異。(五) 工作價值觀認同程

度不同的教師，其幸福感受有顯著之差異。

對國小教師退休後的主觀幸福感受，陳官廷（2010）利用「退休國小教師主觀幸福感調查」問卷來進行研究，研究結果發現：（一）國小之退休教師主觀幸福感程度為中間偏低。（二）國小之退休教師感受之主觀幸福感，以「我對事情總是信守承諾且投入其中」為最高，次之則為「生活是美好的」，然後則是「我能從生活一些事情中發現『美』」。（三）國小之退休教師其主觀幸福與下列四點存在正相關的關係，包含有「生活滿意」、「家庭生活」、「人際互動」與「朋友互動」成正相關，而與「生活壓力」則為負相關。

羅培文（2010）運用文獻分析法與問卷調查法，欲了解教師職家衝突與幸福感的現況，與獲知兩者之相關情形，並探究教師有無兼任行政職對二者的知覺是否有所不同。研究結果如下：（一）國民中學的教師在職家衝突方面為平穩狀態，幸福感方面則屬中上程度。（二）兼任行政職務與否，不會使教師職家衝突有顯著差異，但的確會增加教師的工作負荷。（三）「角色衝突」和「工作負荷」能有效預測教師的「工作家庭衝突」；「最年幼子女年紀」和「角色衝突」能有效預測教師的家庭工作衝突。（四）教師的職家衝突與否能有效預測工作家庭滿意度。（五）工作家庭滿意度能預測教師幸福感之高低程度。

張家婕（2012）利用調查研究法來探究幼兒園教師幸福感與教學效能的關係，以「教師幸福感量表」與「教師教學效能量表」為研究工具，主要研究結果如下：（一）新竹市幼兒園教師幸福感為中上程度，在各研究層面中，以「人際關係」得分最高，「身心健康」之得分則相對較低。（二）新竹市幼兒園教師教學效能為中上程度，在各研究層面中，以「教學氣氛」得分最高，「自我效能信念」之得分則相對略低。（三）任教年資的長短、相異的婚姻狀況、園所之屬性會讓教師幸福感與教師教學效能有顯著差異。（四）新竹市幼兒園教師幸福感與教學效能為正相關，且為中度相關。（五）新竹市幼兒園教師幸福感之高低可有效預測教學效能的強弱，其中以「人際關係」對整體之教學效能具備最高預測力。

黃蕙蒨（2013）以訪談方式，欲從教師的職業特性、教師的人格特質及學校組織的特性來分別探討其與幸福感的關聯。研究結果如下：

（一）教師職業特性與幸福感的關係為：工作滿意與工作投入會提升教師幸福感；工作倦怠及工作壓力則會降低幸福感。（二）教師人格特質與幸福感的關係為：正向人格有助於提升教師問題解決的能力；內控或外控的人格特質會影響教師對於壓力的感受程度；復原力會左右老師重回工作崗位的速度。（三）學校組織特性與教師幸福感的關係為：人際關係的和諧及社會支持之有無，會決定教師能否無後顧之憂地專心致力於工作；組織文化若能越積極、正向，會使得教師更願意齊心為學校奮鬥；生育率低、少子化的衝擊改變了教師的管教方法及工作權，然而卻相對地提升了學校及教師的教學品質。

黃玉萍（2013）採用問卷調查法，欲了解國小社會領域教師的工作壓力與教學幸福感之現況，與探究在不同背景變項下兩者之間的關係，以自編之「國小社會領域教師工作壓力與教學幸福感之調查問卷」為研究工具，研究結論如下：（一）國小社會領域知覺教師工作壓力為中等程度，以「工作負荷」之層面較高。（二）國小社會領域教師的工作壓力最主要來自於教育政策的改變與學生管教之事宜。

（三）國小社會領域教師知覺教學幸福感為中等程度，以「工作成就」之層面最高。（四）社會領域教師的教學幸福感最主要來自於提升本身的專業知能與提高學生的學習成效。（五）社會領域教師工作壓力與教學幸福感成反比，亦即工作壓力越高，其可覺知的教學幸福感受則會越低。（六）社會領域教師工作壓力的高低可以預測教學幸福感的多寡，以「專業知能」層面之預測力最強。

二、教師幸福感的背景變項影響因素

影響教師幸福感的因素眾多，本研究以問卷調查法來進行研究，故研究者自全國博碩士論文整理出與問卷之背景因素相關的研究，統整如下表2-1-3：

表 2-1-3 幸福感與背景變項相關研究結果彙整表

背景變項 研究者 (年代)	性別	年齡 (出生年)	婚姻狀況	子女數	宗教信仰	教育程度	教育背景	任教年資	職務性質	學校規模	學校地區	結婚年數	居住狀態	休閒活動滿意度	任教領域
陳鈺萍 (2004)	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		
古婷菊 (2006)	✓		✓					✓	✓					✓	✓
陳慧姿 (2006)	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓						✓
陳銀卿 (2007)	✓		✓	✓	✓		✓	✓		✓					
謝玫芸 (2008)	✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓					
曾艾岑 (2009)	✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓	✓				
陳蒼謨 (2010)	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓						
羅培文 (2010)	✓	✓	✓			✓		✓	✓						
何婉婷 (2010)		✓		✓				✓	✓						
張家婕 (2012)			✓			✓		✓	✓						
梁秀美 (2012)		✓	✓			✓		✓	✓	✓					
黃玉萍 (2013)	✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓					

資料來源：研究者參酌文獻自行整理

三、幸福感之研究變項

以幸福感為關鍵字於臺灣博碩士論文知識加值系統進行搜尋，截至2014年底，可得1142筆論文資料，可見有許多研究者對於此幸福感之議題都相當關注，但研究對象非常多樣，研究工具與研究方法也均有所差異。因研究者以國小特殊教育教師為研究對象，再以教師幸福感為關鍵字進行搜尋後，可得35筆論文資料，在進行文獻探討時發現：國內學者們進行教師幸福感之研究時，各有其不同的定義與歸類，研究者於臺灣博碩士論文知識加值系統收集並統整教師幸福感的相關研究，將研究變項整理如下表2-1-4：

表 2-1-4 教師幸福感之研究變項彙整表

研究題目	研究者	研究對象	研究變項
國小教師的幸福感及其相關因素之研究	陳鈺萍(2004)	高雄市、高雄縣、屏東縣市之國小現任合格教師	1.物質滿足 2.事業成就 3.自主性 4.人際關係
國中教師的幸福感及其相關因素之研究	古婷菊(2006)	臺灣地區公立國民中學現任合格教師	1.工作成就 2.生活滿意 3.正向情緒 4.樂觀
高中教師靈性健康與幸福感之相關研究---以高雄地區為例	陳慧姿(2006)	高雄市、高雄縣公立高中與完全中學高中部之正式教師	1.生活滿意 2.正向情緒 3.身體健康 4.人際關係 5.工作成就

表 2-1-4 教師幸福感之研究變項彙整表 (續)

研究題目	研究者	研究對象	研究變項
高雄市國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之關係研究	謝玫芸(2008)	高雄市之公立國民小學教師	1.生活滿意 2.人際關係 3.自我肯定 4.身心健康
基隆市國小教師幸福感之調查研究	陳蒼諤(2010)	基隆市國小現任之合格教師	1.生活滿意 2.活力 3.正向觀點
幼兒園教師幸福感與教學效能之關係—以新竹市為例	張家婕(2012)	幼兒教育及照顧法實施前，任職於新竹市立案公私立幼兒園編制內之教師	1.生活滿意 2.工作成就 3.人際關係 4.正向情緒 5.身心健康
幼兒園教師幸福感與教學效能之相關研究	梁秀美(2012)	高雄市國民小學附設幼兒園(含市立幼兒園)之正式教師	1.幸福記憶 2.快樂情緒 3.圓通自如
新北市板橋區國小長期代課教師與正式教師幸福感之比較研究	溫妃玲(2013)	新北市板橋區之公立國民小學正式教師與長期代課教師	1.生活滿意 2.身體健康 3.人際和諧 4.正向情感 5.工作成就

表 2-1-4 教師幸福感之研究變項彙整表 (續)

研究題目	研究者	研究對象	研究變項
高雄市國小兼任行政職務教師社會支持與幸福感關係之研究	陳紋瑤(2013)	高雄市公立國民小學兼任主任或組長之教師	1.生活滿意 2.人際關係 3.工作成就 4.身體健康
教師幸福感與教學效能關係之研究-以桃園縣私立國中小學為例	張美婷(2014)	桃園縣私立國中小學之合格教師	1.身體健康 2.心理適應 3.社會活動 4.財務穩定

資料來源：研究者參酌文獻自行整理

小結：

以上對幸福感的意義、內涵與相關理論的闡述，讓研究者對幸福感有了更深一層的認識，藉由上述理論的認識與學者們的研究，研究者將幸福感視為：個人幸福感的產生與滿意的生活品質、健康的生理與心理狀態、正向的情緒，工作成就與否，以及和諧的社交關係有絕大部分的關係。

從表2-1-4我們可以發現，學者對幸福感的切入面向幾乎大同小異，大部分均著重於生活滿意、正向情感、工作成就、人際和諧與身體健康。本研究則參考謝玫芸（2008）的研究，將幸福感分成：生活滿意、人際關係、自我肯定與身心健康四個層面，探討目前雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感的現況，及教師幸福感與教師退休生涯規劃的相關性。

第二節 退休生涯規劃的意涵與相關研究

壹、退休生涯規劃的意涵

一、退休的意義與相關理論

根據教育部重編國語辭典修訂本，退休意指受雇任者因年長、服務到達應有年資、個人規劃等原因，退離所任職的工作。人的一生中，每個階段有每個階段需經歷的過程與該面對的挑戰，孩提時期在父母的保護下發展自己，學生時期在學校教育的薰陶下茁壯自己，青壯年期在現實社會工作中磨練自己，漸漸負起承擔家庭或教育下一代的責任，等到時機成熟，或許是因年紀，或因身體因素，亦或個人的生涯規劃，而想離開原有的工作環境，進入人生的下一個階段。過去，退休就代表老了、不堪使用了，因此人老了就要退休，但現在醫療科技進步，即使是六十五歲屆齡退休者，有的人身體都還相當硬朗，還是能繼續從事工作。因此就現在而言，退休代表的是過去工作生活的結束與新生活的開始。謝榮茂(2003)退休指的是個人正式結束職業工作的一個階段，故退休是職業生涯的終點，但不是人生或生涯的結束。陳居春(2010)認為退休是角色改變與事件轉換，個人因為健康或年齡因素，自願或非自願地離開原來的職場，重新適應新且不同的生活，退休是連續不斷的過程，並非終止及結束。呂美芬(2008)指出若從積極面來看退休，其是變遷，是過程，亦是人生第二春的開始，若從消極面來看，退休是社會上的一種常態事件，意謂著新陳代謝。陳孟玉(2010)認為退休是一種社會的新陳代謝，是變遷、過程與人生的再度開始，更是角色變換的過程。張千龍(2012)認為可以將退休界定為個人由於年齡、健康因素或法令規範下，領有一筆退休金而離開原先工作崗位，是過去工作的結果與結束，亦可得到過去工作所得之報酬。

綜合上述，研究者認為退休是一種連續的狀態，代表因生理、心理或法令的因素，退出原本熟悉的工作職場，進入人生新階段的開始，是個人角色的轉換點，

同時也是促進社會新陳代謝的過程。

認識退休的相關理論有助於退休生涯規劃之了解，謝榮茂（2003）歸納以下八個與退休相關的理論，包含：階段論、角色理論、撤退理論、活動理論、交換理論、衝突理論、形象互動論及功能學理論；陳佩屏（2007）、鄂見智（2011）則認為與退休相關的理論有以下八個：退休階段理論、撤退理論、活動理論、無角色之角色理論、目標階層論、危機理論、一致性理論與持續理論；呂美芬（2008）則將與退休相關之理論，歸納為：1.發展的觀點：退休調適理論 2.認知的觀點：危機理論、持續理論、一致性理論 3.無角色之角色理論 4.目標階層論 5.撤退理論；陳孟玉（2010）歸納以下八個與退休有關的理論：階段論、無角色之角色理論、社會撤退理論、社會活動理論、社會交換理論、衝突理論、形象互動論與功能學理論；潘清輝（2012）則認為與退休相關的理論可以區分為以下六種，分別為：退休調適階段理論、撤退理論、活動理論、角色替代理論、角色觀點理論與目標階層論；張翠蓁（2013）彙整八個與退休有關之理論，包含：階段論、角色論、撤退理論、社會活動理論、目標階層理論、形象互動論、功能學理論與替代理論。故大概可以歸納為以下十一種理論：階段論、角色論、撤退理論、活動理論、交換理論、衝突理論、目標階層理論、危機理論、形象互動論、功能學理論與持續理論。本研究整理各理論並分別敘述如下：

（一）階段論（Stage Theory）

美國學者Atchley（1976，1988）認為退休是一種動態的過程，退休者的生理與情緒會因此動態的退休過程而產生階段性的變化，共分為七個階段（呂美芬，2008；陳孟玉，2010；潘清輝，2012；張翠蓁，2013）：

1.較遠的退休前階段（remote preretirmene phase）

處在此時期的人，因為離退休尚遠，或許仍於事業巔峰時間，關於退休此議題，沒有著力，亦無想法，更沒有為退休做準備。

2.較近的退休階段（near preretirmene phase）

處在此時期的人，因為對自身體能或許逐漸感到力不從心，會逐步將權力或職責下放給後進晚輩，且通常對退休的想法是正面的，對退休生活充滿憧憬與想像，如果能善加規劃，將可擁有美好的退休生活。

3. 蜜月期 (honeymoon phase)

處在此時期的人，因為剛剛從工作崗位上退下，身心獲得釋放，不必再受職務的約束，可以做自己想做的事，會有如釋重負的感覺，是退休的人心情最愉快的時期，而此時期可長可短，端看退休的人在退休之前，是否已做好完善的心理上或實質上的準備。

4. 醒悟期 (disenchantment phase)

處在此時期的人剛度過蜜月期，有些因為對於退休後所帶來的愉悅感到習慣，有些則因為退休生活不如原先預期，心理上有了失望、氣餒與沮喪的感覺，因而體悟到自己必須重新省思並調整退休生活。

5. 再適應期 (reorientation phase)

處在此時期的人，因為經過了醒悟期，會再一次調適自己的身心狀態，擇取適當的資源，讓自己可以發展適合的角色規範並規劃合宜的退休生活，以因應退休後的轉變。在此時期裡，家人或朋友的陪伴非常重要，因為陪伴將可使退休的人更快適應。

6. 穩定期 (stability phase)

處在此時期的人，因為已經再次衡量自身的內在與外在的環境，對於退休生活已有了完備的規劃，則能就此安定，不再變動。

7. 終止期 (termination phase)

處在此時期的人，因為老化或疾病的關係，身體機能逐漸衰敗，直至面臨角色喪失(即死亡)。

Atchley (1988) 提及因為每個人有個別差異，退休時間並不一致，是故無法將退休階段與年齡做連結，況且並非每個退休者的退休歷程都會按照此七個時期

來發展，也並非每個退休者都會經歷此七個時期。有的退休者能將自己的身心調適得很好，讓自己的退休生活過得多姿多采，但有的退休者卻無法隨著時空或環境的變化來調適自己，以致退休生活過得不如預期，而焦慮、失望。此一階段論最重要的是分析每個退休階段的角色扮演與事件呈現的情形，讓每一位退休者都能更了解退休可能經歷的過程（呂美芬，2008）。

（二）角色論（Role Theory）

角色論將退休視為「角色的一種變化」。角色的變化涵蓋了兩層的涵義，一為捨棄成年人扮演的典型角色，二為以老人的新角色來取而代之。但因為在這個過程中，退休者必須面臨以往角色種種的喪失，包含原角色所具有的權利與義務、行為模式與在社會中的價值與地位，有一部分的人難免無法適應，自尊心受到損害，導致無法自我悅納，加上普羅大眾對於老人在社會上應該扮演的角色並未加以定義，以致於退休者產生自我認同的混淆，極容易就會出現適應不良的狀況（謝榮茂，2003；張翠蓁，2013）。

（三）撤退理論（Disengagement Theory）

撤退理論認為隨著時間的遞移，人的身體機能會逐漸衰敗，能力也會隨之降低，是故當然有必要於一定的時間內從原有的工作場域中退下，與社會群體的關係也會因之逐漸疏遠，而致脫離。這個撤退的過程是成功老化者一定會經歷的，藉由此一過程，讓工作、社會，甚至於國家，都能因之而形成新陳代謝，否則若每個人在職場奮鬥都至死方休，無疑也是一種有害的行為（潘清輝，2012；張翠蓁，2013）。

（四）活動理論（Activity Theory）

活動理論的觀點與撤退理論正好相反，不同於撤退理論認為人在一定時間內都必須卸下原本的工作職務才是有益的，活動理論強調老年人不是中年期的結束，反而應該是中年期的延長，因為絕大部分的老人還是會希望自己不與社會脫節，社會角色能持續存在。因此中年時期所建立的種種，包含活動的參與或人際關係

的經營，都應當繼續保有。且老年人有自然活動的傾向，喜歡參與事務，爭取與人互動的機會。所以退休者在退休後更應該積極尋找替代性活動，讓自己可以找到生活的重心，來強化、增進退休生活。鼓勵退休者退休後再就業的概念依據，就是來自活動理論，讓退休者可以藉此遠離退休後生活遽變所帶來的陰影，重新獲得生活的樂趣和意義（謝榮茂，2003）。

（五）交換理論（Exchange Theory）

交換理論的主要立論基礎源於認為人際互動乃秉持公平分配與互惠原則的一種理性、且計算利弊得失的資源交換。依此類推，老年問題何以產生，就是因為老年人沒有可以與人交換的資源或價值，失去給予他人利益的能力，缺乏與人議價的空間，進而在社會上遭受漠視，而產生老年期的適應障礙（陳孟玉，2010）。唯此理論過於絕對，畢竟老人的教育程度的高低與健康程度的優劣，與其是否尚具與人交換的價值有關（謝榮茂，2003）。

（六）衝突理論（Conflict Theory）

衝突理論認為社會上的重要資源由一群青壯年期或中年期的團體所把持，因為身為既得利益者，他們不願改變，也不想將利益與退休老人分享，所以將退休老人棄之不顧，老年問題才會因此而產生。可知此問題是源自於年齡階層與世代交替的權力分配不均所致，退休老人如果想在此不利的環境下謀求生存的機會與改變自己在社會上的地位，就一定得團隊合作，組成一個抗暴團體（Protest Group）來和非老年團體對抗（謝榮茂，2003）。

（七）目標階層理論（Goal Hierarchy）

目標階層理論認為因為人有所個別差異，每個人都有屬於自己獨特的目標階層，而目標也十分多樣，可以是物質層面的，也可以是精神層面的。假使退休者為自己立下的目標階層越多、越高，代表此人的心理調適越是健全，因為想要達成的目標越多，表示對於退休後有更多的想法與期望；相反地，如果對未來沒有太大的目標，沒有過多的想法，就會缺乏實踐目標的動機，連實踐的動力都顯得

貧乏，進而導致心理調適困難的種種問題。所以如果想要有效降低退休者的心理適應問題，則退休者必須自行建立目標，擁有對未來美好的期望（黃淑貞，2004）。

（八）危機理論（Crisis Theory）

Caplan（1964）提出當個人處於一個問題情境中，卻無法以過去慣用的解決方式來因應此問題，這時危機便會產生，危機有兩種，一為情境性危機（situational crisis），指的是生活中或在學校中所遇到的典型危機；二為發展性危機

（developmental crisis），指的是伴隨發展及成熟而來的危機，如入學、與異性交往、結婚、生子、更年期與退休等（引自黃淑貞，2004）。危機理論認為每個個體、團體與社區均會面臨危機，個體會因為退休而面臨截然不同的全新生活方式，個體因為退休而逐漸喪失在社會結構中的原有地位，因此大部分退休者的生活滿意度降低，表現出孤立與不快樂感，甚而引發疾病（黃淑貞，2004）。為了不讓自己面臨危機而無法突破，個體應當積極向外尋求有形或無形資源，讓自己可以戰勝角色或生活型態的更動，維持平順的生活。

（九）形象互動論（Symbolic Interactionism）

形象互動論著重在互動的性質與過程，社會就是由互動中的人們所組成，社會之所以產生變遷，就是由於群體中的個人一直以來的互動與修正。此理論認為人與人之間就是仰賴形象符號的運用方能有互動的產生，也才能互動雙方新的形象解釋與判斷，退休老人亦是如此，他們的互動有自成一格的形象解釋和判斷模式，如果想要了解老年社會，就需要先了解他們互動的形象方式。這個理論的提出，提醒在為退休人力資源做規劃之時，仍必要以退休人員所認同的需求為首要依據，方能更具可行性（陳孟玉，2010）。

（十）功能學理論（Functionalism）

功能學理論認為社會上所存在的每個部門或單位都具備其獨有的存在價值與功能，同理可證，退休老人在整體社會體系的運作中當然也有其價值和功能。他們的貢獻在於傳承既有文化，因為他們從年輕時代就開始累積了豐富的知識和經

驗，如果提供適當的再就業機會，便可以趁工作之時，將人生寶貴、無價的經驗繼續傳承下去，亦能因此工作而讓老年人的價值再次受到肯定，不會讓體能狀況尚佳的老年人因為終日無目標而顯得無所事事，進而惶恐不安（謝榮茂，2003）。

（十一）持續理論（Continuity Theory）

Atchley（1971）從認知的角度提及人類的生命週期有如退休行為，每個個別的階段都有其連續性，社會性職場生涯是一個連續的過程，人於年輕時所形塑的人格特質會持續到其老年期，年輕時參與活動頻繁，到其老年依然會去參與各式活動；有些人屬於非高度工作導向，能從休閒中使自我獲得滿足，獲致自我認同，這種工作的風格也會連帶影響退休後的風格，例如：保有持續的社會活動、與朋友之間關係的維繫與興趣的保持，而且此種工作的認同不受轉換職場或停止工作的影響，而能持續維持。這樣的退休方式將使個人能順利產生新的角色，不至於因為退休而對自己的角色產生懷疑，對退休的角色比較可以產生認同與價值（引自黃淑貞，2004）。所以如果能尚在職場工作時，培養積極的生活方式，讓自己的生活多元化，對活動能更用心參與，並且持續不斷的進行，等到退休之後，雖然遠離原有職場，卻能因為將生活的重心放在參與社會服務、再就業、認識新朋友或終身學習，而不會產生適應方面的問題。

綜合上述理論，我們可以了解無論是由何種觀點來看退休，都可以看出退休是人生一個很大的轉捩點，退休生活的良窳，取決於自己目前的作為，若希望能過著有意義的退休生活，就從現在培養積極正面的人生觀，多嘗試，為自己尋找並建立適合的目標，規劃合宜的退休生涯。

二、生涯規劃的定義

根據教育部重編國語辭典修訂本，生涯的意義有二，一為人的生命有止境，相似詞是生活；另一則為賴以謀生的事業，相似詞是生計。規劃的意義則為籌謀策劃，相似詞為計劃。具此可將生涯規劃解釋為人對生活作計劃，亦即對有止境

生命所作的籌謀策劃。張添洲（1993）認為生涯規劃具有以下六點特性：（一）生涯規劃是個體對自我的認識、了解、探索與實踐，進而達到自我成長。（二）生涯規劃是做調適或相關因應之道，以適應外在環境的變化，達到生涯發展的目標。

（三）生涯規劃是為個人找到內在特質與外在環境平衡點的連續過程。（四）生涯規劃就是對生活方式與工作型態做抉擇。（五）生涯規劃就是幫助個人面對困境，激發潛能，追求卓越，實現自我。（六）生涯規劃就是在力行實踐的過程中，建立自己的人生價值觀。田家安（2014）認為生涯規劃除了是個體對一生的工作、事業所作的探索、計劃，也包含了如何去選擇屬於自己的生活方式或生活型態，因此，生涯規劃不是靜態的，而是連續不斷變化的過程。Mondy（1995）以組織管理的角度將生涯規劃定義為一個人據以訂定的生涯目標，與找出達成目標的手段（引自李向宸，2014）。陳聰文（1998）認為生涯規劃就是計畫生命的歷程，著重個人的選擇、重視自我價值與自我肯定，並善用環境中的所有資源，讓自己本身的專長或潛能獲得發揮（引自張世杰，2013）。鄭景銘（2013）認為「生涯規劃」就是「規劃」生涯的意思，個體透過適切的分析與評估，為未來做妥規劃。張翠蓁（2013）認為生涯規劃就是個人對自己的人生，依據不同的階段性，考量個人的特質及外在的環境因素，及為未來所設定的目標，作全面評估，並設計了一連串活動的動態歷程，也安排了最合適的生涯發展方向。

綜合上述，研究者認為生涯規劃就是指個人參酌對本身特性與環境資源的認知與掌握，設定未來達成之目標，為自己的生活作適切的安排與計畫，讓自身潛能得以有效發揮。

三、退休生涯規劃的定義與相關理論

國內外研究退休生涯規劃的學者是如何替「退休生涯規劃」下定義呢？茲將各學者對「退休生涯規劃」的定義，依其發表之年代先後順序，整理敘述如表2-2-1：

表 2-2-1 國內外學者對「退休生涯規劃」的定義彙整表

提出者 (年代)	退休生涯規劃的定義
Evans & Ekerdt and Boose (1985)	認為退休規劃是指為實際退休後的生活所做的計畫。其內容包括經濟、休閒、健康、居住問題、退休後的工作及幾歲退休等。
Newman & Newman (1987)	退休規劃指的是願意並事先思考退休後，在以下方面可能發生的變化，包含經濟、家庭角色、日常活動以及社會交往方面，並採取適合的策略引導這些變化。
江亮演 (1988)	從未來的觀點來看，老人將來可能遭遇的生活型態或改變，並以這些狀態或變化來預測且樹立老人未來生活架構的方式。
朱芬郁 (1998)	根據諮商輔導專業領域中有關『生涯規劃』的理念出發，做為退休老人在規劃離開就業市場後的生活時，應該具有的一些概念、原則、方法和技巧，其所規劃的主題包含規劃的步驟程序要素與重要內涵等，並以流程圖的方式呈現，俾使退休老人在從事生涯規劃的參採。
鄭諭澤 (2004)	「退休生涯規劃」乃期望退休者以「計畫性」的退休觀念，為退休後的生活做各種面向的準備與安排，達到安享晚年的目的。

資料來源：研究者修改自呂美芬（2008）：第 52-53 頁

生涯規劃的範疇很廣，因此跟多種不同學科領域都有相關，研究者綜合各學者之研究，欲探究與退休生涯規劃此一主題相關的理論，發現主要有以下三個理論，分別為Super的生涯發展理論、Schein的職業生涯發展理論與Erikson的心理社會發展理論，以下分別敘述之：

(一) Super的生涯發展理論

Super以年齡來作為生涯階段分類的根據，他將人的生涯發展分為五個階段，包括成長(growth)階段、試探(exploration)階段、建立(establishment)階段、維持(maintenance)階段與撤離(disengagement)階段，詳細內容如下：

1.成長階段：

指出生到十四歲，屬於孩童期。這段期間是個人的心理與生理的成長期，除了身體的成長之外，個體也會發展在心理層面上的自我概念，作為試探和選擇工作與生活的依據。此成長階段又可以分成三個次階段，分別為幻想、興趣與能力。

2.探索階段：

指十五歲到二十四歲，涵蓋了青少年期與成年期。在這段期間，透過學校、休閒活動與各種工作經驗，個體對自我觀念、角色試探與職業工作進行探索與修正。此探索階段又可以分成三個次階段，分別為試探、轉換與嘗試。

3.建立階段：

指二十五歲到四十四歲。經由早期的探索與嘗試錯誤後，會慢慢出現安於某種職業的傾向，找到適合自己的職業，並對此職業產生認同，進而於工作場域中累積自己的專業，以提高升遷或晉級的能力。此建立階段又可以分成三個次階段，分別為穩定、奠基與晉升。

4.維持階段：

約指四十五歲到六十四歲，此時期的時間或長或短，端視個人的心理或生理的狀態而定。此時期的主要任務就是維持建立階段所立下的事業基礎，除此之外，還要為將來的退休生涯做相關的打算與準備。此維持階段又可以分成三個次階段，分別為保持、符合時代要求與革新。

5.撤離階段：

指六十五歲到死亡。在這個時期中，因為個體身心狀態的衰退，慢慢地從原有的工作崗位上撤離或退休，開始其退休生活，發展新的人生角色。此撤離階段

又可以分成三個次階段，分別為衰退、計畫退休與退休生活。

Super認為人生在世，需同時扮演多元角色，就像彩虹般有著七彩顏色，主要角色有子女、學生、休閒者、公民、工作者、配偶、管家、父母與退休者，分別在不同的情境下，如家庭、學校、工作場合與社會中展開演出。Super的理論為人類的生涯發展，提供了一個周延的觀點，因為此理論結合了時間—發展歷程與空間—社會角色兩個層面（張添洲，1993；謝榮茂，2003；張翠蓁，2013）。

（二）Schien的職業生涯發展理論

Schien認為人在適應生涯的過程之中，人格或其深層的結構絕大部分不會改變，只有在因應新的情境時，情境我和社會我必須加以改變或重組（引自謝榮茂，2003）。Schien將個人的生涯發展階段分類如下（張添洲，1993）：

1.成長、幻想、試探階段：

指零到二十一歲。此時期面對的問題主要乃在於職業選擇部分，此階段的發展任務為個人必須瞭解自己，發展自己的動機、需要、興趣與才能，做職業試探。

2.進入工作世界階段：

指十六歲到二十五歲。此時期面對的問題主要是進入勞動市場，取得生涯的第一份工作，確保與組織的契約關係。此階段的發展任務為學習謀職的技能，並做工作的選擇。

3.基礎訓練階段：

指十六歲到二十五歲。此時期面對的問題主要是適應工作，消除障礙，讓自己成為有效率的人，為組織貢獻己力。此階段的發展任務為克服不安全感，培養自信，學習人際相處，了解組織文化，做好新進者的角色。

4.早期職業生涯階段：

指十七到三十歲。此時期面對的問題主要是接受自己的工作，更進一步培養專業技能，決定尋求新的工作機會或留在原工作場域。此階段的發展任務為培養積極的工作態度，學習將事情做得更好，承擔應負責任，學習與上司或同事相處，

評估自身潛能，了解目前工作是否符合自己的需要及有無發展的空間。

5. 中期職業生涯階段：

指二十五歲以上。此時期面對的問題主要是使自己成為有生產力的人，持續學習專業能力，訂定自己生涯的長程計畫，設立須達成之目標。此階段的發展任務為尋求有效策略，建立自己的績效標準，評估自身抱負與潛能以決定想要達到的專業程度，做好家庭、工作與自我的三方調適，對因工作不力或工作失去挑戰性做相關的處理。

6. 中期職業生涯危機階段：

指三十五到四十五歲。此時期面對的問題主要是重新評估抱負與實際成就之間的差距，更務實地審視自己的生涯抱負，決定工作與個人的職業生涯佔整體生活的比重。此階段的發展任務為考量自身動機、潛能與價值取向以更認清自己生涯走向，務實地從生涯的定向，評估自己未來的發展，接受目前的狀況或為未來的改變做選擇。

7A. 非領導者的後期職業生涯階段：

指四十歲到退休。此時期面對的問題主要是努力使自己能成為別人的楷模，衡量自己在職場上所處的位置，擴充自己的能力，增進專業技能，如決定不再晉升或尋求成長，則應學著接受影響力即將降低的事實。此階段的發展任務為由經驗累積智慧或維持既有能力，培養人際互動能力或團體技能，培養督導或管理的相關技能，習得有效之決策方法，解決組織內年輕人相互競爭的問題，因應中年危機與處理家庭的相關問題，準備成為更進階的領導者。

7B. 領導者的後期職業生涯階段：

指四十歲到退休。此時期面對的問題主要是善用個人才幹以利組織發展，善用整合能力，培養更廣泛的影響力，遴選並培養重要的屬下或幕僚，站在適當的位置評估組織在社會上的角色或定位。此階段的發展任務為將重心由關心自我，變成關心組織的福祉，善加處理組織的秘密與相關資源，考量組織的內外狀況，

掌握更高階的政治情況，學習在工作與家庭間取得平衡。

8. 衰退和離職階段：

指四十歲到退休。此時期面對的問題主要是學習接受自己重要性降低的事實，學習接受並發展新角色，習得如何管理工作減輕以後的新生活。此階段的發展任務為從工作之外的其他領域，如興趣、家庭與社會活動，找到自己的快樂泉源，學習與另一半過著更親密的兩人生活，全面評估長久以來的職業生涯，並認真規劃屬於自己的退休生涯。

9. 退休階段：

此時期面對的問題主要是必須調適生活型態與角色異動所帶來的衝擊與改變，然後善用自己所長去幫助別人。此階段的發展任務為從失去全時工作中，維持自我價值與自我認同感，保有參與活動的能力與活力，學習將一直以來累積個人經驗與智慧應用於實際生活之中，學習從以往的職場生涯獲取成就感。

(三) Erikson的心理社會發展理論

Erikson的心理社會發展理論以自我的發展為此理論的基礎，個體自離開母體，透過與外在環境的互動而不斷成長，唯在互動的過程之中，個體會因與外在環境的限制而導致在社會適應上產生困擾，Erikson將此種困擾稱為發展危機，個體在每個發展階段會遭遇相異的發展危機，雖名為發展危機，卻非只有負面影響，個體在經歷現階段的發展危機時，若能順利獲得解決，則自我能獲得正面力量，朝正面積極的方向去發展，並順利地進入下一個階段發展，自我發展亦越完全；相反地，若現階段的發展危機無法獲得突破，則下一個階段的發展障礙則會存在。Erikson將人生的發展依年齡劃分，共分成八個階段，分別說明如下：（引自張春興，2007）

1. 零到一歲：

發展危機為信任對不信任，發展順利者對人能充滿信任，內心會有安全感；發展障礙者則在面對新環境時內心惶恐，顯得焦慮、不安。

2.一到三歲：

發展危機為自主獨立對羞怯懷疑，發展順利者能遵從社會規範而表現出目的性的行為；發展障礙者則會因為缺乏信心，做任何行動總是畏首畏尾的。

3.三到六歲：

發展危機為主動對內疚。發展順利者對週遭事物充滿好奇，行動不會漫無目的的，而是具有方向性的，且開始具備責任感；發展障礙者則會因為缺乏自我價值感而表現畏縮。

4.六歲到青春期：

發展危機為勤奮對自卑。發展順利者會具備為人處世的基本能力，包含求學、做事與待人接物等方面；發展障礙者則心中會充滿失敗感，因為生活基本能力欠缺的關係。

5.青春期：

發展危機為統合對角色混亂。發展順利者會有明確的人生目標與自我觀念；發展障礙者則會因為缺乏目標，導致生活漫無目的，而感到徬徨不安。

6.成年期：

發展危機為親密對孤獨。發展順利者與人相處無隔閡，充滿親密感；發展障礙者則因人際互動缺乏，因與社會有疏離感，而感到孤單寂寞。

7.中年期：

發展危機為愛心關懷對頹廢遲滯。發展順利者會愛家進而關懷社會，對自己分內該做的事充滿責任心及義務感。發展障礙者則對外界的人事物均漠不關心，失去生活的積極意義。

8.老年期：

發展危機為完美無缺對悲觀沮喪。發展順利者能隨心所欲，愉悅地度過人生的最後階段；發展障礙者則因為對過往充滿悔恨而過得不如己意，晚景淒涼。

貳、退休生涯規劃的相關研究

本研究的目的是瞭解目前雲林縣國民小學特殊教育教師的幸福感與退休生涯規劃之現況，並探討其相關性，再進行結果分析，並對教育主管機關與教師生涯發展提出建議，以下就國內學者對退休生涯規劃之實証研究整理說明：

一、國內學者之相關研究結果

賴永和（2001）想要探究國民中小學退休教師退休態度、自我概念、社會參與和生活適應之間的關係，以問卷調查的方式進行研究，利用「國民中小學退休教師生活適應及其影響因素之研究問卷」為工具，高雄縣、市退休教師為其研究之對象。研究結論如下：（一）退休態度方面：教師的退休態度傾向積極，且與生活適應有顯著正相關。（二）自我概念方面：教師的自我概念傾向正向，且與生活適應有顯著正相關。（三）社會參與方面：社會參與的各層面中，教師在志願服務層面的參與度最高，且社會參與和生活適應有顯著正相關。（四）教師整體的生活適應及各層面均佳，尤其以社會適應層面最好。

為瞭解國民小學退休之際教師工作壓力、退休態度、退休生涯規劃及其教育需求的現況，加以闡明不同背景變項下的教師是否存在差異，並探究工作壓力和退休態度、退休態度和退休生涯規劃的關係，謝榮茂（2003）以台中縣、台中市、彰化縣與南投縣的退休之際國小教師為研究對象，利用「中部地區國民小學退休之際教師退休態度、工作壓力、退休生涯規劃及其教育需求之調查問卷」進行研究，研究結果發現：（一）在工作壓力方面：教師有工作壓力，屬中上程度，壓力大小會因不同的教育程度與健康狀況而有所差異。（二）在退休態度方面：大部分的教師都抱持著正向積極的態度；年齡50到54歲組的教師其退休態度問卷得分比55到59歲組的教師還要高；經濟狀況較差的教師其退休態度比經濟狀況較佳的老師還要正向、積極；健康狀況不良的教師，對於退休較能認同或接納。（三）在退休生涯規劃方面：教師的退休生涯規劃準備為中上程度；不同婚姻狀況的教師在退休生涯規劃準備方面有顯著的差異。（四）在退休生涯規劃教育需求方面：需

要「生理健康」、「財務管理」、「休閒娛樂」、「心理衛生」方面的教育，最不需要的則為「再就業」。

黃淑貞（2004）以質性研究的方式來探討國小退休教師其生涯發展目標、規劃的類型與影響生涯發展的相關因素，並欲由此了解政府機關對退休教師的相關協助。研究發現與結論如下：（一）退休教師生涯發展有三個主要的目標，分別為服務社會、改變生活方式與培養興趣。（二）退休教師生涯發展有六種類型，有休閒交友、退而不休、義工服務、學習進修、含飴弄孫與宗教信仰。（三）個人環境因素如家庭、宗教、健康、經驗、興趣與特質，以及組織環境因素如學校機關提供退休教師服務教育的機會會影響退休教師的生涯發展。（四）政府在相關資訊的推動必須更完善，方能使更多的退休教師受惠。（五）教師以生活目標為規劃生涯發展的中心。（六）發展屬於個人的有利條件方能對轉變的退休生活加以調適。（七）發掘適合自己的策略以豐富退休新生活。

許靖（2004）以未來學觀點來探討教師之退休生涯規畫，透過與十位處於不同階段類別退休教師的訪談，研究發現結果如下：（一）不同性別的教師在退休生活的安排上會有差異，男性教師比較著重自己的需求，較少受到家庭因素的羈絆，過自己想過的生活，女性教師則會以家庭的需要為第一優先的考量。（二）教師大部分對於退休生涯規畫教育的意義及功能表示肯定。（三）對於退休生涯規畫認知程度較高的教師，其退休生活準備度相對地會比較高，退休生活的適應狀況也會比較好；相反地，對於退休生涯規畫認知程度較低的教師，退休生活準備度隨之較低，退休生活的適應狀況也會比較差。（四）政府的政策與措施如財政萎縮與課程內容的重大變化與否，是影響教師決定是否退休的重大原因。

羅振宏（2005）為探究相異個人背景變項與社區變項的高雄市國中退休教師在參與社區終身學習推展方面是否有所不同，且從社區造人層面、社區造景層面、社區造產層面與社區造文化層面和整體層面來了解退休教師參與推展的差異情況，以問卷調查的方式進行「高雄市國中退休教師參與社區終身學習推展之研

究」，研究結果如下：(一) 在「社區造人」方面的參與推展程度上，以較年輕、越健康、退休時間距今較近與居住在集合型社區的退休教師較好。(二) 在社區「社區造景」方面的參與推展程度上，以越健康、有信仰、居住社區時間愈久、參與推展時間愈長與住在集合型社區的退休教師較好。(三) 在社區「社區造產」方面的參與推展程度上，以男性、有信仰、參與推展時間愈長與住在集合型社區的退休教師較好。(四) 在社區「社區造文化」方面的參與推展程度上，以較年輕、越健康、參與推展時間愈長、居住與推展都位於同一社區且住在集合型社區的退休教師較好。(五) 在總體層面上，越年輕、參與推展時間愈長、居住與推展都位於同一社區且住在集合型社區的退休教師比起其他類別之退休教師而言，其更有能力且有意願來參與社區終身學習推展的活動。

鄭諭澤(2005)以中國老人教育協會附設老人社會大學退休者作為其研究之對象，想要探討退休生涯規劃與生活適應兩者之間的關係，採用問卷調查法進行研究，並輔以個案訪談。研究結果如下：(一) 退休者現在的生活適應不錯，退休生涯規劃程度在中上程度，較積極，且對於健康方面之規劃頗為注重，但對於臨終規劃方面則相對較為消極。(二) 退休者的背景變項如健康狀況、與家人間的關係、教育程度、經濟來源與退休前職業類別的不同，在整體退休生涯規劃上具有顯著差異。(三) 退休者的背景變項如健康狀況、婚姻狀況、與家人間關係的不同，在整體生活適應上具有顯著差異。(四) 退休生涯規劃與生活適應有顯著正相關。(五) 退休生涯規劃對其生活適應有預測力。

呂美芬(2008)為探究台北縣國小正式教師的個人風險認知度、工作價值觀與退休生涯規劃三者之間的關係，以問卷調查的研究方式，沿用其他研究者「個人風險認知度量表」、「工作價值觀量表」及「退休生涯規劃量表」作為測驗工具。研究結果如下：(一) 教師的風險認知度多數為穩健型。(二) 教師工作價值觀中的工具性價值觀排名較前，均在前十名之列。(三) 教師整體退休生涯規劃得分屬於中上程度。(四) 個人風險認知度及工作價值觀得分愈多，退休生涯規劃越完備。

葉美蓮（2008）欲探究教師對退休準備的觀點、對教師退休生涯規劃的準備情形加以評估與了解教師對退休生涯規劃準備之需求內涵，採用質性研究的方法，深入訪談十二位在雲林縣服務的國小準備退休教師。研究結果如下：（一）準備退休教師對退休的觀點：退休是新生活的開始，要有計劃性的退休，與退而不休，方能適應退休後的生活。（二）教師退休生涯規劃的準備情形：肯定生命能加以規劃，對退休生活嚮往，能評估自己的特質來規劃屬於自己的退休生涯。（三）個人因素如個人身心健康、經濟狀況、能力、特質、興趣、壓力、宗教信仰等，以及外在因素如家庭因素、社會環境變遷、朋友、居住地、時間等，均會影響教師的退休生涯規劃。

陳居春（2010）採用問卷調查法，以高雄市之公立國民小學編制內的現職合格教師為研究對象，想探究高雄市國民小學教師工作壓力、因應策略與退休態度的現況為何，與了解彼此間的相關情形。研究結果發現：（一）教師的工作壓力知覺程度屬於中等；壓力因應策略採用頻率為中上程度，以「解決問題」的使用頻率最高，而後則為「尋求支持」與「自我調適」；退休態度知覺較積極且正向，屬中上程度，以「情感層面」為最高，再者為「認知」層面與「意向行為」層面。（二）教師的工作壓力會因為職務、學校規模與學校地區的不同而有所差異，性別、年齡與學歷因素則不影響工作壓力之高低；教師壓力因應策略的採用頻率不會因學歷、學校規模有所差異；但會因相異的性別、年齡、職務、學校地區而有所不同；教師的退休態度會因性別、年齡、學歷、職務、學校規模、學校地區的不同而有顯著的差異。（三）教師工作壓力分別與因應策略及退休態度具有部分顯著相關。（四）教師工作壓力、因應策略聯合對退休態度的「整體」、「認知」、「意向行為」層面有預測力。

陳孟玉（2010）為了解苗栗縣國民小學資深教師的退休態度與退休生涯規劃現況為何與欲探究兩者之間的關係，利用問卷調查法來進行研究，並以自行編製之「國民小學資深教師退休態度與退休生涯規劃問卷」作為其調查工具。研究結

果如下：（一）教師對於退休態度佳。（二）教師退休生涯規劃準備程度屬正向、積極。（三）個人背景變項如相異的年齡、教學年資、健康和經濟狀況會影響教師的退休態度；而不同的年齡、年資、經濟狀況則會影響教師的退休生涯規劃。（四）退休態度與退休生涯規劃具正相關且相關程度頗高。

二、退休生涯規劃的背景變項影響因素

影響退休生涯規劃的因素很多，本研究以問卷調查法來進行研究，故研究者自全國博碩士論文整理出與問卷之背景因素相關的研究，統整如下表2-2-2：

表 2-2-2 退休生涯規劃與背景變項相關研究結果彙整表

背景變項 研究者 (年代)	性別	年齡	婚姻狀況	教育程度	經濟狀況	健康狀況	宗教信仰	家人關係	子女數	經濟來源	職業種類	居住情形	服務年資	職位	所得
謝榮茂 (2003)	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓		
張吉政 (2005)	✓	✓	✓	✓					✓		✓		✓	✓	✓
呂美芬 (2008)	✓	✓	✓	✓									✓		
陳孟玉 (2010)	✓	✓	✓	✓	✓	✓							✓		
姜封胤 (2011)	✓	✓	✓		✓								✓		

資料來源：研究者參酌文獻自行整理

三、退休生涯規劃之研究變項

以退休為關鍵字於臺灣博碩士論文知識加值系統進行搜尋，可以取得數百筆的論文資料，可見已有不少學者關注退休議題，研究之著重點亦非常多樣，與退休生涯規劃相接近之概念，分別有退休態度、退休計畫與退休準備。若以退休生

涯規劃為關鍵字進行搜尋，截至2015年1月底，可得14筆論文資料，研究對象各有所不同，研究工具與研究方法也均有所差異，研究者進行文獻探討時發現：國內學者們進行退休生涯規劃相關之研究時，各有其不同的定義與歸類，研究者於臺灣博碩士論文知識加值系統收集並統整退休生涯規劃的相關研究，將研究變項整理如下表2-2-3：

表 2-2-3 退休生涯規劃之研究變項彙整表

研究題目	研究者	研究對象	研究變項
中部地區國民小學教師 退休態度、工作壓力、 退休生涯規劃及其教育 需求之調查研究	謝榮茂(2003)	臺中縣市、彰化縣 與南投縣的公立國 民小學五十至六十 五歲間退休之際的 教師	1.退休投入 2.退休計劃
民營機構受薪階級個人 退休規劃相關影響因素 之研究	張吉政(2005)	35歲以上且符合勞 基法行業的民營機 構受薪階級	1.退休意願 2.退休規劃能力
國小教師個人風險認知 度、工作價值觀與退休 生涯規劃之相關研究— 以台北縣為例	呂美芬(2008)	九十六學年度任教 於台北縣公立國民 小學之正式教師	1.健康維持 2.居住安排 3.經濟計劃 4.社會參與 5.休閒娛樂 6.臨終安排

表 2-2-3 退休生涯規劃之研究變項彙整表 (續)

研究題目	研究者	研究對象	研究變項
雲林縣國小退休教師退休生涯規畫內涵, 社會參與與生活適應關係之研究	高櫻芳(2009)	雲林縣之公立國民小學退休教師	1.財務規劃 2.醫療保健 3.家庭關係 4.宗教信仰 5.臨終關懷 6.社會活動參與 7.學習活動參與
苗栗縣國民小學資深教師退休態度與退休生涯規劃關係之研究	陳孟玉(2010)	苗栗縣國民小學資深教師	1.社會關係規劃 2.財務規劃 3.健康規劃 4.社會參與規劃
高雄市國民小學教師工作壓力、因應策略與退休態度關係之研究	陳居春(2010)	高雄市公立國民小學編制內現職合格教師	1.認知層面 2.情意層面 3.意向行為層面
高中(職)軍訓教官風險認知度與退休生涯規劃關係之研究	姜封胤(2011)	九十九學年度臺中市之高中(職)任教學軍訓教官	1.健康維持 2.居住安排 3.經濟計劃 4.休閒娛樂 5.社會參與 6.臨終安排

表2-2-3退休生涯規劃之研究變項彙整表（續）

研究題目	研究者	研究對象	研究變項
國民中學教師退休態度、退休準備與退休教育需求關係及退休準備方案規劃之研究。	瞿仁美(2011)	合併後之高雄市公立國民中學教師	1.退休評價 2.退休認知 3.退休關注 4.退休投入 5.退休計畫
社區大學中高齡學員退休投入與退休準備關係之研究	張千龍(2012)	新竹市45至65歲參加社區大學課程者	1.經濟規劃 2.人際關係 3.健康醫療 4.居住安排 5.學習活動 6.休閒活動 7.社會參與 8.再就業

資料來源：研究者參酌文獻自行整理

小結：

以上對退休生涯規劃的意義、內涵與相關理論的闡述，讓研究者對退休生涯規劃有了更深一層的認識，藉由上述理論的認識與學者們的研究，研究者將退休生涯規劃視為：個人參酌對本身特性與環境資源的認知與掌握，設定未來達成之目標，為自己的退休生活作適切的安排與計畫，讓自身潛能得以有效發揮。

從表2-2-3我們可以發現，學者對退休生涯規劃的切入面向幾乎大同小異，大部分均著重於健康醫療、經濟計畫、社會活動參與等。本研究則參考姜封胤(2011)的研究，將退休生涯規劃分成：健康維持、居住安排、經濟計畫、休閒娛樂、社

會參與與臨終安排等六個層面，來探討目前雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃的現況，及教師幸福感與教師退休生涯規劃的相關性。



第三章 研究設計

本章主要說明研究過程規劃與實施。本研究為探討雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃之相關情形，根據前述之研究目的與研究問題，採用文獻分析法與問卷調查法蒐集相關資料，以進行量化研究。本章共分五節：第一節為研究架構；第二節為研究假設；第三節為研究對象與樣本人數；第四節為研究工具；第五節為資料處理與分析。茲依各節內容分述說明如下：

第一節 研究架構

本研究主要探討雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃之相關情形。研究者根據研究動機、研究目的與相關文獻提出研究架構，目的為了解兩者之間的相互關係與內涵。首先以個人之背景變項為自變項，以幸福感與退休生涯規劃的表現為依變項。個人背景變項包括：性別、年齡、婚姻狀況、子女數、宗教信仰、教育程度、教育背景、任教年資、任教班級、職務性質、學校規模、超額危機、年捐款金額、擔任非營利組織會員數與年國內旅遊次數等共十五項；依變項分別為(一)幸福感則區分為：「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」四個向度；(二)退休生涯規劃則區分成「健康維持」、「居住安排」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」、「臨終安排」六個向度。研究架構如圖3-1-1所示：

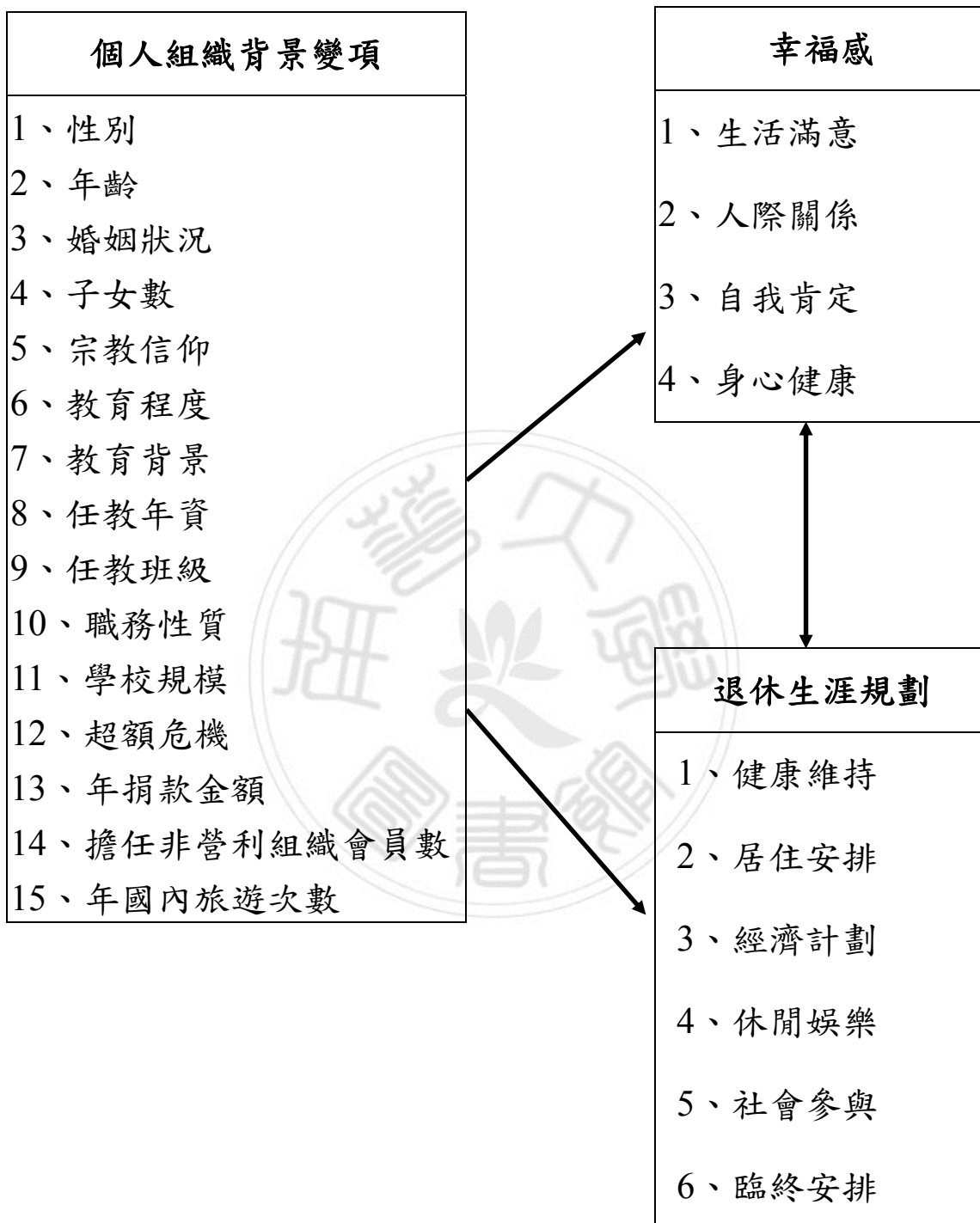


圖 3-1-1 研究架構

第二節 研究假設

依據研究問題、研究目的以及研究架構，本研究提出下列研究假設。

假設 1：不同背景之特殊教育教師的幸福感有顯著差異。

- 1-1：不同性別之教師在幸福感表現上有顯著差異。
- 1-2：不同年齡之教師在幸福感表現上有顯著差異。
- 1-3：不同婚姻狀況之教師在幸福感表現上有顯著差異。
- 1-4：不同子女數之教師在幸福感表現上有顯著差異。
- 1-5：不同宗教信仰之教師在幸福感表現上有顯著差異。
- 1-6：不同教育程度之教師在幸福感表現上有顯著差異。
- 1-7：不同教育背景之教師在幸福感表現上有顯著差異。
- 1-8：不同任教年資之教師在幸福感表現上有顯著差異。
- 1-9：不同任教班級之教師在幸福感表現上有顯著差異。
- 1-10：不同職務性質之教師在幸福感表現上有顯著差異。
- 1-11：不同學校規模之教師在幸福感表現上有顯著差異。
- 1-12：不同是否面臨超額危機之教師在幸福感表現上有顯著差異。
- 1-13：不同年捐款金額之教師在幸福感表現上有顯著差異。
- 1-14：不同擔任非營利組織會員數之教師在幸福感表現上有顯著差異。
- 1-15：不同年國內旅遊次數之教師在幸福感表現上有顯著差異。

假設 2：不同背景之特殊教育教師的退休生涯規劃有顯著差異。

- 2-1：不同性別之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。
- 2-2：不同年齡之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。
- 2-3：不同婚姻狀況之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。
- 2-4：不同子女數之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。
- 2-5：不同宗教信仰之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。

- 2-6：不同教育程度之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。
- 2-7：不同教育背景之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。
- 2-8：不同任教年資之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。
- 2-9：不同任教班級之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。
- 2-10：不同職務性質之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。
- 2-11：不同學校規模之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。
- 2-12：不同是否面臨超額危機之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。
- 2-13：不同年捐款金額之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。
- 2-14：不同擔任非營利組織會員數之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。
- 2-15：不同年國內旅遊次數之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。

假設 3：教師的幸福感與退休生涯規劃表現間有顯著相關。

- 3-1：教師幸福感與教師退休生涯規劃向度之「健康維持」有顯著相關。
- 3-2：教師幸福感與教師退休生涯規劃向度之「居住安排」有顯著相關。
- 3-3：教師幸福感與教師退休生涯規劃向度之「經濟計劃」有顯著相關。
- 3-4：教師幸福感與教師退休生涯規劃向度之「休閒娛樂」有顯著相關。
- 3-5：教師幸福感與教師退休生涯規劃向度之「社會參與」有顯著相關。
- 3-6：教師幸福感與教師退休生涯規劃向度之「臨終安排」有顯著相關。
- 3-7：教師整體幸福感與教師退休生涯規劃有顯著相關。

第三節 研究對象與樣本人數

壹、研究對象

本研究中所討論的特殊教育教師，係以 103 學年度第二學期在雲林縣國民小學集中式特教班、分散式資源班與巡迴輔導班任教之正式教師，以及於國立雲林特殊教育學校國小部任教之正式教師為對象，進行問卷調查。正式教師是指具有合格特殊教育教師資格，包括組長、導師及科任教師，因此不包含代理教師、代課教師與實習教師。

貳、樣本人數

本研究係以雲林縣國民小學特殊教育教師為對象，經研究者統計，103 學年度雲林縣國民小學特殊班級共設有 50 班，正式特殊教育教師人數包含任教集中式特教班 37 人、任教分散式資源班 75 人及任教巡迴輔導班 8 人，合計總人數為 120 人，其正式教師問卷發放情形如下表 3-3-1 所示：

表 3-3-1 正式教師問卷發放情形一覽表

	集中式特教班	分散式資源班	巡迴輔導班	合計
雲林特殊學校	8	0	0	8
九芎國小	0	2	0	2
二崙國小	1	0	0	1
口湖國小	2	0	0	2
土庫國小	0	4	5	9
大埤國小	2	1	0	3
中山國小	0	2	0	2

表 3-3-1 正式教師問卷發放情形一覽表（續）

	集中式特教班	分散式資源班	巡迴輔導班	合計
中正國小	0	2	0	2
元長國小	0	2	0	2
公誠國小	0	2	0	2
文光國小	0	2	0	2
文安國小	0	2	0	2
斗六國小	0	1	0	1
斗南國小	2	2	0	4
水燦林國小	0	2	0	2
北辰國小	0	2	0	2
古坑國小	2	0	0	2
四湖國小	0	2	0	2
石榴國小	0	2	0	2
石龜國小	0	2	0	2
立仁國小	0	3	0	3
安慶國小	2	1	0	3
吳厝國小	0	1	0	1
東和國小	0	2	0	2
東勢國小	2	0	0	2
林內國小	0	2	0	2
油車國小	0	1	0	1
虎尾國小	0	2	0	2
南陽國小	4	2	0	6
飛沙國小	0	1	0	1

表 3-3-1 正式教師問卷發放情形一覽表（續）

	集中式特教班	分散式資源班	巡迴輔導班	合計
馬光國小	0	2	0	2
崙背國小	2	2	0	4
崙豐國小	0	1	0	1
麥寮國小	0	1	0	1
雲林國小	2	2	0	4
荊桐國小	2	2	0	4
廉使國小	0	1	0	1
溝壩國小	0	2	0	2
僑真國小	0	3	0	3
臺西國小	1	0	0	1
廣興國小	0	0	2	2
褒忠國小	0	2	0	2
橋頭國小	0	3	0	3
鎮西國小	0	2	1	3
鎮東國小	3	2	0	5
鎮南國小	2	2	0	4
饒平國小	0	1	0	1
總計	37	75	8	120

第四節 研究工具

本研究採用主要的研究方法為問卷調查法，本研究問卷係經研究者謝玫芸（2008）及姜封胤（2011）同意（如附錄一、附錄二），分別參考謝玫芸（2008）自編之「高雄市國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之幸福感量表」、姜封胤（2011）之「高中（職）軍訓教官個人風險認知度與退休生涯規劃之退休生涯規劃量表」，作為本研究的調查研究工具。本節內容共分三部分，第一部分為個人背景變項；第二部分為幸福感量表；第三部分為退休生涯規劃量表，分別敘述如下：

一、教師個人背景變項

包括性別、年齡、婚姻狀況、子女數、宗教信仰、教育程度、教育背景、任教年資、任教班級、職務性質、學校規模、面臨超額危機、年捐款金額、擔任非營利組織會員數，以及年國內旅遊次數等十五項。

- (一) 性別：分為「男」、「女」。
- (二) 年齡：分為「30歲以下」、「31-35歲」、「36-40歲」、「41-45歲」、「46-50歲」、「51歲以上」。
- (三) 婚姻狀況：分為「無配偶」、「有配偶」。
- (四) 子女數：分為「無」、「1個-2個」、「3個以上」。
- (五) 宗教信仰：分為：「無」、「佛教」、「道教」、「基督教」、「天主教」、「一貫道」。
- (六) 教育程度：分為「研究所(含以上)」、「大學(含專科)」。
- (七) 教育背景：分為「師專、師範學院、教育大學或師範大學畢業」、「一般大學畢業(教育學程或學士後師資班)」、「特教40學分班」。
- (八) 任教年資：分為「未滿5年」、「5年-9年」、「10年-14年」、「15年-19年」、「20年-24年」、「25年以上」。

- (九) 任教班級：分為「集中式特教班」、「分散式資源班」、「巡迴輔導班」。
- (十) 職務性質：分為「導師」、「科任教師」、「教師兼組長」。
- (十一) 學校規模：分為「12 班以下」、「13-24 班」、「25 班以上」。
- (十二) 面臨超額危機：分為「是」、「否」。
- (十三) 年捐款金額：分為「2000 元以下」、「2001-4000 元」、「4001-6000 元」、「6001-8000 元」、「8001-10000 元」、「10001 元以上」。
- (十四) 擔任非營利組織會員數：分為「無」、「1 個」、「2 個」、「3 個」、「4 個以上」。
- (十五) 年國內旅遊次數：分為「1-3 次」、「4-6 次」、「7-9 次」、「10 次以上」。

二、幸福感量表

本研究在幸福感測量工具方面採用謝玫芸（2008）於高雄市國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之關係研究中自編之「幸福感量表」，包含「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」四個層面。「生活滿意」，指教師對整體生活層面感到喜歡或滿意的評價結果，若在此分量表得分愈高之受試者，代表其本身所知覺到的生活滿意度愈高；「人際關係」，指教師與他人互動時所產生良好的感受程度，他人包含親人、朋友、同事與陌生人，若在此分量表得分愈高之受試者，代表其本身所知覺到的人際關係愈良好；「自我肯定」，指教師認同、肯定與接受自身價值的程度，若在此分量表得分愈高之受試者，代表其本身所知覺到的自我肯定愈高；「身心健康」，指教師身體及生理健康的良好程度，若在此分量表得分愈高之受試者，代表其本身所知覺到的身心健康愈佳（謝玫芸，2008）。

量表信度方面，分量表 Cronbach α 係數中，「生活滿意」層面為.92、「人際關係」層面為.83、「自我肯定」層面為.84、「身心健康」層面為.75；各量表的 α

值介於.75~.92 之間，總量表 Cronbach α 係數為.94，信度十分良好（謝玫芸，2008）。

「幸福感量表」分四個層面，共 21 個題目，分別為「生活滿意」計 7 題、「人際關係」計 5 題、「自我肯定」計 4 題、「身心健康」計 5 題，如下表 3-4-1 所示：

表 3-4-1 幸福感量表

層面	題目
生活滿意	4、我認為世界上的事情是美好的
	7、我認為這世界是一個好地方
	11、我喜歡我的生活
	12、我的生活有目標、意義
	13、我認為生活是有回饋的
	15、我對現在生活中的事感到滿意
	19、我覺得生活有保障及安全感
人際關係	6、我的參與使事情變好
	9、我有興趣關心其他人的事
	10、我可以帶給別人幸福
	14、我對別人有愛心
	20、我喜歡幫助別人
自我肯定	1、我可以控制我的生活
	3、我的理想可以獲得實現
	17、我喜歡我自己
	18、我認為我有吸引力

表 3-4-1 幸福感量表 (續)

層面	題目
身心健康	2、我的健康狀況良好
	5、我有良好的飲食習慣
	8、我常保持輕鬆自在的心情
	16、我經常定時從事運動
	21、我的睡眠充足

資料來源：修自謝玫芸 (2008)

本量表問卷的作答方式採李克特氏(Likert-type)五點量表來編製，依填答者的實際知覺感受情形填答，分別為：「非常符合」、「符合」、「普通」、「不符合」、「非常不符合」。

三、退休生涯規劃量表

本研究在退休生涯規劃測量工具方面採用姜封胤 (2011) 於高中 (職) 軍訓教官個人風險認知度與退休生涯規劃關係之研究中所使用的「退休生涯規劃量表」，包含「健康維持」、「居住安排」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」、「臨終安排」六個層面 (姜封胤, 2011)。

量表信度方面，分量表 Cronbach α 係數中，「健康維持」層面為.861、「居住安排」層面為.865、「經濟計劃」層面為.862、「休閒娛樂」層面為.853、「社會參與」層面為.867、「臨終安排」層面為.894；各量表的 α 值介於.861~.894 之間，總量表 Cronbach α 係數為.887，信度十分良好 (姜封胤, 2011)。

「退休生涯規劃量表」分六個層面、共 30 個題目，「健康維持」、「居住安排」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」、「臨終安排」各 5 題，如

下表 3-4-2 所示：

表 3-4-2 退休生涯規劃量表

層面	題目
健康維持	1、您認為健康維持的規劃對退休後的生活很重要
	2、您有固定的運動習慣
	3、您會定期去健康檢查(包含自費或健保)
	4、您常注意飲食營養的均衡，以維持健康
	5、您常注意各種有關老人疾病相關知識的報導
居住安排	6、您認為居住安排的規劃對退休後的生活很重要
	7、您經常注意有關老人安養機構的相關資訊
	8、您經常注意各種有關適合老人居住設計的相關資訊
	9、您已經安排退休以後的住處
	10、您並不擔心自己居住的問題
經濟計劃	11、您認為經濟計劃的安排對退休後的生活很重要
	12、您有儲蓄的習慣
	13、您經常注意各種投資理財的資訊
	14、您規劃好退休金(養老金)運用的問題
	15、退休後會再找另一份有支薪的工作
休閒娛樂	16、您認為休閒活動的安排對退休後的生活很重要
	17、您有自己的休閒活動
	18、您早就已經安排從事一些以前想做而無暇去做的嗜好
	19、您已經規劃好怎樣安排平日的休閒活動
	20、您時常參與社區裡所辦的休閒活動

表 3-4-2 退休生涯規劃量表 (續)

層面	題目
社會參與	21、您認為繼續參與社會活動對退休後的生活很重要
	22、您有參加各項活動，保持與社會的接觸
	23、您覺得退休後應該繼續參與社會活動(社團、政治活動等)
	24、您會加入社會服務性組織，從事自願服務的工作
	25、您經常會主動與朋友聯絡、互動
臨終安排	26、您認為臨終安排的規劃對退休後的生活是很重要的
	27、您會刻意避開與死亡相關的事物
	28、您認為談論臨終安排的規劃很不吉利
	29、您會主動安排有關往生後的大小事項
	30、您會注意如何分配自己的遺產

資料來源：修改自姜封胤 (2011)

本量表問卷的填答方式採李克特氏(Likert-type)五點量表計分方式，依填答者的實際知覺感受情形填答，分為「非常符合」、「符合」、「普通」、「不符合」、「非常不符合」，其在六個向度的得分越高，表示其退休生涯規劃程度越高，反之則代表其程度越低。

第五節 資料處理與分析

本研究以問卷調查法來蒐集資料，歷經回收問卷並檢視問卷的內容後，刪除填答不實的問卷，並針對有效問卷進行編碼，最後將資料輸入電腦。本研究之資料處理，係採用SPSS for Window 20.0之統計套裝軟體程式進行統計分析工作，分析項目如下：

一、描述性統計分析

本研究以「個人背景變項」、「幸福感量表」及「退休生涯規劃量表」的施測結果，進行描述性統計分析，求得各變項之次數分配、平均數、百分比與標準差等統計量，以了解特殊教育教師的個人背景變項、幸福感與退休生涯規劃之現況。

二、獨立樣本 t 考驗

以獨立樣本 t 考驗來分析相異個人背景變項（性別、婚姻狀況、教育程度、是否面臨超額、擔任非營利組織會員數）之特殊教育教師，在幸福感與退休生涯規劃上是否有所差異。

三、單因子變異數分析(ANOVA)

本研究採單因子變異數分析個人背景變項（年齡、子女數、宗教信仰、教育背景、任教年資、任教班級、職務性質、學校規模、年捐款金額、年國內旅遊次數）之特殊教育教師，在幸福感與退休生涯規劃是否有所差異，首先進行變異數同質性檢定，再進行變異數分析：

1. 變異數同質：若分析結果達顯著差異，則進一步以最小顯著差異法(Last Significant Difference, 簡稱LSD)作事後多重比較分析。
2. 變異數異質：以Brown-Forsythe法先進行資料轉換，若達顯著，則進一步以GH(Games-Howell)法作事後多重比較分析。

四、皮爾森積差相關

以皮爾森積差相關考驗假設一：不同個人背景變項對於幸福感各層面間的相

關情形；假設二：不同個人背景變項對於退休生涯規劃各層面間的相關情形；假設三：以了解教師幸福感與退休生涯規劃變項間相關情形。



第四章 研究結果與討論

本章就本論文問卷調查所取得之資料，進行研究結果的分析與討論，以期瞭解雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃之關係。內容共分為五節，第一節為有效樣本統計分析及整體表現情形；第二節為雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃之現況分析；第三節為不同背景之雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感之差異分析；第四節為不同背景之雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃之差異分析；第五節為雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃之相關分析。茲依各節內容分述說明如下：

第一節 有效樣本統計分析及整體表現情形

壹、問卷樣本回收情形

本研究以雲林縣國民小學特殊教育教師為研究對象，研究問卷自2015年3月4日發放，研究者3月底將問卷回收，問卷調查時間前後約一個月。研究問卷共發放120份，因有經催收，回收問卷120份，扣除1份無效問卷，合計有效問卷119份，問卷回收率達100%。

貳、不同背景變項統計分析

為瞭解本研究回收問卷樣本之個人基本資料特性，以下就有效樣本之性別、年齡、婚姻狀況、子女數、宗教信仰、教育程度、教育背景、任教年資、任教班級、職務性質、學校規模、超額危機、年捐款金額、擔任非營利組織會員數與年

國內旅遊次數等基本資料，以次數分配整理如表4-1-1：

表 4-1-1 問卷有效樣本之次數分配統計表

N=119

人口統計變項	選項別	樣本數	百分比(%)
性別	1. 男性	28	23.5%
	2. 女性	91	76.5%
年齡	1. 30歲以下	16	13.4%
	2. 31歲-35歲	36	30.3%
	3. 36歲-40歲	27	22.7%
	4. 41歲-45歲	21	17.6%
	5. 46歲-50歲	6	5.0%
	6. 51歲以上	13	10.9%
婚姻狀況	1. 無配偶	36	30.3%
	2. 有配偶	83	69.7%
子女數	1. 無	45	37.8%
	2. 1個-2個	66	55.5%
	3. 3個以上	8	6.7%
宗教信仰	1. 無	65	54.6%
	2. 佛教	24	20.2%
	3. 道教	23	19.3%
	4. 基督教	5	4.2%
	5. 天主教	0	0%
	6. 一貫道	2	1.7%
教育程度	1. 研究所(含以上)	62	52.1%
	2. 大學(含專科)	57	47.9%
教育背景	1. 師範體系畢業	77	64.7%
	2. 一般大學畢業 (教育學程或 學士後師資班)	34	28.6%
	3. 特教 40 學分班	8	6.7%
任教年資	1. 未滿5年	14	11.8%
	2. 5年-9年	27	22.7%
	3. 10年-14年	50	42.0%
	4. 15年-19年	14	11.8%
	5. 20年-24年	10	8.4%
	6. 25年以上	4	3.4%

表 4-1-1 問卷有效樣本之次數分配統計表(續)

人口統計變項	選項別	樣本數	百分比(%)
任教班級	1.集中式特教班	36	30.3%
	2.分散式資源班	75	63.0%
	3.巡迴輔導班	8	6.7%
職務性質	1.導師	72	60.5%
	2.科任教師	28	23.5%
	3.教師兼主任或組長	19	16.0%
學校規模	1.12班以下	13	10.9%
	2.13-24班	48	40.3%
	3.25班以上	58	48.7%
是否面臨 超額危機	1.是	9	7.6%
	2.否	110	92.4%
年捐款金額	1.2000元以下	59	49.6%
	2.2001元-4000元	26	21.8%
	3.4001元-6000元	8	6.7%
	4.6001元-8000元	5	4.2%
	5.8001元-10000元	6	5.0%
	6.10001元以上	15	12.6%
擔任非營利組 織會員數	1.無	109	91.6%
	2.1個	6	5.0%
	3.2個	2	1.7%
	4.3個	2	1.7%
	5.4個以上	0	0%
一年內國內旅 遊次數	1.1-3次	58	48.7%
	2.4-6次	31	26.1%
	3.7-9次	9	7.6%
	4.10次以上	21	17.6%

研究者整理

一、性別

依據回收樣本的性別進行統計，「男性」的教師人數計有28人，佔總樣本數23.5%；「女性」的教師人數計有91人，佔總樣本數76.5%，顯示本問卷的填答者以女性教師為多。

二、年齡

依據回收樣本的年齡別進行統計，「31歲-35歲」此年齡層的教師數最多，計有36人，佔總樣本數30.35%；「36歲-40歲」此年齡層的教師數次之，各計有27人，佔總樣本數22.7%；「41歲-45歲」此年齡層的教師數再次之，計有21人，佔總樣本數17.6%；「30歲以下」此年齡層的教師數再次之，計有16人，佔總樣本數13.4%。「46歲-50歲」及「51歲以上」此年齡層的教師數最少，各計有6及13人，各佔總樣本數5.0%及10.9%。顯示填答教師的年齡大多集中在「31歲-45歲」；而「46歲以上」的教師較少。從回收樣本的年齡分佈情況，可能與近幾年來正式教師招考名額銳減以及變動中的退休制度有關，導致新教師不易謀得正式教師之職位，而能退休的教師則易選擇趕快退休。

三、婚姻狀況

依據回收樣本的婚姻狀況別進行統計，以「有配偶」的教師為多數，計有83人，佔總樣本數69.7%；「無配偶」的教師則為少數，計有36人，佔總樣本數30.3%。顯示大多數填答教師均為有配偶者。

四、子女數

依據回收樣本的子女數進行統計，教師有「1個-2個」子女者最多，計有66人，佔總樣本數55.5%；教師「無」子女者次之，計有45人，佔總樣本數37.8%；教師有「3個以上」子女者最少，計有8人，佔總樣本數6.7%。顯示填答教師其子女數大多在2位以下。

五、宗教信仰

依據回收樣本的宗教信仰進行統計，以「無」宗教信仰的教師最多，計有65人，佔總樣本數54.6%；宗教信仰為「道教」的教師次之，計有24人，佔總樣本數

20.2%；宗教信仰為「佛教」的教師再次之，計有23人，佔總樣本數19.3%；宗教信仰為「基督教」的教師再次之，計有5人，佔總樣本數4.2%；宗教信仰為「一貫道」的教師再次之，計有2人，佔總樣本數1.7%；此外，並無教師信仰天主教。顯示大多數的填答教師「無」宗教信仰，而有宗教信仰的教師中，以「道教」和「佛教」的信仰者較多，「一貫道」與「天主教」的信仰者較少。

六、教育程度

依據回收樣本的教育程度別進行統計，教育程度為「研究所(含以上)」的教師人數最多，計有62人，佔總樣本數52.1%；教育程度為「大學(含專科)」的教師人數次之，計有57人，佔總樣本數47.9%。顯示填答教師的教育程度為「研究所(含以上)」佔大多數，可能與欲增進個人專業知識或素養而積極進修有關。

七、教育背景

依據回收樣本的教育背景進行統計，自「師範體系畢業」的教師人數，計有77人，佔總樣本數64.7%；自「一般大學畢業」的教師人數，計有34人，佔總樣本數28.6%；自「特教40學分班」結業的教師人數，計有8人，佔總樣本數6.7%。顯示大多數填答教師均受過傳統師範體系的專業教育。

八、任教年資

依據回收樣本的任教年資進行統計，任教年資為「10年-14年」的教師人數最多，計有50人，佔總樣本數42.0%；「5年-9年」的教師人數次之，計有27人，佔總樣本數22.7%；「15年-19年」與「未滿5年」的教師再次之，各計有14人，各佔總樣本數11.8%；而「20年-24年」及「25年以上」人數最少，各計有10人與4人，各佔總樣本數8.4%與3.4%。顯示填答教師的服務年資多集中在「5年-14年」。教師服務年資為「20年-24年」和「25年以上」的人數則較少。教師之服務年資以5年-14

年最多，此與教師年齡的分布狀況相近，可能與近幾年的正式教師甄試制度有關。

九、任教班級

依據回收樣本的任教班級進行統計，任教於「分散式資源班」的教師人數最多，計有75人，佔總樣本數63.0%；任教於「集中式特教班」的教師人數次之，計有36人，佔總樣本數30.3%，任教於「巡迴輔導班」的教師人數最少，計有8人，佔總樣本數6.7%。顯示大多數填答教師任教於分散式資源班，任教於巡迴輔導班者最少，可見與近幾年特殊教育發展趨勢及學生障礙程度或類別有關。

十、職務性質

依據回收樣本的職務性質進行統計，擔任「導師」的教師人數，計有72人，佔總樣本數60.5%；擔任「科任教師」的教師人數，計有28人，佔總樣本數23.5%，擔任「教師兼主任或組長」的教師人數，計有19人，佔總樣本數16.0%。顯示大多數填答教師的職務是擔任「導師」。

十一、學校規模

依據回收樣本的學校規模進行統計，學校規模為「25班以上」的教師人數最多，計有58人，佔總樣本數48.7%；學校規模為「13-24班」的教師人數次之，計有48人，佔總樣本數40.3%；學校規模為「12班以下」的教師人數最少，計有13人，佔總樣本數10.9%。顯示大多數的教師均在雲林縣的中或大型學校服務。

十二、是否面臨超額危機

依據回收樣本是否面臨超額進行統計，沒有面臨超額危機的教師人數最多，計有110人，佔總樣本數92.4%；有面臨超額危機為的教師人數次之，計有9人，佔總樣本數7.6%。顯示絕大多數的填答教師並未面臨超額的危機，可能與近幾年的

正式教師甄試制度或教師介聘辦法與制度有關。

十三、年捐款金額

依據回收樣本之年捐款金額進行統計，「2000元以下」的人數最多，計有59人，佔總樣本數49.6%；「2001元-4000元」的人數次之，計有26人，佔總樣本數21.8%；「10001元以上」的人數再次之，計有15人，佔總樣本數的12.6%；「4001元-6000元」及「8001元-10000元」的人數再次之，分別計有8人與6人，各佔總樣本數的6.7%與5.0%；「8001元-10000元」的人數最少，計有5人，佔總樣本數的4.2%。顯示填答教師的年捐款金額為「4000元以下」居多。

十四、擔任非營利組織會員數

依據回收樣本擔任非營利組織會員數進行統計，計有109位教師未擔任組織會員，此組人數最多，佔總樣本數91.6%；擔任「1個」組織會員的教師人數次之，計有6人，佔總樣本數5.0%；擔任「2個」與「3個」組織會員的教師人數再次之，各計有2人，分別佔總樣本數1.7%；此外，並沒有教師擔任「4個以上」組織會員。顯示大多數的填答教師均未擔任非營利組織會員，而有擔任非營利組織會員的教師中，以擔任「1個」組織會員的人數最多，擔任「4個以上」組織會員的教師人數最少。

十五、年國內旅遊次數

依據回收樣本之年國內旅遊次數進行統計，次數為「1-3次」的教師人數最多，計有58人，佔總樣本數48.7%；次數為「4-6次」的教師人數次之，計有31人，佔總樣本數26.1%；次數為「10次以上」的教師人數再次之，計有21人，佔總樣本數的17.6%；次數為「7-9次」的教師人數最少，計有9人，佔總樣本數的7.6%。顯示大多數填答教師一年國內旅遊次數多在3次以下。

第二節 國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃之現況分析

本節依回收問卷調查所得之結果進行統計分析，參照量表各層面與整體之平均數與標準差，以解釋目前雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃之現況表現。茲以下就雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感及退休生涯規劃現況分析與綜合討論，依序分述之：

壹、雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感之表現

雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感量表各層面之標準差、單項平均數分析如表4-2-1所示，經統計分析得出雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感題目及其各向度填答之平均數與標準差，幸福感分數之摘要統計表如表4-2-2所示。因本研究工具為五點量表，以三分為基準分數：

表 4-2-1 雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感之現況分析

層面	N	題數	標準差	單項平均數	排序
生活滿意	119	7	.577	3.67	2
人際關係	119	5	.518	3.76	1
自我肯定	119	4	.583	3.61	3
身心健康	119	5	.567	3.34	4
整體幸福感	119	21	.507	3.63	

研究者整理

表 4-2-2 雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感分數之摘要統計表

題號	題目	平均數	標準差
幸福感	總量表	3.63	.507
生活		3.67	.577
滿意			
4	我認為世界上的事情是美好的	3.53	.746
7	我認為這世界是一個好地方	3.60	.751
11	我喜歡我的生活	3.70	.765
12	我的生活有目標、意義	3.76	.756
13	我認為生活是有回饋的	3.78	.750
15	我對現在生活中的事感到滿意	3.56	.721
19	我覺得生活有保障及安全感	3.74	.707
人際		3.76	.518
關係			
6	我的參與使事情變好	3.57	.605
9	我有興趣關心其他人的事	3.79	.746
10	我可以帶給別人幸福	3.65	.659
14	我對別人有愛心	3.94	.628
20	我喜歡幫助別人	3.86	.628

表 4-2-2 雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感分數之摘要統計表（續）

題號	題目	平均數	標準差
幸福感	總量表	3.63	.507
自我		3.61	.583
肯定			
1	我可以控制我的生活	3.80	.671
3	我的理想可以獲得實現	3.52	.675
17	我喜歡我自己	3.71	.738
18	我認為我有吸引力	3.39	.793
身心		3.34	.567
健康			
2	我的健康狀況良好	3.60	.740
5	我有良好的飲食習慣	3.49	.758
8	我常保持輕鬆自在的心情	3.55	.820
16	我經常定時從事運動	3.01	1.124
21	我的睡眠充足	3.08	.885

研究者整理

本量表共計21題，量表內容以平均數、標準差及單項平均數等方法進行分析。雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感整體層面之平均數為3.63，標準差為.507。幸福感量表共分為「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」四個分量表，四個分量表之標準差分別為.577、.518、.583、.567；四個分量表之單項平均數分別為3.67、3.76、3.61、3.34。

依本表 4-2-1 結果顯示，教師幸福感於各層面表現上以「人際關係」單項平均數 3.76 為最高、「身心健康」單項平均數 3.34 為最低，四個層面得分介於 3.34~3.76 之間，由此可知，雲林縣國民小學特殊教育教師在幸福感四個層面的表現屬中上

程度。

貳、雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃之現況

雲林縣國民小學特殊教育教師在退休生涯規劃各層面與整體上的表現現況分析，如表4-2-3。並將特殊教育教師退休生涯規劃分數之摘要統計整理於表4-2-4。鑒於本研究工具為五點量表，研究設計中，完全符合計為5分，依項遞減。所以，若受試者的得分越多，代表其退休生涯規劃程度愈強烈；反之則越弱。茲列舉標準差、單項平均數說明如下：

表 4-2-3 雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃之現況分析

層面	N	題數	標準差	單項平均數	排序
健康維持	119	5	.592	3.44	4
居住安排	119	5	.641	3.11	5
經濟計劃	119	5	.503	3.44	4
休閒娛樂	119	5	.580	3.45	3
社會參與	119	5	.643	3.59	1
臨終安排	119	5	.612	3.55	2
整體退休生涯規劃	119	30	.424	3.43	

研究者整理

表 4-2-4 雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃分數之摘要統計表

題號	題目	平均數	標準差
退休生涯規劃	總量表	3.43	.424
健康維持		3.44	.592
1	您認為健康維持的規劃對退休後的生活很重要	4.55	.563
2	您有固定的運動習慣	3.04	1.203
3	您會定期去健康檢查(包含自費或健保)	2.83	.994
4	您常注意飲食營養的均衡，以維持健康	3.51	.769
5	您常注意各種有關老人疾病相關知識的報導	3.25	.815
居住安排		3.11	.641
6	您認為居住安排的規劃對退休後的生活很重要	3.97	.764
7	您經常注意有關老人安養機構的相關資訊	2.71	1.018
8	您經常注意各種有關適合老人居住設計的相關資訊	2.71	.986
9	您已經安排退休以後的住處	2.63	1.096
10	您並不擔心自己居住的問題	3.54	.998
經濟計劃		3.44	.503
11	您認為經濟計劃的安排對退休後的生活很重要	4.35	.684
12	您有儲蓄的習慣	4.03	.769
13	您經常注意各種投資理財的資訊	3.23	.934
14	您規劃好退休金(養老金)運用的問題	2.87	.979
15	退休後會再找另一份有支薪的工作	2.72	.947

表 4-2-4 雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃分數之摘要統計表 (續)

題號	題目	平均數	標準差
退休生 涯規劃	總量表	3.43	.424
休閒 娛樂		3.45	.580
16	您認為休閒活動的安排對退休後的生活很重要	4.24	.710
17	您有自己的休閒活動	3.96	.718
18	您早就已經安排從事一些以前想做而無暇去做的嗜好	3.19	.941
19	您已經規劃好怎樣安排平日的休閒活動	3.45	.841
20	您時常參與社區裡所辦的休閒活動	2.44	.917
社會 參與		3.59	.643
21	您認為繼續參與社會活動對退休後的生活很重要	3.84	.736
22	您有參加各項活動，保持與社會的接觸	3.55	.789
23	您覺得退休後應該繼續參與社會活動(社團、政治活動等)	3.50	.901
24	您會加入社會服務性組織，從事自願服務工作	3.46	.900
25	您經常會主動與朋友聯絡、互動	3.58	.839
臨終 安排		3.55	.612
26	您認為臨終安排的規劃對退休後的生活是很重要的	3.87	.808
27	您會刻意避開與死亡相關的事物	3.53	.872
28	您認為談論臨終安排的規劃很不吉利	3.85	.840
29	您會主動安排有關往生後的大小事項	3.24	.920
30	您會注意如何分配自己的遺產	3.27	.980

研究者整理

本量表共計30題，量表內容以平均數、標準差及單項平均數等方法進行分析。雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃整體層面之平均數為3.43，標準差

為.424。退休生涯規劃量表中共有六個分量表分別為「健康維持」、「居住安排」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」與「臨終安排」，六個分量表之標準差分別為.592、.641、.503、.580、.643及.612；六個分量表之單項平均數分別為3.44、3.11、3.44、3.45、3.59及3.55。

表4-2-3結果顯示雲林縣國民小學特殊教育教師在「退休生涯規劃」整體層面表現上，屬中上表現。各層面表現中，以「社會參與」單項平均數3.59為最佳；以「居住安排」單項平均數3.11為最差，且各量表單項平均數介於五點量表的選項多落在「普通」與「符合」之間，顯示雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃各層面表現上，偏向正向之表現。

參、綜合討論

以下針對雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃表現現況，探討與分析其結果：

一、教師幸福感

本研究結果顯示雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感的表現，在「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」與「身心健康」等結果，落在「普通」到「符合」之間，由此可見，國民小學特殊教育教師幸福感的表現皆屬正向，於幸福感相關層面表現上，以「人際關係」、「生活滿意」兩個層面的表現位居第一與第二，顯示教師對於在人際關係的發展與維持趨於穩定，與他人維持正向互動，且對目前的生活感到滿意。除此之外，教師亦能肯定自己、接納自己，生理與心理的健康都處於不錯的狀態。

二、退休生涯規劃現況

本研究結果顯示雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃的表現在「健康維持」、「居住安排」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」與「臨終安排」等結果落在「普通」到「符合」之間，由此可見，國民小學特殊教育教師

退休生涯規劃的表現均屬正向，於退休生涯規劃相關層面表現上，以「社會參與」、「臨終安排」兩個層面的表現位居第一與第二，顯示教師樂於參加社會活動，亦欲從事自願性服務，喜與人保持互動，對於自己走向人生終點時的安排，也有正面的概念。

第三節 不同背景之雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感之差異分析

本節以獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析，來探討雲林縣國民小學特殊教育教師之性別、年齡、婚姻狀況、子女數、宗教信仰、教育程度、教育背景、任職年資、任教班級、職務性質、學校規模、超額危機、年捐款金額、擔任非營利組織會員數與年國內旅遊次數等背景變項於幸福感表現上的差異情形。亦即考驗研究假設一「不同背景之特殊教育教師的幸福感有顯著差異」，以瞭解幸福感是否會因背景變項的差異而有所不同。

壹、不同背景變項之特殊教育教師幸福感之差異情形

茲就本研究假設所提的十五項特殊教育教師之背景變項，將其統計分析結果分述如下：

一、性別

不同性別之特殊教育教師在幸福感各層面上之差異情形，如表4-3-1所示：

表 4-3-1 性別在幸福感 t 考驗摘要表

層面	性別	個數	平均數	標準差	t
生活滿意	1.男	28	25.75	4.687	-.173
	2.女	91	25.92	4.607	
人際關係	1.男	28	17.86	3.450	-1.854
	2.女	91	19.18	2.715	
自我肯定	1.男	28	14.57	2.486	-.618
	2.女	91	14.90	2.463	
身心健康	1.男	28	16.96	3.426	-.545
	2.女	91	16.59	3.062	
整體幸福感	1.男	28	75.14	11.667	-.628
	2.女	91	76.59	10.366	

由表4-3-1可知整體幸福感之 t 考驗未達顯著水準($t=-.628$, $p=.531>.05$)，因此整體幸福感不會因性別之不同而有顯著差異。此研究結果與陳鈺萍(2004)、古婷菊(2006)、陳銀卿(2007)、黃玉萍(2013)的研究結果一致；而與陳慧姿(2006)、謝攻芸(2008)、曾艾岑(2009)的研究結果不一致。究其原因，可能與近代男女平權之風氣已成，性別不再是侷限個人發展的原因，無論男女都能在自己的生活上獲致滿足，是故，性別之不同並非影響幸福感高低的原因。

在幸福感各層面的分析中，於「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」等層面上，由於其 t 值皆未達顯著水準，表示幸福感之四個層面亦不會因性別之不同而有差異。

二、年齡

不同年齡之特殊教育教師在幸福感各層面上之差異情形，如表4-3-2所示。

表 4-3-2 年齡在幸福感 F 考驗摘要表

層面	年齡	個數	平均數	標準差	F
生活滿意	1.30歲以下	16	25.38	5.644	1.589
	2.31歲-35歲	36	24.69	3.919	
	3.36歲-40歲	27	26.70	3.901	
	4.41歲-45歲	21	25.67	4.608	
	5.46歲以上	19	27.63	5.459	
人際關係	1.30歲以下	16	18.44	2.394	.219
	2.31歲-35歲	36	18.75	3.018	
	3.36歲-40歲	27	19.26	2.669	
	4.41歲-45歲	21	18.81	3.502	
	5.46歲以上	19	18.95	3.153	
自我肯定	1.30歲以下	16	14.75	2.817	.336
	2.31歲-35歲	36	14.78	2.497	
	3.36歲-40歲	27	14.52	2.260	
	4.41歲-45歲	21	14.86	2.869	
	5.46歲以上	19	15.37	2.006	
身心健康	1.30歲以下	16	17.19	3.146	1.725
	2.31歲-35歲	36	16.39	3.073	
	3.36歲-40歲	27	16.85	3.146	
	4.41歲-45歲	21	15.48	2.695	
	5.46歲以上	19	17.89	3.462	
整體幸福感	1.30歲以下	16	75.75	12.019	.925
	2.31歲-35歲	36	74.61	9.503	
	3.36歲-40歲	27	77.33	9.157	
	4.41歲-45歲	21	74.81	11.763	
	5.46歲以上	19	79.84	12.235	

根據表4-1-1問卷有效樣本之次數分配統計表顯示，由於此年齡背景變項中，部分組別的樣本數太少，故以併組方式進行統計分析，將原本46歲-50歲組及51歲以上合併為46歲以上組。由表4-3-2可知整體幸福感之 F 值未達顯著水準($F=.925$ ， $p=.452>.05$)，因此整體幸福感不會因年齡之不同而有顯著差異。此研究結果與謝玫芸（2008）、黃玉萍（2013）的研究結果一致；而與陳慧姿（2006）、何婉婷

(2010)、梁秀美(2012)的研究結果不一致。究其原因，無論年齡之大小，教師都能在其生活中獲得幸福，是故，年齡之不同並非影響幸福感高低的原因。

在幸福感各層面的分析中，於「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，表示幸福感之四個層面亦不會因年齡之不同而有顯著差異。

三、婚姻狀況

不同婚姻狀況之特殊教育教師在幸福感各層面上之差異情形，如表4-3-3所示。

表 4-3-3 婚姻狀況在幸福感 t 考驗摘要表

層面	婚姻狀況	個數	平均數	標準差	t
生活滿意	1.無配偶	36	24.89	4.863	-1.559
	2.有配偶	83	26.31	4.453	
人際關係	1.無配偶	36	18.33	2.928	-1.303
	2.有配偶	83	19.10	2.937	
自我肯定	1.無配偶	36	14.44	2.751	-1.107
	2.有配偶	83	14.99	2.324	
身心健康	1.無配偶	36	16.11	3.187	-1.307
	2.有配偶	83	16.93	3.107	
整體幸福感	1.無配偶	36	73.78	11.640	-1.682
	2.有配偶	83	77.33	10.080	

由表 4-3-3 可知整體幸福感之 t 值未達顯著水準($t=-1.682$, $p=.095>.05$)，因此整體幸福感不會因婚姻狀況之不同而有顯著差異。此研究結果與陳鈺萍(2004)、古婷菊(2006)、陳銀卿(2007)、曾艾岑(2009)、黃玉萍(2013)的研究結果一致；而與謝玫芸(2008)、張家婕(2012)、梁秀美(2012)的研究結果不

一致。究其原因，可能與研究對象不同有關。

在幸福感各層面的分析中，於「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」層面上，由於其 t 值皆未達顯著水準，表示幸福感之四個層面亦不會因婚姻狀況之不同而有顯著差異。

四、子女數

不同子女數之特殊教育教師在幸福感各層面上之差異情形，如表4-3-4所示。

表 4-3-4 子女數在幸福感 F 考驗摘要表

層面	子女數	個數	平均數	標準差	F
生活滿意	1.無	45	25.04	4.597	1.318
	2.1個-2個	66	26.30	4.604	
	3.3個以上	8	27.13	4.486	
人際關係	1.無	45	18.44	2.784	1.143
	2.1個-2個	66	19.02	3.066	
	3.3個以上	8	20.00	2.673	
自我肯定	1.無	45	14.49	2.599	.872
	2.1個-2個	66	15.09	2.410	
	3.3個以上	8	14.50	2.070	
身心健康	1.無	45	16.33	3.268	1.137
	2.1個-2個	66	16.74	3.100	
	3.3個以上	8	18.13	2.588	
整體幸福感	1.無	45	74.31	10.908	1.424
	2.1個-2個	66	77.15	10.638	
	3.3個以上	8	79.75	8.259	

由表4-3-4可知整體幸福感之 F 值未達顯著水準($F=1.424$, $p=.245>.05$)，因此整體幸福感不會因子女數之不同而有顯著差異。此研究結果與陳銀卿(2007)的研究結果一致；而與何婉婷(2010)的研究結果不一致。

在幸福感各層面的分析中，於「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「

「身心健康」層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，表示幸福感之四個層面亦不會因子女數之不同而有顯著差異。

五、宗教信仰

不同宗教信仰之特殊教育教師在幸福感各層面上之差異情形，如表4-3-5所示。

表 4-3-5 宗教信仰在幸福感 F 考驗摘要表

層面	宗教信仰	個數	平均數	標準差	F
生活滿意	1. 無	65	25.85	4.780	.282
	2. 佛教	24	26.54	4.118	
	3. 道教	23	25.57	4.531	
	4. 其他	7	25.00	5.508	
人際關係	1. 無	65	18.62	3.126	1.036
	2. 佛教	24	18.54	2.750	
	3. 道教	23	19.78	2.373	
	4. 其他	7	19.29	3.450	
自我肯定	1. 無	65	14.89	2.599	.128
	2. 佛教	24	14.83	2.200	
	3. 道教	23	14.78	2.235	
	4. 其他	7	14.29	3.147	
身心健康	1. 無	65	16.46	3.153	1.038
	2. 佛教	24	17.50	3.612	
	3. 道教	23	16.74	2.864	
	4. 其他	7	15.71	1.890	

表 4-3-5 宗教信仰在幸福感 F 考驗摘要表 (續)

層面	宗教信仰	個數	平均數	標準差	F
整體幸福感	1. 無	65	75.82	11.152	.233
	2. 佛教	24	77.42	10.583	
	3. 道教	23	76.87	9.280	
	4. 其他	7	74.29	12.107	

根據表4-1-1問卷有效樣本之次數分配統計表顯示，由於此宗教信仰背景變項中，部分組別的樣本數太少，故以併組方式進行統計分析，將原本信仰基督教組、天主教組與一貫道組，合併為其他組。由表4-3-5可知整體幸福感之 F 值未達顯著水準($F=.233, p=.873>.05$)，因此整體幸福感不會因宗教信仰之不同而有顯著差異。此研究結果與陳銀卿(2007)的研究結果不一致。

在幸福感各層面的分析中，於「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，表示幸福感之四個層面亦不會因宗教信仰之不同而有顯著差異。

六、教育程度

不同教育程度之特殊教育教師在幸福感各層面上之差異情形，如表4-3-6所示。

表 4-3-6 教育程度在幸福感 t 考驗摘要表

層面	教育程度	個數	平均數	標準差	t
生活滿意	1. 研究所 (含以上)	62	26.19	3.995	.759
	2. 大學 (含專科)	57	25.54	5.207	
人際關係	1. 研究所 (含以上)	62	19.11	2.483	.944
	2. 大學 (含專科)	57	18.60	3.375	

表 4-3-6 教育程度在幸福感 t 考驗摘要表 (續)

層面	教育程度	個數	平均數	標準差	t
自我肯定	1.研究所 (含以上)	62	14.97	2.040	.656
	2.大學 (含專科)	57	14.67	2.862	
身心健康	1.研究所 (含以上)	62	17.02	2.928	1.218
	2.大學 (含專科)	57	16.32	3.344	
整體幸福感	1.研究所 (含以上)	62	77.29	9.069	1.097
	2.大學 (含專科)	57	75.12	12.126	

由表4-3-6可知整體幸福感之 t 值未達顯著水準($t=1.097$, $p=.275>.05$)，因此整體幸福感不會因教育程度之不同而有顯著差異。此研究結果與謝玫芸(2008)、曾艾岑(2009)、張家婕(2012)、梁秀美(2012)、黃玉萍(2013)的研究結果一致。顯示教育程度之不同並非影響幸福感高低的原因。

在幸福感各層面的分析中，於「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」層面上，由於其 t 值皆未達顯著水準，表示幸福感之四個層面亦不會因教育程度之不同而有顯著差異。

七、教育背景

不同教育背景之特殊教育教師在幸福感各層面上之差異情形，如表4-3-7所示。

表 4-3-7 教育背景在幸福感 F 考驗摘要表

層面	教育背景	個數	平均數	標準差	F	事後比較
生活滿意	1.師範體系	77	25.36	4.687	2.050	
	2.一般大學(教育學程或學士後師資班)	34	26.56	4.487		
	3.特教40學分班	8	28.00	3.742		
人際關係	1.師範體系	77	18.44	2.954	3.985*	3>1
	2.一般大學(教育學程或學士後師資班)	34	19.41	2.955		
	3.特教40學分班	8	20.63	1.768		
自我肯定	1.師範體系	77	14.65	2.564	1.148	
	2.一般大學(教育學程或學士後師資班)	34	14.94	2.269		
	3.特教40學分班	8	16.00	2.138		
身心健康	1.師範體系	77	16.62	3.082	.288	
	2.一般大學(教育學程或學士後師資班)	34	16.62	3.420		
	3.特教40學分班	8	17.50	2.673		
整體幸福感	1.師範體系	77	75.08	10.421	1.959	
	2.一般大學(教育學程或學士後師資班)	34	77.53	11.416		
	3.特教40學分班	8	82.13	7.549		

* $p < .05$

由表4-3-7可知整體幸福感之 F 值未達顯著水準($F=1.959$, $p=.146 > .05$)，因此整體幸福感不會因教育背景的不同而有差異。此研究結果與陳銀卿(2007)的研究結果一致。顯示教育背景之不同並非影響整體幸福感高低的原因。

在幸福感各層面的分析中，於「人際關係」層面達顯著水準($F=3.985$, $p=.024 < .05$)，所以進行事後比較，發現特教40學分班組在人際關係層面的感受較師範體系畢業組、一般大學畢業(教育學程或學士後師資班)組強烈，於「生活滿意」、「自我肯定」、「身心健康」等層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，則表示教育背景之差異在「生活滿意」、「自我肯定」、「身心健康」幸福感的

此三個層面上沒有顯著差異，而在「人際關係」層面中，教育背景之差異會達顯著水準，可能與教育背景為特教40學分班之教師，因非特殊教育本科系畢業，乃先取得普通教師資格並於普通班任教，之後由於志趣因素，方取得特殊教育之任教資格並於特殊班任教，由於其曾任教於兩種完全不同型態之班級，其人生閱歷較廣，對幸福之感受程度才會與其他教育背景之教師有差異。

八、任教年資

不同任教年資之特殊教育教師在幸福感各層面上之差異情形，如表4-3-8所示。

表 4-3-8 任教年資在幸福感 F 考驗摘要表

層面	任教年資	個數	平均數	標準差	F
生活滿意	1. 未滿5年	14	25.00	5.292	.575
	2. 5年-9年	27	25.15	4.007	
	3. 10年-14年	50	26.04	4.481	
	4. 15年-19年	14	26.50	4.053	
	5. 20年以上	14	27.00	6.051	
人際關係	1. 未滿5年	14	18.57	2.344	.747
	2. 5年-9年	27	18.89	2.532	
	3. 10年-14年	50	19.30	3.032	
	4. 15年-19年	14	18.57	3.056	
	5. 20年以上	14	17.86	3.780	
自我肯定	1. 未滿5年	14	14.86	2.445	.288
	2. 5年-9年	27	15.11	2.562	
	3. 10年-14年	50	14.56	2.392	
	4. 15年-19年	14	14.86	2.445	
	5. 20年以上	14	15.14	2.797	
身心健康	1. 未滿5年	14	16.07	2.895	.234
	2. 5年-9年	27	16.85	3.146	
	3. 10年-14年	50	16.60	2.935	
	4. 15年-19年	14	16.79	3.167	
	5. 20年以上	14	17.14	4.258	

表 4-3-8 任教年資在幸福感 F 考驗摘要表 (續)

層面	任教年資	個數	平均數	標準差	F
整體幸福感	1.未滿5年	14	74.50	10.353	.132
	2.5年-9年	27	76.00	9.668	
	3.10年-14年	50	76.50	10.156	
	4.15年-19年	14	76.71	10.586	
	5.20年以上	14	77.14	15.175	

根據表4-1-1問卷有效樣本之次數分配統計表顯示，由於此任教年資背景變項中，部分組別的樣本數太少，故以併組方式進行統計分析，將原本年資20年-24年組與25年以上組合併為20年以上組。由表4-3-8可知整體幸福感之 F 值未達顯著水準($F=.132$, $p=.970>.05$)，因此整體幸福感不會因任教年資的不同而有差異。此研究結果與古婷菊(2006)、陳慧姿(2006)、曾艾岑(2009)、梁秀美(2012)的究結果一致；而與陳鈺萍(2004)、陳銀卿(2007)、謝攻芸(2008)、何婉婷(2010)、張家婕(2012)、黃玉萍(2013)的研究結果不一致。

在幸福感各層面的分析中，於「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，表示幸福感之四個層面亦不會因任教年資的不同而有差異。

九、任教班級

不同任教班級之特殊教育教師在幸福感各層面上之差異情形，如表4-3-9所示。

表 4-3-9 任教班級在幸福感 F 考驗摘要表

層面	任教班級	個數	平均數	標準差	F
生活滿意	1.集中式特教班	36	26.44	4.462	.458
	2.分散式資源班	75	25.57	4.813	
	3.巡迴輔導班	8	26.25	3.240	

表 4-3-9 任教班級在幸福感 F 考驗摘要表 (續)

層面	任教班級	個數	平均數	標準差	F
人際關係	1.集中式特教班	36	18.75	2.771	.053
	2.分散式資源班	75	18.93	3.108	
	3.巡迴輔導班	8	18.75	2.315	
自我肯定	1.集中式特教班	36	15.00	2.217	.175
	2.分散式資源班	75	14.77	2.628	
	3.巡迴輔導班	8	14.50	2.070	
身心健康	1.集中式特教班	36	16.94	3.224	.817
	2.分散式資源班	75	16.67	3.219	
	3.巡迴輔導班	8	15.63	1.768	
整體幸福感	1.集中式特教班	36	77.14	10.193	.198
	2.分散式資源班	75	75.95	11.262	
	3.巡迴輔導班	8	75.13	6.792	

由表4-3-9可知整體幸福感之 F 值未達顯著水準($F=.198, p=.821>.05$)，因此整體幸福感不會因任教班級的不同而有差異。

在幸福感各層面的分析中，於「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，表示幸福感之四個層面亦不會因任教班級的不同而有差異。顯示不同任教班級並非影響幸福感高低的原因。

十、職務性質

不同職務之特殊教育教師在幸福感各層面上之差異情形，如表4-3-10所示。

表 4-3-10 職務性質在幸福感 F 考驗摘要表

層面	擔任職務	個數	平均數	標準差	F
生活滿意	1.導師	72	26.06	4.732	1.364
	2.科任教師	28	24.75	4.461	
	3.教師兼組長或主任	19	26.89	4.215	
人際關係	1.導師	72	18.89	2.811	1.570
	2.科任教師	28	18.21	3.655	
	3.教師兼組長或主任	19	19.74	2.023	

表 4-3-10 職務性質在幸福感 F 考驗摘要表 (續)

層面	擔任職務	個數	平均數	標準差	F
自我肯定	1.導師	72	14.89	2.347	3.148
	2.科任教師	28	14.00	2.776	
	3.教師兼組長或主任	19	15.79	2.097	
身心健康	1.導師	72	16.88	2.838	1.196
	2.科任教師	28	15.89	3.614	
	3.教師兼組長或主任	19	17.11	3.462	
整體幸福感	1.導師	72	76.71	10.506	2.444
	2.科任教師	28	72.86	11.809	
	3.教師兼組長或主任	19	79.53	8.322	

由表4-3-10可知整體幸福感之 F 值未達顯著水準($F=2.444, p=.091>.05$)，因此整體幸福感不會因職務性質的不同而有差異。此研究結果與陳鈺萍(2004)、陳慧姿(2006)、曾艾岑(2009)、張家婕(2012)的研究結果一致；而與古婷菊(2006)、謝玫芸(2008)、何婉婷(2010)、梁秀美(2012)、黃玉萍(2013)的研究結果不一致。

在幸福感各層面的分析中，於「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，表示幸福感之四個層面亦不會因職務性質的不同而有差異。

十一、學校規模

不同學校規模之特殊教育教師在幸福感各層面上之差異情形，如表4-3-11所示。

表 4-3-11 學校規模在幸福感 F 考驗摘要表

層面	學校規模	個數	平均數	標準差	F
生活滿意	1.12班以下	13	24.77	5.434	2.387
	2.13-24班	48	26.98	5.000	
	3.25班以上	58	25.22	3.920	

表 4-3-11 學校規模在幸福感 F 考驗摘要表 (續)

層面	學校規模	個數	平均數	標準差	F
人際關係	1.12班以下	13	17.31	3.881	2.329
	2.13-24班	48	19.27	3.092	
	3.25班以上	58	18.88	2.486	
自我肯定	1.12班以下	13	14.46	3.072	.280
	2.13-24班	48	15.00	2.406	
	3.25班以上	58	14.76	2.394	
身心健康	1.12班以下	13	15.38	3.798	1.254
	2.13-24班	48	16.88	2.848	
	3.25班以上	58	16.81	3.203	
整體 幸福感	1.12班以下	13	71.92	13.781	1.931
	2.13-24班	48	78.13	10.692	
	3.25班以上	58	75.67	9.649	

由表4-3-11可知整體幸福感之 F 值未達顯著水準($F=1.931, p=.150>.05$)，因此整體幸福感不會因學校規模的不同而有差異。此研究結果與陳銀卿(2007)、曾艾岑(2009)的研究結果一致；而與謝玫芸(2008)的研究結果不一致。

在幸福感各層面的分析中，於「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，表示幸福感之四個層面亦不會因學校規模的不同而有差異。

十二、是否面臨超額危機

是否面臨超額危機之特殊教育教師在幸福感各層面上之差異情形，如表4-3-12所示。

表 4-3-12 是否面臨超額危機在幸福感 t 考驗摘要表

層面	是否面臨超額危機	個數	平均數	標準差	t
生活滿意	1.是	9	28.00	4.950	1.441
	2.否	110	25.71	4.558	

表 4-3-12 是否面臨超額危機在幸福感 t 考驗摘要表 (續)

層面	是否面臨超額危機	個數	平均數	標準差	t
人際關係	1.是	9	19.44	3.005	.612
	2.否	110	18.82	2.947	
自我肯定	1.是	9	15.11	2.667	.363
	2.否	110	14.80	2.456	
身心健康	1.是	9	17.78	3.632	1.091
	2.否	110	16.59	3.099	
整體幸福感	1.是	9	80.33	11.303	1.198
	2.否	110	75.92	10.582	

由表4-3-12可知整體幸福感之 t 值未達顯著水準($t=1.198, p=.233>.05$)，因此整體幸福感不會因是否面臨超額危機而有差異。

在幸福感各層面的分析中，於「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」層面上，由於其 t 值皆未達顯著水準，表示幸福感之四個層面亦不會因面臨超額危機與否而有差異。

十三、年捐款金額

不同年捐款金額之特殊教育教師在幸福感各層面上之差異情形，如表4-3-13所示。

表 4-3-13 年捐款金額在幸福感 F 考驗摘要表

層面	年捐款金額	個數	平均數	標準差	F	事後分析
生活滿意	1.2000元以下	59	25.51	4.994	1.562	
	2.2001元-6000元	34	26.97	3.503		
	3.6001元-10000元	11	26.73	4.221		
	4.10001元以上	15	24.27	5.203		

表 4-3-13 年捐款金額在幸福感 F 考驗摘要表 (續)

層面	年捐款金額	個數	平均數	標準差	F	事後分析
人際 關係	1.2000元以下	59	18.22	2.901	2.872*	2>1
	2.2001元-6000元	34	20.00	2.752		
	3.6001元-10000元	11	19.09	2.023		
	4.10001元以上	15	18.67	3.519		
自我 肯定	1.2000元以下	59	14.51	2.867	2.134	
	2.2001元-6000元	34	15.53	1.637		
	3.6001元-10000元	11	15.27	2.412		
	4.10001元以上	15	14.13	2.066		
身心 健康	1.2000元以下	59	16.53	3.115	2.770	
	2.2001元-6000元	34	17.21	3.063		
	3.6001元-10000元	11	18.18	3.371		
	4.10001元以上	15	15.00	2.673		
整體 幸福感	1.2000元以下	59	74.76	11.222	2.761*	2>1 2>4
	2.2001元-6000元	34	79.71	8.765		
	3.6001元-10000元	11	79.27	9.414		
	4.10001元以上	15	72.07	11.228		

* $p < .05$

根據表4-1-1問卷有效樣本之次數分配統計表顯示，由於此年捐款金額背景變項中，部分組別的樣本數太少，故以併組方式進行統計分析，將原本年捐款金額為2001元-4000元組與4001元-6000元組合併為2001元-6000元組，將6001元-8000元組與8001元-10000元組合併為6001元-10000元組。由表4-3-13可知整體幸福感之 F 值達顯著水準($F=2.761$, $p=.045 < .05$)，顯示年捐款金額的差異，在整體幸福感上有顯著差異。

在幸福感各層面的分析中，於「人際關係」層面達顯著水準($F=2.872$, $p=.045 < .05$)，所以進行事後比較，發現年捐款金額2001元-6000元組在人際關係層面的感受較2000元以下組強烈，於「生活滿意」、「自我肯定」、「身心健康」等層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，表示年捐款金額之差異在「生活滿意」、「自我肯定」、「身心健康」幸福感的三個層面上沒有顯著差異。

十四、擔任非營利組織會員數

不同擔任非營利組織會員數之特殊教育教師在幸福感各層面上之差異情形，如表 4-3-14 所示。

表 4-3-14 擔任非營利組織會員數在幸福感 t 考驗摘要表

層面	擔任非營利組織會員數	個數	平均數	標準差	t
生活滿意	1.無	109	25.88	4.618	-.013
	2.1個以上	10	25.90	4.725	
人際關係	1.無	109	18.81	2.958	-.711
	2.1個以上	10	19.50	2.838	
自我肯定	1.無	109	14.83	2.512	.031
	2.1個以上	10	14.80	1.932	
身心健康	1.無	109	16.65	3.195	-.335
	2.1個以上	10	17.00	2.582	
整體幸福感	1.無	109	76.17	10.701	-.293
	2.1個以上	10	77.20	10.612	

根據表4-1-1問卷有效樣本之次數分配統計表顯示，由於此擔任非營利組織會員數背景變項中，部分組別的樣本數太少，故以併組方式進行統計分析，將原本擔任非營利組織會員數為1個組、2個組、3個組與4個以上組合併為1個以上組。由表4-3-14可知整體幸福感之 t 值未達顯著水準($t=-.293$, $p=.770>.05$)，因此整體幸福感不會因擔任非營利組織會員數的不同而有差異。

在幸福感各層面的分析中，於「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」層面上，由於其 t 值皆未達顯著水準，表示幸福感之四個層面亦不會因擔任非營利組織會員數的不同而有差異。

十五、年國內旅遊次數

年國內旅遊次數不同之特殊教育教師在幸福感各層面上之差異情形，如表 4-3-15 所示。

表 4-3-15 年國內旅遊次數在幸福感 F 考驗摘要表

層面	年國內旅遊次數	個數	平均數	標準差	F
生活滿意	1.1-3次	58	25.47	4.485	.342
	2.4-6次	31	26.42	5.018	
	3.7-9次	9	26.44	4.667	
	4.10次以上	21	26.00	4.506	
人際關係	1.1-3次	58	18.79	3.150	.598
	2.4-6次	31	18.55	2.307	
	3.7-9次	9	20.00	2.500	
	4.10次以上	21	19.05	3.398	
自我肯定	1.1-3次	58	14.41	2.478	1.119
	2.4-6次	31	15.35	2.550	
	3.7-9次	9	15.11	1.764	
	4.10次以上	21	15.05	2.500	
身心健康	1.1-3次	58	16.47	3.108	1.982
	2.4-6次	31	17.74	2.840	
	3.7-9次	9	16.67	3.536	
	4.10次以上	21	15.71	3.273	
整體幸福感	1.1-3次	58	75.14	10.585	.619
	2.4-6次	31	78.06	10.646	
	3.7-9次	9	78.22	10.485	
	4.10次以上	21	75.81	11.205	

由表4-3-15可知整體幸福感之 F 值未達顯著水準($F=.619$, $p=.604>.05$)，因此整體幸福感不會因年國內旅遊次數的不同而有差異。

在幸福感各層面的分析中，於「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，表示幸福感之四個層面亦不會因年國內旅遊次數的不同而有差異。

貳、綜合討論

綜合上述研究結果，以下就特殊教育教師之不同背景變項對其幸福感的差異

情形，進行歸納及整理，如表4-3-16所示，並加以討論說明。

表 4-3-16 不同背景變項在幸福感之差異性分析摘要表

背景變項	幸福感之層面				
	生活滿意	人際關係	自我肯定	身心健康	整體幸福感
性別	1.男				
	2.女				
年齡	1.30歲以下				
	2.31歲-35歲				
	3.36歲-40歲				
	4.41歲-45歲				
	5.46歲以上				
婚姻狀況	1.無配偶				
	2.有配偶				
子女數	1.無				
	2.1個-2個				
	3.3個以上				
宗教信仰	1.無				
	2.佛教				
	3.道教				
	4.其他				
教育程度	1.研究所(含以上)				
	2.大學(含專科)				
教育背景	1.師範體系畢業				
	2.一般大學畢業(教育學程或學士後師資班)		3>1		
	3.特教40學分班				
任教學年資	1.未滿5年				
	2.5年-9年				
	3.10年-14年				
	4.15年-19年				
	5.20年以上				
任教學班級	1.集中式特教班				
	2.分散式資源班				
	3.巡迴輔導班				

表 4-3-16 不同背景變項在幸福感之差異性分析摘要表 (續)

背景變項	幸福感之層面				
	生活滿意	人際關係	自我肯定	身心健康	整體幸福感
1. 導師					
職務	2. 科任教師				
性質	3. 教師兼組長 或主任				
學校	1. 12班以下				
規模	2. 13-24班				
	3. 25班以上				
是否面臨 超額危機	1. 是				
	2. 否				
年捐款 金額	1. 2000元以下				
	2. 2001元-6000元				2>1
	3. 6001元-10000元	2>1			2>4
	4. 10001元以上				
擔任NPO 會員數	1. 無				
	2. 1個以上				
年國內 旅遊次數	1. 1-3次				
	2. 4-6次				
	3. 7-9次				
	4. 10次以上				

研究者整理

依據表4-3-16不同背景變項在幸福感之差異性分析結果，進行雲林縣國民小學特殊教育教師背景變項與幸福感間之研究假設驗證分析，將其結果整理成下表4-3-17：

表 4-3-17 雲林縣國民小學特殊教育教師背景變項與幸福感間
之研究假設驗證分析表

研究假設	研究結果
1-1 不同性別之教師在幸福感表現上有顯著差異。	未獲得支持
1-2 不同年齡之教師在幸福感表現上有顯著差異。	未獲得支持

表 4-3-17 雲林縣國民小學特殊教育教師背景變項與幸福感間

之研究假設驗證分析表（續）

1-3	不同婚姻狀況之教師在幸福感表現上有顯著差異。	未獲得支持
1-4	不同子女數之教師在幸福感表現上有顯著差異。	未獲得支持
1-5	不同宗教信仰之教師在幸福感表現上有顯著差異。	未獲得支持
1-6	不同教育程度之教師在幸福感表現上有顯著差異。	未獲得支持
1-7	不同教育背景之教師在幸福感表現上有顯著差異。	獲得部分支持
1-8	不同任教年資之教師在幸福感表現上有顯著差異。	未獲得支持
1-9	不同任教班級之教師在幸福感表現上有顯著差異。	未獲得支持
1-10	不同職務性質之教師在幸福感表現上有顯著差異。	未獲得支持
1-11	不同學校規模之教師在幸福感表現上有顯著差異。	未獲得支持
1-12	不同是否面臨超額危機之教師在幸福感表現上有顯著差異。	未獲得支持
1-13	不同年捐款金額之教師在幸福感表現上有顯著差異。	獲得支持
1-14	不同擔任非營利組織會員數之教師在幸福感表現上有顯著差異。	未獲得支持
1-15	不同年國內旅遊次數之教師在幸福感表現上有顯著差異。	未獲得支持

研究者整理

第四節 不同背景之雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃之差異分析

本節以獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析，來探討雲林縣國民小學特殊教育教師之性別、年齡、婚姻狀況、子女數、宗教信仰、教育程度、教育背景、任教年資、任教班級、職務性質、學校規模、超額危機、年捐款金額、擔任非營利組織會員數與年國內旅遊次數等背景變項在退休生涯規劃上的差異情形。亦即在考驗研究假設二「不同背景之特殊教育教師的退休生涯規劃有顯著差異」，以瞭解退休生涯規劃是否會因背景變項的差異而有所不同。

壹、不同背景變項之特殊教育教師退休生涯規劃之差異情形

茲就本研究假設所提的十五項特殊教育教師背景變項，將其統計分析結果分述如下：

一、性別

不同性別之特殊教育教師在退休生涯規劃各層面上之差異情形，如表 4-4-1 所示。

表 4-4-1 性別在退休生涯規劃 t 考驗摘要表

層面	性別	個數	平均數	標準差	t
健康維持	1.男	28	18.04	3.283	1.738
	2.女	91	16.93	2.820	
居住安排	1.男	28	15.46	3.737	-1.186
	2.女	91	15.59	3.044	
經濟計劃	1.男	28	17.86	2.915	1.567
	2.女	91	17.01	2.359	

表 4-4-1 性別在退休生涯規劃 t 考驗摘要表 (續)

層面	性別	個數	平均數	標準差	t
休閒娛樂	1.男	28	17.64	3.832	.779
	2.女	91	17.15	2.564	
社會參與	1.男	28	17.32	4.448	-.913
	2.女	91	18.13	2.733	
臨終安排	1.男	28	17.04	2.575	-1.449
	2.女	91	17.99	3.171	
整體 退休生涯規劃	1.男	28	103.36	16.800	.161
	2.女	91	102.81	11.301	

由表4-4-1可知整體退休生涯規劃之 t 值未達顯著水準($t = .161, p = .873 > .05$)，因此整體退休生涯規劃不會因性別而有差異。此研究結果與謝榮茂(2003)、呂美芬(2008)、陳孟玉(2010)的研究結果一致。顯示性別之不同並非影響退休生涯規劃的原因。

在退休生涯規劃各層面的分析中，於「健康維持」、「居住安排」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」、「臨終安排」層面上，由於其 t 值皆未達顯著水準，表示退休生涯規劃之六個層面亦不會因性別的不同而有差異。

二、年齡

不同年齡之特殊教育教師在退休生涯規劃各層面上之差異情形，如表4-4-2所示。

表 4-4-2 年齡在退休生涯規劃 *F* 考驗摘要表

層面	年齡	個數	平均數	標準差	<i>F</i>	事後比較
健康維持	1.30歲以下	16	17.19	2.428	1.048	
	2.31歲-35歲	36	16.97	2.678		
	3.36歲-40歲	27	17.26	3.071		
	4.41歲-45歲	21	16.48	2.822		
	5.46歲以上	19	18.32	3.742		
居住安排	1.30歲以下	16	14.06	3.108	3.823**	
	2.31歲-35歲	36	14.86	3.118		5>1
	3.36歲-40歲	27	15.56	3.166		5>2
	4.41歲-45歲	21	16.00	2.898		5>3
	5.46歲以上	19	17.68	2.926		
經濟計劃	1.30歲以下	16	17.69	1.991	.500	
	2.31歲-35歲	36	17.08	2.465		
	3.36歲-40歲	27	17.59	2.978		
	4.41歲-45歲	21	16.81	2.822		
	5.46歲以上	19	16.95	1.985		
休閒娛樂	1.30歲以下	16	17.00	1.633	1.151	
	2.31歲-35歲	36	16.92	2.951		
	3.36歲-40歲	27	18.22	2.532		
	4.41歲-45歲	21	16.67	3.307		
	5.46歲以上	19	17.47	3.533		
社會參與	1.30歲以下	16	17.44	2.476	.493	
	2.31歲-35歲	36	18.11	2.459		
	3.36歲-40歲	27	17.96	3.458		
	4.41歲-45歲	21	17.38	3.122		
	5.46歲以上	19	18.63	4.657		
臨終安排	1.30歲以下	16	16.63	3.160	1.612	
	2.31歲-35歲	36	17.28	2.824		
	3.36歲-40歲	27	17.81	2.718		
	4.41歲-45歲	21	18.67	3.851		
	5.46歲以上	19	18.58	2.652		

表 4-4-2 年齡在退休生涯規劃 F 考驗摘要表(續)

層面	年齡	個數	平均數	標準差	F	事後比較
退休生涯 規劃	1.30歲以下	16	100.00	9.947	1.146	
	2.31歲-35歲	36	101.22	11.921		
	3.36歲-40歲	27	104.41	12.936		
	4.41歲-45歲	21	102.00	12.514		
	5.46歲以上	19	107.63	15.706		

** $p < .01$

根據表4-1-1問卷有效樣本之次數分配統計表顯示，由於此年齡背景變項中，部分組別的樣本數太少，故以併組方式進行統計分析，將原本46歲-50歲組及51歲以上合併為46歲以上組。由表4-4-2可知整體退休生涯規劃之 F 值未達顯著水準($F=1.146, p=.338 > .05$)，因此整體退休生涯規劃不會因年齡的不同而有差異。此研究結果與謝榮茂(2003)的研究結果一致；而與呂美芬(2008)、陳孟玉(2010)的研究結果不一致，可能與研究對象不同有關。

在退休生涯規劃各層面的分析中，於「居住安排」層面達顯著水準($F=3.823, p=.006 < .01$)，所以進行事後比較，發現46歲以上組在居住安排層面的感受分別較30歲以下組、31歲-35歲組及36歲-40歲組強烈，可能與此年齡的教師隨著年齡的增長與身體機能的逐漸衰退，因而較關心退休後的居住問題有關。於「健康維持」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」、「臨終安排」層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，表示於退休生涯規劃的上述五個層面不會因年齡的不同而有差異。

三、婚姻狀況

不同婚姻狀況之特殊教育教師在退休生涯規劃各層面上之差異情形，如表4-4-3所示。

表 4-4-3 婚姻狀況在退休生涯規劃 t 考驗摘要表

層面	婚姻狀況	個數	平均數	標準差	t
健康維持	1.無配偶	36	16.19	2.505	-2.478*
	2.有配偶	83	17.63	3.047	
居住安排	1.無配偶	36	14.31	3.259	-2.907**
	2.有配偶	83	16.11	3.040	
經濟計劃	1.無配偶	36	16.92	2.034	-.935
	2.有配偶	83	17.34	2.697	
休閒娛樂	1.無配偶	36	16.61	2.510	-1.640
	2.有配偶	83	17.55	3.025	
社會參與	1.無配偶	36	17.78	2.909	-.364
	2.有配偶	83	18.01	3.355	
臨終安排	1.無配偶	36	17.53	3.130	-.555
	2.有配偶	83	17.87	3.039	
整體 退休生涯規劃	1.無配偶	36	99.33	10.629	-2.064*
	2.有配偶	83	104.51	13.295	

* $p < .05$ ** $p < .01$

由表4-4-3可知整體退休生涯規劃之 t 值達顯著水準($t = -2.064$, $p = .041 < .05$)，因此整體退休生涯規劃會因婚姻狀況的不同而有差異，顯示「有配偶」教師對於未來的退休生涯規劃較有想法，可能與自己已另組屬於自己的家庭有關。此研究結果與謝榮茂（2003）的研究結果一致；而與呂美芬（2008）、陳孟玉（2010）的研究結果不一致。

在退休生涯規劃各層面的分析中，於「健康維持」層面達顯著水準($t = -2.478$, $p = .015 < .05$)，以及「居住安排」層面達顯著水準($t = -2.907$, $p = .004 < .01$)，發現有配偶組在健康維持與居住安排層面的感受較無配偶組強烈。於「經濟計劃」、「休

閒娛樂」、「社會參與」、「臨終安排」等層面上，由於其 t 值皆未達顯著水準，則表示婚姻狀況之差異在「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」、「臨終安排」四個層面上沒有顯著差異，而在「健康維持」、「居住安排」層面中，婚姻狀況之差異達顯著，可能與有配偶者有家人的牽絆有關。

四、子女數

不同子女數之特殊教育教師在退休生涯規劃各層面上之差異情形，如表4-4-4所示。

表 4-4-4 子女數在退休生涯規劃 F 考驗摘要表

層面	子女數	個數	平均數	標準差	F	事後比較
健康維持	1.無	45	16.87	2.564	.605	
	2.1個-2個	66	17.29	3.072		
	3.3個以上	8	18.25	4.062		
居住安排	1.無	45	14.71	3.293	3.589*	3>1
	2.1個-2個	66	15.91	2.897		
	3.3個以上	8	17.50	4.106		
經濟計劃	1.無	45	17.11	2.279	.216	
	2.1個-2個	66	17.21	2.681		
	3.3個以上	8	17.75	2.605		
休閒娛樂	1.無	45	16.84	2.696	.772	
	2.1個-2個	66	17.53	2.993		
	3.3個以上	8	17.50	3.338		
社會參與	1.無	45	17.78	2.738	.308	
	2.1個-2個	66	17.95	3.479		
	3.3個以上	8	18.75	3.732		
臨終安排	1.無	45	17.73	3.285	.512	
	2.1個-2個	66	17.91	2.986		
	3.3個以上	8	16.75	2.375		

表 4-4-4 子女數在退休生涯規劃 F 考驗摘要表 (續)

層面	子女數	個數	平均數	標準差	F	事後比較
整體	1.無	45	101.04	11.117	.963	
退休生涯	2.1個-2個	66	103.80	13.336		
規劃	3.3個以上	8	106.50	16.080		

* $p < .05$

由表4-4-4可知整體退休生涯規劃之 F 值未達顯著水準($F=.963, p=.385 > .05$)，因此整體退休生涯規劃不會因子女數的不同而有差異。

在退休生涯規劃各層面的分析中，於「居住安排」層面達顯著水準($F=3.589, p=.031 < .05$)，所以進行事後比較，發現有3個以上子女組在居住安排層面的感受較無子女組強烈。於「健康維持」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」、「臨終安排」等層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，則表示子女數之差異在上述五個層面上沒有顯著差異，於「居住安排」層面上，其 F 值達顯著水準，顯示子女數為3個以上之教師可能由於子女數較多，考量的問題更多面，比起無子女之教師，更關注未來居住安排之相關事項。

五、宗教信仰

不同宗教信仰之特殊教育教師在退休生涯規劃各層面上之差異情形，如表4-4-5所示。

表 4-4-5 宗教信仰在退休生涯規劃 F 考驗摘要表

層面	宗教信仰	個數	平均數	標準差	F
健康維持	1. 無	65	17.06	3.152	.374
	2. 佛教	24	17.38	2.779	
	3. 道教	23	17.61	2.554	
	4. 其他	7	16.43	3.309	

表 4-4-5 宗教信仰在退休生涯規劃 *F* 考驗摘要表 (續)

層面	宗教信仰	個數	平均數	標準差	<i>F</i>
居住安排	1. 無	65	15.17	3.238	.735
	2. 佛教	24	16.04	3.329	
	3. 道教	23	15.96	3.007	
	4. 其他	7	16.29	3.251	
經濟計劃	1. 無	65	17.08	2.327	.689
	2. 佛教	24	16.88	2.692	
	3. 道教	23	17.78	2.954	
	4. 基督教	7	17.71	2.138	
休閒娛樂	1. 無	65	17.02	2.966	.509
	2. 佛教	24	17.29	2.971	
	3. 道教	23	17.74	2.544	
	4. 基督教	7	18.00	3.464	
社會參與	1. 無	65	17.40	3.263	2.236
	2. 佛教	24	18.13	2.755	
	3. 道教	23	18.57	2.643	
	4. 基督教	7	20.29	4.889	
臨終安排	1. 無	65	17.46	3.143	1.081
	2. 佛教	24	18.58	3.006	
	3. 道教	23	17.48	2.890	
	4. 基督教	7	18.71	2.870	

表 4-4-5 宗教信仰在退休生涯規劃 F 考驗摘要表 (續)

層面	宗教信仰	個數	平均數	標準差	F
整體 退休生涯規劃	1. 無	65	101.18	13.112	1.020
	2. 佛教	24	104.29	13.186	
	3. 道教	23	105.13	11.546	
	4. 基督教	7	107.43	10.722	

根據表4-1-1問卷有效樣本之次數分配統計表顯示，由於此宗教信仰背景變項中，部分組別的樣本數太少，故以併組方式進行統計分析，將原本信仰基督教組、天主教組與一貫道組，合併為其他組。由表4-4-5可知整體退休生涯規劃之 F 值未達顯著水準($F=1.020, p=.387>.05$)，因此整體退休生涯規劃不會因宗教信仰的不同而有差異。

在退休生涯規劃各層面的分析中，於「健康維持」、「居住安排」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」、「臨終安排」層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，表示退休生涯規劃之六個層面亦不會因宗教信仰的不同而有差異。

六、教育程度

不同教育程度之特殊教育教師在退休生涯規劃各層面上之差異情形，如表4-4-6所示。

表 4-4-6 教育程度在退休生涯規劃 t 考驗摘要表

層面	教育程度	個數	平均數	標準差	t
健康維持	1. 研究所 (含以上)	62	17.74	2.746	2.142*
	2. 大學 (含專科)	57	16.60	3.087	
居住安排	1. 研究所 (含以上)	62	16.18	2.911	2.218*
	2. 大學 (含專科)	57	14.89	3.395	

表 4-4-6 教育程度在退休生涯規劃 t 考驗摘要表 (續)

層面	教育程度	個數	平均數	標準差	t
經濟計劃	1.研究所 (含以上)	62	17.53	2.616	1.465
	2.大學 (含專科)	57	16.86	2.371	
休閒娛樂	1.研究所 (含以上)	62	17.63	2.669	1.418
	2.大學 (含專科)	57	16.88	3.111	
社會參與	1.研究所 (含以上)	62	18.32	2.844	1.354
	2.大學 (含專科)	57	17.53	3.556	
臨終安排	1.研究所 (含以上)	62	17.87	3.038	.394
	2.大學 (含專科)	57	17.65	3.102	
整體退休生涯規劃	1.研究所 (含以上)	62	105.27	11.337	2.116*
	2.大學 (含專科)	57	100.40	13.742	

* $p < .05$

由表4-4-6可知整體退休生涯規劃之 t 值達顯著水準($t=2.116, p=.036 < .05$)，因此整體退休生涯規劃會因教育程度的不同而有差異。此研究結果與謝榮茂(2003)、呂美芬(2008)的研究結果不一致。

在退休生涯規劃各層面的分析中，於「健康維持」層面達顯著水準($t=2.142, p=.034 < .05$)，以及於「居住安排」層面達顯著水準($t=2.218, p=.029 < .05$)，發現教育程度為研究所以上組在健康維持與居住安排層面的感受較大學組強烈，究其原因，會主動進修之教師，可能對於自身的生涯較有所計畫與安排，因此對於未來的退休生涯規劃也較有積極的想法。於「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」、「臨終安排」等層面上，由於其 t 值皆未達顯著水準，表示於退休生涯規劃

的上述四個層面中，不會因教育程度的不同而有差異。

七、教育背景

不同教育背景之特殊教育教師在退休生涯規劃各層面上之差異情形，如表 4-4-7 所示。

表 4-4-7 教育背景在退休生涯規劃 *F* 考驗摘要表

層面	教育背景	個數	平均數	標準差	<i>F</i>	事後比較
健康維持	1.師範體系	77	17.08	2.937	1.620	
	2.一般大學(教育學程或學士後師資班)	34	17.03	3.157		
	3.特教40學分班	8	19.00	1.690		
居住安排	1.師範體系	77	15.03	3.141	3.795*	3>1
	2.一般大學(教育學程或學士後師資班)	34	16.29	3.252		
	3.特教40學分班	8	17.63	2.326		
經濟計劃	1.師範體系	77	17.35	2.459	2.261	
	2.一般大學(教育學程或學士後師資班)	34	16.59	2.607		
	3.特教40學分班	8	18.50	2.204		
休閒娛樂	1.師範體系	77	17.29	2.888	1.353	
	2.一般大學(教育學程或學士後師資班)	34	16.88	2.931		
	3.特教40學分班	8	18.75	2.765		
社會參與	1.師範體系	77	17.71	3.219	1.318	
	2.一般大學(教育學程或學士後師資班)	34	18.06	3.256		
	3.特教40學分班	8	19.63	2.825		
臨終安排	1.師範體系	77	17.27	2.813	2.931	
	2.一般大學(教育學程或學士後師資班)	34	18.71	3.335		
	3.特教40學分班	8	18.50	3.423		

表 4-4-7 教育背景在退休生涯規劃 F 考驗摘要表 (續)

層面	教育背景	個數	平均數	標準差	F	事後比較
整體退休生涯規劃	1.師範體系	77	101.73	12.312	2.476	
	2.一般大學(教育學程或學士後師資班)	34	103.56	13.780		
	3.特教40學分班	8	112.00	8.864		

* $p < .05$

由表 4-4-7 可知整體退休生涯規劃之 F 值未達顯著水準 ($F=2.476$, $p=.088 > .05$) , 因此整體退休生涯規劃不會因教育背景的不同而有差異。

在退休生涯規劃各層面的分析中, 於「居住安排」層面達顯著水準 ($F=3.795$, $p=.025 < .05$) , 所以進行事後比較, 發現特教40學分班組在居住安排層面的感受較師範體系組強烈, 顯示教育背景為「特教40學分班」的教師對於自己未來的居住安排, 較「師專、師範學院、教育大學或師範大學畢業」的教師更有憧憬與想法。於「健康維持」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」、「臨終安排」層面上, 由於其 F 值皆未達顯著水準, 表示於退休生涯規劃的上述五個層面上, 不會因年齡的不同而有差異。

八、任教年資

不同任教年資之特殊教育教師在退休生涯規劃各層面上之差異情形, 如表 4-4-8 所示。

表 4-4-8 任教年資在退休生涯規劃 F 考驗摘要表

層面	任教年資	個數	平均數	標準差	F	事後比較
健康維持	1.未滿5年	14	16.64	2.898	.333	
	2.5年-9年	27	17.07	2.200		
	3.10年-14年	50	17.40	2.893		
	4.15年-19年	14	16.79	3.093		
	5.20年以上	14	17.64	4.396		

表 4-4-8 任教年資在退休生涯規劃 *F* 考驗摘要表 (續)

層面	任教年資	個數	平均數	標準差	<i>F</i>	事後比較
居住安排	1.未滿5年	14	12.93	3.668	4.471**	2>1
	2.5年-9年	27	15.22	2.470		3>1
	3.10年-14年	50	15.70	3.190		4>1
	4.15年-19年	14	16.43	1.910		5>1
	5.20年以上	14	17.50	3.590		5>2
經濟計劃	1.未滿5年	14	17.64	2.499	.599	
	2.5年-9年	27	17.41	2.080		
	3.10年-14年	50	17.32	2.875		
	4.15年-19年	14	16.79	2.190		
	5.20年以上	14	16.43	2.311		
休閒娛樂	1.未滿5年	14	16.14	2.568	1.231	
	2.5年-9年	27	17.52	2.737		
	3.10年-14年	50	17.36	2.746		
	4.15年-19年	14	18.29	1.858		
	5.20年以上	14	16.57	4.450		
社會參與	1.未滿5年	14	17.43	2.065	1.085	
	2.5年-9年	27	18.07	2.934		
	3.10年-14年	50	18.52	3.333		
	4.15年-19年	14	16.86	1.834		
	5.20年以上	14	17.21	4.870		
臨終安排	1.未滿5年	14	17.21	2.966	.873	
	2.5年-9年	27	16.96	3.057		
	3.10年-14年	50	18.14	3.064		
	4.15年-19年	14	18.21	3.309		
	5.20年以上	14	18.07	2.921		
整體 退休生涯 規劃	1.未滿5年	14	98.00	12.441	.722	
	2.5年-9年	27	102.26	11.086		
	3.10年-14年	50	104.44	12.640		
	4.15年-19年	14	103.36	6.356		
	5.20年-24年	14	103.43	19.782		

***p* < .01

根據表4-1-1問卷有效樣本之次數分配統計表顯示，由於此任教年資背景變項中，部分組別的樣本數太少，故以併組方式進行統計分析，將原本年資20年-24年

組與25年以上組合併為20年以上組。由表4-4-8可知整體退休生涯規劃之 F 值未達顯著水準($F=.722, p=.579>.05$)，因此整體退休生涯規劃不會因任教年資的不同而有差異。此研究結果與呂美芬(2008)、陳孟玉(2010)的研究結果不一致。

在退休生涯規劃各層面的分析中，於「居住安排」層面達顯著水準($F=4.471, p=.002<.01$)，所以進行事後比較，發現任教年資5年-9年組、10年-14年組、15年-19年組、20年以上組在居住安排層面的感受較未滿5年組強烈，另外亦發現任教年資20年以上組在居住安排層面的感受較5年-9年組強烈，顯示年資較資深的教師對於自己未來的居住安排更為注重。於「健康維持」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」、「臨終安排」層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，表示於退休生涯規劃的上述五個層面不會因任教年資的不同而有差異。

九、任教班級

不同任教班級之特殊教育教師在退休生涯規劃各層面上之差異情形，如表4-4-9所示。

表 4-4-9 任教班級在退休生涯規劃 F 考驗摘要表

層面	任教班級	個數	平均數	標準差	F
健康維持	1.集中式特教班	36	17.17	2.547	.426
	2.分散式資源班	75	17.11	3.207	
	3.巡迴輔導班	8	18.13	2.295	
居住安排	1.集中式特教班	36	15.61	3.297	.631
	2.分散式資源班	75	15.41	3.276	
	3.巡迴輔導班	8	16.75	1.832	
經濟計劃	1.集中式特教班	36	17.00	2.378	1.583
	2.分散式資源班	75	17.19	2.665	
	3.巡迴輔導班	8	18.38	1.188	
休閒娛樂	1.集中式特教班	36	17.64	2.685	1.647
	2.分散式資源班	75	16.95	3.093	
	3.巡迴輔導班	8	18.63	.916	

表 4-4-9 任教班級在退休生涯規劃 F 考驗摘要表 (續)

層面	任教班級	個數	平均數	標準差	F
社會參與	1.集中式特教班	36	18.47	2.923	1.062
	2.分散式資源班	75	17.61	3.263	
	3.巡迴輔導班	8	18.63	3.998	
臨終安排	1.集中式特教班	36	17.69	3.259	.223
	2.分散式資源班	75	17.87	3.024	
	3.巡迴輔導班	8	17.13	2.696	
整體退休生涯規劃	1.集中式特教班	36	103.58	12.473	.735
	2.分散式資源班	75	102.13	13.368	
	3.巡迴輔導班	8	107.63	5.502	

由表4-4-9可知整體退休生涯規劃之 F 值未達顯著水準($F=.735, p=.482>.05$)，因此整體退休生涯規劃不會因任教班級的不同而有差異。

在退休生涯規劃各層面的分析中，於「健康維持」、「居住安排」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」、「臨終安排」層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，表示退休生涯規劃之六個層面亦不會因任教班級的而有差異。

十、職務性質

不同職務性質之特殊教育教師在退休生涯規劃各層面上之差異情形，如表4-4-10所示。

表 4-4-10 職務性質在退休生涯規劃 F 考驗摘要表

層面	擔任職務	個數	平均數	標準差	F	事後比較
健康維持	1.導師	72	17.13	2.539	.045	
	2.科任教師	28	17.25	3.748		
	3.教師兼組長或主任	19	17.37	3.287		
居住安排	1.導師	72	15.26	3.276	1.044	
	2.科任教師	28	15.75	2.744		
	3.教師兼組長或主任	19	16.42	3.533		

表 4-4-10 職務性質在退休生涯規劃 F 考驗摘要表 (續)

層面	擔任職務	個數	平均數	標準差	F	事後比較
經濟計劃	1.導師	72	17.18	2.340	.131	
	2.專任教師	28	17.11	2.897		
	3.教師兼組長或主任	19	17.47	2.674		
休閒娛樂	1.導師	72	17.26	2.711	.850	
	2.專任教師	28	16.82	3.334		
	3.教師兼組長或主任	19	17.95	2.953		
社會參與	1.導師	72	18.33	2.788	5.464**	1>2 3>2
	2.專任教師	28	16.29	3.789		
	3.教師兼組長或主任	19	18.89	3.125		
臨終安排	1.導師	72	18.00	3.193	.538	
	2.專任教師	28	17.43	2.873		
	3.教師兼組長或主任	19	17.37	2.852		
整體退休生涯規劃	1.導師	72	103.17	11.684	.841	
	2.專任教師	28	100.64	14.072		
	3.教師兼組長或主任	19	105.47	14.546		

** $p < .01$

由表 4-4-10 可知整體退休生涯規劃之 F 值未達顯著水準 ($F=.841$, $p=.434>.05$) , 因此整體退休生涯規劃不會因職務性質的不同而有差異。

在退休生涯規劃各層面的分析中, 於「社會參與」層面達顯著水準 ($F=5.464$, $p=.005<.01$) , 所以進行事後比較, 發現教師兼組長或主任組與導師組在「社會參與」層面的感受分別較科任教師組強烈, 可能與其職務上接觸人事物的多寡有關, 因為不管是導師或身兼組長之教師, 由於職務上的需要, 需經常與家長或相關人士接觸, 而科任教師則相對較少。於「健康維持」「居住安排」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「臨終安排」層面上, 由於其 F 值皆未達顯著水準, 表示於退休生涯規劃的上述五個層面上, 不會因職務性質的不同而有差異。

十一、學校規模

不同學校規模之特殊教育教師在幸福感各層面上之差異情形, 如表 4-4-11 所

示。

表 4-4-11 學校規模在退休生涯規劃 F 考驗摘要表

層面	學校規模	個數	平均數	標準差	F	事後比較
健康維持	1.12班以下	13	15.62	3.798	2.211	
	2.13-24班	48	17.52	3.003		
	3.25班以上	58	17.28	2.641		
居住安排	1.12班以下	13	14.92	3.451	.330	
	2.13-24班	48	15.54	3.464		
	3.25班以上	58	15.72	2.955		
經濟計劃	1.12班以下	13	17.31	2.869	.029	
	2.13-24班	48	17.15	2.484		
	3.25班以上	58	17.24	2.501		
休閒娛樂	1.12班以下	13	15.31	4.151	5.148**	3>1 2>1
	2.13-24班	48	18.04	2.705		
	3.25班以上	58	17.07	2.519		
社會參與	1.12班以下	13	16.46	4.176	2.059	
	2.13-24班	48	18.46	2.960		
	3.25班以上	58	17.84	3.128		
臨終安排	1.12班以下	13	18.69	2.496	1.653	
	2.13-24班	48	18.10	3.061		
	3.25班以上	58	17.28	3.128		
整體退休生涯規劃	1.12班以下	13	98.31	17.080	1.437	
	2.13-24班	48	104.81	12.888		
	3.25班以上	58	102.43	11.356		

** $p < .01$

由表 4-4-11 可知整體退休生涯規劃之 F 值未達顯著水準 ($F=1.437$ ， $p=.242>.05$)，因此整體退休生涯規劃不會因學校規模的不同而有差異。

在退休生涯規劃各層面的分析中，於「休閒娛樂」層面達顯著水準 ($F=5.148$ ， $p=.007<.01$)，所以進行事後比較，發現學校規模為 13 班以上組在休閒娛樂層面的感受分別較 12 班以下組強烈，可能與其學校規模大小有關，在規模較大的學校裡，可能因為同事較多，社團或其他娛樂活動亦多，對目前或日後的休閒娛樂安排也

有最佳的規劃。於「健康維持」、「居住安排」、「經濟計劃」、「社會參與」、「臨終安排」層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，表示於退休生涯規劃的上述五個層面上，不會因學校規模的不同而有差異。

十二、是否面臨超額危機

是否面臨超額危機之特殊教育教師在退休生涯規劃各層面上之差異情形，如表4-4-12所示。

表 4-4-12 是否面臨超額危機在退休生涯規劃 t 考驗摘要表

層面	是否面臨 超額危機	個數	平均數	標準差	t
健康維持	1.是	9	18.00	2.500	.850
	2.否	110	17.13	2.993	
居住安排	1.是	9	18.00	3.162	2.422*
	2.否	110	15.36	3.138	
經濟計劃	1.是	9	18.22	1.394	2.084
	2.否	110	17.13	2.571	
休閒娛樂	1.是	9	18.33	3.000	1.146
	2.否	110	17.18	2.890	
社會參與	1.是	9	18.44	3.167	.487
	2.否	110	17.90	3.231	
臨終安排	1.是	9	18.44	2.789	.692
	2.否	110	17.71	3.084	
整體退休 生涯規劃	1.是	9	109.44	11.566	1.605
	2.否	110	102.41	12.721	

* $p < .05$

由表4-4-12可知整體退休生涯規劃之 t 值未達顯著水準($t=1.605$ ， $p=.111 > .05$)，因此整體退休生涯規劃不會因面臨超額危機與否而有差異。

在退休生涯規劃各層面的分析中，於「居住安排」層面達顯著水準($t=2.422$ ， $p=.017 < .05$)，發現面臨超額危機組在居住安排層面的感受較未面臨超額危機組強

烈，可能與有面臨超額危機的教師對未來有較不確定感有關。於「健康維持」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」、「臨終安排」層面上，由於其 t 值皆未達顯著水準，表示於退休生涯規劃的上述五個層面上，不會因面臨超額危機與否而有差異。

十三、年捐款金額

不同年捐款金額之特殊教育教師在退休生涯規劃各層面上之差異情形，如表 4-4-13 所示。

表 4-4-13 年捐款金額在退休生涯規劃 F 考驗摘要表

層面	年捐款金額	個數	平均數	標準差	F	事後比較
健康維持	1.2000元以下	59	16.86	3.148	1.592	
	2.2001元-6000元	34	18.12	2.544		
	3.6001元-10000元	11	16.64	2.063		
	4.10001元以上	15	16.80	3.385		
居住安排	1.2000元以下	59	15.07	3.552	1.353	
	2.2001元-6000元	34	15.94	2.498		
	3.6001元-10000元	11	15.45	3.830		
	4.10001元以上	15	16.73	2.492		
經濟計劃	1.2000元以下	59	16.95	2.576	.652	
	2.2001元-6000元	34	17.71	2.669		
	3.6001元-10000元	11	17.18	2.136		
	4.10001元以上	15	17.13	2.200		
休閒娛樂	1.2000元以下	59	16.83	3.080	1.291	
	2.2001元-6000元	34	17.91	2.586		
	3.6001元-10000元	11	18.00	2.000		
	4.10001元以上	15	17.00	3.273		
社會參與	1.2000元以下	59	17.54	3.059	.642	
	2.2001元-6000元	34	18.47	2.957		
	3.6001元-10000元	11	18.18	2.089		
	4.10001元以上	15	18.13	4.824		

表 4-4-13 年捐款金額在退休生涯規劃 F 考驗摘要表 (續)

層面	年捐款金額	個數	平均數	標準差	F	事後比較
臨終 安排	1.2000元以下	59	17.64	3.177	2.737*	3>2 4>2
	2.2001元-6000元	34	16.94	2.498		
	3.6001元-10000元	11	19.45	2.806		
	4.10001元以上	15	18.87	3.378		
整體 退休 生涯 規劃	1.2000元以下	59	100.90	13.964	1.009	
	2.2001元-6000元	34	105.09	11.087		
	3.6001元-10000元	11	104.91	7.368		
	4.10001元以上	15	104.67	13.942		

* $p < .05$

根據表4-1-1問卷有效樣本之次數分配統計表顯示，由於此年捐款金額背景變項中，部分組別的樣本數太少，故以併組方式進行統計分析，將原本年捐款金額為2001元-4000元組與4001元-6000元組合併為2001元-6000元組，將6001元-8000元組與8001元-10000元組合併為6001元-10000元組。由表4-4-13可知整體退休生涯規劃之 F 值未達顯著水準($F=1.009$, $p=.392 > .05$)，因此整體退休生涯規劃不會因年捐款金額的不同而有差異。

在退休生涯規劃各層面的分析中，於「臨終安排」層面達顯著水準($t=2.737$, $p=.047 < .05$)，所以進行事後比較，發現年捐款金額 6001 元-10000 元組與 10001 元以上組在「臨終安排」層面的感受較年捐款金額 2001 元-6000 元組強烈，顯示捐款金額越高之教師，對於自身的臨終安排更加關注。於「健康維持」「居住安排」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，表示於退休生涯規劃的上述五個層面上，不會因年捐款金額的不同而有差異。

十四、擔任非營利組織會員數

不同擔任非營利組織會員數之特殊教育教師在退休生涯規劃各層面上之差異情形，如表 4-4-14 所示。

表 4-4-14 擔任非營利組織會員數在退休生涯規劃 t 考驗摘要表

層面	擔任非營利 組織會員數	個數	平均數	標準差	t
健康維持	1.無	109	17.17	2.993	-.230
	2.1個以上	10	17.40	2.675	
居住安排	1.無	109	15.58	3.146	.167
	2.1個以上	10	15.40	3.978	
經濟計劃	1.無	109	17.22	2.485	.144
	2.1個以上	10	17.10	2.961	
休閒娛樂	1.無	109	17.25	2.988	-.262
	2.1個以上	10	17.50	1.780	
社會參與	1.無	109	17.90	3.200	-.470
	2.1個以上	10	18.40	3.534	
臨終安排	1.無	109	17.62	3.015	-1.671
	2.1個以上	10	19.30	3.268	
整體退休 生涯規劃	1.無	109	102.74	12.937	-.559
	2.1個以上	10	105.10	10.514	

根據表4-1-1問卷有效樣本之次數分配統計表顯示，由於此擔任非營利組織會員數背景變項中，部分組別的樣本數太少，故以併組方式進行統計分析，將原本擔任非營利組織會員數為1個組、2個組、3個組與4個以上組合併為1個以上組。由表4-4-14可知整體退休生涯規劃之 t 值未達顯著水準($t=-.559, p=.577>.05$)，因此整體退休生涯規劃不會因擔任非營利組織會員數的不同而有差異。

在退休生涯規劃各層面的分析中，於「健康維持」、「居住安排」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」、「臨終安排」層面上，由於其 t 值皆未達顯著水準，表示退休生涯規劃之六個層面亦不會因非營利組織會員數的不同而有差異。

十五、年國內旅遊次數

年國內旅遊次數不同之特殊教育教師在退休生涯規劃各層面上之差異情形，

如表 4-4-15 所示。

表 4-4-15 年國內旅遊次數在退休生涯規劃 F 考驗摘要表

層面	年國內旅遊次數	個數	平均數	標準差	F
健康維持	1.1-3次	58	16.79	2.960	.854
	2.4-6次	31	17.61	2.940	
	3.7-9次	9	18.11	2.804	
	4.10次以上	21	17.29	3.068	
居住安排	1.1-3次	58	15.45	3.245	.197
	2.4-6次	31	15.90	3.270	
	3.7-9次	9	15.11	3.060	
	4.10次以上	21	15.57	3.234	
經濟計劃	1.1-3次	58	17.03	2.339	.454
	2.4-6次	31	17.65	2.470	
	3.7-9次	9	17.33	2.121	
	4.10次以上	21	17.00	3.209	
休閒娛樂	1.1-3次	58	17.02	3.058	.678
	2.4-6次	31	17.84	2.478	
	3.7-9次	9	17.67	1.803	
	4.10次以上	21	16.95	3.413	
社會參與	1.1-3次	58	18.00	3.434	.461
	2.4-6次	31	17.81	2.937	
	3.7-9次	9	19.00	3.391	
	4.10次以上	21	17.52	3.027	
臨終安排	1.1-3次	58	17.60	3.123	.387
	2.4-6次	31	17.71	2.584	
	3.7-9次	9	18.78	3.632	
	4.10次以上	21	17.86	3.395	
整體退休 生涯規劃	1.1-3次	58	101.90	12.966	.480
	2.4-6次	31	104.52	11.997	
	3.7-9次	9	106.00	10.770	
	4.10次以上	21	102.19	14.239	

由表 4-4-15 可知整體退休生涯規劃之 F 值未達顯著水準 ($F=.480$, $p=.697>.05$) , 因此整體退休生涯規劃不會因年國內旅遊次數的不同而有差異。

在退休生涯規劃各層面的分析中，於「健康維持」、「居住安排」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」、「臨終安排」層面上，由於其 F 值皆未達顯著水準，表示退休生涯規劃之六個層面亦不會因年國內旅遊次數的不同而有差異。

貳、綜合討論

綜合上述研究結果，以下就特殊教育教師之不同背景變項對其退休生涯規劃的差異情形，進行歸納整理，如表4-4-16所示，並加以討論說明。

表 4-4-16 不同背景變項在退休生涯規劃之差異性分析摘要表

背景變項		退休生涯規畫之層面						整體 退休生 涯規畫
		健康 維持	居住 安排	經濟 計劃	休閒 娛樂	社會 參與	臨終 安排	
性別	1.男							
	2.女							
年齡	1.30歲以下							
	2.31歲-35歲		5>1					
	3.36歲-40歲		5>2					
	4.41歲-45歲		5>3					
	5.46歲以上							
婚姻 狀況	1.無配偶							
	2.有配偶	2>1	2>1					2>1
子女數	1.無							
	2.1個-2個		3>1					
	3.3個以上							
宗教 信仰	1.無							
	2.佛教							
	3.道教							
	4.其他							
教育 程度	1.研究所 (含以上)							
	2.大學 (含專科)	1>2	1>2					1>2

表 4-4-16 不同背景變項在退休生涯規劃之差異性分析摘要表 (續)

背景變項	退休生涯規畫之層面						整體 退休生 涯規畫
	健康 維持	居住 安排	經濟 計劃	休閒 娛樂	社會 參與	臨終 安排	
教育 背景	1.師範體系畢業 2.一般大學畢業 (教育學程或學士 後師資班) 3.特教40學分班	3>1					
任教 年資	1.未滿5年 2.5年-9年 3.10年-14年 4.15年-19年 5.20年以上	2>1 3>1 4>1 5>1 5>2					
任教 班級	1.集中式特教班 2.分散式資源班 3.巡迴輔導班						
職務 性質	1.導師 2.科任教師 3.教師兼組長 或主任				1>2 3>2		
學校 規模	1.12班以下 2.13-24班 3.25班以上			3>1 2>1			
是否 面臨 超額 危機	1.是 2.否	1>2					
年捐 款金 額	1.2000元以下 2.2001元-6000元 3.6001元-10000元 4.10001元以上				3>2 4>2		
擔任 NPO 會員 數	1.無 2.1個以上						

表4-4-16 不同背景變項在退休生涯規劃之差異性分析摘要表（續）

背景變項	退休生涯規畫之層面						整體 退休生 涯規畫
	健康 維持	居住 安排	經濟 計劃	休閒 娛樂	社會 參與	臨終 安排	
1.1-3次							
年國內	2.4-6次						
旅遊次數	3.7-9次						
	4.10次以上						

研究者整理

依據表4-4-16不同背景變項在退休生涯規劃之差異性分析結果，進行雲林縣國民小學特殊教育教師背景變項與退休生涯規劃間之研究假設驗證分析，將其結果整理成下表4-4-17：

表 4-4-17 雲林縣國民小學特殊教育教師背景變項與退休生涯規劃間之研究假設
驗證分析表

	研究假設	研究結果
2-1	不同性別之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。	未獲得支持
2-2	不同年齡之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。	獲得部分支持
2-3	不同婚姻狀況之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。	獲得支持
2-4	不同子女數之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。	獲得部分支持
2-5	不同宗教信仰之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。	未獲得支持
2-6	不同教育程度之教師在退休生涯規劃感表現上有顯著差異。	獲得支持
2-7	不同教育背景之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。	獲得部分支持
2-8	不同任教年資之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。	獲得部分支持
2-9	不同任教班級之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。	未獲得支持

表 4-4-17 雲林縣國民小學特殊教育教師背景變項與退休生涯規劃間之研究假設
驗證分析表 (續)

	研究假設	研究結果
2-10	不同職務性質之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。	獲得部分支持
2-11	不同學校規模之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。	獲得部分支持
2-12	不同是否面臨超額危機之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。	獲得部分支持
2-13	不同年捐款金額之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。	獲得部分支持
2-14	不同擔任非營利組織會員數之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。	未獲得支持
2-15	不同年國內旅遊次數之教師在退休生涯規劃表現上有顯著差異。	未獲得支持

研究者整理

第五節 雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感與 退休生涯規劃之相關分析

本節旨在探討雲林縣國民小學特殊教育教師的「幸福感」與「退休生涯規劃」等變項間的相關性。本研究透過「皮爾森積差相關分析」(Pearson Product-moment Correlation)，以驗證教師幸福感之「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」與「身心健康」四個層面與退休生涯規劃之「健康維持」、「居住安排」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」與「臨終安排」六個層面彼此之間的相關程度，及整體幸福感與整體退休生涯規劃之間的相關性，以瞭解變項間是否有線性關係的存在以及兩者的關係強度有多大。

壹、雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃之相關分析

本研究茲將幸福感與退休生涯規劃各個層面與整體層面，以皮爾森積差相關分析方法進行分析，其結果摘要如表4-5-1。

表 4-5-1 幸福感與退休生涯規劃各層面相關分析表

N=119

退休生涯規劃 層面	P 值	幸福感層面				
		生活 滿意	人際 關係	自我 肯定	身心 健康	整體 幸福感
健康維持	Pearson相關	.509**	.342**	.301**	.594**	.559**
居住安排	Pearson相關	.451**	.316**	.239**	.352**	.441**
經濟計劃	Pearson相關	.274**	.078	.265**	.416**	.324**
休閒娛樂	Pearson相關	.553**	.438**	.320**	.461**	.570**
社會參與	Pearson相關	.524**	.548**	.342**	.400**	.575**

表 4-5-1 幸福感與退休生涯規劃各層面相關分析表 (續)

退休生涯規劃 層面	P 值	幸福感層面				
		生活 滿意	人際 關係	自我 肯定	身心 健康	整體 幸福感
臨終安排	Pearson相關	.209*	.191*	.184*	.059	.203*
整體 退休生涯規劃	Pearson相關	.595**	.459**	.386**	.529**	.629**

* $p < .05$ ** $p < .01$

一般探究兩個變項之間的關係程度，由相關係數絕對值的大小來判定，共可分成五種不同的相關程度，相關係數絕對值等於1.00時，為完全相關、介於.70 與.99之間，則為「高度相關」、介於.40 與.69 之間，則為「中度相關」、介於.10 與.39之間，則為「低度相關」、.10 以下則為「微弱或無相關」(邱皓政，2006：15-13)。本研究採用上述標準，進行幸福感與退休生涯規劃間之相關性分析。

依據上表4-5-1教師幸福感與退休生涯規劃間相關性分析，進行教師幸福感與退休生涯規劃之研究假設驗證分析，將其結果整理成下表4-5-2：

表 4-5-2 教師幸福感與退休生涯規劃間相關性之研究假設驗證分析表

	研究假設	研究結果
3-1	教師幸福感與教師退休生涯規劃向度之「健康維持」有顯著相關。	獲得支持
3-2	教師幸福感與教師退休生涯規劃向度之「居住安排」有顯著相關。	獲得支持
3-3	教師幸福感與教師退休生涯規劃向度之「經濟計劃」有顯著相關。	獲得支持
3-4	教師幸福感與教師退休生涯規劃向度之「休閒娛樂」有顯著相關。	獲得支持
3-5	教師幸福感與教師退休生涯規劃向度之「社會參與」有顯著相關。	獲得支持
3-6	教師幸福感與教師退休生涯規劃向度之「臨終安排」有顯著相關。	獲得支持
3-7	教師幸福感與教師退休生涯規劃有顯著相關。	獲得支持

研究者整理

一、特殊教育教師幸福感之和退休生涯規劃之「健康維持」層面與整體之相關分析

(一)研究假設3-1：

幸福感與退休生涯規劃之「健康維持」有顯著相關。

(二)皮爾森積差相關分析結果：

從表4-5-1積差相關係數所示，退休生涯規劃之「健康維持」與整體幸福感呈現顯著中度正相關，其相關係數介於.301至.594之間， P 值達小於.05顯著水準。顯示於退休生涯規劃之「健康維持」層面與整體幸福感 ($r=.559$) 呈現中度正相關；同時與幸福感之「生活滿意」($r=.509$)、「身心健康」層面($r=.594$) 呈現中度正相關；與「人際關係」層面($r=.342$)、「自我肯定」層面($r=.301$)，則呈現低度正相關。

歸納上述與表4-5-2所示，本研究假設3-1：幸福感與退休生涯規劃之「健康維持」有顯著相關，獲得支持。

二、特殊教育教師幸福感和退休生涯規劃之「居住安排」層面與整體之相關分析

(一)研究假設3-2：

幸福感與退休生涯規劃之「居住安排」有顯著相關。

(二)皮爾森積差相關分析結果：

從表4-5-1積差相關係數所示，退休生涯規劃之「居住安排」與整體幸福感呈現顯著中度正相關，其相關係數介於.239至.451之間， P 值達小於.05顯著水準。顯示於退休生涯規劃之「居住安排」層面與整體幸福感($r=.441$)呈現中度正相關；同時與幸福感之「生活滿意」層面($r=.451$)呈現中度正相關；與「人際關係」層面($r=.316$)、「自我肯定」層面($r=.239$)、「身心健康」層面($r=.352$)等，則呈現顯著低度正相關。

歸納上述與表4-5-2所示，本研究假設3-2：幸福感與退休生涯規劃之「居住安排」有顯著相關，獲得支持。

三、特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃之「經濟計劃」層面與整體之相關分析

(一)研究假設3-3：

幸福感與退休生涯規劃之「經濟計劃」有顯著相關。

(二)皮爾森積差相關分析結果：

從表4-5-1積差相關係數所示，退休生涯規劃之「經濟計劃」層面與整體幸福感呈現顯著低度正相關，其相關係數介於.078至.416之間， P 值達小於.05顯著水準。顯示於退休生涯規劃之「經濟計劃」層面與整體幸福感($r=.324$)呈現顯著低度正相關；同時與幸福感之「身心健康」層面($r=.416$)呈現中度正相關；與幸福感之「生活滿意」層面($r=.274$)、「自我肯定」層面($r=.265$)，則呈現顯著低度正相關；與「人際關係」層面($r=.078$)等，則呈現微弱正相關。

歸納上述與表4-5-2所示，本研究假設3-3：幸福感與退休生涯規劃之「經濟

計劃」有顯著相關，獲得支持。

四、特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃之「休閒娛樂」層面與整體之相關分析

(一)研究假設3-4：

幸福感與退休生涯規劃之「休閒娛樂」有顯著相關。

(二)皮爾森積差相關分析結果：

從表4-5-1積差相關係數所示，退休生涯規劃之「休閒娛樂」層面與整體幸福感呈顯著中度正相關，其相關係數介於.320至.570之間， P 值達小於.05顯著水準。顯示於退休生涯規劃之「休閒娛樂」層面與整體幸福感($r=.570$)呈現中度正相關；同時與幸福感之「生活滿意」層面($r=.553$)、「人際關係」層面($r=.438$)、「身心健康」層面($r=.461$)等呈現中度正相關；與幸福感之「自我肯定」層面($r=.320$)，則呈現顯著低度正相關。

歸納上述與表4-5-2所示，3-4：幸福感與退休生涯規劃之「休閒娛樂」有顯著相關，獲得支持。

五、特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃之「社會參與」層面與整體之相關分析

(一)研究假設3-5：

幸福感與退休生涯規劃之「社會參與」有顯著相關。

(二)皮爾森積差相關分析結果：

從表4-5-1積差相關係數所示，退休生涯規劃之「社會參與」層面與整體幸福感呈顯著中度正相關，其相關係數介於.342至.575之間， P 值達小於.05顯著水準。顯示於退休生涯規劃之「社會參與」層面與整體幸福感($r=.575$)呈現中度正相關；同時與幸福感之「生活滿意」層面($r=.524$)、「人際關係」層面($r=.548$)、「身心健康」層面($r=.400$)等呈現中度正相關；與幸福感「自我肯定」層面($r=.342$)，則呈現顯著低度正相關。

歸納上述與表4-5-2所示，3-5：幸福感與退休生涯規劃之「社會參與」有

顯著相關，獲得支持。

六、特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃之「臨終安排」層面與整體之相關分析

(一)研究假設3-6：

幸福感與退休生涯規劃之「臨終安排」有顯著相關。

(二)皮爾森積差相關分析結果：

從表4-5-1積差相關係數所示，退休生涯規劃之「臨終安排」層面與整體幸福感呈顯著低度正相關，其相關係數介於.059至.209之間， P 值達小於.05顯著水準。顯示於退休生涯規劃之「臨終安排」層面與整體幸福感($r=.203$)，呈現顯著低度正相關；同時與幸福感之「生活滿意」層面($r=.209$)、「人際關係」層面($r=.191$)、「自我肯定」層面($r=.184$)等呈現低度正相關；與「身心健康」層面($r=.59$)，則呈現微弱正相關。

歸納上述與表4-5-2所示，3-6：幸福感與退休生涯規劃之「臨終安排」有顯著相關，獲得支持。

七、特殊教育教師幸福感和退休生涯規劃之相關分析

(一)研究假設3-7：

幸福感與整體退休生涯規劃有顯著相關。

(二)皮爾森積差相關分析結果：

從表4-5-1積差相關係數所示，整體退休生涯規劃與整體幸福感呈顯著中度正相關，其相關係數介於.386至.629之間， P 值達小於.05顯著水準。顯示於整體退休生涯規劃與整體幸福感($r=.629$)，呈現顯著中度正相關；同時與幸福感之「生活滿意」層面($r=.595$)、「人際關係」層面($r=.459$)、「身心健康」層面($r=.529$)等呈現中度正相關；與「自我肯定」層面($r=.386$)，則呈現低度正相關。

歸納上述與表4-5-2所示，3-7：幸福感與整體退休生涯規劃有顯著相關，

獲得支持。

貳、綜合討論

(一)綜合上述研究結果，整體而言教師幸福感與退休生涯規劃間的相關性分析具顯著的相關性。

(二)幸福感之「生活滿意」與「自我肯定」層面對於退休生涯規劃所有層面皆具相關性，其相關性顯示為中度或低度正相關；整體幸福感對於退休生涯規劃之「健康維持」、「居住安排」、「經濟計劃」、「休閒娛樂」、「社會參與」與「臨終安排」等層面皆具相關性，其相關性顯示為中度或低度正相關。由此研究結果可知，幸福感對於教師的退休生涯規劃而言，與其他如「風險認知度」、「退休態度」對退休生涯規劃相關性的研究結果相比較，幸福感之相關性屬中度正相關，為影響教師退休生涯規劃的因素之一。

第五章 結論與建議

本研究係以雲林縣國民小學特殊教育教師為例，探討國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃之相關研究，並分析各變項間之差異性與相關情形。研究者根據第二章之幸福感與退休生涯規劃相關文獻之探討、第三章之研究設計及第四章之研究結果與討論，將研究結果之相關發現，歸納整理出本研究之結論，並提出具體建議，以提供特殊教育教師、學校、教育行政單位與未來研究者之參考。本章共分為三節，第一節為研究結論；第二節為管理意涵；第三節為研究限制與後續研究建議。以下依各節內容分述說明：

第一節 研究結論

本節依據上述各章節相關研究結果之分析與探討，針對本研究待答之問題，提出以下結論：

一、雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感有正向表現

本研究結果回應到謝玫芸（2008）的幸福度量表之定義，即當「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」與「身心健康」越高時，則幸福感越高。從各單項平均數結果來看，依序為「人際關係」、「生活滿意」、「自我肯定」、「身心健康」，且每項平均分數皆高於基準分數3分，整體幸福感得分為3.63，顯示教師幸福感感受程度大致良好，趨於正向表現。

二、雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃以「社會參與」表現最佳

本研究結果發現，雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃各層面得分情形以「社會參與」最高，其次依序為「臨終安排」、「休閒娛樂」、「健康維持」、「經濟計劃」與「居住安排」，且每項平均分數均高於基準分數3分，整體退休生涯規劃得分為3.43，顯示教師退休生涯規劃大致良好，趨於正向表現。由此可知，雲林縣國民小學特殊教育教師尚在職場時就能注意退休後以上各層面相關之規劃安排，此可能與教師工作內容較固定，及薪資所得較穩定，而有時間及餘力去思考或規劃與未來生涯有關之事務。

三、雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感因年捐款金額在整體幸福感達顯著差異；因教育背景有部分的差異；不因性別、年齡、婚姻狀況、子女數、宗教信仰、教育程度、任教年資、任教班級、職務性質、學校規模、是否面臨超額、擔任非營利組織的會員數、年國內旅遊次數而有所差異

- (一)雲林縣國民小學特殊教育教師於年捐款金額此背景變項與整體幸福感達顯著差異水準。經事後比較分析可看出捐款「2001元-6000元」較捐款「2001元以下」及「10001元以上」多。又在「人際關係」層面上達顯著差異水準，經事後比較分析可看出捐款「2001元-6000元」較捐款「2001元以下」多，顯示捐款「2001元-6000元」的教師較樂於對他人提供幫助、對他人較有愛心。
- (二)雲林縣國民小學特殊教育教師於教育背景此背景變項與整體幸福感雖未達統計上的顯著差異水準，然在「人際關係」層面中，教育背景之差異達

顯著差異，顯示雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感因教育背景此教師特質而有部分的差異。可能與教育背景為特教40學分班之教師，因非特殊教育本科系畢業，曾任教於兩種完全不同型態之班級，其人生閱歷較廣，對幸福之感受程度才會與其他教育背景之教師有差異。

(三)雲林縣國民小學特殊教育教師於性別、年齡、婚姻狀況、子女數、宗教信仰、教育程度、任教年資、任教班級、職務性質、學校規模、是否面臨超額、擔任非營利組織的會員數與年國內旅遊次數等背景變項，由於整體幸福感與各層面上未達統計上的顯著差異水準，因此顯示雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感不因性別、年齡、婚姻狀況、子女數、宗教信仰、教育程度、任教年資、任教班級、職務性質、學校規模、是否面臨超額、擔任非營利組織的會員數與年國內旅遊次數而有所差異。

四、雲林縣國民小學特殊教育「有配偶」之教師在退休生涯規劃表現上較優於「無配偶」之教師

「有配偶」教師在整體退休生涯規劃與「健康維持」及「居住安排」層面上的退休生涯規劃表現顯著高於「無配偶」教師，顯示「有配偶」教師對於未來的退休生涯規劃較有想法，可能與自己已另組屬於自己的家庭有關。又從其他層面來看，雖婚姻狀況的不同未達顯著差異，但「有配偶」教師的平均數高於「無配偶」教師。

五、雲林縣國民小學特殊教育「研究所以上」學歷之教師在退休生涯規劃表現上較優

教育程度為「研究所以上」之特殊教育教師在整體退休生涯規劃與「健康維持」、「居住安排」層面的退休生涯規劃表現上有顯著表現。從上述層面的平均數

來看，皆優於教育程度為「大學以上」之教師。由此可知，教師的退休生涯規劃會因為教育程度的不同而有差異。會主動進修之教師，或許對於自身的生涯較有所計畫，因此對於未來的退休生涯規劃也較有積極的想法。

六、雲林縣國民小學特殊教育教師的退休生涯規劃因年齡、子女數、教育背景、任教年資、職務性質、學校規模、是否面臨超額、年捐款金額有部分的差異；不因性別、宗教信仰、任教班級、擔任非營利組織的會員數、年國內旅遊次數而有所差異

(一)雲林縣國民小學特殊教育教師於年齡、子女數、教育背景、任教年資、職務性質、學校規模、是否面臨超額、年捐款金額等背景變項，與整體退休生涯規劃雖未達統計上的顯著差異水準，然在部分退休生涯規劃層面上有顯著差異。因此顯示雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃因年齡、子女數、教育背景、任教年資、職務性質、學校規模、是否面臨超額、年捐款金額等教師特質而有部分的差異。

- 1.年齡：教師在「居住安排」層面的退休生涯規劃達顯著差異水準，經事後比較分析，可看出年齡在「46歲以上」的教師高於其他年齡在「30歲以下」、「31歲-35歲」與「36歲-40歲」的教師，可能與此年齡的教師隨著年齡的增長與身體機能的逐漸衰退，較關心退休後的居住問題有關。
- 2.子女數：教師在「居住安排」層面的退休生涯規劃達顯著差異水準，經事後比較分析，可看出子女數為「3個以上」的教師顯著高於子女數為「無」的教師。顯示子女數為3個以上之教師可能由於子女數較多，考量的問題更多面，因此較關注未來居住安排之相關事項。
- 3.教育背景：教師在「居住安排」層面的退休生涯規劃達顯著差異水準，

經事後比較分析可看出，教育背景為「特教 40 學分班」的教師明顯高於教育背景為「師專、師範學院、教育大學或師範大學畢業」的教師，顯示教育背景為「特教 40 學分班」的教師較「師專、師範學院、教育大學或師範大學畢業」的教師有顯著高的「居住安排」，即對於自己未來的居住安排較有想法。

- 4.任教年資：教師在「居住安排」層面的退休生涯規劃達顯著差異水準，經事後比較分析，可看出任教年資在「6 年-9 年」、「10 年-14 年」、「15 年-19 年」與「20 年以上」的教師明顯高於任教年資「未滿 5 年」的教師，且任教年資為「20 年以上」的教師明顯高於任教年資為「6 年-9 年」的教師。顯示年資較資深的教師對於自己未來的居住安排更為注重。
- 5.職務性質：教師在「社會參與」層面的退休生涯規劃達顯著差異水準，經事後比較分析，可看出職務性質為「導師」與「教師兼組長」的教師明顯高於職務性質為「科任教師」的教師。可能與其職務上接觸人事物的多寡有關，因為不管是導師或身兼組長之教師，由於職務上的需要，需經常與家長或相關人士接觸，而科任教師則相對較少。
- 6.學校規模：教師在「休閒娛樂」層面的退休生涯規劃達顯著差異水準，經事後比較分析，可看出學校規模為「13-24 班」與「25 班以上」的教師明顯高於學校規模為「12 班以下」的教師。在規模較大的學校裡，可能因為同事較多，社團或其他娛樂活動亦多，對目前或日後的休閒娛樂安排也有更佳的規劃。
- 7.是否面臨超額：教師在「居住安排」層面的退休生涯規劃達顯著差異水準，藉由平均數之比較，可看出有面臨超額危機的教師明顯高於沒有面臨超額危機的教師。可能與有面臨超額危機的教師對未來有較不確定感有關。
- 8.年捐款金額：教師在「臨終安排」層面的退休生涯規劃達顯著差異水準，

經事後比較分析，可看出年捐款金額為「6001 元-10000 元」與「10001 元以上」的教師明顯高於年捐款金額為「2001 元-6000 元」。顯示捐款金額越高之教師，對於自身的臨終安排更加關注。

(二)雲林縣國民小學特殊教育教師於性別、宗教信仰、任教班級、擔任非營利組織的會員數、年國內旅遊次數等背景變項，由於整體退休生涯規劃與各層面上未達統計上的顯著差異水準，因此顯示雲林縣國民小學特殊教育教師退休生涯規劃不因性別、宗教信仰、任教班級、擔任非營利組織的會員數、年國內旅遊次數等教師特質而有所差異。

七、雲林縣國民小學特殊教育教師的幸福感與退休生涯規劃間具相關性

雲林縣國民小學特殊教育教師在整體幸福感與整體退休生涯規劃有相關性；整體幸福感與「健康維持」、「居住安排」、「休閒娛樂」、「社會參與」之退休生涯規劃層面有中度相關；整體幸福感與「經濟計劃」、「臨終安排」之退休生涯規劃層面有低度相關。其中整體幸福感與整體退休生涯規劃具顯著中度相關。顯示教師的幸福感與退休生涯規劃之間有一定的關係存在。

第二節 管理意涵

本節根據本研究的發現與結論，提出建議，以供學校單位、特殊教育教師以及未來相關研究之參考。

壹、對於有關教育單位之建議

一、教育當局應提供增進幸福感及退休生涯規劃之相關進修課程

本研究結果顯示，幸福感的「人際關係」層面得分最高，再者依序為「生活滿意」、「自我肯定」、「身心健康」層面，顯示教師因工作特質，對他人較有愛心，樂於幫助他人，在人際關係層面上的幸福感得分較高，然「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」層面的得分較低，顯示教師對於目前的生活、自我悅納與肯定、生理與心理健康的幸福感受程度較低。根據索妮亞·柳波莫斯基的理論，基因、境遇與主觀行為會決定一個人幸福快樂與否，其中境遇與基因較難改變，但若教育當局能提供與上述相關的工作坊或相關之研習課程，讓教師們能藉由主觀行為的學習與改變，來增進自身之幸福感。

在退休生涯規劃方面，「社會參與」層面得分最高，再者依序為「臨終安排」、「休閒娛樂」、「經濟計劃」、「健康維持」與「身心健康」層面，可知教師們對於往後退休生涯規劃之身心健康維持較為薄弱，若教育當局能多辦理有關維持健康之相關活動或課程，如郊外踏青、旅遊活動等知性休閒活動，讓平日辛勤工作的教師們有適合自己紓壓之管道，以維持身心之健康。

二、師資培育單位應提供修習幸福感學分之相關課程

目前大學院校的師資培育單位為培育未來的教育人員，其主要的課程規劃大致著重於建立未來教師們的教育專業能力，如教育相關理論、教材教法及教學實習等課程內容，或根據其學科之不同，培植其專門的能力。但似乎缺乏安排增進未來教師們幸福感方面的課程。倘若能在未來教師們還未進入職場的同時，透過正向心理學相關的課程訓練或經驗的累積，讓這些未來教師們在進入教育現場前，即具備較高的幸福感，能以更積極、正向的態度去面對未來工作場域中的挑戰，並將此正面的力量，透過教學過程中的潛移默化，讓國家未來的主人翁也能幸福又快樂的學習。

貳、對於學校和教師之建議

一、對學校的建議：積極規劃幸福感或退休生涯規劃之相關研習活動

國民小學每週三下午都會舉辦教師之研習進修活動，內容可不限於教師專業能力提升之訓練課程，可多涉獵提升幸福感之課程或活動，如休閒娛樂的興趣培養、弱勢機構的參訪或提升心靈層次的課程教授，透過同儕間的互相學習及影響，讓平時面對家長、學校及學生的教師們，在高壓的工作場域中，能保持身心之健康。另外，針對現職教師的需求，亦可提供退休生涯規劃之相關課程，讓教師們於年輕之際，就能對自己的未來有所適切的規劃，適時做好準備，足以好整以暇地面對退休生涯。

二、對教師的建議：衡量自身能力幫助他人；了解自我，及早規劃退休生涯

本研究結果發現「年捐款金額」在幸福感具有顯著差異，表示願意去幫助比自己更需要的人的教師們，對幸福的感受越強烈，俗語常言：施比受更有福，在付出的過程中，幫助人的一方和接受幫助的一方都能有所獲得，施予的一方透過給予，更能去珍視自己所擁有的一切，而不再只關注自己所缺少的地方。再者，根據本研究結果顯示，幸福感與退休生涯規劃呈中度正相關，若能提升幸福感，退休生涯規劃也能隨之改變，現今社會由於醫療進步，教師從工作中退休，往往尚餘好幾十年的光陰待過，若能於在職時，及早了解自我，做好準備，才能擁有愉快的退休生涯，無憾地走向人生的終點站。

第三節 研究限制與後續研究建議

本節說明本研究之研究限制與後續研究建議，研究限制方面，則針對研究樣本、研究變項、研究方法三方面加以敘述說明。

壹、研究限制

一、研究樣本

本研究礙於時間、人力、經費或其他客觀因素的限制下，研究樣本僅以研究者易於取得資料之雲林縣國民小學特殊教育教師為主，並未擴及其他縣市，且在雲林縣國民小學特殊教育班服務之的教師性別比差距大，可能影響研究結果，故此研究結果不見得能推論到其他縣市，此為研究限制之一。

二、研究變項

本研究在幸福感、退休生涯規劃與個人背景變項皆進行分析及探討，但由於樣本差異大，選項無法涵蓋所有層面，在個人背景變項上，亦無法完全納入其他所有可能之因素，導致研究結果可能會有所誤差，此為研究限制之二。

三、研究方法

本研究以自陳式問卷調查來蒐集並取得資料，受試者就個人所可知覺之感受或現況來回答問卷之問題，惟受試者進行問卷填答時，可能會因對题目的主觀認知、題意表示不清、對某些問題敏感、個人疏忽勾錯、漏答選項、填答時情緒或身體狀況不佳等個人因素，而無法順利填答，而造成些許誤差，影響研究結果的精準，此為研究限制之三。

貳、對後續研究的建議

一、研究範圍方面

本研究母群以雲林縣國民小學特殊教育教師為主，建議將來相關研究之研究範圍，可選擇其他區域之特殊教育教師，亦可擴及全臺各地，以分層抽樣的方式進行研究，或不限於特殊教育教師，如此將可獲得更客觀、更廣泛、更全面的研究結果。

二、研究變項方面

本研究是針對雲林縣國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃之相關研究，研究中幸福感與退休生涯規劃兩個變項的範圍廣泛，礙於能力與時間的考量，研究者無法將各相關層面的定義與選擇全面納入，建議未來相關研究可依據其他文獻，再針對此兩個變項之層面做更周詳的設計。

在個人背景變項上，有些題目的選項過於細分，致使受試者作答分布情形分散，而須以併組方式來進行統計分析。後續研究可根據研究樣本的差異與特性，進行選項的調整。亦可增列題目或增加質性訪談等來探討兩者間的關聯性，使研究結果更完備。

此外，本研究僅研究教師幸福感與退休生涯規劃間之關係，因此，未來相關研究可以同時加入工作壓力、工作滿意度、組織文化、校長領導風格、組織承諾與親師關係等變項，使研究結果更多元。

三、研究方法方面

本研究是以問卷調查為主，受試者就個人所可知覺之感受或現況來回答問卷之問題，填答時個人之特殊狀況無法排除，亦不易深入分析，因此未來相關研究可採質化與量化研究方法並行的方式，於問卷中加入開放性題目、輔以深度訪談，期能蒐集更多元、更完備的資料，讓研究結果能更客觀、真實，同時亦能提高參

考價值。



參考書目

壹、中文部分

內政部戶政司全球資訊網。2014年11月4日。網址：

http://www.ris.gov.tw/zh_TW/346，2014/11/04

古婷菊（2006）。國中教師幸福感及其相關因素之研究。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。

田家安（2014）。城市棒球隊選手生涯規劃之現況探究。國立臺灣師範大學體育學系碩士班碩士論文，未出版，臺北市。

李勝彰（2003）。國民中學教師工作壓力、因應策略與退休態度之研究。國立彰化師範大學教育研究所學校行政碩士班碩士論文，未出版，彰化。

李向宸（2014）。探討組織民營化對員工生涯規劃之影響。萬能科技大學經營管理研究所在職專班碩士論文，未出版，桃園縣。

吳俊容、傅秀媚（2002）。國小特殊班教師與普通班教師工作壓力及其調適策略之研究。載於黃金源（編），特殊教育叢書9103輯（27-48頁）。臺中。國立臺中師範學院特教中心。

吳衍潔（2002）。大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究。國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，未出版，臺北市。

吳筱雯（2010）。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。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。

呂政達（1987）。中國人的幸福觀。載於余德慧（主編），中國人的幸福觀—命運與幸福（166-169頁）。臺北市：張老師文化。

呂美芬（2008）。國小教師個人風險認知度、工作價值觀與退休生涯規劃之相關研究—以台北縣為例。銘傳大學教育研究所碩士在職專班碩士論文，未出版，

臺北市。

何婉婷(2010)。高雄市國小已婚女教師情緒智力、親職壓力與幸福感之相關研究。

國立高雄師範大學教育學研究所碩士論文，未出版，高雄市。

邱皓政(2006)。量化研究法(二)：統計原理與分析技術。臺北市：雙葉書廊。

洪蘭(譯)(2003)。真實的快樂(Martin E.P.Seligman原著)。臺北市：遠流。

姜封胤(2011)。高中(職)軍訓教官風險認知度與退休生涯規劃關係之研究。朝陽科技大學保險金融管理系碩士班碩士論文，未出版，臺中縣。

留偉民(2013)。高中職軍訓教官的工作壓力與幸福感之相關研究—以逆境商數為

中介變項。南華大學企業管理系管理科學碩士班碩士論文，未出版，嘉義縣。

高宜凡(2014)。分享全球最幸福國家的快樂秘訣，2014年3月取自遠見雜誌，網

址：http://www.gvm.com.tw/Boardcontent_25039.html

高櫻芳(2009)。雲林縣國小退休教師退休生涯規畫內涵、社會參與與生活適應

關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育所碩士班碩士論文，未出版，嘉

義縣。

義縣。

教育部(2008)。特殊教育發展報告書。台北市：教育部。

陳鈺萍(2004)。國小教師的幸福感及其相關因素之研究。國立屏東師範學院國民

教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。

陳慧姿(2006)。高中教師靈性健康與幸福感之相關研究---以高雄地區為例。國

立高雄師範大學教育學研究所碩士論文，未出版，高雄市。

陳銀卿(2007)。國小教師工作壓力與幸福感之相關研究。國立新竹教育大學人資

處輔導教學碩士班碩士論文，未出版，新竹市。

陳清美(2007)。高中職學生家庭氣氛與幸福感之關係研究。國立高雄師範大學教

育學研究所碩士論文，未出版，高雄市。

陳佩屏(2007)。國小退休教師生涯規劃之個案研究。國立屏東教育大學教育心

理與輔導學系碩士班碩士論文，未出版，屏東縣。

- 陳居春 (2010)。高雄市國民小學教師工作壓力、因應策略與退休態度關係之研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳官廷 (2010)。國小退休教師主觀幸福感調查研究。國立臺灣海洋大學教育研究所碩士論文，未出版，基隆市。
- 陳孟玉 (2010)。苗栗縣國民小學資深教師退休態度與退休生涯規劃關係之研究。玄奘大學成人教育與人力發展學系碩士班碩士論文，未出版，新竹市。
- 陳蒼諤 (2010)。基隆市國小教師幸福感之調查研究。國立臺灣海洋大學教育研究所碩士論文，未出版，基隆市。
- 陳紋瑤 (2013)。高雄市國小兼任行政職務教師社會支持與幸福感關係之研究。國立屏東教育大學社會發展學系社會科教學碩士學位班碩士論文，未出版，屏東市。
- 梁秀美 (2012)。幼兒園教師幸福感與教學效能之相關研究。樹德科技大學兒童與家庭服務系碩士論文，未出版，高雄市。
- 許靖 (2004)。從未來學觀點探討教師之退休生涯規畫，佛光人文社會學院未來學研究所碩士論文。未出版，宜蘭縣。
- 張添洲 (1993)。生涯發展與規劃。臺北市：五南。
- 張吉政 (2005)。民營機構受薪階級個人退休規劃相關影響因素之研究。朝陽科技大學保險金融管理系碩士班碩士論文，未出版，臺中縣。
- 張春興 (2007)。教育心理學：三化取向的理論與實踐。臺北市：臺灣東華書局。
- 張珮琦 (2008)。個人背景及幸福感與工作滿意、組織承諾、離職意向之關聯。國立中央大學人力資源管理研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 張千龍 (2012)。社區大學中高齡學員退休投入與退休準備關係之研究。玄奘大學成人教育與人力發展學系碩士班碩士論文，未出版，新竹市。
- 張家婕 (2012)。幼兒園教師幸福感與教學效能之關係—以新竹市為例。東海大學教育研究所碩士論文，未出版，臺中市。

- 張世杰 (2013)。退除制度潛在變遷對軍人生涯規劃衝擊之研究。國防大學財務管理學系碩士班碩士論文，未出版，桃園縣。
- 張翠蓁 (2013)。國小資深教師退休生涯規劃與參與志願服務之研究。南華大學非營利事業管理學系碩士班碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 張美婷 (2014)。教師幸福感與教學效能關係之研究—以桃園縣私立國中小學為例。中原大學教育研究所碩士論文，未出版，桃園市。
- 葉美蓮 (2008)。準退休教師生涯規劃之研究。國立中正大學高齡者教育所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 黃淑貞 (2004)。國小退休教師生涯發展之研究。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士班碩士論文，未出版，高雄市。
- 黃玉萍 (2013)。屏東縣國小社會領域教師工作壓力與教學幸福感關係之研究。國立屏東教育大學社會發展學系社會科教學碩士學分班碩士論文，未出版，屏東市。
- 黃蕙蓓 (2013)。老師，你幸福嗎？—國民小學教師幸福感之研究。逢甲大學公共政策研究所碩士論文，未出版，臺中市。
- 曾艾岑 (2009)。不同世代教師工作價值觀與幸福感相關研究。國立屏東教育大學社會發展學系社會科教學碩士班碩士論文，未出版，屏東市。
- 鄂見智 (2011)。軍訓教官退休生涯規劃影響因素之研究。國立高雄師範大學工業科技教育學系博士班博士論文，未出版，高雄市。
- 溫妃玲 (2013)。新北市板橋區國小長期代課教師與正式教師幸福感之比較研究。臺北市立教育大學課程與教學研究所課程與教學碩士學位班在職進修專班碩士論文，未出版，台北市。
- 潘清輝 (2012)。臺北市國民中小學教師自願退休原因及其退休後生涯規劃之研究。國立臺灣師範大學教育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。
- 鄭諭澤 (2005)。退休生涯規劃與生活適應之研究—以中國老人教育協會附設老

- 人社會大學為例。實踐大學家庭研究與兒童發展研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 鄭景銘（2013）。繪本運用方案對提升高職生生涯規劃成效之研究。南華大學生死學系碩士班碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 賴永和（2001）。國民中小學退休教師生活適應及其影響因素之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 賴威岑（2002）。臺灣地區中小學教師心理幸福特質之探討—與其他職業比較。國立臺東師範學院教育研究所碩士論文，未出版，臺東縣。
- 譚淑婷（2011）。營造優質教育環境 保障特教生學習權益--特殊教育發展史，2011年12月30日取自國語日報特教副刊，網址：
<http://blog.xuite.net/unlimiter1001/unlimiter/56352999>
- 謝明宗（譯）（2014）。這一生的幸福計畫（Sonja Lyubomirsky原著）。臺北市：久石文化。
- 謝榮茂（2003）。中部地區國民小學教師退休態度、工作壓力、退休生涯規劃及其教育需求之調查研究。國立台中師範學院進修暨推廣部國民教育研究所學校行政碩士學位班碩士論文，未出版，臺中市。
- 謝玫芸（2008）。高雄市國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之關係研究。國立高雄師範大學教育學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 瞿仁美（2011）。國民中學教師退休態度、退休準備與退休教育需求關係及退休準備方案規劃之研究。國立中正大學成人與繼續教育學系博士論文，未出版，嘉義縣。
- 羅振宏（2005）。高雄市國中退休教師參與社區終身學習推展之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所在職專班碩士論文，未出版，高雄市。
- 羅培文（2010）。兼任行政職教師之職家衝突與幸福感。玄奘大學應用心理學研究所碩士論文，未出版，新竹市。

譚家瑜 (譯) (2008) 。更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課 (TalBen-Shahar 原著) 。

臺北市：天下雜誌。

貳、西文部分

Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being*. London & New York: Plenum.

Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfaction*. New York: Russell.

Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happy. *Social Indicators Research*, 32, 101-160.

Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731-739.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

幸福感量表使用同意書

謝攻芸 小姐，您好：

我是南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士班研究生鄭佳欣，我的論文主題為雲林縣國民小學特殊教育老師幸福感與退休生涯規劃關係之研究，有關研究中「幸福感」的部份，希望能徵得您的同意，使用您於九十六學年度碩士論文（高雄市國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之關係研究）中所編製的「幸福感量表」以利研究進行，不勝感激！

南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士班 鄭佳欣敬上

中華民國一〇四年二月十一日

幸福感量表使用同意書

茲同意南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士班研究生鄭佳欣使用本人於九十六學年度碩士論文（高雄市國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之關係研究）中所編製的「幸福感量表」，作為學術研究之用

同意人：謝攻芸

中華民國一〇四年二月 12 日

附錄二 高中（職）軍訓教官風險認知度與退休生涯規劃之調查問卷同意書

退休生涯規劃量表使用同意書

姜封胤 先生，您好：

我是南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士班研究生鄭佳欣，我的論文主題為雲林縣國民小學特殊教育老師幸福感與退休生涯規劃關係之研究，有關研究中「退休生涯規劃」的部份，希望能徵得您的同意，使用您於九十九學年度碩士論文【高中(職)軍訓教官風險認知度與退休生涯規劃關係之研究】中所編製的「退休生涯規劃量表」以利研究進行，不勝感激！

南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士班 鄭佳欣敬上

中華民國一〇四年二月十一日

退休生涯規劃量表使用同意書

茲同意南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士班研究生鄭佳欣使用本人於九十九學年度碩士論文【高中(職)軍訓教官風險認知度與退休生涯規劃關係之研究】中所編製的「退休生涯規劃量表」，作為學術研究之用

同意人：姜封胤

中華民國一〇四年二月十一日

國民小學特殊教育教師幸福感與退休生涯規劃關係之問卷

敬愛的教育先進您好！

首先，感謝您在百忙之中協助填寫此問卷，本問卷的目的是想了解特殊教育教師幸福感和退休生涯規劃的相關性，本問卷僅供學術研究，您所填答的資料將會保密，請您放心填答。

本問卷分成三個部分，第一個部分是填答者的『基本資料』，第二個部分是『幸福感』，第三個部分是『退休生涯規劃』，題目並無標準答案，請您依您個人實際感受填答。在此誠摯地感謝您的協助。

敬祝 平安如意，身體健康！

南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士班

指導教授：涂瑞德 博士

研究生：鄭佳欣 敬上

中華民國：一〇四年三月

第一部分：基本資料

1. 性別：男 女
2. 年齡：30歲以下 31-35歲 36-40歲 41-45歲 46-50歲 51歲以上
3. 婚姻狀況：無配偶 有配偶
4. 子女數：無 1個-2個 3個以上
5. 宗教信仰：無 佛教 道教 基督教 天主教 一貫道
6. 教育程度：研究所(含以上) 大學(含專科)
7. 教育背景：師專、師範學院、教育大學或師範大學畢業
一般大學畢業(教育學程或學士後師資班) 特教40學分班
8. 任教年資：未滿5年 5-9年 10-14年 15-19年 20-24年
25年以上
9. 任教班級：集中式特教班 分散式資源班 巡迴輔導班
10. 職務性質：導師 科任教師 教師兼組長或主任
11. 學校規模：12班以下 13-24班 25班以上
12. 您是否面臨超額危機：是 否
13. 您過去一年來的捐款金額大約多少元：2000元以下 2001-4000元
4001-6000元 6001-8000元 8001-10000元 10001元以上

14. 您目前擔任幾個非營利組織（協會、基金會、宗教團體等）的會員：

無 1 個 2 個 3 個 4 個以上

15. 您過去一年來國內旅遊次數： 1-3 次 4-6 次 7-9 次 10 次以上

第二部分 幸福感

【說明】本量表共有 21 題，請逐題詳細閱讀，並將您所認為的符合程度勾選起來。

	非 常 符 合	符 合	普 通	不 符 合	非 常 不 符 合
1、我可以控制我的生活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、我的健康狀況良好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、我的理想可以獲得實現	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、我認為世界上的事情是美好的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、我有良好的飲食習慣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、我的參與使事情變好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、我認為這世界是一個好地方	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、我常保持輕鬆自在的心情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、我有興趣關心其他人的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、我可以帶給別人幸福	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、我喜歡我的生活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、我的生活有目標、意義	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、我認為生活是有回饋的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、我對別人有愛心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、我對現在生活中的事感到滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、我經常定時從事運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、我喜歡我自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、我認為我有吸引力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【尚有試題請繼續作答】

	非常 符合	符 合	普 通	不 符 合	非 常 不 符 合
19、我覺得生活有保障及安全感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、我喜歡幫助別人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21、我的睡眠充足	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部分 退休生涯規劃

【說明】本量表共有 30 題，請逐題詳細閱讀，並將您所認為的符合程度勾選起來。

	非常 符合	符 合	普 通	不 符 合	非 常 不 符 合
1、您認為健康維持的規劃對退休後的生活很重要	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、您有固定的運動習慣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、您會定期去健康檢查(包含自費或健保)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、您常注意飲食營養的均衡，以維持健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、您常注意各種有關老人疾病相關知識的報導	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、您認為居住安排的規劃對退休後的生活很重要	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、您經常注意有關老人安養機構的相關資訊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、您經常注意各種有關適合老人居住設計的相關資訊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、您已經安排退休以後的住處	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、您並不擔心自己居住的問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、您認為經濟計劃的安排對退休後的生活很重要	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、您有儲蓄的習慣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、您經常注意各種投資理財的資訊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、您規劃好退休金(養老金)運用的問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【尚有試題請繼續作答】

	非常 符合	符 合	普 通	不 符 合	非 常 不 符 合
15、退休後會再找另一份有支薪的工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、您認為休閒活動的安排對退休後的生活很重要	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、您有自己的休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、您早就已經安排從事一些以前想做而無暇去做的嗜好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、您已經規劃好怎樣安排平日的休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、您時常參與社區裡所辦的休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21、您認為繼續參與社會活動對退休後的生活很重要	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22、您有參加各項活動，保持與社會的接觸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23、您覺得退休後應該繼續參與社會活動(社團、政治活動等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24、您會加入社會服務性組織，從事自願服務工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25、您經常會主動與朋友聯絡、互動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26、您認為臨終安排的規劃對退休後的生活是很重要的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27、您會刻意避開與死亡相關的事物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28、您認為談論臨終安排的規劃很不吉利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29、您會主動安排有關往生後的大小事項	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30、您會注意如何分配自己的遺產	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本問卷到此結束，最後再請您檢查一下是否有漏填的題目。

感謝您辛苦的填答，請將問卷交回給貴校負責的老師寄回。

感激不盡