



	很 不 符 合					十 分 符 合
9. 我有個計畫能讓我的生活更加平衡。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
10. 我工作中有些情況仍需要改善。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
11. 對我而言，工作就是我的興趣。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
12. 我的工作很有趣，不會覺得無聊。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
13. 我覺得我的工作內容十分無趣。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
14. 我對工作的喜愛更甚於對休閒時刻的喜愛。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
15. 我經常對工作感到厭倦。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
16. 我對目前的工作感到十分滿意。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
17. 很多時候我需要強迫自己去工作。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
18. 我覺得我比大部分人覺得工作是快樂的。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
19. 多半時候我是很熱愛我的工作的。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
20. 我的工作很無趣。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
21. 我能在工作中找到真正的快樂。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
22. 我不會考慮更換到其他領域的工作。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
23. 在很多方面，我的生活是接近於理想的。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
24. 我的生活情況是很棒的。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
25. 整體而言，我很滿意自己的生活。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
26. 截至目前為止，我的生活能讓我得到我想獲得的重要事物。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
27. 如果我的生活能重新來過，我幾乎不會改變任何事情。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
28. 必要時，我能調整上班時間，以配合重要的家庭活動（例如帶小孩看病）。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
29. 我能找同事代班（代課）或與同事調班（調課），以進行臨時發生的家庭問題。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
30. 我能提早下班，然後晚一點的時候再來補班（例如晚上回學校工作或在家工作，批改作業）。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼
31. 我能在上班時間接聽家人的電話。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶	▲	▼

請翻頁繼續作答

	很 不 符 合					十 分 符 合
32. 我能在上班時間處理一些家務，例如付水電費或是以電話安排家庭聚會等等。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 我能在上班時間與家人透過電話或電子郵件來討論家庭事務。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 我能利用上班時的中午時間處理家庭事務。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. 我能在上班時候帶孩子過來，以便能照顧他/她。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. 我的工作使得我不能經常參與家庭相關的活動。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. 我在工作上所花費的時間使我不能分擔家庭的責任與事務。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. 由於我必須履行工作責任，使得我必須放棄某些家庭活動。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. 下班後，我常會因為身心疲憊而無法參與家庭活動。 ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. 下班後，我常有被榨乾的感覺，因而無法為家庭盡心盡力。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. 下班後，我常因為工作上的壓力而無法享受與家人共處的時間。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. 我在工作上所用來解決問題的方法，無法有效解決家庭生活中所遇到的問題。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. 我覺得在工作上有效的一些作法，用在家庭中反而會適得其反。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. 能讓我在工作中有好表現的那些作為，並不能幫助我扮演好家人的角色。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. 我履行家庭責任所需要的時間常會干擾我的工作職責。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. 為了家庭，我常無法挪出時間去參與對生涯有幫助的活動。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. 由於必須花時間在家庭上，使我必須放棄一些工作上的活動。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. 因為家庭壓力，使得我在工作時，也會想著家庭的事務 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. 家庭所帶來的壓力，使我無法在工作上全力以赴。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. 家庭生活中所帶來的壓力減弱了我在工作上的表現。 ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請翻頁繼續作答

很  
不  
符  
合

十  
分  
符  
合

51. 能讓我在家庭生活中有好表現的那些作法，並不能幫助我扮演好工作上的角色。..... ☐ ☐ ◀ ▶ ▲ ▼
52. 在家庭中我覺得有效的作法，將其用在工作上反而會適得其反。..... ☐ ☐ ◀ ▶ ▲ ▼
53. 我在家庭生活中所用來解決問題的方法，無法有效解決工作上所遇到的問題。..... ☐ ☐ ◀ ▶ ▲ ▼

### 【基本資料】

1. 性別： ☐ 男 ☐ 女
2. 年齡：\_\_\_\_?\_\_歲 (十位) \_ ☐ ☐ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀ ▶ ◀▶ ◀▶ ◀▶  
(個位) \_ ☐ ☐ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀ ▶ ◀▶ ◀▶ ◀▶
3. 您的學歷是： ☐ 大學畢業 ☐ 碩士 ◀ 博士 ▶ 專科
4. 您目前是有無進修： ☐ 有，請說明進修單位及學位：\_\_\_\_\_  
☐ 無
5. 您目前的婚姻狀況：(若未婚，請跳至第9題；若離婚或喪偶者，請跳至第7題)  
☐ 未婚 ☐ 已婚且與配偶同住 ◀ 同居  
▶ 分居 ▲ 因工作分開兩地居住 ▼ 喪偶  
◀◀ 離婚 ▶▶ 其他：\_\_\_\_\_
6. 配偶目前工作情形：  
(1) 配偶目前是有無全職工作：  
☒ 有，每週工作時數\_\_?\_\_小時(每週)  
(十位) \_ ☐ ☐ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀ ▶ ◀▶ ◀▶ ◀▶  
(個位) \_ ☐ ☐ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀ ▶ ◀▶ ◀▶ ◀▶  
☒ 無，請說明\_\_\_\_\_(已退休或工作轉換...)  
(2) 配偶每週從事家事時間\_\_?\_\_小時(每週)  
(十位) \_ ☐ ☐ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀ ▶ ◀▶ ◀▶ ◀▶  
(個位) \_ ☐ ☐ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀ ▶ ◀▶ ◀▶ ◀▶

請翻頁繼續作答

(3) 配偶每週照顧小孩時間\_\_?\_\_小時(每週, 無小孩者免填)

(十位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

(個位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

7. 子女數: \_ 0 個 □ 1 個 ▢ 2 個 ◀ 3 個 ▶ 4 個以上

8. 子女的年齡:(無小孩者, 免填)

第一個子女: \_\_?\_\_歲 (十位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

(個位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

第二個子女: \_\_?\_\_歲 (十位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

(個位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

第三個子女: \_\_?\_\_歲 (十位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

(個位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

第四個子女: \_\_?\_\_歲 (十位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

(個位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

9. 您目前是否和長輩住在一起: □ 是 ▢ 否, 住附近 ◀ 否, 住不同縣市  
▶ 其他, 請說明\_\_\_\_\_

10. 您目前的工作時間:

(1) 每週工作時數\_\_?\_\_小時 (十位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

(個位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

(2) 每週從事家事時間\_\_?\_\_小時 (十位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

(個位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

(3) 每週照顧小孩時間\_\_?\_\_小時(每週, 無小孩者免填)

(十位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

(個位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

11. 您服務學校屬於: □ 公立學校 ▢ 私立學校

12. 您服務學校的班級數:

□ 24 班以下 ▢ 25-44 班 ◀ 45-59 班 ▶ 60 班以上

13. 您的教學年資(不含今年)總計是\_\_?\_\_年

(十位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

(個位) \_ □ ▢ ◀ ▶ ▲ ▼ ◀◀ ▶▶ ◀◀◀

請翻頁繼續作答

14. 您目前擔任：

☐ 導師，沒有兼職行政工作

☐ 科(專)任教師，沒有兼職行政工作

◀ 導師兼任行政人員，兼任職稱\_\_\_\_\_

▶ 科(專)教師兼任行政工作，兼任職稱\_\_\_\_\_

15. 您任教於：(任教領域或科目請勾選一項主要領域或科目)

✓ 國小，任教領域為：

☐ 語文   ☐ 數學   ◀ 社會   ▶ 健康與體育

▲ 藝術與人文   ▼ 自然與科技   ◀◀ 生活   ▶▶ 綜合活動

◀◀ 其他，請註明\_\_\_\_\_

🚲 國中，任教領域為：

☐ 語文   ☐ 數學   ◀ 社會   ▶ 健康與體育

▲ 藝術與人文   ▼ 自然與科技   ◀◀ 生活   ▶▶ 綜合活動

◀◀ 其他，請註明\_\_\_\_\_

☐ 高中職，任教科目為：

☐ 語文科(國文、英文或其他語言)   ☐ 數學科   ◀ 社會科

▶ 體育科   ▲ 藝能科   ▼ 自然科   ◀◀ 生活   ▶▶ 輔導老師

◀◀ 其他，請註明\_\_\_\_\_

16. 本研究將邀請部分教師透過約一至二小時的電話或面對面的訪談，探討教師個人生涯滿意經驗，這過程能豐富本研究的內涵，也能有機會協助您進一步覺察個人的生涯感受。訪談結束後，研究小組會將內容整理成書面文字，並寄給您確認及參考。您是否願意接受訪談邀請？若您想進一步瞭解研究的內容，可以電話或郵件與我們連絡。助理陳貞蓁小姐，(02)23952445#521 (E-mail: jjchen515@yahoo.com.tw) 或主持人田秀蘭老師，(02)2351-1263#522 (E-mail: lantien@ntnu.edu.tw)

🏠 是的，若研究者邀請我，我願意接受進一步的訪談，我的聯絡方式是：

(1)姓名\_\_\_\_\_E-mail\_\_\_\_\_

(2)聯絡電話\_\_\_\_\_手機\_\_\_\_\_

(3)住址\_\_\_\_\_

🏠 我並沒有意願接受進一步的訪談，Sorry！      --作答完畢，謝謝您！--