



家庭及工作生活滿意度量表

親愛的老師，您好：

我們現在正接受行政院國科會的補助，進行一項有關教師「家庭及工作生活滿意度」的研究。目的在了解教師面對家庭及工作方面的衝突因應及滿意情形，以做為教師心理健康促進工作的參考。

您所填寫的資料僅供學術研究之用，不會對外公開或做其他用途，因此請您放心填寫。您的寶貴經驗對此份研究非常重要，對於教師心理健康的促進研究會有相當大的助益。非常感謝您協助完成這份問卷，並衷心期望您能接受進一步訪談研究的邀請。敬祝平安順意

台灣師範大學教育心理與輔導學系
田秀蘭教授及研究小組 敬邀

96.04.

【作答說明】

在以下的敘述句中，請根據您所認為與您現階段生活狀況符合的程度勾選出適當的數字。1 代表很不符合現階段狀況，6 代表十分符合您現階段的狀況。

很
不
符
合

十
分
符
合

-
- | | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 在生活中，我知道如何針對我想改變的地方做改變。 .. | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我知道我的人生會朝哪一個方向發展。 | <input type="checkbox"/> |
| 3. 如果我想改變生命中自己的某些部分，我會主動展開
這個改變過程。 | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我可以選擇我在團體中想扮演的角色。 | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我知道自己要怎麼做，才能達到目標。 | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我有個具體的計畫來幫助自己達到目標。 | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我能主宰自己的生命。 | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我知道自己可以為世界帶來什麼獨特的貢獻。 | <input type="checkbox"/> |

請翻頁繼續作答

	很 不 符 合	十 分 符 合
9. 我有個計畫能讓我的生活更加平衡。	□	▼
10. 我工作中有些情況仍需要改善。	□	▼
11. 對我而言，工作就是我的興趣。	□	▼
12. 我的工作很有趣，不會覺得無聊。	□	▼
13. 我覺得我的工作內容十分無趣。	□	▼
14. 我對工作的喜愛更甚於對休閒時刻的喜愛。	□	▼
15. 我經常對工作感到厭倦。	□	▼
16. 我對目前的工作感到十分滿意。	□	▼
17. 很多時候我需要強迫自己去工作。	□	▼
18. 我覺得我比大部分人覺得工作是快樂的。	□	▼
19. 多半時候我是很熱愛我的工作的。	□	▼
20. 我的工作很無趣。	□	▼
21. 我能在工作中找到真正的快樂。	□	▼
22. 我不會考慮更換到其他領域的工作。	□	▼
23. 在很多方面，我的生活是接近於理想的。	□	▼
24. 我的生活情況是很棒的。	□	▼
25. 整體而言，我很滿意自己的生活。	□	▼
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。	□	▼
27. 如果我的生活能重新來過，我幾乎不會改變任何事情。	□	▼
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）。	□	▼
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。	□	▼
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）。	□	▼
31. 我能在上班時間接聽家人的電話。	□	▼

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。.....
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。.....
34. 我能利用上班時的中午時間處理家庭事務。.....
35. 我能在上班時候帶孩子過來，以便能照顧他/她。.....
36. 我的工作使得我不能經常參與家庭相關的活動。.....
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。.....
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。.....
39. 下班後，我常會因為身心疲憊而無法參與家庭活動。....
40. 下班後，我常有被榨乾的感覺，因而無法為家庭盡心盡力。.....
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。.....
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。.....
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。.....
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。.....
45. 我履行家庭責任所需要的時間常會干擾我的工作職責。
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。.....
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。.....
48. 因為家庭壓力，使得我在工作時，也會想著家庭的事務
49. 家庭所帶來的壓力，使我無法在工作上全力以赴。.....
50. 家庭生活中所帶來的壓力減弱了我在工作上的表現。....

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！--