

國小教師休閒活動參與和幸福感受之相關探討

謝宏昇¹ / 郭慧驊¹ / 林秀卿² / 林世哲¹

國立屏東大學¹ / 國立屏東科技大學²

摘要

面對整個教育不斷變革的趨勢，教師們的身心皆承受著來自各方面的莫大壓力。教師若能隨時檢視自己的快樂程度，利用課餘時間安排休閒活動，是否可以藉此釋放壓力，緩解工作緊張情緒，提升幸福感受？本研究針對國小教師休閒活動參與和幸福感的相關理論及研究成果，採文獻分析法進行整理、分析與歸納。根據研究結果顯示，國小教師的休閒活動類型多偏重於方便實行、能立即放鬆心情的靜態活動，幸福感受屬中度以上。國小教師的休閒活動參與頻率和幸福感呈顯著正相關，參與的次數越多，幸福感也就越高。由此可知，國小教師若能在工作之餘妥善規劃休閒活動，不僅能讓生活獲得平衡，還能達到身心的健康，進而提升自我的整體幸福感，享受幸福快樂的美滿人生。

關鍵字：教育變革、身心健康

聯絡人：林世哲

郵遞區號：90062

地址：屏東縣屏東市公正三街 20-1 號

電話：0929651356

傳真：08-7230274

E-mail：s7344253@gmail.com

壹、前言

2014 年康軒文教基金會公布「老師幸福嗎？」調查計畫，針對國中小教師進行問卷親訪。調查發現，如果可以重來，竟有二成九的教師不樂意再擔任教職（洪欣慈，2014）。教師身心的快樂狀態，儼然成為學校教育中重要的一環。吳清山（2012）提出教育幸福可說是國民幸福的源頭，而教師則為整體教育幸福的關鍵人物。面臨社會變遷與教育改革的影响，教師如能利用課餘時間從事休閒活動，將有助擺脫工作上的負荷，減輕身心負擔，達到生活和工作兩者之間的平衡。透過休閒經驗的滿足後，在提升個人身心健康、幸福感、自我價值方面，都具有積極正面的影響（吳水丕、呂佩珊，2008）。

「老師，您幸福嗎？」這個問題要先回歸到對「幸福感」的探討（陳月蓮，2015）。「幸福感」要如何產生呢？依據 Argyle (1987) 的研究指出，休閒活動是幸福感的最佳預測因子。而 Loesch 和 Wheeler (1982) 也在研究中指出休閒活動的潛在利益即是幸福感。所以教師若能隨時檢視自己的幸福感受，適時安排休閒活動來釋放壓力，緩解工作緊張情緒，將有助提升教師的幸福感受（廖淑容，2011）。

Francis (2013) 提出參與休閒活動，不僅可以降低生活中的壓力，幫助維持身心健康，同時也會提升個人的幸福感。所以如何透過休閒活動參與來增加其幸福感更是不容忽視的課題，本研究目的是國小教師休閒活動參與和幸福感之相關探討，並瞭解現代教師的幸福感受狀況，達到教師對自我身心健康的重視。

貳、休閒活動參與

一、休閒活動參與定義

對「休閒」的定義，不管在中西方皆強調自由的意涵，在自由的時間，自由自在的休閒行為中，獲致精神上的愉悅及身心舒暢等的自在活動。研究者綜合國內外學者對休閒的意涵，大致可從五個不同觀點來探討，分述如下：

（一）「時間」的觀點：根據韋氏大辭典定義「休閒」為不受工作或責任約束，可自由支配的時間。因此若從最簡單以時間的角度來定義休閒，就是求生存與過生活以外的時間（葉智魁，2007）。綜合以上觀點可知時間為休閒的核心，是排除生存與工作之外的休閒時間，從事可獲致精神愉悅、身心舒暢等自在活動的「自由時間」。

（二）「活動」的觀點：Hartel (2005) 認為每人每天日常的活動可分為四種形式：具工酬之活動、不具工酬之活動、自我照顧以及自由時間，而休閒就是在

自由時間所從事的活動。所以休閒是一種活動經驗的獲得，是個人隨意願從事可獲得休息、放鬆、娛樂、擴大知識、拓展人際關係及增進個人創造力的活動。

- (三)「體驗」的觀點：古希臘哲學家亞里斯多德 (Aristotle) 提出娛樂、遊憩與沉思三層架構，認為理想的生活存在於人的智慧與對真理的思索之中，唯有如此，才能獲得幸福快樂的美滿人生 (李仲廣、盧昌崇，2004)。也就是說休閒體驗是一種著重個人內心感受的心理狀態。如果一個人在自由時間裡看似休閒，卻為無事可做而煩惱；或在休閒活動時不能從中得到額外美好經驗或身心的滿足感，皆不能稱之為休閒。
- (四)「行動」的觀點：休閒活動是在自由時間下休閒者選擇自己喜好的活動進行體驗，所以休閒不是強迫性，而是自願付諸實踐的行動；休閒活動也是一種外顯可見的行為狀態，而不只是一種心情的愉悅或心靈感受而已。
- (五)「自我實現」的觀點：馬斯洛 (Maslow, 1943) 主張一個人在基本維持生命和安全的需求獲得滿足後，自然就會去尋求自我實現的滿足 (陳媽芬，2013)。所以真正的休閒除了達到休閒者身心靈獲得愉悅與滿足外，還可促進個人的探索及了解，進而發揮潛能而達到自我實現的境界。

綜合以上所述，本研究採綜合性的觀點，將教師所參與的休閒活動定義為：第一，在時間上，休閒乃指教師在學校或工作外的自由閒暇時間；第二，在活動上，休閒是教師依自己的意願，自由選擇從事喜歡的休閒活動；第三，在體驗上，教師能從休閒活動中感受到心靈的愉悅並獲得美好經驗的活動；第四，在行動上，不但享有悠遊自在的心理狀態，還要以實際的行動去參與休閒活動；第五，在自我實現上，參與休閒活動的過程中不僅能促進身心健康，亦可增長見聞、啟發想像創造力、獲得美好的經驗與心靈滿足後，發揮潛能進而達到自我成長與實現的境地。

二、休閒活動的功能與效益

隨著休閒時代的來臨與休閒意識的提升，越來越多人參與休閒活動除了能放鬆心情、紓解壓力之外，還希望能從休閒活動中學習新的知識和技能，並藉由休閒活動來展現自我、肯定自己。國內學者高俊雄 (1995) 指出休閒活動具有均衡生活體驗、健全生活內涵、提升生活品質等方面之效益。而李明榮 (1999) 也提出休閒具有「5P」與「5R」功能。「5P」分別是有益身心 (Profit)、舒緩壓力 (Pressure)、提昇名望 (Prestige)、心情愉快 (Pleasure)、及生活技能 (Performance)；「5R」分別是休息調養 (Rest)、放鬆心情 (Release)、恢復體力 (Refresh)、再生活力 (Rebirth)、娛樂消遣 (Recreation)等功能。Godbey (2003) 也表示若能有效的

利用休閒，不管是對個人的人格發展、工作效率、社會和諧、人類文明的提升，都有直接或間接的影響。所以現代人若能以正確的態度與觀念來安排休閒活動，對生活將有正面的助益；反之如把休閒活動當成耽溺於聲色場所的逸樂享受，將會對生活帶來負面的影響。

綜合上述學者的看法，可知休閒在個人健康方面有助於增加身體活動的機會，遠離壓力環境，維持個人身、心及精神的平衡；在家庭健康方面可促進家庭和諧、親情融洽、增進向心力及建立美滿的家庭；在社會健康方面可擴展生活經驗、發展社交能力，還可消弭暴力、促進社會的和諧。所以鼓勵國小教師多多參與休閒活動，不但可紓解生活壓力、調劑精神情緒，還可維持健康體能、增進親子關係，進而肯定自我能力、實現自我理想，休閒活動所帶來的正面效益是無可限量的。

三、教師休閒參與之相關研究

目前國內有關休閒參與的論文日益增多，而以教師作為研究對象的論文數量也不少，以下將國內學者對國小教師在休閒活動參與的類型研究整理如下表 1：

表 1 國小教師休閒活動參與類型

學者（年代）	研究對象	研究發現
吳水丕、呂佩珊 （2008）	大台北地區 國小教師	國小教師對休閒參與持正面態度，休閒類型上以運動型、戶外遊憩型、娛樂型、家庭活動型、知識型、休憩型的參與率較高。
許志賢、黃予庭、鄭志成 （2009）	屏東縣 國小教師	國小教師整體休閒活動參與頻率屬中等程度。21~30歲教師在消遣性、娛樂性類型的參與頻率較高；41~50歲教師以參加技藝性活動最多，隨者年齡增長，會藉由嗜好培養技藝性的休閒活動來調適自己的生活。
張清標、鄭玉珠、劉彥良 （2009）	嘉義縣市 國小教師	國小教師參與休閒活動的情形不理想，休閒類型較偏好感官娛樂活動，而戶外活動參與率最低。男性教師教傾向戶外體能性活動；女性教師則偏好感官娛樂性活動。
廖淑容（2011）	苗栗縣 國小教師	靜態活動高於動態活動。其中大眾媒體類是最頻繁的休閒活動，其二為嗜好活動類，依序為社交活動類、戶外活動類，最後為運動類參與最少。
楊馥如（2012）	新北市 國小教師	整體休閒活動參與頻率屬中等程度以上。以知識藝文性的休閒活動參與頻率最高，依序為社交休憩性、運動健身性，個人閒逸性為最少。
周子仁（2013）	台中市 國小教師	休閒活動參與屬於中等。以知識性的休閒活動參與頻率最高，依序為消遣性、社交性、運動性，

技藝性為最少。		
簡玉惠、黃于庭、許志賢 (2013)	南投縣 國小教師	整體休閒活動參與頻率較偏屬中上程度，以「家庭性」的參與頻率最高。

資料來源：研究者自行整理

根據上述國內有關教師的休閒活動研究，發現教師經常從事休閒活動的特點有下列幾點：一、偏向於靜態的活動，如閱讀書報及雜誌。二、偏愛具聲光娛樂效果的活動，如看電視、上網。三、傾向於個人的休閒活動，如音樂欣賞、散步等。究其原因可能是因為國小教師較偏重休閒活動在放鬆心情、紓解壓力方面的功能，而且這些活動都較為容易實行。值得注意的是教師對休閒參與雖持正面的態度，但整體休閒參與的頻率並不高。因此，如何適當引發教師的休閒動機，善用閒暇時間來規劃自己的休閒生活型態，實是刻不容緩的議題。

參、幸福感

一、幸福感的意涵

亞里斯多德 (Aristotle) 曾說：「是人無分男女，都以追求幸福為人生的唯一目的。」但幸福本身也代表著許多抽象的概念，而這個內隱的抽象概念卻往往難以用言語侃侃而談，也很難對其下一客觀的定義。在幸福感的相關研究中，關於幸福感概念的名詞有：快樂 (happiness)、幸福 (well-being)、主觀幸福 (subjective well-being)、心理幸福 (psychological well-being)、生活滿意 (life satisfaction) 等。林子雯 (2000) 將幸福感相關名詞之定義與著重層面歸納整理如下表2。

表2 幸福感相關名詞之定義與著重層面

幸福感相關名詞	定義	著重層面
快樂 (happiness)	1. 正負向情緒及生活滿意度整體評估結果	情緒、認知
	2. 負向情緒的相對狀況	情緒
	3. 生活滿意、情緒和心理健康的評估。	認知、情緒 心理健康
幸福感 (well-being)	1. 正負向情緒及生活滿意度整體評估結果	情緒、認知
	2. 正負向情緒的研究	情緒
	3. 心理健康的測量	心理健康
主觀幸福感 (subjective well-being)	1. 正負向情緒及生活滿意度整體評估結果	情緒、認知
	2. 生活滿意、情緒和心理健康的評估。	認知、情緒 心理健康
心理幸福感	1. 正負向情緒及特殊領域	情緒、認知

(psychological well-being)	的滿意程度加總結果	
	2. 心理健康的測量	心理健康
生活滿意 (life satisfaction)	以認知角度對生活整體層面進行評量。	認知

資料來源：林子雯（2000）。成人學生角色扮演、社會支持與幸福感之相關研究。
正修學報，13，269-290。

由表2可整理出對於幸福感有四種不同著重層面的定義：

- (一)「情緒層面」：認為幸福感是一種單純的情緒性反應，是一種積極且正向的情緒狀態(Chang, Geert, & Li, 2011)。所謂幸福就是來自較多的正向情緒與較少的負向情緒之總和。
- (二)「認知層面」：Diener(1984)認為幸福感是對生活進行一種整體性的評估後所得的結果。幸福感的概念接近於生活滿意的程度，代表個人對生活整體層面的主觀評價。
- (三)「情緒與認知層面」：Andrews 和 Withey(1976)首先提出幸福感是個人主觀的經驗，對於幸福感的評定應兼顧個人的情緒和認知兩個層面總評價後所得之結果。Diener、Lucas 與 Oishi(2005)進一步指出主觀幸福感為個人對生活的認知與情感上的評價，而這些評價包括正、負向情意，以及對生活滿意的認知評價。
- (四)「身心健康層面」：是一種近似於身心健康的狀態，並以心理健康的測量標準來評估個人的幸福感(林子雯，2000)。

歸納以上對幸福感的不同定義，是以著重層面的不同來分類。而多數研究傾向於幸福感是一種個人的主觀感受或經驗，包括正負面情緒、生活滿意度的認知和身心健康等三個層面的感受。所以研究者認為幸福感是個人在生活經驗中的沉思評鑑，包括高昂的正向情緒和整體身心健康狀態的感受情形，並覺察生命有意義且愉快的一種持續性的感覺，也是構成美好生活的要素。

二、幸福感之相關研究

國內研究幸福感的文獻相當多，但針對教師為研究的對象是最近才受到重視(楊馥如，2012)。茲將教師幸福感之相關研究整理如下：

(一) 教師幸福感之相關研究

幸福感的研究自1970年代開始受到西方心理學家的重視，而國內學者開始研究幸福感，可追溯至呂敏昌(1993)所探討國中學生的生活壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係的研究(楊馥如，2012)。因本研究的研究對象為國小教師，所以僅整理國內有關國小教師幸福感之實證研究如下表3：

表3 國小教師幸福感之相關研究

學者 (年代)	研究 對象	研究 方法	研究發現
李美蘭 (2007)	年資十年 以上之國 小女教師	個案 訪談	正向積極且圓融的處事態度、足夠的愛心與耐心、高度親和力、對工作充滿熱忱、樂觀的個性與正向思考、觀念開放、關心並樂於接受新事物及創意等人格特質與幸福感之間有正向的關係。
陳蓆媛 (2010)	基隆市國 小教師	問卷 調查	基隆市國小教師實際感受到主觀幸福感依序為：「覺得生活很有意義」、「對生活總是堅定而且投入」、「對大部分的人有好感」、「生活是美好的」及「過去的生活有特別愉快的記憶」。
廖淑容 (2011)	苗栗縣 國小教師	問卷 調查	幸福感受中高程度。感到幸福的部分依序為人際互動、自我肯定、生活滿意及身心健康。
楊馥如 (2012)	新北市 國小教師	問卷 調查	整體幸福感受為中上程度，大部分的幸福感受來自人際關係的層面。在身心健康層面感受程度偏低。
周子仁 (2013)	台中市 國小教師	問卷 調查	整體幸福感受為中高程度，幸福感高低順序依序為人際關係、生活滿意與工作成就。
黃蕙蒨、 賴志峰 (2015)	陽光國小 教師	個案 訪談	國小教師之工作滿意及工作投入為促進幸福感因素；工作倦怠及工作壓力則為阻礙教師幸福感的因素。

資料來源：研究者自行整理

國內針對國小教師幸福感的相關研究大都採量化研究為主，但採質性研究方式僅有少數如李美蘭（2007）與黃蕙蒨和賴志峰（2015）的研究，也發現以個案訪談的方式對幸福感及相關影響因素的描述也較為細微深入。而從研究結果得知大部分的國小教師的幸福感受屬中度以上，可見大部分的國小教師是幸福的。而教師幸福感受最高層面大部分來自於人際關係的互動和諧，而身心健康層面的幸福感受程度則最低，表示大部分的國小教師對自己的身心健康都不太滿意，這是值得多多注意及關切的面向。

肆、休閒活動參與和幸福感之相關研究

根據本研究文獻檢閱之結果，目前有多位學者研究直接探討教師休閒活動參與對幸福感之影響，而其研究結果均顯示教師休閒活動參與將會正向影響教師幸福感。由此可知教師休閒活動參與和教師幸福感之間存有某種關聯性存在，茲將相關文獻列在表4：

表4 國小教師休閒活動參與和幸福感之相關研究

學者 (年代)	研究 對象	研究 方法	研究發現
廖淑容 (2011)	苗栗縣 國小教師	問卷 調查	教師參與休閒活動中的靜態活動與幸福感各構面皆達顯著正相關；另在動態活動對幸福感亦達顯著相關，尤其動態活動對幸福感受中的身心健康得分最高，顯示教師參與愈多的休閒活動則身心健康的幸福感受也愈高。
楊馥如 (2012)	新北市 國小教師	問卷 調查	發現健康生活是幸福感預測力最大的重要變項，國小教師參與健康的休閒活動，對幸福感的提升有正面的助益。
周子仁 (2013)	台中市 國小教師	問卷 調查	整體休閒活動參與和整體幸福感呈中度正相關，顯示教師參與愈多的休閒活動則幸福的感受也會愈高。

資料來源：研究者自行整理

根據上述研究顯示教師的休閒活動參與和幸福感是呈顯著正相關的，當參與休閒活動的次數越多時，幸福感的感受也就越高。尤其擁有健康的生活，幸福的感受更是強烈。由此可知國小教師其個人休閒活動參與的頻率高低與其幸福感受程度多寡是有其關聯性的。

伍、結語

由以上對休閒活動參與和幸福感之相關探討可發現：國小教師雖對休閒活動參與持正面的態度，但整體休閒參與的頻率卻不高；幸福感受雖在中等程度以上，但在身心健康層面的幸福感受程度卻最低。基於對國小教師生活的關心，教師若能在工作之餘規劃休閒活動，不僅能讓生活獲得平衡，還能透過休閒活動的參與達到健康管理之道。誠如古希臘哲學家亞里斯多德（Aristotle）闡述「只有會休閒的人，才能享受幸福快樂的美滿人生」。因此鼓勵國小教師應多培養從事健康的休閒活動，藉以豐富生活的內涵，達到身心的健康，進而提升自我的整體幸福感，才能享受幸福快樂的美滿人生。

參考文獻

- 吳水丕、呂佩珊（2008）。大台北地區國小教師工作壓力與休閒參與之關係研究。
工作與休閒學刊，1，49-61。
- 吳清山（2012）。教育幸福的理念與實踐策略。**教育研究月刊**，220，5-15。
- 呂敏昌（1993）。國中學生的生活壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係（未出版之碩士論文）。文化大學兒童福利學系，台北。

- 李仲廣、盧昌崇(2004)。**基礎休閒學**。北京：社會科學文獻出版社。
- 李明榮(1999)。國家休閒運動推廣計畫及未來策略。**國立台灣體育學院休閒運動學系系刊**，2，3-13。
- 李美蘭(2007)。**國小資深女性教師幸福感之質性研究**(未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學，台北。
- 周子仁(2013)。**台中市國小教師休閒活動參與、幸福感與教學效能之研究**(未出版之碩士論文)。逢甲大學公共政策研究所，台中。
- 林子雯(2000)。成人學生角色扮演、社會支持與幸福感之相關研究。**正修學報**，13，269-290。
- 洪欣慈(2014)。**教師幸福調查 2 成 9 不願再當老師**。2014 年 09 月 11 日，取自 <http://www.chinatimes.com/realtimenews/20140911003869-260405>。
- 高俊雄(1995)。休閒利益三因素模式。**戶外遊憩研究**，8(1)，15-28。
- 張清標、鄭玉珠、劉彥良(2009)。國小教師人格特質與休閒活動偏好之相關性研究。**運動與遊憩研究**，3(4)，93 - 116。
- 許智賢、黃于庭、鄭志成(2009)。休閒活動參與對國小教師身心健康之研究—以屏東縣為例。**運動休閒餐旅研究**，4(1)，1-20。
- 陳嫣芬(2013)。休閒的發展趨勢。**休閒健康管理**。新北市：揚智文化。
- 陳蓊媛(2010)。**基隆市國小教師幸福感之調查研究**(未出版之碩士論文)。國立臺灣海洋大學教育研究所，基隆市。
- 陳月蓮(2015)。老師，您幸福嗎？**臺灣教育評論月刊**，4(5)，202-204。
- 黃蕙蓁、賴志峰(2015)。老師，你幸福嗎？—國民小學教師幸福感之個案研究。**學校行政**，95，182 - 204。
- 楊馥如(2012)。**新北市國小教師生活型態、休閒參與及幸福感關係之研究**(未出版之碩士論文)。台灣師範大學社會教育學系，台北。
- 葉智魁(2007)。莊子之「遊」—閒逸安適的存在經驗。**戶外遊憩研究**，20(2)，59-77。
- 廖淑容(2011)。**教師休閒活動參與、幸福感與教學效能之研究-以苗栗縣國小教師為例**(未出版之碩士論文)。亞洲大學休閒與遊憩管理學系，台中。
- 簡玉惠、黃于庭、許志賢(2013)國民小學教師人格特質和休閒活動參與相關之研究。**運動休閒餐旅研究**，8(3)，142 -167。
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being*. New York: Plenum.
- Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness*. London: Routledge.

- Chang, Z., Geert, D., & Li, Y. (2011). Teacher perceptions of school culture and their organizational commitment and well-being in a Chinese school. *Asia Pacific Education*. 12, 319-328.
- Diener, E. (1984). Subjective well- being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subject well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (eds.). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Francis, L. (2013). Leisure, Happiness and Development: A Global Perspective. *International Leisure Review*, (2), 62-91.
- Godbey, G. (2003). *Leisure in your life: An exploration* (6th ed.). State College, PA: Venture.
- Hartel, J. (2005). A "serious leisure" approach to information behavior. In K. Fisher, S. Erdelez and L. McKechnie (eds.). *Theories of information behavior: A researcher's guide*, 313-317. Medford, NJ: Information Today.
- Loesch, L. C., & Wheeler, P. T. (1982), *Principles of Leisure Counseling*, Minnesota: Educational Media Corporation.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.