

國立政治大學校務發展研究計畫
九十九學年度第 2 學期成果報告

國立政治大學身心健康白皮書之規劃研究
**The Basic Research for Planning of the NCCU White
Paper on Physical and Mental Well-being**

執行期間： 100 年 4 月 1 日至 101 年 3 月 31 日
展延至 101 年 5 月 31 日

執行單位： 學務處身心健康中心

計畫主持人： 陳嘉鳳 主任

計畫參與人員：周才忠

摘 要

本校務發展研究的主要目的在瞭解教師(含研究人員)、職員工、碩博士班及大學部學生的快樂感受、幸福感、身心健康困擾或問題、生活型態(含睡眠、飲食與運動)、壓力調適、社會支持網絡等的現況與其影響的因素，同時亦收集教職員工生對身心健康服務的需求與對目前服務的評價，以及對於『健康快樂幸福』的大學校園及職場的看法或期待。另外亦併入身心健康中心有關本校教職員工生的身心健康客觀數據、服務資料與政策法規，以及中心業務執行現況、限制或困境。本調查研究透過網路問卷及紙本問卷總計回收有效樣本為 3698 人，約占全校總人數的兩成多，含蓋所有系所單位數的八成五。受試中，女性多於男性，並以職員工問卷的回收率最高(達四成)，碩士班學生的回收率相對最低。另外，訪談了 21 位職員工、17 位碩博士班學生、62 位大學部學生。最後彙整本研究各項結論，依據國內外相關文獻、著名大學實施經驗，提出相關政策及服務的建議，以作為校方未來規劃「政治大學身心健康白皮書」之具體參考。

關鍵詞：身心健康、快樂幸福感、健康生活型態、壓力調適、社會支持網絡、健康白皮書、健康促進大學、幸福大學、大學幸福職場

Abstract

The goals of this research project on NCCU University Affairs Development were to (1) collect the self-report of the full-time teaching staff, research fellows, employees, graduates, and undergraduates on the subjects of happiness, subjective well-being (SWB), physical and psychological distress, lifestyle (including the quality of sleep, diet and exercise), stressor(s) and coping strategies, experiences of seeking help, social support network, etc., (2) assess the needs for and satisfaction with physical and mental health services of the faculty members, employees and students, (3) collect the opinions on “Health, Happiness and Well-being” of NCCU, (4) analyze the objective indicators (as results of health examinations) and the documents of Physical and Mental Health Center. Questionnaires, internet survey, and interviews were used to collect data. 3698 valid subjects of the survey came from 85% of all academics and administration departments . In addition, there are 21 employees, 17 graduates and 62 undergraduates to be interviewed. Based on the results, some recommendations of the policies and services were proposed for “NCCU White Paper on Physical and Mental Well-being”.

Key words: physical and mental health, happiness, subjective well-being, lifestyle, stress management, social network, Healthy White Paper, Health Promoting Universities, Well-being University, Healthy University Workplace

目 錄

中文摘要	
英文摘要	頁次
第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	3
第二章 文獻探討	4
第一節 健康促進學校的源起與發展	4
第二節 健康快樂幸福大學的架構及內涵	6
第三節 國內外的身心健康白皮書	15
第三章 研究方法與設計	16
第一節 研究對象之基本資料概況	16
第二節 問卷編製與修訂及資料蒐集	19
第三節 研究工具	23
第四節 分析方法	27
第四章 研究結果與討論	28
第一節 身心健康指標分析	28
第二節 身心健康服務分析	39
第三節 訪談結果分析	54
第四節 實證研究分析	73
第五章 政策及服務建議	292
參考文獻	306
中文部份	
英文部份	
附錄一 政治大學身心健康白皮書規劃研究之教師(含研究人員)調查問卷	315
附錄二 政治大學身心健康白皮書規劃研究之職員工調查問卷	319
附錄三 政治大學身心健康白皮書規劃研究之碩博士班學生調查問卷	323
附錄四 政治大學身心健康白皮書規劃研究之大學部學生調查問卷	327

表 錄

頁次

表 2-1	國外著名大學教職員工幸福服務或方案之摘要表	8
表 2-2	台灣各大學有關員工心理諮商服務實施方式之摘要表	10
表 2-3	國外著名大學學生同儕支持服務或方案之摘要表	13
表 3-1	本調查回收有效樣本之不同身份對象的人數與占全校人數百分比之分析表	16
表 3-2	不同系所單位的受試教職員工生有效樣本人數之統計分析表	16
表 3-3	不同性別與身份的受試教職員工生之有效樣本人數與百分比分析	18
表 3-4	本調查問卷初試之有效樣本人數與百分比統計表	19
表 3-5	學生會代表深入訪談的對象與日期	20
表 3-6	本調查紙本問卷透過公文交換發送的單位與份數之統計表	22
表 4-1-1	本校 99~100 年度教職員工因病住院天數概況之統計分析表	32
表 4-1-2	99~100 年度教職員工生意外受傷地點統計表	33
表 4-1-3	99~100 年度教職員工生意外受傷的類別統計表	33
表 4-1-4	本校 99~100 學年度全體及不同身份的新生在入學體檢表中表示其過去一年常覺得焦慮或憂慮之概況統計表	35
表 4-1-5	本校 99~100 學年度全體及不同身份的新生在入學體檢表中表示其過去一年有無吸煙習慣之比例統計表	36
表 4-1-6	本校 99~100 學年度全體及不同身份的新生在入學體檢表中表示其過去一年有無喝酒習慣之比例統計表	37
表 4-1-7	本校 99~100 學年度全體及不同身份的新生在入學體檢表中表示其過去一年有無嚼食檳榔之比例統計表	38
表 4-2-1	本校 98~100 學年度於聯醫附設政大門診部各身份別的就醫人次統計表	39
表 4-2-2	本校 99~100 學年度於聯醫附設政大門診部各科別就醫人次統計表	40
表 4-2-3	101 年聯合醫院附設政大門診部滿意度調查之結果	41
表 4-2-4	94~99 學年度教職員工申請健康檢查補助的人數與百分比之統計表	43
表 4-2-5	97~99 年健康促進服務的主題、活動項目與參加人次之統計表	44
表 4-2-6	97~100 學年度平均每位全職心理諮商專業人員服務人數之統計表	46
表 4-2-7	100 學年度第一學期學生表示其從預約到實際接受心理諮商晤談的等待天數統計表	46
表 4-2-8	100 學年度第一學期使用身心健康中心心理諮商服務者的回饋意見統計表	47
表 4-2-9	100 學年度第一學期學生對於心理諮商服務成效的滿意度統計表	48

表 4-2-10	98~99 學年度全體及各學院各類院級導師活動場次及參加學生人次統計表	4 9
表 4-2-11	99 學年度班(系)導師舉辦活動的項目之複選題勾選比率排序	5 0
表 4-2-12	99 學年度全體及不同特性學生參加班(系)導師活動的頻率統計表	5 0
表 4-2-13	99 學年度不同特性學生參加班(系)導師活動之平均次數與差異	5 1
表 4-2-14	99 學年度全體及不同特性學生對其班(系)導師活動是否有良好的組織 與規劃之看法統計表	5 1
表 4-2-15	99 學年度不同特性受試學生對其班(系)導師活動有良好的組織與規劃 的平均看法與差異	5 2
表 4-2-16	99 學年度全體及不同特性學生對班(系)導師活動是否能引起其興趣的 看法統計表	5 2
表 4-2-17	99 學年度不同特性學生對班(系)導師活動能引起其興趣的平均看法與差異	5 3
表 4-3-1	受訪職員工覺得目前在各項校園生活層面中最為快樂的事情之彙整表	5 4
表 4-3-2	受訪職員工覺得目前在各項校園生活層面中最有壓力的事情之彙整表	5 5
表 4-3-3	受訪職員工將「身心健康」放在各項校園生活層面的相對順位之彙整表	5 6
表 4-3-4	受訪職員工提出其關心與困擾的身心健康問題、可能原因、改善方法 與成效之彙整表	5 6
表 4-3-5	受訪職員工覺得「健康的生活型態」意涵之彙整表	5 7
表 4-3-6	受訪職員工認為『健康快樂幸福』大學職場的特徵及條件、最關鍵或 最在意的部份、值得校方關注議題之看法彙整表	5 8
表 4-3-7	受訪職員工覺得政大提供了哪些符合『健康快樂幸福』大學職場的條 件或環境、與個人的實際認知或期待的落差彙整表	5 9
表 4-3-8	受訪職員工(含家人)使用學校所提供的身心健康相關服務的情形、滿 意度、改進建議之彙整表	6 0
表 4-3-9	受訪職員工對身心健康相關政策的期望、需求或建言彙整表	6 1
表 4-3-10	受訪碩博士班學生將「身體健康」放在各項校園生活層面的相對順位 之彙整表	6 2
表 4-3-11	受訪碩博士班學生覺得最為困擾或深感無力的身心健康問題與可能原 因之彙整表	6 3
表 4-3-12	受訪碩博士班學生認為無法落實健康生活型態的原因之彙整表	6 4
表 4-3-13	受訪碩博士班學生覺得和大學階段或研究所入學時相較其身體健康或 生活型態狀況之彙整表	6 4
表 4-3-14	受訪碩博士班學生期待身心健康中心提供的健康保健相關資訊、課程 或活動之彙整表	6 5

表 4-3-15	受訪學士班學生覺得目前在各項校園生活層面中最為快樂的事情之彙整表	6 6
表 4-3-16	受訪學士班學生覺得目前在各項校園生活層面中最有壓力的事情之彙整表	6 7
表 4-3-17	受訪學士班學生將「身體健康」放在各項校園生活層面的相對順位彙整表	6 8
表 4-3-18	受訪學士班學生覺得最為困擾或深感無力的身心健康問題與可能原因彙整表	6 9
表 4-3-19	受訪學士班學生認為無法落實健康生活型態的原因之彙整表	7 0
表 4-3-20	受訪學士班學生期待身心健康中心提供的健康保健相關資訊、課程或活動之彙整表	7 0
表 4-3-21	受訪學士班學生當遇困擾或問題而向周遭同學、朋友、室友等求助過但皆無法有效處理或解決時，會期望學校提供哪些支持之彙整表	7 1
表 4-3-22	受訪學士班學生認為未來政大如果要成為『快樂幸福』的校園環境其最關鍵或最在意的部份之看法彙整表	7 2
表 4-4-1	全體教職員工生最近生活狀況的整體感受之統計表	7 4
表 4-4-2	不同身份受試最近生活狀況整體感受之統計表	7 6
表 4-4-3	不同身份受試最近生活狀況整體感受與差異	7 7
表 4-4-4	快樂與不快樂的學士班學生之區別函數係數摘要表	7 7
表 4-4-5	快樂與不快樂的學士班學生的再分類之交叉表	7 7
表 4-4-6	快樂與不快樂的碩博士班學生之區別函數係數摘要表	7 8
表 4-4-7	快樂與不快樂的碩博士班學生的再分類之交叉表	7 8
表 4-4-8	不同年齡教職員工生最近生活狀況的整體感受與差異	7 9
表 4-4-9	不同學院受試最近生活狀況的整體感受與差異	8 0
表 4-4-10	不同年資教職員工最近生活狀況的整體感受與差異	8 1
表 4-4-11	不同資歷受試教師(含研究人員)最近生活狀況的整體感受與差異	8 2
表 4-4-12	不同婚姻、家庭與宗教背景的受試教師(含研究人員)最近生活狀況的整體感受與差異	8 3
表 4-4-13	不同職位職員工最近生活狀況的整體感受與差異	8 4
表 4-4-14	不同婚姻、家庭與宗教背景的職員工最近生活狀況的整體感受與差異	8 4
表 4-4-15	不同年級學生最近生活狀況的整體感受與差異	8 7
表 4-4-16	不同國籍、居住情形與婚姻家庭背景的學生最近生活狀況的整體感受與差異	8 7
表 4-4-17	目前生活中的外在環境及與個人有關之各個層面對全體受試教師(含研究人員)心理上影響程度之平均數、標準差及顯著性	8 9
表 4-4-18	目前生活中的外在環境及與個人有關之各個層面對全體受試職員工心理上影響程度之平均數、標準差及顯著性	9 0

表 4-4-19	目前生活中的外在環境及與個人有關之各個層面對全體受試碩博士班學生心理上影響程度之平均數、標準差及顯著性	9 2
表 4-4-20	目前生活中的外在環境及與個人有關之各個層面對全體受試學士班學生心理上影響程度之平均數、標準差及顯著性	9 4
表 4-4-21	教職員工生目前對各個生活層面的關注程度或花費時間的前三順位與加權排序結果	9 6
表 4-4-22	教職員工生目前對各個生活層面的關注程度或花費時間是否為第一順位(第一重要)者其最近生活狀況的整體感受之差異	9 6
表 4-4-23	全體及不同身份受試教職員工身體健康檢查的頻率	9 8
表 4-4-24	全體及不同特性教職員工生目前長期服用慢性疾病藥物的比例及其差異	9 9
表 4-4-25	教職員工生目前長期服用慢性疾病藥物與否之自覺身心健康狀況及其差異比較	1 0 0
表 4-4-26	全體及不同特性教職員工生同意「對自己目前的外型(外表、身材、體重等)感到滿意」的程度之統計表	1 0 1
表 4-4-27	不同特性教職員工生目前對其外型(外表、身材、體重等)的滿意程度與差異	1 0 2
表 4-4-28	全體及不同特性教職員工生目前身體質量指數概況之統計表	1 0 3
表 4-4-29	全體及不同特性教職員工生「體重過輕」、「體重正常」與「體重過重或肥胖」的比例與差異	1 0 4
表 4-4-30	全體及不同性別學生其新生入學時與目前身體質量指數之平均值和差異	1 0 5
表 4-4-31	全體及不同特性教職員工自覺身心健康狀況與同年齡的人比較之統計表	1 0 6
表 4-4-32	不同特性教職員工自覺身心健康狀況與同年齡的人之比較差異	1 0 6
表 4-4-33	全體及不同特性學生自覺身心健康狀況與其新生入學時之比較	1 0 7
表 4-4-34	不同特性學生自覺身心健康狀況與其新生入學時之比較	1 0 8
表 4-4-35	全體與不同性別教職員工生身心相關困擾或問題之複選題勾選比率排序	1 0 9
表 4-4-36	教職員工身心相關困擾或問題之複選題勾選比率排序	1 1 0
表 4-4-37	不同身份受試學生身心相關困擾或問題之複選題勾選比率排序	1 1 2
表 4-4-38	目前自覺身心相關困擾或問題的受試教職員工生其最近生活狀況的整體感受與差異	1 1 3
表 4-4-39	全體受試教職員工生提出「其他」問卷所列之外目前其遭遇到的身心相關困擾或問題	1 1 5
表 4-4-40	全體及不同特性受試在院系所/單位/身旁可以找到分享情緒或傾訴困擾的知心同仁/同事/同學或好友之頻率統計表	1 1 7

表 4-4-41	不同特性受試在院系所/單位/身旁可以找到分享情緒或傾訴困擾的 知心同仁/同事/同學或好友之頻率差異 ·····	1 1 7
表 4-4-42	全體及不同特性受試在其生活上遭遇困難或問題時能夠得到來自同 仁/同事/同學們的協助與支持之頻率統計表 ·····	1 1 8
表 4-4-43	不同特性受試在其生活上遭遇困難或問題時能夠得到來自同仁/同事/ 同學們的協助與支持之頻率差異 ·····	1 1 8
表 4-4-44	全體及不同特性教職員工參加校內社團活動的比例與其最近生活狀 況整體感受的差異 ·····	1 2 0
表 4-4-45	全體及不同特性學生參加校內外社團活動的比例與其最近生活狀況 的整體感受的差異 ·····	1 2 0
表 4-4-46	全體及不同特性教師(含研究人員)與校級主管之間的關係良好程度 統計表 ·····	1 2 1
表 4-4-47	全體及不同特性教師(含研究人員)與校級主管之間的關係良好程度 與差異 ·····	1 2 1
表 4-4-48	全體及不同特性教職員工與同院/系/所/中心/單位主管之間的關係 良好程度之統計表 ·····	1 2 3
表 4-4-49	全體及不同特性教職員工與同院/系/所/中心/單位主管之間的關係 良好程度與差異 ·····	1 2 3
表 4-4-50	全體及不同特性教師(含研究人員)與同系所教師之間的關係良好程 度之統計表 ·····	1 2 5
表 4-4-51	全體及不同特性教師(含研究人員)與同系所教師之間的關係良好程 度與差異 ·····	1 2 5
表 4-4-52	全體及不同特性教師(含研究人員)與同系所職員工之間的關係良好 程度之統計表 ·····	1 2 6
表 4-4-53	全體及不同特性教師(含研究人員)與同系所職員工之間的關係良好 程度與差異 ·····	1 2 6
表 4-4-54	全體及不同特性職員工與同單位同事之間的關係良好程度之統計表 ···	1 2 6
表 4-4-55	全體及不同特性職員工與同單位同事之間的關係良好程度與差異 ···	1 2 7
表 4-4-56	全體及不同特性學生目前有個人經濟壓力的比例與其最近生活狀 況的整體感受之差異 ·····	1 2 8
表 4-4-57	全體及不同特性學生目前有家庭經濟困難的比例與其最近生活狀 況的整體感受之差異 ·····	1 2 8

表 4-4-58	全體及不同特性學生當其同學或好友遭遇困擾或問題時會協助轉介至身心健康中心的比例	1 2 9
表 4-4-59	全體及不同特性學生在校園各個生活層面遭遇困難或問題時能夠得到來自系所老師的協助與支持之頻率統計表	1 3 0
表 4-4-60	不同特性學生在校園各個生活層面遭遇困難或問題時能夠得到來自系所老師的協助與支持之頻率差異	1 3 0
表 4-4-61	全體及不同特性學生在校園各個生活層面遭遇困難或問題時能夠得到來自系所行政人員的協助與支持之頻率統計表	1 3 0
表 4-4-62	不同特性學生在校園各個生活層面遭遇困難或問題時能夠得到來自系所行政人員的協助與支持之頻率差異	1 3 1
表 4-4-63	全體及不同特性學生目前與導師之間的關係程度之統計表	1 3 1
表 4-4-64	不同特性學生目前與導師之間關係的程度差異	1 3 2
表 4-4-65	全體與不同性別學生當其自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時曾經求助過的對象之複選題勾選比率排序	1 3 3
表 4-4-66	不同性別學生當其自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時曾經求助過的對象比例及其差異	1 3 4
表 4-4-67	不同身份學生當其自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時曾經求助過的對象之複選題勾選比率排序	1 3 6
表 4-4-68	不同身份學生當其自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時曾經求助過的對象比例及其差異	1 3 7
表 4-4-69	不同快樂程度的學生當其自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時曾經求助過的對象之複選題勾選比率排序	1 3 8
表 4-4-70	不同快樂程度的學生當其自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時曾經求助過的對象比例及其差異	1 3 9
表 4-4-71	全體受試學生提出「其他」問卷所列之外曾經求助過的對象類別 . . .	1 4 0
表 4-4-72	全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的系所評鑑壓力之程度統計表	1 4 1
表 4-4-73	不同特性受試教師(含研究人員)覺得目前職位的系所評鑑壓力程度與差異	1 4 1
表 4-4-74	全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的研究申請或執行壓力之程度統計表	1 4 2
表 4-4-75	不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的研究申請或執行壓力程度與差異	1 4 3

表 4-4-76	全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的論文或期刊發表壓力之程度統計表	1 4 3
表 4-4-77	不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的論文或期刊發表壓力程度與差異	1 4 4
表 4-4-78	全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的教學評鑑壓力之程度統計表	1 4 5
表 4-4-79	不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的教學評鑑壓力與差異	1 4 5
表 4-4-80	全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的同儕競爭壓力之程度統計表	1 4 6
表 4-4-81	不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的同儕競爭壓力與差異	1 4 6
表 4-4-82	全體及不同特性教師覺得目前職位的帶領學生實習之壓力程度統計表	1 4 7
表 4-4-83	不同特性教師覺得目前職位的帶領學生實習之壓力程度與差異	1 4 8
表 4-4-84	全體及不同特性教師覺得目前職位的輔導學生之壓力程度統計表	1 4 9
表 4-4-85	不同特性教師覺得目前職位的輔導學生之壓力程度與差異	1 4 9
表 4-4-86	全體及不同特性教研人員每日平均在校工作(含教學、研究與行政)時間之概況統計表	1 5 0
表 4-4-87	不同特性教研人員每日平均在校工作「8 或 9 小時」與「10 小時或以上」的比例與差異	1 5 1
表 4-4-88	不同在校工作時間的教研人員其自覺快樂及身心健康狀況之差異分析	1 5 1
表 4-4-89	全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的過勞(burnout)程度統計表	1 5 2
表 4-4-90	不同特性教研人員覺得目前職位的過勞(burnout)程度與差異	1 5 3
表 4-4-91	不同過勞嚴重程度的教研人員自覺快樂程度、身心健康狀況及學術幸福感之差異分析	1 5 4
表 4-4-92	全體及不同特性教師(含研究人員)對目前職位的工作與生活平衡之滿意程度統計表	1 5 4
表 4-4-93	不同特性教師(含研究人員)對目前職位的工作與生活平衡之滿意程度與差異	1 5 5
表 4-4-94	全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前整體學術工作的幸福感概況之統計表	1 5 7
表 4-4-95	全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前整體學術工作的幸福感概況之統計表	1 5 8

表 4-4-96	全體及不同特性受試職員工的工作屬於責任制的比例與差異	1 5 9
表 4-4-97	責任制者與否的受試職員工最近生活狀況的整體感受與自覺身心健康概況之差異	1 5 9
表 4-4-98	全體及不同特性職員工每日平均工作時間之概況統計表	1 6 0
表 4-4-99	不同特性受試職員工每日平均在校工作「8 或 9 小時」與「10 小時或以上」的比例與差異	1 6 1
表 4-4-100	不同工作時間的受試職員工其自覺快樂及身心健康狀況之差異分析	1 6 1
表 4-4-101	全體及不同特性職員工目前工作超時之頻率統計表	1 6 2
表 4-4-102	不同特性受試職員工目前工作超時之頻率與差異	1 6 3
表 4-4-103	全體及不同特性職員工目前職位需要犧牲(無論被迫或自願)例假日或固定休假之頻率統計表	1 6 3
表 4-4-104	不同特性職員工目前職位需要犧牲(無論被迫或自願)例假日或固定休假之頻率與差異	1 6 4
表 4-4-105	全體及不同特性職員工目前職位承受大學評鑑壓力之程度統計表	1 6 5
表 4-4-106	不同特性職員工覺得目前職位承受大學評鑑壓力之程度與差異	1 6 6
表 4-4-107	全體及不同特性職員工目前職位承受的行政績效壓力之程度統計表	1 6 6
表 4-4-108	不同特性職員工覺得目前職位承受的行政績效壓力之程度與差異	1 6 7
表 4-4-109	全體及不同特性職員工覺得目前系所或單位在工作分配、調薪幅度、考核、陞遷等方面的公平性之程度統計表	1 6 8
表 4-4-110	不同特性職員工覺得目前系所或單位在工作分配、調薪幅度、考核、陞遷等方面的公平性之程度與差異	1 6 8
表 4-4-111	全體及不同特性職員工覺得目前職位的過勞(burnout)程度統計表	1 6 9
表 4-4-112	不同特性職員工覺得目前職位的過勞(burnout)程度與差異	1 7 0
表 4-4-113	不同過勞嚴重程度的受試職員工自覺快樂程度、身心健康狀況及工作幸福感之差異分析	1 7 0
表 4-4-114	全體及不同特性職員工對目前職位的工作與生活平衡之滿意程度統計表	1 7 1
表 4-4-115	不同特性職員工對目前職位的工作與生活平衡之滿意程度與差異	1 7 2
表 4-4-116	全體及不同特性職員工對目前職位的性別工作平等之滿意程度統計表	1 7 3
表 4-4-117	不同特性職員工對目前職位的性別工作平等之滿意程度與差異	1 7 3
表 4-4-118	全體及不同特性職員工對目前職位的學習與職涯發展之滿意程度統計表	1 7 4
表 4-4-119	不同特性職員工對目前職位的學習與職涯發展之滿意程度與差異	1 7 5
表 4-4-120	全體及不同特性職員工覺得目前整體工作的幸福感概況之統計表	1 7 7
表 4-4-121	不同特性職員工覺得目前整體工作的幸福感之概況與差異	1 7 7

表 4-4-122	全體及不同特性碩博學生對學校整體的信任程度之統計表	1 7 9
表 4-4-123	不同特性碩博學生對學校整體的信任程度之概況與差異	1 8 0
表 4-4-124	全體及不同特性碩博學生對學校公共事務的關注程度之統計表	1 8 1
表 4-4-125	不同特性碩博學生對學校公共事務的關注程度之概況與差異	1 8 2
表 4-4-126	全體及不同特性碩博學生覺得目前夜間單獨在校園(含山上或山下區域)行走的安全性之統計表	1 8 3
表 4-4-127	不同特性碩博學生覺得目前夜間單獨在校園(含山上或山下區域)行走的安全性程度之概況與差異	1 8 4
表 4-4-128	全體及不同特性碩博學生覺得目前居住環境(含學校宿舍、校外租屋或家裡)的安全性統計表	1 8 5
表 4-4-129	不同特性碩博學生覺得目前居住環境(含學校宿舍、校外租屋或家裡)的安全性之概況與差異	1 8 6
表 4-4-130	全體及不同特性碩博學生覺得目前政大師長或同學的性別歧視或偏見概況之統計表	1 8 7
表 4-4-131	不同特性碩博學生覺得目前政大師長或同學的性別歧視或偏見概況與差異	1 8 7
表 4-4-132	全體及不同特性碩博學生曾經聽聞或親身遭受校園性騷擾的比例與差異	1 8 7
表 4-4-133	全體及不同特性碩博學生覺得目前整體校園生活的幸福感概況之統計表	1 9 0
表 4-4-134	不同特性碩博學生覺得目前整體校園生活的幸福感之概況與差異 . . .	1 9 1
表 4-4-135	全體及不同特性學士班學生對學校整體的信任程度之統計表	1 9 2
表 4-4-136	不同特性學士班學生對學校整體的信任程度之概況與差異	1 9 3
表 4-4-137	全體及不同特性學士班學生對學校公共事務的關注程度之統計表 . . .	1 9 4
表 4-4-138	不同特性學士班學生對學校公共事務的關注程度之概況與差異	1 9 5
表 4-4-139	全體及不同特性學士班學生覺得目前夜間單獨在校園(含山上或山下區域)行走的安全性程度之統計表	1 9 6
表 4-4-140	不同特性學士班學生覺得目前夜間單獨在校園(含山上或山下區域)行走的安全性程度之概況與差異	1 9 6
表 4-4-141	全體及不同特性學士班學生覺得目前居住環境(含學校宿舍、校外租屋或家裡)的安全性程度之統計表	1 9 7
表 4-4-142	不同特性學士班學生覺得目前居住環境(含學校宿舍、校外租屋或家裡)的安全性程度之概況與差異	1 9 8
表 4-4-143	全體及不同特性學士班學生覺得目前政大師長或同學的性別歧視或偏見概況之統計表	1 9 9

表 4-4-144	不同特性學士班學生覺得目前政大師長或同學相關性別歧視或偏見概況與差異	199
表 4-4-145	全體及不同特性學士班學生曾經聽聞或親身遭受校園性騷擾的比例與差異	199
表 4-4-146	全體及不同特性學士班學生覺得目前整體校園生活的幸福感概況之統計表	201
表 4-4-147	不同特性大學生覺得目前整體校園生活的幸福感之概況與差異	202
表 4-4-148	全體及不同特性受試目前每日上床的時間概況(以過去 2 個月為基準)之統計表	204
表 4-4-149	全體及不同特性受試目前每日在夜間 12 時前或後上床的比例與差異	204
表 4-4-150	教職員工生目前每日在夜間 12 時前或後上床與其自覺快樂及身心健康狀況之差異分析	205
表 4-4-151	全體及不同特性教職員工生目前每日平均睡眠時間概況之統計表	207
表 4-4-152	全體及不同特性教職員工生目前每日平均睡眠時間在「6 小時及以下」或「7~9 小時之間」的比例與差異	207
表 4-4-153	不同特性教職員工生目前每日平均睡眠時間在「6 小時及以下」或「7~9 小時之間」的比例與其自覺快樂及身心健康狀況之差異分析	208
表 4-4-154	全體及不同特性受試覺得目前每天的睡眠品質概況之統計表	209
表 4-4-155	不同特性教職員工生覺得目前每天的睡眠品質之概況與差異	210
表 4-4-156	不同睡眠品質的教職員工生自覺快樂程度及身心健康狀況之差異分析	210
表 4-4-157	全體及不同特性受試每週有吃早餐的天數概況之統計表	211
表 4-4-158	不同特性受試每週有吃早餐的天數之概況與差異	212
表 4-4-159	教職員工生每週吃早餐的天數為「0 天」或「7 天」的比例與其自覺快樂及身心健康狀況之差異分析	212
表 4-4-160	全體及不同特性教職員工生每日有做到「三餐飲食均衡」的健康飲食標準之比例與差異	213
表 4-4-161	教職員工生每日有或無做到「三餐飲食均衡」者其自覺快樂及身心健康狀況之差異分析	214
表 4-4-162	全體與不同性別受試教職員工生平日用餐時具備的有益身心健康的飲食習慣之複選題勾選比率排序	215
表 4-4-163	教職員工平日用餐時具備的有益身心健康的飲食習慣之複選題勾選比率排序	217

表 4-4-164	不同身份學生平日用餐時具備的有益身心健康的飲食習慣之複選題 勾選比率排序	2 1 8
表 4-4-165	教職員工生平日用餐的不同飲食習慣與其快樂程度之差異	2 1 9
表 4-4-166	教職員工平日用餐時的不同飲食習慣與其自覺身心健康狀況(和同 年齡的人相較)之差異	2 2 1
表 4-4-167	學生(含碩博士班及學士班)平日用餐時的不同飲食習慣與其自覺身 心健康狀況(和入學時相較)之差異	2 2 1
表 4-4-168	全體受試教職員工生平日用餐時的不同飲食習慣與其有無體重過重 或肥胖的比例之差異	2 2 3
表 4-4-169	全體及不同特性教職員工生每週平均從事運動(每次至少持續 30 分 鐘)的頻率概況之統計表	2 2 5
表 4-4-170	不同特性教職員工生每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻 率之概況與差異	2 2 5
表 4-4-171	不全體及不同特性教職員工生「每週運動少於 3 次者」、「每週運動 3~4 次者」、「每週運動 5 次或以上者」其自覺快樂及身心健康狀況 之差異分析	2 2 6
表 4-4-172	全體及不同特性受試平日有在一起運動(或從事健康促進活動)的同伴之 比例與差異	2 2 7
表 4-4-173	教職員工生平日是否在一起運動(或從事健康促進活動)的同伴其運動 頻率、自覺快樂及身心健康狀況之差異分析	2 2 8
表 4-4-174	全體及不同特性教職員工生目前生活規律性(如作息、睡眠、飲食、 運動等)概況之統計表	2 2 9
表 4-4-175	不同特性教職員工生自覺目前生活規律性之概況與差異	2 2 9
表 4-4-176	不同生活規律性的教職員工生自覺快樂程度及身心健康狀況差異分析 .	2 3 0
表 4-4-177	全體及不同特性教職員工生每週關照自己的心靈或精神層次(可 讓自己平和或快樂者)的頻率概況之統計表	2 3 1
表 4-4-178	不同特性教職員工生每週關照自己的心靈或精神層次的頻率之 概況與差異	2 3 2
表 4-4-179	從不或每天會關照自己的心靈或精神層次(可讓自己平和或快樂 者)的教職員工生其自覺快樂及身心健康狀況之差異分析	2 3 2
表 4-4-180	全體及不同特性教職員工生平日對培養健康生活型態的重視程度統計表	2 3 3
表 4-4-181	不同特性教職員工生平日對培養健康生活型態的重視程度與差異 . . .	2 3 4

表 4-4-182	重視健康生活型態與否的教職員工生自覺快樂程度及身心健康 狀況之差異分析	2 3 5
表 4-4-183	全體與不同性別教職員工生自認無法貫徹健康生活型態的主要 影響因素之複選題勾選比率排序	2 3 6
表 4-4-184	教職員工自認無法貫徹健康生活型態的主要影響因素之複選題 勾選比率排序	2 3 7
表 4-4-185	不同身份受試學生自認無法貫徹健康生活型態的主要影響因素 之複選題勾選比率排序	2 3 8
表 4-4-186	全體教職員工生提出問卷所列之外的無法貫徹健康生活型態的 「其他」影響因素	2 3 9
表 4-4-187	全體及不同特性教職員工生每日平均喝咖啡的頻率概況統計表	2 4 4
表 4-4-188	不同特性教職員工生每日平均喝咖啡在「0 杯」、「1~2 杯」與 「3 杯及以上」的比例差異	2 4 5
表 4-4-189	每日平均喝咖啡「0 杯」或「1~2 杯」或「3 杯及以上」的教職員 工生的睡眠品質、運動頻率、生活規律性、自覺快樂及身心健康 狀況之差異分析	2 4 6
表 4-4-190	全體及不同特性教職員工生有吸煙習慣之比例與差異	2 4 7
表 4-4-191	平日有或無吸煙習慣的教職員工生其睡眠品質、運動頻率、生活 規律性、自覺快樂及身心健康狀況之差異分析	2 4 8
表 4-4-192	全體及不同特性教職員工平日有飲酒習慣之比例概況	2 4 9
表 4-4-193	全體與不同性別的受試對每日生活壓力的紓解或因應方式之複選 題勾選比率排序	2 5 1
表 4-4-194	教研人員及職員工對生活壓力的紓解或因應方式之複選題勾選比率排序	2 5 2
表 4-4-195	不同身份的學生對每日生活壓力的紓解或因應方式之複選題勾選 比率排序	2 5 4
表 4-4-196	對每日生活壓力採取不同紓解或因應方式的全體受試教職員工生 其最近生活狀況的整體感受之差異	2 5 5
表 4-4-197	全體受試教職員工生提出「其他」問卷所列之外有關對每日生活 壓力的紓解或因應方式	2 5 7
表 4-4-198	全體與不同性別教職員工生感興趣的身心健康促進活動主題之複 選題勾選比率排序	2 5 9
表 4-4-199	教職員工感興趣的身心健康促進活動主題之複選題勾選比率排序	2 6 1
表 4-4-200	不同身份學生感興趣的身心健康促進活動主題之複選題勾選比率排序	2 6 3

表 4-4-201	全體與不同性別教職員工生偏好的身心健康促進活動進行方式之 複選題勾選比率排序	2 6 5
表 4-4-202	教研人員或職員工偏好的身心健康促進活動方式之複選題勾選比率排序	2 6 7
表 4-4-203	不同身份受試學生偏好的身心健康促進活動方式之複選題勾選比率排序	2 6 8
表 4-4-204	全體及不同特性教職員工生參加身心健康相關促進活動的意願 概況統計表	2 6 9
表 4-4-205	不同特性教職員工生參加身心健康相關促進活動的意願概況與差異	2 7 0
表 4-4-206	全體及不同特性教職員工對於校方如果提供費用補助，使用校外 心理諮商的意願概況統計表	2 7 1
表 4-4-207	不同特性教職員工對於校方如果提供費用補助，使用校外心理諮 商的意願概況與差異	2 7 1
表 4-4-208	全體及不同特性教職員工生對聯醫附設政大門診部相關服務的評 價概況統計表	2 7 2
表 4-4-209	不同特性教職員工生對聯醫附設政大門診部相關服務的評價概況與差異	2 7 3
表 4-4-210	全體及不同特性教職員工生對本校提供衛生保健或諮詢相關服務 的評價概況之統計表	2 7 3
表 4-4-211	不同特性教職員工生對本校提供的衛生保健或諮詢服務的評價概 況與差異	2 7 4
表 4-4-212	全體及不同特性教職員工生對本校提供心理健康活動或諮商相關 服務的評價概況統計表	2 7 5
表 4-4-213	不同特性教職員工生對本校提供心理健康活動或諮商相關服務的 評價概況與差異	2 7 5
表 4-4-214	全體及不同特性教職員工生對校內餐廳衛生管理及健康飲食資訊 的評價概況統計表	2 7 6
表 4-4-215	不同特性教職員工生對校內餐廳衛生管理及健康飲食資訊的評價 概況與差異	2 7 7
表 4-4-216	全體及不同特性教研人員對政大目前在改善學術環境方面的評價 概況統計表	2 7 7
表 4-4-217	不同特性教研人員對政大目前在改善學術環境方面的評價概況與差異	2 7 8
表 4-4-218	全體及不同特性職員工對政大目前在改善辦公環境方面的評價概 況統計表	2 7 8
表 4-4-219	不同特性職員工對政大目前在改善辦公環境方面的評價概況與差異	2 7 9

表 4-4-220	全體及不同特性學生對政大目前在建立性別平等學習環境方面的評價概況統計表	280
表 4-4-221	不同特性學生對政大目前在建立性別平等學習環境方面的評價概況與差異	280
表 4-4-222	全體及不同特性學生對政大目前在營造尊重多元文化校園方面的評價概況之統計表	281
表 4-4-223	不同特性學生對政大目前在營造尊重多元文化校園方面的評價概況與差異	281
表 4-4-224	全體及不同特性教職員工生對政大目前在提昇其幸福感方面的評價概況統計表	282
表 4-4-225	不同特性教職員工生對政大目前在提昇其幸福感方面的評價概況與差異	283
表 4-4-226	全體及不同特性教職員工生對校方建構整體身心健康與幸福的環境(學術/職場/校園)之作爲(含服務與政策)的期待情形之統計表	283
表 4-4-227	不同特性教職員工生對校方建構整體身心健康與幸福的環境(學術/職場/校園)之作爲(含服務與政策)的期待情形與差異	284
表 4-4-228	全體及不同特性教職員工生對校方建構整體身心健康與幸福的學術/職場/校園環境之作爲(含服務與政策)的滿意程度統計表	285
表 4-4-229	不同特性教職員工生對校方建構整體身心健康與幸福的學術/職場/校園環境之作爲(含服務與政策)的滿意程度與差異	285
表 4-4-230	教研人員對於『健康快樂幸福』的大學校園需具備的特徵或條件的相關看法或建議	286
表 4-4-231	全體受試職員工對於『健康快樂幸福』的大學職場需具備的特徵或條件的相關看法或建議	287
表 4-4-232	全體受試碩博士班學生對於『健康快樂幸福』的大學校園需具備的特徵或條件的相關看法或建議	289
表 4-4-233	全體學士班受試學生對於『健康快樂幸福』的大學校園需具備的特徵或條件的相關看法或建議	290

圖 次

頁次

圖 2-1	健康促進大學的六項行動綱領關係圖	7
圖 2-2	英國中央蘭開夏大學「健康促進大學」的組織架構圖	7
圖 4-1-1	本校 100 學年度全體新生健康檢查異常概況分佈圖	28
圖 4-1-2	本校 97~100 學年度教職員工生健康檢查為 HBsAg 陽性者比率分佈圖	29
圖 4-1-3	本校 99~100 學年度不同身份新生健康檢查為 HBsAg 陽性者比率分佈圖	29
圖 4-1-4	本校 97~100 年度男女新生健康檢查之肝功能異常比率比較圖	30
圖 4-1-5	本校 99~100 年度不同身份新生健康檢查之肝功能異常比率比較圖	30
圖 4-1-6	本校 97~100 學年度教職員工生健康檢查為膽固醇過高者之比率分佈圖	31
圖 4-1-7	本校 91~98 學年度學生接受心理諮商服務之困擾或問題趨勢分析圖	34
圖 4-1-8	本校 91~98 學年度學生因各類心理疾病接受心理諮商服務之趨勢圖	35
圖 4-2-1	99~101 年教職員工生滿意聯醫附設政大門診服務之百分比趨勢圖	41
圖 4-2-2	91~100 學年度學生使用心理諮商服務人數之趨勢圖	45
圖 4-2-3	91~98 學年度使用心理諮商服務之學生人數的性別分析圖	46
圖 4-4-1	全體教職員工生最近生活狀況的整體感受分佈圖	74
圖 4-4-2	不同性別教職員工生最近生活狀況的整體感受分佈圖	74
圖 4-4-3	不同身份受試最近生活狀況整體感受分佈圖	76
圖 4-4-4	不同年齡受試最近生活狀況的整體感受分佈圖	79
圖 4-4-5	不同年資教職員工最近生活狀況的整體感受分佈圖	81
圖 4-4-6	不同年級學士班學生最近生活狀況的整體感受分佈圖	86
圖 4-4-7	不同年級碩博士班學生最近生活狀況的整體感受分佈圖	86
圖 4-4-8	教師(含研究人員)對不同生活層面的快樂或壓力感受分佈圖	88
圖 4-4-9	生活的六個層面之職業因素與家庭因素對教師快樂感之預測模式	89
圖 4-4-10	職員工對不同生活層面的快樂或壓力感受分佈圖	90
圖 4-4-11	生活的五個層面之職業因素與家庭因素對職員工快樂感之預測模式	91
圖 4-4-12	碩博士班學生對不同生活層面的快樂或壓力感受分佈圖	92
圖 4-4-13	生活的七個層面之專業發展與課外生活因素對碩博學生快樂感之預測模式	92
圖 4-4-14	學士班學生對不同生活層面的快樂或壓力感受分佈圖	93
圖 4-4-15	生活的七個層面之專業發展與課外生活因素對學士學生快樂感之預測模式	94
圖 4-4-16	全體受試教研人員目前整體學術工作的幸福感受分佈圖	156
圖 4-4-17	不同性別教研人員目前整體學術工作的幸福感受分佈圖	157

圖 4-4-18 全體受試職員工目前整體工作的幸福感受分佈圖	1 7 6
圖 4-4-19 不同性別受試職員工目前整體工作的幸福感受分佈圖	1 7 6
圖 4-4-20 全體受試碩博學生目前整體校園生活的幸福感受分佈圖	1 8 9
圖 4-4-21 不同性別受試碩博學生目前整體校園生活的幸福感受分佈圖	1 8 9
圖 4-4-22 不同身份受試目前整體校園生活的幸福感受分佈圖	1 8 9
圖 4-4-23 全體受試學士班學生目前整體校園生活的幸福感受分佈圖	2 0 1
圖 4-4-24 不同性別受試學士班學生目前整體校園生活的幸福感受分佈圖	2 0 1

第一章 緒論

第一節 研究動機

近幾年來，隨著國內社會及高等教育環境的急遽變化，大學校園經歷了日益增加的各項學術競爭和行政績效要求(Richard & Krieshok, 1989；Smith, Anderson & Lovrich, 1995；Tatwing, Oiling & Spector, 2000；Johnsrud, 2002)，以致師生的身心健康相關問題也日益浮現(陳政友，1997；彭森明，2006a，2006b；李秋嫻、黃怡婷、顏君瑋，2008)。以政大為例，身心健康中心曾於 99 年調查發現，在 10 分量表上，本校教職員工生的壓力平均值約為 6.17，23%的人覺得壓力分數在 8 以上。另外，97~98 學年度教職員工的健檢結果顯示，約四成的人身體質量指數(BMI)值過高，腰圍過粗者在三成上下。99 學年度新生體檢也發現近 1/4 的人體重超過標準。在心理諮商方面，97 年來談的人次是 2752，至 100 年來談的人次已突破 4000。97 至 100 年度危機個案的人數增加了 107%，其相關服務追蹤人次亦有 334%的成長率。可見，大學身心健康促進工作乃是當前重要且迫切的預防課題。

2001 年起，教育部就一直大力推廣「健康促進學校」(Health-promoting School)的概念(晏涵文、邱詩揚，2008；黃松元，2009)，本校也從 2006 年開始實施健康促進學校計畫，包括健康安全校園、自我健康管理、疾病預防健康促進、健康體位、慢性病預防等，並獲得臺北市政府「績優健康職場」與「健康職場特色獎」(葉志超、王淑鈴，2007)。未來更可以積極構思如何有效協助每位政大人都能養成良好的生活型態，維持身心的健康。根據國外最新期刊文獻顯示，生活型態的改變，例如運動、營養和飲食、人際關係、休閒、放鬆和壓力管理、宗教或靈性投入、花點時間接觸大自然、服務他人等，都能有效提昇健康與快樂程度 (Walsh, 2011)。台灣也有不少研究在探討健康的生活型態(如調節飲食、規律運動、人際支持、壓力處置等)對於預防心血管疾病或整體身心健康的助益(邱惠貞，1993；林益男，2003；吳德玉，2004；吳映卿，2006；唐維澤，2008)。

雖然本校資源逐年縮減，但依然關心教職員工生的身心健康維護與照顧，例如將衛生保健組原提供的醫療服務轉型為「臺北市立聯合醫院附設政大門診部」，提升醫療服務品質；設立「校長之家」與實施「院諮商心理師」制度(修慧蘭、陳嘉鳳，2006)，擴張原有的心理衛生三級服務；亦不定時辦理「教職員工壓力紓解與職場溝通團體」，協助教職員工的工作與生活適應。然為長遠計，實可在目前的良好基礎上，參考國內外大學的成功經驗，如心理健康促進活動、同儕支持系統、員工協助方案等(Grant, 2005；CUHK, 2012；UST, 2012；University of Cambridge, 2012；University of Essex, 2012；University of Liverpool, 2012；University of Oxford, 2012a)，更進一步規劃學校未來對於教職員工生的身心健康發展與照顧政策，而整合各處室(或單位)相關的業務資訊及可用指標(如體育室、人事室等)，將可做為校方政策擬定、資源分配(人力與經費)、服務規劃及成效評價的實證基礎。

本校在 1987 年即成立學校衛生委員會(葉志超、王淑鈴, 2007)。校方曾於 94 學年度第 2 次學校衛生委員會中決議將研擬本校「健康政策白皮書」與制定相關健康政策(葉志超、王淑鈴, 2007)。這可以是一項前所未有的創舉, 因為目前國內除政府部門之外(如「台灣地區 2010 年衛生指標白皮書」、「2020 健康國民白皮書」、「台南市健康城市白皮書等」)(行政院衛生署, 2007; 黃暖晴, 2004), 各大學皆無「健康白皮書」之規劃經驗。但對於該項決議一直未見校方有任何行動。99 學年度第 1 次學校衛生委員會中, 校長再次提出相同的建議。再加上本校的心理諮商中心與衛生保健組已於 100 年 2 月 1 日正式合併為身心健康中心, 此乃思考本校的「身心健康白皮書」之大好機會。

因此, 本研究將首開先例, 除進行各項客觀指標分析(體檢及服務數據), 並以「由下而上」的方式, 調查教職員工生的身心健康、生活型態、健康管理的現況及服務需求, 實際瞭解本校現有的相關政策和服務的滿意程度。最後彙整各項研究結論, 以涵蓋層面較廣的健康促進學校六大範疇(邱弘毅、劉潔心、葉錦瑩、陳怡樺、徐美玲, 2007; 黃松元, 2009; 劉潔心、張麗春、晏涵文, 2009)為基礎, 並參酌各國有關「健康促進大學」(Dooris, 2001a; 陳志哲、王耀德、李有村、紀雪雲, 2008; Xiangyang, Lan, Xueping, Tao, Yuzhen & Jagusztyn, 2003)與「大學健康職場」(Carleton University, 2011; McMaster University, 2011)的模式經驗, 嘗試提出具前瞻性的「政治大學身心健康白皮書」之初步架構及內容。並針對不同人員特性(教研人員、職員工、碩博士班及學士班學生), 以整體健康快樂幸福的提昇為目標, 提供校方未來擬定政策、建構指標以及推展服務之具體參考。未來可能的話, 將可進一步廣邀專家學者及教職員工生參與討論, 形成政策共識和發展解決策略。

目前, 行政院主計總處正在研擬「國民幸福指數」(中時電子報, 2012), 預計明年公佈, 此勢必將牽動相關教育政策的重大興革。國家教育研究院院長吳清山(2012)也撰文指出, 教育為國民幸福指數的重要領域, 發展教育幸福(education well-being)乃是促進國民幸福之必要條件之一。根據, 國外幸福大學的經驗, 如英國大學聯盟(Universities UK)與新大學代表機構(GuildHE), 已設了一個專司提昇幸福感的委員會, 以協助各大學發展相關政策、程序與心理健康促進活動(Crouch, Scarffe & Davies, 2006)。美國《新聞週刊》首創以六項主客觀指標來進行「快樂大學」(Happiest Schools)的排名(Top25)(The Newsweek, 2011)。

本校向來以人文社會科學型大學著稱, 並擁有得天獨厚的地理位置及自然環境。目前正著手推動大學城計畫, 且即將進行二期五年的「百年政大」發展計畫。在此關鍵時刻, 頗值得將教職員工生的身心健康議題列入未來校務長期發展的重點目標, 期使除不斷學術精進之外, 也能成為台灣首屈一指的健康快樂幸福大學城, 以為國內其他大學的典範學習之目標。

第二節 研究目的

根據前述研究動機，本研究之具體目的有六：

- (一) 瞭解本校教師(含研究人員)的快樂程度與身心健康現況以及影響因素、校園人際與支持網絡、學術工作壓力與幸福感、健康生活型態現況及影響因素、身心健康服務的需求與評價，以及對提昇健康快樂幸福學術環境的看法或期待。
- (二) 瞭解本校職員工的快樂程度與身心健康現況以及影響因素、校園人際與支持網絡、工作壓力與幸福感、健康生活型態現況及影響因素、身心健康服務的需求與評價，以及對提昇健康快樂幸福職場環境的看法或期待。
- (三) 瞭解本校碩士班(含在職專班)與博士班學生的快樂程度與身心健康現況以及影響因素、個人與家庭經濟壓力、社會支持網絡現況(含求助對象)、校園友善與幸福感、健康生活型態現況及影響因素、身心健康服務的需求與評價，以及對提昇健康快樂幸福校園環境的看法或期待。
- (四) 瞭解本校學士班學生的快樂程度與身心健康現況以及影響因素、個人與家庭經濟壓力、社會支持網絡現況(含求助對象)、校園友善與幸福感、健康生活型態現況及影響因素、身心健康服務的需求與評價，以及對提昇健康快樂幸福校園環境的看法或期待。
- (五) 以身心健康中心為主軸，瞭解本校教職員工生相關身心健康的政策法規、指標數據和實施辦法，以及執行現況、限制或困境。
- (六) 歸納研究結論，提出「政治大學身心健康白皮書」之願景目標、組織架構、評估指標、運作模式、策略及行動等初步建議。

第一章 文獻探討

本研究旨在瞭解本校師生員工的健康快樂幸福現況及相關服務需求，以提供「政治大學身心健康白皮書」之規劃參考。由於此舉為國內首度之嘗試，在國外亦無「健康快樂幸福大學」的發展先例，目前也未有大學擬訂出含蓋不同對象的身心健康白皮書，故本研究將整合各國大學相關的部份作法，再從中找出適合台灣發展的方向。本章文獻探討的部份，共分為「健康促進學校的源起與發展」、「健康快樂幸福大學的架構及內涵」與「國內外的身心健康白皮書」三節，茲分述如下：

第一節 健康促進學校的源起與發展

1986 年，世界衛生組織(WHO)發佈「渥太華健康促進憲章」(Ottawa Charter for Health Promotion)之後，開始協助各國採用推動學校衛生工作的新模式，「健康促進學校」(Health-promoting School)的概念於焉產生。1992 年，歐洲健康促進學校聯盟(European Network of Health Promoting Schools, ENHPS)正式成立。到了 1996 年，共有 38 個國家加入推動健康促進學校計劃的行列。1996 年，世界衛生組織西太平洋區署正式頒布「地區健康促進學校發展綱領：行動架構」，內容涵蓋學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能(健康教育課程及活動)與健康服務六大範疇。1998 年，世界衛生組織則將健康促進學校定義為「一所學校能持續增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所」。由上觀之，發展健康促進學校不僅有利學生健康的成長，而且能讓學校的教職員工和其他社區居民亦蒙受其利，享有健康的生活(黃松元、陳政友、賴香如，2004；劉潔心、晏涵文，2005；邱弘毅、劉潔心、葉錦瑩、陳怡樺、徐美玲，2007；晏涵文、邱詩揚，2008；黃松元，2009；劉潔心、張麗春、晏涵文，2009)。

目前，各國有不同的推動健康促進學校的計畫，例如丹麥的推動計劃其總目標放在學生的增能上，期許學生對個人的生活型態和生活條件採取行動與進行改變(賴香如，2008)。2000 年，香港開始推動健康促進學校，其主要推展工作及教學資源都是由中文大學健康教育及促進健康中心來進行(陳志哲、王耀德、李有村、紀雪雲，2008)。另外，香港亦研擬「健康學校獎勵計畫」，第一階段為期三年，共有一百所的小學、中學及特殊學校參加。2000 年，中國大陸的北京舉行全國健康促進學校大會，各省都有代表出席會議，各校亦穩步推動此計畫(黃松元、陳政友、賴香如，2004；黃松元，2009)。中國大陸在 1995 年即開始引進健康促進學校的概念，北京清華大學亦將健康促進學校的概念推廣到大學中(李紹鴻、李大拔，2002；林琳、田本淳、孟憲鵬，2006)。

至於國內，教育部於 2001 年正式啟動「學校健康促進計畫」。2002 年，教育部與衛生署共同簽署推動健康促進學校計畫。2003 年，衛生署著手編印「健康促

進學校工作指引」。2005 年，教育部選定 50 所國民中小學開始推動健康促進學校計畫，同年教育部又與衛生署合作建構「我國推動健康促進學校支持網絡」。2006 年，參加此計畫的學校快速增加至 516 所，至 2007 年加入的學校已達 773 間，但僅限於國小、國中及高中(職)層級。2008 年，持續成立健康促進學校推動中心，至此全國中小學已全面推動健康促進學校計畫，此為全世界之首創(劉潔心、晏涵文，2005；中華民國學校衛生學會，2006；邱弘毅、劉潔心、葉錦瑩、陳怡樺、徐美玲，2007；葉志超、王淑鈴，2007；晏涵文、邱詩揚，2008；陳志哲、王耀德、李有村、紀雪雲，2008；黃松元，2009)。

依據教育部於 2005 年發行之「學校衛生工作指引」，我國各級學校的「健康促進學校計畫」內容重點如下(轉引自黃松元，2009)：

- (一) 學校衛生政策：以學校為基礎，制定學校衛生政策(含相關組織及人力等)，達成健康促進學校的目標。
- (二) 健康服務：提供各項健康服務，進行學生健康管理，以維護學生身心健康，提高學習效果。
- (三) 個人健康技能：為培養和訓練學生的個人健康技能，而採取一系列的教學與活動措施。如健康教育課程、健康教育活動等。
- (四) 學校物質環境：改善及強化學校硬體設備，為學生及教職員營造有利於學習、成長、生活及工作的健康又安全之場所。
- (五) 學校社會環境：此乃「友善校園」的精神所在，全校師生必須通力合作培養良好的校風(含人際關係、作息常規、營造彼此尊重的環境)，建構安全的校園及學生支持網絡，以提昇學習效果與工作效率。
- (六) 社區關係：加強學校與家庭及社區(含公私部門)的協調、溝通與合作，以達學校社區化、社區學校化之境界。

第二節 健康快樂幸福大學的架構及內涵

近年來，由於全球化激烈競爭的推波助瀾，我國高等教育推出五年五百億邁向國際一流大學計畫，並逐步進行大學校院的校務與教學評鑑及校際或世界名校排名的評比。在這種追求國際化、學術發表以及教學評鑑等強勢政策主導下，讓教授們的工作壓力越來越大，容易造成過勞危機，而使得身體健康亮起紅燈(魏于恬、林佩瑩、譚昱靜、陳俐帆、張芷涵、夏荃，2011；中國時報，2011)。另一方面，由於社會、經濟與產業也在快速地變遷，大學及以上學歷的失業人數逐年不斷竄升(行政院主計總處，2012)，高學歷已不再擁有就業的優勢，致使許多在學的大學生或研究生面對畢業後的生涯發展，往往充滿茫然與不確定性(許鶯珠，2005；許育齡、汪昭瑛、梁朝雲，2009)。因此，如何建構一個能讓教職員工生皆能健康快樂幸福學習、工作與生活的大學環境，乃是當前高等教育迫切且重要的議題。因此，本節將更進一步以文獻分析的方式，簡要回顧目前各國在「健康促進大學」、「大學幸福職場」、「大學心理健康政策」、「大學輔導工作」與「快樂幸福大學」等議題上的發展概況。

一、健康促進大學

(一) 源起發展：

1995 年，英國的蘭卡斯特大學及中央蘭開夏大學首先發展出「健康促進大學」(Health Promoting Universities)的模式，目前已擴展至歐洲的德國比勒費爾德大學、中國大陸北京的 6 所大學、香港中文大學及美國的 72 所大學 (WHO, 2011；Dooris, 2001a；Dooris, 2001b；Vo, Erskine & Cameron, 2006；Xiangyang, Lan, Xueping, Tao, Yuzhen & Jagusztyn, 2003；Shiuhung, 2002；鄭振耀，2010)。

(二) 概念內涵：

健康促進大學的概念是將健康促進融入大學的文化、日常運作及政策中，並制定全面性的健康促進策略，以建立一個平等、永續和健康的生活、工作及學習環境，進而提昇教職員工、學生與社區的健康及幸福(Dooris, 2001a；鄭振耀，2010；Vo, Erskine & Cameron, 2006)。健康促進大學有以下六項行動綱領(Dooris, 2001a)，其關係如圖 2-2 所示：

1. 將對健康的承諾及視野，整合進入到大學的計劃和政策之中。
2. 創造一個健康促進與永續性的物質環境。
3. 發展大學成爲一個具有支持、賦權與健康的工作職場。
4. 支持學生能有健康的個人與社會發展。
5. 增加對大學不同學科(multi-disciplinary)與健康促進相關之議題的瞭解、知識與行動投入。
6. 支持在廣大社區中永續性的健康促進。

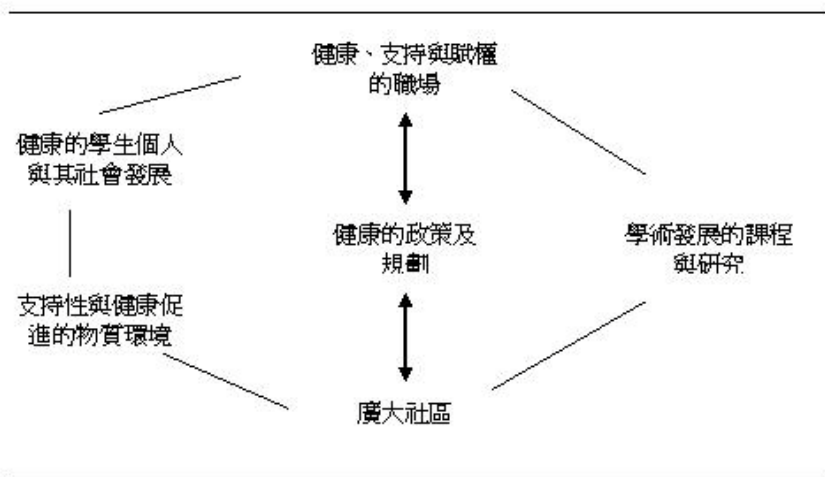


圖 2-1 健康促進大學的六項行動綱領關係圖(Dooris, 2001a)

(三) 組織架構：

1. 英國中央蘭開夏大學的「健康促進大學」組織架構如圖 2-2：

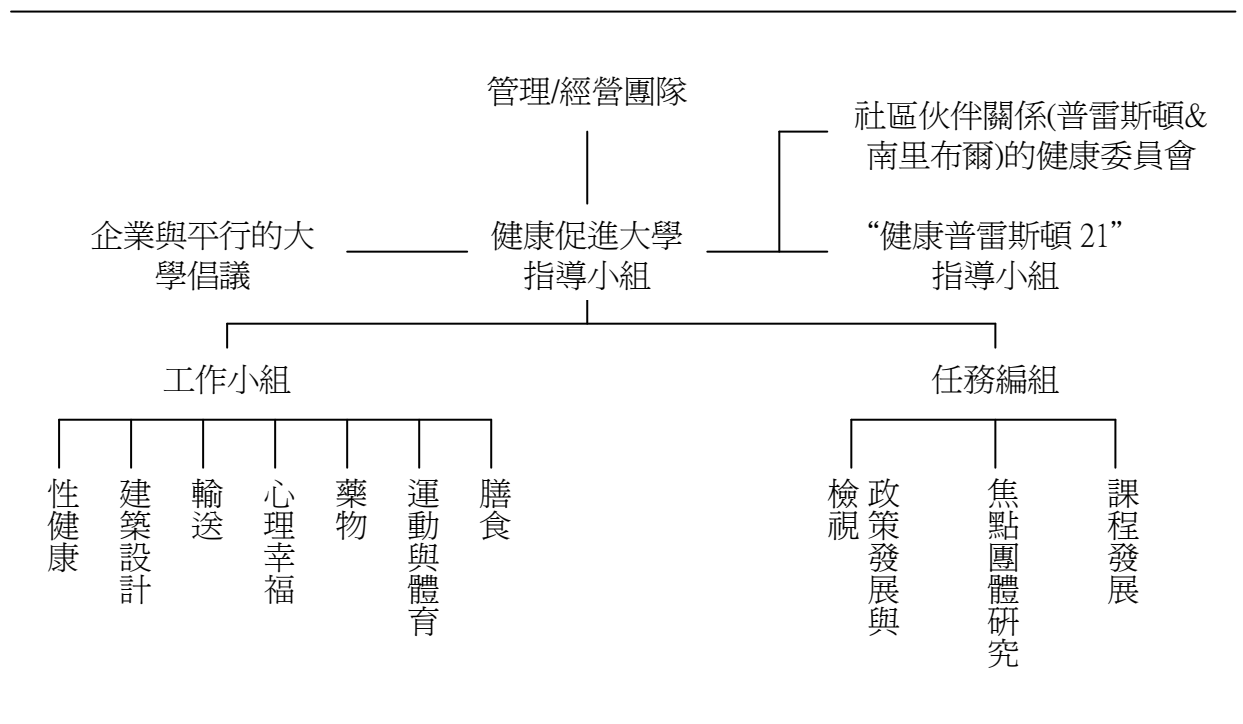


圖 2-2 英國中央蘭開夏大學「健康促進大學」的組織架構圖(Dooris, 2001a)

2. 香港中文大學的「健康促進大學」計劃之組織架構

2000 年，香港中文大學開始推展「健康促進大學」計劃。同年 8 月，成立「校園健康促進指導委員會」(Health Promotion on Campus Steering Committee)，其成員來自 4 個學院、教職員工協會、學生社團、大學保健處、健康教育與健康促進中心、體育參議委員會、大學管理階層等代表。此委員會的主要任務在於制定校園健康促進的政策、計畫與策略，以及協調和監督相關方案或活動的執行概況與成效。其下並設有三個次級委員會：膳食與運動體育、心理幸福、健康職場 (Shiuhung, 2002；鄭振耀，2010)。

二、大學幸福職場

國外不少著名大學均提供其教職員工有關工作與生活平衡、身心健康促進、心理諮商等幸福(well-being)服務或方案，透過各大學網站資料的搜尋，其摘要結果如表 2-1 所示。其中，包括香港大學、英國 3 所大學(牛津大學、約克大學和萊斯特大學)、美國 3 所大學(密西根大學、哥倫比亞大學和耶魯大學)與加拿大多倫多大學。另外，加拿大的卡爾頓大學與麥克馬斯特大學也有實施「大學健康職場」(University Healthy Workplace)的經驗 (Carleton University, 2011；McMaster University, 2011)。

表 2-1 國外著名大學教職員工幸福服務或方案之摘要表

大學別	服務或方案名稱	項 目
香港大學	工作與生活平衡方案 (Work-Life Balance programmes)	太極拳、氣功、自衛術、瑜珈、書法、羽毛球、剪紙藝術等。
香港大學	員工協助方案 (Employee Assistance programme, EAP)	身心健康講座(如焦慮管理、高效能家庭溝通、認識兒童發展過程、正向心理學的思考力等主題)、訓練工作坊(如 Y 世代管理、工作調解秘訣、員工輔導基本技巧、協助情緒困擾的同事等主題)
英國牛津大學	員工幸福(Employee wellbeing)	提供健康飲食、體重腰圍、適當運動、睡眠品質、戒煙、社交網絡等資訊。
英國約克大學	支持與幸福(Support and Well-being)	人力資源諮詢(工作問題)、員工諮商服務、爭議或衝突的調解、騷擾或霸凌保護服務等。
英國萊斯特大學	員工諮商與幸福 (Staff Counselling and Wellbeing)	個別諮商、團體輔導、調解(工作關係)、壓力管理相關資源(含政策和指引)、幸福相關訊息及資源、團隊與部門的訓練(如增加自信、衝

		突解決、心理健康促進、壓力管理等主題)、運動與抒壓(治療或放鬆按摩、瑜伽)等。
美國密西根大學	健康幸福服務(Health & Well-Being)	體能活動、菸酒戒治、營養諮詢、體重控制、健康獎勵活動(MHealthy Reward)、心理健康促進、職業疾病門診、工作環境的人體工學改善服務、疾病管理等。
美國哥倫比亞大學	員工協助方案(Employee Assistance program, EAP)	提供員工及家人相關因應每天困擾問題的服務網絡，包括遠距照護、焦慮與憂鬱、老人照顧、財務壓力、寵物照顧、健康與保健、休閒活動、戒菸服務、減重、睡眠困難、重大疾病、情感問題、喪親、家庭關係、工作壓力等。
美國耶魯大學	諮商與支持服務(Counseling & Support Services)	提供員工及家人相關協助服務，包括壓力管理、職場問題、托育服務、收養資源、老人照護服務、悲傷失落輔導、家庭關係改變、財務困難、工作與生活平衡(Work Life)服務等。
加拿大多倫多大學	健康幸福服務(Health & Well-being Services)	工作生活平衡活動(如校園漫遊、按摩椅、瑜伽、午休活動)、職場心理健康資源、長期傷病假、職場意外與傷害、職業健康服務(如健康檢查)、身心障礙員工住宿服務等

資料來源：The University of Hong Kong (2012a/ 2012b)；University of Oxford (2012a)；University of York (2012)；University of Leicester (2012)；University of Michigan (2012)；Columbia University (2012)；Yale University (2012)；University of Toronto (2012)

2007 年，行政院人事行政局頒布「行政院所屬中央機關學校員工協助方案推動計畫」，各機關得選用辦理的服務內容包括工作面(管理諮詢、工作適應、組織變革之調適、工作與生活平衡、生涯或退休等工作職涯諮詢服務)、生活面(法律諮詢和理財諮詢)、健康面(心理健康：包括壓力調適、人際關係、情緒管理、夫妻或親子溝通、職場人際溝通、生涯各階段重大危機之因應與管理等心理諮詢服務；醫療保健：提供政府機關現行公務人員各項醫療保健措施及民間團體現有醫療保健資源相關資訊)與其他協助措施。各大學也依此訂定該校員工協助方案的實施計畫，故利用網路搜尋的方式，其有關心理諮詢及諮商服務的部份如表 2-2 所示。

表 2-2 台灣各大學有關員工心理諮商服務實施方式之摘要表

大學別	服務或方案名稱	實施方式
台灣大學	教職員工心理諮商服務 —晤談諮商服務	1. 有諮商需求之同仁，可自行使用電話、傳真或 e-mail 方式向台北「張老師」中心預約申請。諮商地點由同仁自由選擇在學校內教職員工諮商室或「張老師」中心。 2. 當事人依約定時間、地點進行晤談，一次以 1 小時為原則，每人每年最高補助 6 小時的諮商費用，超過者應自費。 3. 「張老師」中心按季向台灣大學請款，包含諮商晤談服務費、場地費及行政費。
中央大學	員工協助方案—其他	為維護同仁心理健康，擬同意核給每年 4 小時之諮商公假。
嘉義大學	員工陽光心情協助方案 —心理諮詢及諮商服務	1. 有諮商需求之同仁自行向該校家庭與社區諮商中心預約，無需透過人事室。 2. 每人每年最高可獲得六次免費諮商服務，由家庭與社區諮商中心直接向學校請款，身份絕對保密。
台東大學	員工心理健康諮商協談 實施計畫	1. 由人事室及具諮商輔導相關教職員組成「員工關懷協助小組」。 2. 當事人可向協助小組成員提出專家晤談申請，由學校特約之專業諮商機構或專業諮商師進行協助。一次晤談時間建議以二小時為限。 3. 如於上班時間接受校外諮商輔導，應依「公務員請假規則」辦理請假事宜。
彰化師範大學	教職員工心理健康服務 方案—心理諮商服務	1. 直接向該校社區心理諮商及潛能發展中心提出申請，此項服務費用由學校全額負擔。 2. 可選擇校內、校外或指定心理師。 3. 社諮中心按月統計所有申請人的諮商總次數後，造冊核銷經費。
屏東教育大學	教職員工關懷計畫—心 理諮詢及諮商服務	1. 與遴選合格優質之校外心理治療所簽約。 2. 有需要服務的同仁需至學生輔導中心填寫相關資料後到該治療所接受服務。

		3. 學校提供教職員工一定額度，如一年3000~5000元的諮詢或諮商費用，99年試辦期間全年共補助6位。
虎尾科技大學	員工協助方案—心理健康	1. 運用學生輔導諮商中心協助同仁與專業人員進行諮商輔導。 2. 心理諮商費用若聘請校內或校外專業人士，依「軍公教人員兼職費及講座鐘點費支給規定」支付講座鐘點費。
空中大學	員工協助方案—專業諮商	1. 有諮商必要的同仁，一年得有4次由學校付費之諮商(限合約機構)，超過部份自費。 2. 如需辦公時間使用此項服務，應依「公務員請假規則」辦理請假事宜。

資料來源：台灣大學 (2012)；中央大學 (2008)；嘉義大學 (2012)；台東大學 (2006)；彰化師範大學 (2012)；屏東教育大學 (2010)；虎尾科技大學 (2011)；空中大學 (2012)

三、大學心理健康政策

三十多年前，教育部首頒「專科以上學校設置學生輔導中心實施要點(1976年)」，此為我國高等教育輔導工作之肇始。1991年推出「教育部輔導工作六年計畫」，帶動高等教育輔導工作軟硬體方面的多元發展。晚近這十年來，災難心理衛生、自殺防治、物質濫用防治等接續主導台灣的國家心理健康政策發展(陳嘉鳳、林家興、鄭夙芬、黃秉德、曾春美、唐子俊，2010)。教育部也配合國家政策擬訂不少與學生相關之諮商輔導的政策方針，例如「性別平等教育法(2004年)」、校園性侵害或性騷擾防治準則(2005年)」、「推動校園學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫(2007年)」、「生命教育中程計畫(2010年)」、「校園春暉專案(菸、酒、毒、檳榔及愛滋防制)」等。這些政策焦點多放在負向的困擾或問題解決之上，而不是如何讓學生過得更加快樂幸福及生活有意義。另外「由上而下」的政策模式，無法讓大學自主發展出符合其整體需求的心理健康政策(mental health policy)，以引領校方長期的發展。

為因應時代的變局，教育部也做了以下一些組織制度革新，2003年開始推動「建立學生輔導新體制—教訓輔三合一整合實驗方案」，2004年提出「友善校園總體營造計畫」。2007年公佈「公私立大學校院學生事務與輔導創新工作專業人力要點與計畫」，其內容勾勒出了四大願景，其中的第二項願景是「營造友善校園並促進學生自我實現」，包涵「營造安全校園生活」、「促進與維護健康」、「促進和諧

關係」與「促進適性揚才與自我實現」四項具體目標。而「促進與維護健康」目標則列出「疾病之三級預防與健康環境之維護」及「心理與問題行為之三級預防」的兩項策略。

至於國外大學心理健康政策的現況，根據 2008 年英國 96 所大專院校的調查 (Grant, 2009)發現，超過 1/2 的學校已擬訂了心理健康政策，尚無相關政策者僅占 16%。另外，英國大學聯盟(Universities UK)與新大學代表機構(GuildHE)也設立一個專司提昇幸福感的委員會，以協助各大學發展相關政策、程序與心理健康促進活動(Crouch, Scarffe & Davies, 2006)。這是非常值得學習的發展方向，有了健全的政策與組織，才有可能針對不同對象需求的優先順序，研擬出長期的宏觀規劃。

四、大學輔導工作

從 1993 年開始，教育部就在北中南三區設置四個大專院校輔導工作協調諮詢中心，以有效協助學校處理輔導問題，增進大專青年身心之健全發展。其中，北一區輔導中心的服務範圍為基隆、台北、桃園、新竹、宜蘭、花蓮及連江等縣市地區內的大學及獨立學院。中心的工作項目共有 12 項，比較重要的是各校輔導工作現況與發展資訊之蒐集與交流相關事宜。修慧蘭(2008)曾調查北區 41 所大學諮商輔導中心的現況，發現專業心理師有較多的機會進行二級預防以上的工作(包括學生的個別諮商或團體諮商)，尤其是公立大學。陳嘉鳳與周才忠(2011)研究也發現，雖然現在大多數的實務工作者(如諮商心理師)都有三級預防的概念，但是多數的服務資源還是投注在篩檢(二級預防)或治療(三級預防)上。

陳嘉鳳(1997)曾強調，學校心理衛生工作應秉持「預防重於治療」的原則，協助學生發展出健康的生活習慣，培育健康快樂的未來主人翁。如果心理諮商中心願意嘗試提升本身的工作視野與目標，其實可以從只聚焦在熟悉的三級預防工作，擴大至參與學校整體幸福的經營，來達成提升全體教職員工生的心理健康之目的。以學生同儕支持服務或方案為例(Turner, 1999；Dunne, O'Neill & Friel, 2009)，其一方面可以提升參與同學的生活因應技巧，再方面又符合多數同學尋求朋友解決問題的求助模式，是大學輔導工作可嘗試的做法，例如香港中文大學、香港科技大學及英國的劍橋大學、牛津大學與利物浦大學均有相關範例可供借鏡(The Chinese University of Hong Kong, 2010；The Hong Kong University of Science and Technology, 2008；University of Cambridge, 2011；University of Oxford, 2012b；University of Liverpool, 2012)，如表 2-3 所示。

表 2-3 國外著名大學學生同儕支持服務或方案之摘要表

大學別	服務或方案名稱	目標或訓練內容
香港中文大學	「友心人」朋輩輔導網絡(“uBuddies” Peer Counselling Network)	此計畫目標在培訓一批精心挑選的非大四學生來擔任輔導員，而將寶貴的經驗與智慧分享給同學們，並提供完整系列的訓練課程，包括同儕輔導技巧及危機處置等內容，以及接受 6 個月相關實務的督導。
香港科技大學	陽光大使朋輩輔導訓練計畫(“Happy Living” Peer Counselor Training Program)	此方案的主要目的在提昇心理健康意識，辨識並協助有心理困擾或問題的同學，以建立學生互助關懷的精神。15 個小時的訓練內容有基本助人技巧與心理衛生、情緒管理、人際關係等相關知識，另需參加團隊共識營及每月的朋輩輔導員會議。
英國劍橋大學	同儕支持方案(Peer 2 Peer)	這是由學生自推具保密的非正式支持方案，服務對象包括大學生、研究生及博士後研究員。此強調日常生活中，同學之間可彼此扮演支持和鼓勵的角色。透過完整訓練與定期督導，使提供支持的學生(P2P supporters)能更有信心去幫助其他同學或朋友。
英國牛津大學	同儕支持服務(student-led support)	此服務包括同儕支持、學生諮詢與夜線服務(Nightline)三項。其中，同儕輔導員是精心挑選並接受完整訓練的大學部與研究所學生，其持續有督導陪伴，以使能夠有效扮演傾聽、溝通、保密、嚴守界限並適時轉介專業人員。目前，全校(27 個學院皆有)約 350 名同儕輔導員可隨時提供支持服務。
英國利物浦大學	學生同儕支持服務(Student Peer Support Service)	提供優質的訓練、支持與督導，以使同儕輔導員能以安全及有效方式去支持其他同學，其特別遴選具有文化、語言、年齡或學術方面相似者來擔任。此 30 小時的初階訓練課程，包括傾聽、溝通、時間管理、界線設定、自我察覺等技能，並提供實務上的督導機會。

五、幸福大學

幸福教育(well-being education)的主要目標乃在於提昇學生的快樂幸福感。英國是最早推展幸福教育的國家，目前在東岸諾福克郡一所只有 52 位學生的鄉間小學已經開始嘗試在該校推展相關幸福課程或正向活動(如關懷、支持、幽默感等)(Northen, 2012)，西巴克郡的威靈頓私立學校(Wellington College)則以創建「快樂班級」而聞名，該校學生(13~15 歲)在參加「幸福課程」之後，其學業成績也進步不少。此課程主要的目的在訓練學生因應生活挑戰的能力(包括情緒韌性、自我效能與正向思考)，以克服學習困難及社會壓力(Tyzack, 2012)。

在高等教育方面，英國首創「幸福大學全校介入模式」(whole university approach to wellbeing)(轉引自政治大學學務處身心健康中心，2011)。美國聖波拿文都大學(St. Bonaventure University)心理系教授 Charles Walker 則建置了一個有關大學生、教職員工與研究人員的幸福感量表網路版(網址：<http://www.wellbeingincollege.org/>)。另外，美國《新聞週刊》在 2011 年也公佈了全美的快樂大學(Happiest Schools)排名(Top25)，其依據的主客觀指標包括學校餐飲、校內或地區夜生活的選擇性(the party options)、住宿滿意度、晴天日數(或時數)、師生比、新生續讀率(freshman retention rate)、學生社團數、畢業平均負債等(The Newsweek, 2011)，此為大學快樂幸福指標之初步模型。

至於台灣，雖尚未形成幸福大學的先例，但本校在近一兩年來已有一些相關教學、研究或實務方面的進展。例如，教育系余民寧教授自 99 學年度起每學期都開設《幸福心理學》的通識課程，其選課人數高居全校第三名(政治大學教務處電子報，2010)。余教授亦在 100 年度第 1 學期「新進教師期中座談會」中分享如何提升教師的幸福感。理學院心理系執行國科會補助一項圖書計畫，也讓本校圖書館購進不少「幸福」主題的最新專書(修慧蘭、劉吉軒、陳嘉鳳，2012)。教學發展中心也邀請了海洋大學講座教授黃榮鑑蒞校以「工作與生活—談競爭力與幸福感」為題發表演講，另與圖書館合作舉辦「幸福經典專書展」(政治大學教學發展中心電子報，2011)。體育室在 2011 年 9 月主辦長達十週「環山百里、樂活百年」環山鐵人活動，身心健康中心在期間調查所有參與者健走活動前後身心狀況，不僅身體更健康，快樂心情和人際關係也明顯提升(政治大學校園新聞，2011a)。

在幸福教育政策方面，國內目前有人開始關注此議題，國家教育研究院院長吳清山(2012)就曾以「為建構教育幸福而努力」為題撰文指出，教育為國民幸福指數重要領域之一，發展教育幸福(education well-being)乃是促進國民幸福之必要條件之一。未來，可針對不同階段的學習者、教育人員和家長進行教育幸福調查，了解他們對教育幸福的感受。再根據調查結果，研擬推動教育幸福相關措施，並加以實踐，相信有助於建立幸福的教育。

第三節 國內外的身心健康白皮書

許多先進國家(如美國、英國、歐洲地區及日本)對於國民健康皆已訂定前瞻願景及目標策略。台灣最早的「衛生白皮書」是由衛生署在 1993 年出版，此期程到 1997 年止，其總目標是「邁向衛生大國，達成全民健康」，並擬訂出七項工作目標及四項策略。在邁向 2000 千禧年之際，為因應實施全民健康保險之後的國內醫療生態之可能變化，衛生署立即推出期程至 2006 年的第二本「衛生白皮書—跨世紀衛生建設」，共訂有 55 個量化指標。在 2002~2005 年間，衛生署又完成歷經三版的「台灣地區 2010 年衛生指標白皮書」，共包含 30 項衛生指標，該指標訂定原則為可代表國民健康狀況、能表現我國衛生施政重點、能與國際間資料進行評比，由於屬業務指標性質，對於我國未來整體衛生政策願景則較少著墨(行政院衛生署，2007；行政院衛生署，2009)。

為建構未來全民健康之藍圖，開啓衛生政策之新視野，2006 年 8 月，衛生署特委託國家衛生研究院來規劃具有前瞻性的「2020 健康國民白皮書」，於 2008 年 5 月正式出版。此白皮書的主旨在於延長國人健康的平均餘命，促進國人健康的平等性。故從治本之道—健康決定因子做為其中心架構，並將「政策」置於「支持性社會環境」、「健康生活型態」與「優質醫療照護」之上，目的在以政策主導，期透過政策改變環境、生活型態與醫療，促進全民健康；並將這些影響延伸到兒童與青少年、老年、性別、原住民、社經地位弱勢群體與身心障礙等六大群體，探討他們面臨的主要問題與解決之道。全書共分為十九項議題，明確界定未來十二年的公共衛生施政優先順序並建立可測量的指標(郭耿南，2007；行政院衛生署，2009)。「2020 健康國民白皮書」(林宜平等，2008；郭耿南編，2009)的內容對於本研究計畫欲建構之「政治大學身心健康白皮書」有諸多可供借鏡之處。例如，第一篇「支持性社會環境」的部份，就將提昇學校健康促進工作績效與健全職場健康體系列為核心的指標之一。另外，第二篇的主題也在強調要培養健康的生活型態或健康行為，包括正向的身體活動、飲食、安全性行為，可以預防的事故傷害和壓力的因應，以及應避免的負向行為。

第二章 研究方法與設計

第一節 研究對象之基本資料概況

本調查研究透過網路問卷及紙本問卷總計回收的有效樣本為 3698 人，占全校人數的兩成多(21.19%)，其中以職員工(正式職員、約用人員或助教、技術人員、駐警或工友)的有效樣本回收率最高(41.27%)，碩士班學生(含在職專班)相對最低(12.59%)，其他依序為學士班學生(25.29%)、教研人員(教授、副教授、助理教授、專任研究人員、專任講師)(18.31%)與博士班學生(13.21%)，如表 3-1 所示。此有效樣本來自 90 個系所、學程、在職專班、研究中心、行政單位及附屬單位，含蓋所有系所單位數的八成五(84.91%)，9 個學院 33 個學系皆有問卷填寫者，研究所樣本獨缺俄羅斯研究所，各行政單位中僅會計室未有樣本來源，如表 3-2 所示。如進一步分析，在性別方面，女性 2403 人(65.14%)多於男性的 1286 人(34.86%)。教研人員中以教授的樣本人數最多(35.07%)，職員工中以約用人員或助教的樣本人數最多(59.33%)，學生中以學士班的樣本人數最多(75.92%)，如表 3-3 所示。整體而言，本調查範圍包含了全校 1/5 以上不同的人口比例，此研究結果應具有不錯的代表性。

表 3-1 本調查回收有效樣本之不同身份對象的人數與占全校人數百分比之分析表

身份別	全校人數	有效樣本人數與比例	
		N	%
教研人員(教授、副教授、助理教授、專任研究人員、專任講師)	732	134	18.31
職員工(正式職員、約用人員或助教、技術人員、駐警或工友)	727	300	41.27
博士班學生	969	128	13.21
碩士班學生(含在職專班)	5227	658	12.59
學士班學生	9797	2478	25.29
合 計	17452	3698	21.19

附註：全校教職員工人數統計以 2012 年 1 月 5 日為基準日，而全校學生人數為 100 學年度第 1 學期的註冊人數。

表 3-2 不同系所單位的受試教職員工生有效樣本人數之統計分析表

分類	系所單位	n	分類	系所單位	n
學系	中國文學系	136	在職專班	法學院碩士在職專班	4

學系	歷史學系	78	在職專班	戰略與國際事務碩士在職專班	4
學系	哲學系	60	在職專班	學校行政碩士在職專班	6
學系	政治學系	68	在職專班	英語教學碩士在職專班	4
學系	社會學系	92	在職專班	國文教學碩士在職專班	7
學系	財政學系	122	在職專班	傳播學院碩士在職專班	0
學系	公共行政學系	81	在職專班	歐洲語言文化學程碩士在職專班	0
學系	地政學系	173	在職專班	資訊科學系碩士在職專班	0
學系	經濟學系	111	在職專班	數學教學碩士在職專班	0
學系	民族學系	52	在職專班	國家安全與大陸研究碩士在職專班	0
學系	國際經營與貿易學系	108	碩士學程	行政管理碩士學程	12
學系	金融學系	82	碩士學程	經營管理碩士學程	1
學系	會計學系	136	碩士學程	商管專業學院碩士學位學程	5
學系	統計學系	58	碩士學程	數位內容碩士學位學程	3
學系	企業管理學系	115	碩士學程	國際傳播英語碩士學位學程	6
學系	資訊管理學系	137	碩士學程	國際經營管理英語碩士學位學程	15
學系	財務管理學系	64	碩士學程	華語文碩士學位學程	15
學系	風險管理與保險學系	63	碩士學程	亞太研究英語碩士學位學程	3
學系	新聞學系	109	碩士學程	輔導與諮商碩士學位學程	0
學系	廣告學系	55	碩士學程	日本研究碩士學位學程	0
學系	廣播電視學系	66	博士學程	華語文博士學位學程	0
學系	英國語文學系	100	博士學程	亞太研究英語博士學位學程	0
學系	阿拉伯語文學系	28	研究中心	國際關係研究中心	27
學系	斯拉夫語文學系	72	研究中心	選舉研究中心	6
學系	日本語文學系	56	研究中心	第三部門研究中心	1
學系	韓國語文學系	50	研究中心	心智、大腦與學習研究中心	1
學系	土耳其語文學系	46	研究中心	中國大陸研究中心	2
學系	法律學系	281	研究中心	創新與創造力研究中心	2
學系	應用數學系	54	研究中心	台灣研究中心	0
學系	心理學系	122	研究中心	人文研究中心	0
學系	資訊科學系	22	研究中心	原住民族研究中心	0
學系	外交學系	82	行政單位	教務處	18
學系	教育學系	101	行政單位	學生事務處	45
學士學程	傳播學士學程	32	行政單位	總務處	27
學士學程	歐洲語文學程	83	行政單位	研究發展處	5
研究所	圖書資訊與檔案學研究所	7	行政單位	國際合作事務處	7
研究所	宗教研究所	10	行政單位	秘書處	6
研究所	台灣史研究所	17	行政單位	人事室	5

研究所	台灣文學研究所	3	行政單位	體育室	2
研究所	國家發展研究所	20	行政單位	會計室	0
研究所	勞工研究所	13	行政單位	圖書館	30
研究所	社會工作研究所	10	行政單位	政大書院	3
研究所	科技管理研究所	12	行政單位	公共行政及企業管理教育中心	4
研究所	智慧財產研究所	14	行政單位	社會科學資料中心	7
研究所	法律科際整合研究所	16	行政單位	電子計算機中心	15
研究所	神經科學研究所	6	行政單位	教學發展中心	8
研究所	應用物理研究所	7	行政單位	師資培育中心	3
研究所	東亞研究所	20	行政單位	華語文教學中心	3
研究所	幼兒教育研究所	11	行政單位	創新育成中心	1
研究所	教育行政與政策研究所	10	附屬單位	實驗國民小學及幼稚園	6
研究所	語言學研究所	17	附屬單位	附設公務人員教育中心	0
研究所	俄羅斯研究所	0	附屬單位	附屬高級中學	0
在職專班	圖書資訊數位碩士在職專班	8	未 填		82
在職專班	地政學系碩士在職專班	1	合 計		3698

表 3-3 不同性別與身份的受試教職員工生之有效樣本人數與百分比分析

基本資料		有效樣本數(N)		百分比(%)	
性別	男	1286	3689	34.86	100
	女	2403		65.14	
教研人員	教授	47	134	35.07	100
	副教授	40		29.85	
	助理教授	34		25.37	
	專任研究人員	10		7.46	
	專任講師	3		2.24	
職員工	正式職員	108	300	36.00	100
	約用人員或助教	178		59.33	
	技術人員	3		1.00	
	駐警或工友	10		3.33	
	未填	1		0.33	
學生	博士班	128	3264	3.92	100
	碩士班	590		18.08	
	碩士在職專班	68		2.08	
	學士班	2478		75.92	

第二節 問卷編製與修訂及資料蒐集

一、問卷編製與預試

本研究助理人員從 100 年 4 月 1 日即開始蒐集國內外相關文獻，並徵詢多位身心健康中心資深人員(含心理與護理背景者)相關意見，以協助計畫主持人編製調查問卷。至 4 月 20 日，計畫主持人審核後完成問卷初稿的擬訂，分為教職員工與學生兩份預試問卷。

100 年 5 月 1~10 日起透過工讀生散發或擺攤的方式來進行教職員工與學生之間卷預試，總計回收 126 份有效問卷(學生 79 份；教職員工 47 份)，有效樣本人數與百分比結果如表 3-4 所示。教職員工預試的有效樣本中，女性(82.98%)顯著多於男性(17.02%)，職員占五成多(51.11%)，教師僅有 6.67%。學生預試的有效樣本中，女性(74.68%)亦相對多於男性(25.32%)，絕大部份是學士班學生(83.33%)，博士班或碩士在職專班的學生預試樣本只占 1.28%。

表 3-4 本調查問卷初試之有效樣本人數與百分比統計表

基本資料			有效樣本數(N)		百分比(%)	
教職員工預試問卷	性別	男	8	47	17.02	100
		女	39		82.98	
	身份	教師	3	45	6.67	100
		職員	23		51.11	
		約用人員或助教	16		35.56	
		駐警或工友	3		6.67	
學生預試問卷	性別	男	20	79	25.32	100
		女	59		74.68	
	身份	博士班	1	78	1.28	100
		碩士班	11		14.10	
		碩士在職專班	1		1.28	
		學士班	65		83.33	

二、深入訪談

從教職員工與學生問卷預試的結果發現，仍有許多部份需要進一步釐清或延伸探討。因此，本研究計畫在 100 年 9~11 月分別訪談學生會代表、職員工與一般

學生。學生會代表訪談採一對一方式並做成記錄，其對象與日期概況如表 3-5 所示。職員工與一般學生方面則委請研究所及大學部的工讀生以簡式問卷方式進行，9 至 11 月之間總計訪談 21 位職員工、17 位碩博士班學生、62 位大學部學生。受訪職員工的身份有主管(含組長)、約用人員(含助理)、助教、研究人員、工友等人，其任職單位包括教務處、學務處、教學發展中心、圖書館、系所、軍訓室、警衛隊、文書組與收發室。

表 3-5 學生會代表深入訪談的對象與日期

身份別	受訪者	訪談日期	訪員	記錄
現任學生會會長 (外交系三年級)	林威呈	100.09.09 14:30~16:00	周才忠	高于晴
研究生學會會長 (台史所碩士生)	蘇柏宇	100.09.29 12:10~14:00	周才忠	高于晴
前任學生會會長 (歷史系四年級)	林家興	100.10.05 12:10~14:00	周才忠	高于晴

三、身心健康指標分析

本研究除進行全校性的身心健康幸福調查之外，亦希望能提出未來本校身心健康白皮書之規劃建議。因此，本計畫助理在 100 年 9~11 月間先系統性地蒐集教職員工生的歷年及最新年度的身心健康概況數據，例如教職員工與新生的各項身體健康檢查(B 型肝炎、肝功能異常及膽固醇過高)、因病住院、意外傷害等結果，以及心理困擾或問題、物質成癮的概況。另外，也彙整相關身心健康服務的成果資料，例如醫療門診的使用率和滿意度、健康檢查及複查率、健康促進服務人次、傷病照護服務人數、心理諮商服務的使用率和滿意度、導師活動的項目和參與率及滿意度等。

本計畫助理在獲得以上完整的教職員工生身心健康概況數據與相關服務資料之後，隨即進行統計分析的工作，其結果將併入本研究成果報告的建議部份。

四、網路與紙本問卷調查

(一) 網路問卷調查

100 年 12 月，本計畫依據前列各項問卷預試與深入訪談結果，完成調查問卷的修正與定稿。此次全校性身心健康幸福調查主要採網路問卷調查來進行，紙本問卷輔之，兩者問卷題項皆相同。但依據對象的不同分為教師(含研究人員)、職員工、碩博士班學生與學士班學生四份問卷。100 年 12 月 30 日，本網路調查利用電算中心的「線上問卷系統」正式上線，為期一個月至 101 年 1 月 30 日止。網路問卷調查的網址如下所示，教職員工生必須登入其員工代號或學號始可填答問卷內容，故已排除代答或重覆填答的可能性。

1.學士班學生

https://questionnaire.nccu.edu.tw/questionnaire/answerQuaire.jsp?Quaire_id=1325207548403

2.碩博士班學生 (含在職專班)

https://questionnaire.nccu.edu.tw/questionnaire/answerQuaire.jsp?Quaire_id=1325232717869

3.教師 (含研究人員)

https://questionnaire.nccu.edu.tw/questionnaire/answerQuaire.jsp?Quaire_id=1325257639029

4.職員工 (含約用、技術員、駐警、工友)

https://questionnaire.nccu.edu.tw/questionnaire/answerQuaire.jsp?Quaire_id=1325232738602

本計畫助理分別在 12/30、1/6、1/9、1/10、1/12、1/17、1/29 與 1/30 日透過「線上問卷系統」寄發通知或催收的 E-mail 信件給所有教職員工生，1/5 日則是發出 1 次的全校群組 e-mail 信件。為增加調查能見度及回收率，除 1/2 日在政大首頁「校園公告」與身心健康中心網頁「最新消息」貼出公告，亦在《幸福政大》創意平台 PO 出廣告的部落格文章，並於臉書粉絲團「健康快樂幸福的政大」做推文，以及請碩博士班學生協助在其臉書推文宣傳。另外，1/11~1/12 日委請工讀生至行政大樓所有樓層處室及各圖書館(總圖、綜圖、商圖、傳圖與社資中心)發送宣傳小單張給職員工們。本研究亦提供獎品抽獎(智慧型手機與超商禮券)以做為撥冗上網填答的誘因。

101 年 1 月 30 日，網路問卷調查截止之後，電算中心教學研究組工作同仁費時多日夜協助轉出四份線上問卷的資料。經本計畫助理逐一檢核填答者內容之後，共剔除了 373 筆漏答題目過多的無效資料，其餘填答完整的人(含紙本問卷填答者)始列入參加抽獎之名單。2 月 6 日早上十時，本計畫人員以自行研發之電腦程式隨機依序抽出全部幸運得獎者，「頭獎」(智慧型手機)1 名由所有學生及教職員工合併抽出，「特別獎」(超商提貨券)48 名的分配原則為填答之學士生、碩士生(含在職班)、博士生、教師與研究人員、職員工等五類人員皆維持相同的中獎

率(約 1.3%)。此得獎名單立即公布於政大網站首頁「校園公告」、身心健康中心網站及臉書粉絲團「健康快樂幸福的政大」，並以 E-mail 方式通知中獎者。這些得獎人皆在 3 月份之前攜帶員工證或學生證至身心健康中心 2F 辦公室領取獎品。

(二) 紙本問卷調查

紙本問卷透過公文交換方式或重要會議時機來收集行政主管、研究中心研究員與特定系所的教職員工樣本。1 月 13 日，本計畫人員利用學校召開校務會議的時間在現場發送此紙本問卷，總計回收 14 份系所主管的有效樣本。另如表 3-6 所示，在 1 月 5 日至 1 月 12 日，以公文交換將紙本問卷送給 5 個研究單位及 8 個學院特定或隨機抽取系所專任教研人員與全校專任講師，總計發出 237 人，其後回收 33 份有效問卷，回收率為 13.92%。

表 3-6 本調查紙本問卷透過公文交換發送的單位與份數之統計表

單位別	名 稱	份數	附 註
研究中心	國際關係研究中心	2	指定發送研究單位
	第一研究所	9	
	第二研究所	9	
	第四研究所	9	
	選舉研究中心	8	
理學院	院長室	1	指定發送系所
	心理學系	17	
	應用數學系	15	
	資訊科學系	17	
	應用物理研究所	6	
	神經科學研究所	6	
教育學院	教育學系	23	指定發送系所
	幼兒教育研究所	3	
文學院	宗教研究所	8	各學院隨機抽取 1 個系所
社會科學學院	財政學系	16	
商學院	國際經營與貿易學系	20	
外國語文學院	英國語文學系	24	
傳播學院	廣播電視學系	8	
國際事務學院	外交學系	13	
全校	各單位專任講師	23	指定發送對象
總 計		237	

第三節 研究工具

本研究之問卷調查與深入訪談工具皆採自編問卷方式進行。透過國內外相關文獻與類似問卷的回顧、台灣高等教育資料庫(大一大三學生調查、大專院校專任教師調查)問卷資料、政府行政部門法規內容(勞委會勞動條件相關法令、教育部推動友善校園計畫、衛生署 2020 健康國民白皮書等)及本校身心健康中心資深專業人員的徵詢、職員工與學生的深入訪談等結果，尋找編製本研究各問卷所含向度及題項之參考。

依據研究目的，本研究總計編製「政治大學身心健康白皮書規劃研究之教師(含研究人員)調查問卷」、「政治大學身心健康白皮書規劃研究之職員工調查問卷」、「政治大學身心健康白皮書規劃研究之碩博士班學生調查問卷」與「政治大學身心健康白皮書規劃研究之大學部學生調查問卷」四份測量工具。這些問卷的主要內容除了包括健康快樂幸福、校園支持網絡與健康生活型態的現況，以及對身心健康服務及政策的需求、期待與評價。本調查問卷在初稿擬訂後，曾邀請一定人數之教職員工生試做問卷，並聽取相關業務人員其對問卷內容增刪酌修的改進意見，完成正式問卷的編製工作。以下為各問卷的編訂過程、編製方式及目的之說明。

一、 自編「政治大學身心健康白皮書規劃研究之教師(含研究人員)調查問卷」

本問卷題項以開放與閉鎖式(單複選)並陳。第一部分為基本資料，包括性別、年齡、單位、職稱、年資、兼任主管、擔任導師、婚姻狀況、家中為主要照顧者、參加社團活動、體重、身高與宗教信仰。第二部份則是問卷主要的內容，共分為七大向度。(1)在健康快樂幸福方面，乃參照美國密西根大學(Myers, 1992)所進行的全國快樂調查的七點量表設計(非常不快樂、很不快樂、有點不快樂、沒特別感受、有點快樂、很快樂、非常快樂)，請教研人員主觀自評其最近以來對自己生活狀況的整體感受，此測量模式並曾運用在陳嘉鳳等(2010)的台灣 25 縣市近兩萬民眾的主觀快樂調查之中。(2)請教研人員評定生活中各個層面(研究、教學、人際、休閒、婚姻與家庭)對其正負向情緒(快樂或壓力感受)的影響程度及其投注心力(或花費時間)的優先順序。(3)參照本校教職員工健康檢查的作法，詢問其平均健檢的頻率，以及對自己外型(外表、身材、體重等)的滿意度(洪梅玲，2010)。(4)參考近年政大及全國大學身心健康調查結果(葉志超、王淑鈴，2007；彭森明，2006a；彭森明，2006b)，以及本校近年新生健康檢查與心理諮商

服務議題的分析數據，彙整出一題可複選的相關困擾或問題之 26 個選項。(5)校園支持網絡方面，此主要在瞭解本校教研人員及各級主管與系所同仁之間的關係(非常不良、很不良、不太良好、普通、有點良好、很良好、非常良好)，亦參酌台灣高等教育資料庫及中研院相關調查(章英華、傅仰止、傅祖壇，2002；楊文山、瞿海源、蕭新煌、傅仰止、章英華、伊慶春，2008)的類似題項，請教研人員指出在其系所內可找到社會支持的頻率概況(沒有、很少、有時、經常、總是)，例如在系所內可找到分享或傾訴的知心同仁、遭遇困難或問題時能得到來自同仁們的協助與支持。(6)學術工作壓力現況方面，請教研人員就目前職位自評其覺得系所評鑑、研究申請或執行、論文或期刊發表、教學評鑑、同儕競爭、帶領學生實習與輔導學生的壓力程度，從 1 分(非常低)至 7 分(非常高)，另亦評定「過勞(burnout)」的嚴重程度與「工作與生活平衡」(Haworth, 2010；Love, 2011；OECD, 2011)的滿意程度。(7)最後則是整體學術工作的幸福感受(非常不幸福、很不幸福、不太幸福、普通、有點幸福、很幸福、非常幸福)。

在健康生活型態方面，包括睡眠、飲食、運動、物質成癮(咖啡、吸煙與飲酒)、生活規律性、自我心靈關照、壓力因應方式等題項，以及對健康生活型態的重視程度與影響因素。以上題目的研擬參考本校新生健康體檢數據及身心健康中心近年利用各種時機(聯醫政大門診部滿意度調查、各種健康促進活動等)所進行的學生或教職員工的生活型態調查結果，或引用國內外相關文獻(黃慧真、簡麗姿、陳嘉鳳譯，2005；陳嘉鳳等，2010)。在身心健康服務需求方面，此主要是詢問教研人員感興趣的相關活動主題、舉辦方式以及參加意願。由於身心健康中心曾對教職員工做過類似的小樣本調查，故參考其結果並加入目前中心辦理各類活動的項目，進而編製出 40 個活動主題的複選題項及 12 種可複選的辦理方式，參加意願則以七點量表測量(非常沒意願、很沒意願、不太願意、普通、有點願意、很願意、非常願意)。另徵詢教研人員如果未來提供「補助校外心理諮商費用」其會使用的意願，此題是參考國內其他大學的相關政策作法。身心健康服務的評價方面，包括聯醫附設政大門診部、衛生保健或諮詢、心理健康活動或諮商、校內餐廳衛生管理及健康飲食資訊四大項，請教研人員(無論是否曾使用)逐一表達對其的滿意程度(非常不滿意、很不滿意、不太滿意、普通、有點滿意、很滿意、非常滿意)。身心健康環境的評價方面，包括對政大目前在改善學術環境及提升教研人員幸福感的滿意度看法，以及對整體身心健康與幸福學術環境(含服務與政策)的期待(非常不期待、很不期待、不太期待、普通、有點期待、很期待、非常期待)和滿意程度。最後，有一個開放式題項：「健康快樂幸福的大學

校園有些什麼特徵、條件？」，請教研人員依研究、教學、人際、休閒、婚姻、家庭、身心健康、學校行政與政策等面向選擇最關鍵或最在意的部份來表述。本調查問卷旨在探討研究目的(一)項。

二、 自編「政治大學身心健康白皮書規劃研究之職員工調查問卷」

本職員工調查問卷的內容與教研人員問卷類似，其較大的差異在工作條件現況方面。此部份的題項是參考勞委會的勞動條件與性別平等相關法令來擬訂的，包括責任制與否、超時工作情形、假日加班頻率、工作過勞程度、大學評鑑壓力、行政績效壓力、職務公平性(工作分配、調薪幅度、考核、陞遷等)、性別工作平等、學習與職涯發展、工作與生活平衡等。最後還包括對其目前職位整體工作的幸福感受(非常不幸福、很不幸福、不太幸福、普通、有點幸福、很幸福、非常幸福)的評估。與教研人員問卷相較之下，些微的不同是在問卷內容第一大題(健康快樂幸福的現況)中，請職員工評定影響其快樂或壓力感受的各個生活層面是「工作」、人際、休閒、婚姻與家庭。另外，在身心健康環境的評價方面，職員工調查問卷的題項是「對政大目前在改善辦公環境方面的評價」與「對政大目前在提昇員工幸福感方面的評價」，以及對整體身心健康與幸福「職場」環境(含服務與政策)的期待和滿意程度。在開放式題項方面，職員工的問卷也在詢問對健康快樂幸福的大學「職場」相關特徵或條件的看法及建議。本調查問卷旨在探討研究目的(二)項。

三、 自編「政治大學身心健康白皮書規劃研究之碩博士班學生調查問卷」

碩士班(含在職專班)與博士班學生的調查問卷分為兩部分，第一部分為基本資料(性別、年齡、院系所、年級、班別、國籍、居住情形、婚姻狀況、參加社團活動、入學時的體重與身高、目前的體重與身高、身心障礙與否)。第二部份則是問卷主要的內容，除「友善校園的現況」之外，其他六大向度的題項均類似教研人員與職員工兩份調查問卷。友善校園現況方面，主要在瞭解碩博士班學生對於學校整體信任、參與公共事務、校園(夜間單獨行走)與居住安全性、性別歧視或偏見、性騷擾等主觀感受(依七點量表來表達其實際看法)。最後則是請其自評目前整體校園生活的幸福感受(非常不幸福、很不幸福、不太幸福、普通、有點幸福、很幸福、非常幸福)。在編製以上各題項時，主要參考教育部推動友善校園計畫的相關內容，也有來自本校學生代表的深入訪談結果。與教研人員及職

員工調查問卷不同的部份是在第一大題(健康快樂幸福的現況)中，其影響碩博士班學生正負向情緒(快樂或壓力感受)的生活層面是學習、研究、生涯、人際、愛情、住宿與家庭。在社會支持網絡方面，碩博士生問卷也增加了個人經濟壓力、家庭經濟困難、協助他人轉介、與導師關係密切度、曾經求助對象(34 個選項)等題目。另外，在身心健康環境的評價方面，碩博士班學生調查問卷的題項是「對政大目前在建立性別平等學習環境方面的評價」、「對政大目前在營造尊重多元文化校園方面的評價」與「對政大目前在提昇研究生幸福感方面的評價」，以及對整體身心健康與幸福「校園」環境(含服務與政策)的期待和滿意程度。在開放式題項方面，請碩博士班學生表達其對健康快樂幸福的大學「校園」之相關特徵或條件的看法及建議。本調查問卷旨在探討研究目的(三)項。

四、 自編「政治大學身心健康白皮書規劃研究之大學部學生調查問卷」

大學部學生的調查內容與碩博士班學生問卷大部份雷同，主要差異在於第一大題(健康快樂幸福的現況)中，其影響學士班學生正負向情緒(快樂或壓力感受)的生活層面是學習、生涯、「社團」、人際、愛情、住宿與家庭。而開放式題項方面，也請大學部學生依學習、生涯、社團、人際、愛情、家庭、身心健康、學校行政與政策等面向選擇最關鍵或最在意的部份來表達其對健康快樂幸福的大學「校園」相關特徵或條件的看法及建議。本調查問卷旨在探討研究目的(四)項。

第四節 分析方法

本研究各項調查或深入訪談結果之統計分析將兼顧質與量的方法：

- 一、描述統計：以人數、人次、百分比、平均數及標準差等數據呈現在各項統計分析的圖表之中。
- 二、t 考驗：檢定不同特性(如性別、兼任主管、擔任導師、參加社團等)教職員工生在各題項中兩個平均數之間的差異情形。
- 三、單因子變異數分析：檢定不同特性(如身份別、職稱、年級、年齡層、年資等)教職員工生在各題項中的平均數之間的差異情形，再利用 Tukey HSD 法進行事後比較，以確定其顯著差異的組別。
- 四、卡方分析：分析不同特性教職員工生在各題項中百分比的差異概況。
- 五、區別分析：透過教職員工生的特定人口變項(如性別、年齡層、身份別、年級、婚姻狀態、居住情形、參加社團、BMI 值等)找出最快樂與最不快樂的一群人。
- 六、探索性因素分析：運用主軸因子法(principal axis factoring)對影響教職員工生正負向情緒(快樂或壓力程度)的各個生活層面進行探索性因素分析，以萃取出共同的因素，並加以命名之。
- 七、結構方程模式(SEM)：依據探索性因素分析的結果，進一步採用結構方程模式(structural equation modeling)檢定哪些共同的生活層面可以分別顯著預測教職員工生的快樂程度。
- 八、多元(複)迴歸分析：以逐步(Stepwise)迴歸法來檢驗教職員工生在學術工作、勞動條件或與校園友善相關的每一項現況是否能有效預測其整體的幸福感。
- 九、質化方法方面則利用歸納與排序方式進行，例如次數、總百分等級、小類百分等級等。

第四章 研究結果與討論

第一節 身心健康指標分析

一、生理方面

(一) 整體身體疾病的概況

本校 100 年度全體新生(含學士班、碩士班、在職專班與博士班學生)健康檢查各種異常比率概況，如圖 4-1-1 所示。其中異常的前五名依序為「視力不良」(90%)、「B 型肝炎表面抗體(HBsAb)陽性」(46%)、「牙齒異常」(41%)、「尿液檢查」(24%)、「血脂肪異常」與「心臟血管異常」(21%)。由結果觀之，新入學的碩博士班及學士班學生罹患重大疾病之比率相對不高，但仍有近 7%的人有慢性肝炎或肝功能異常的問題。

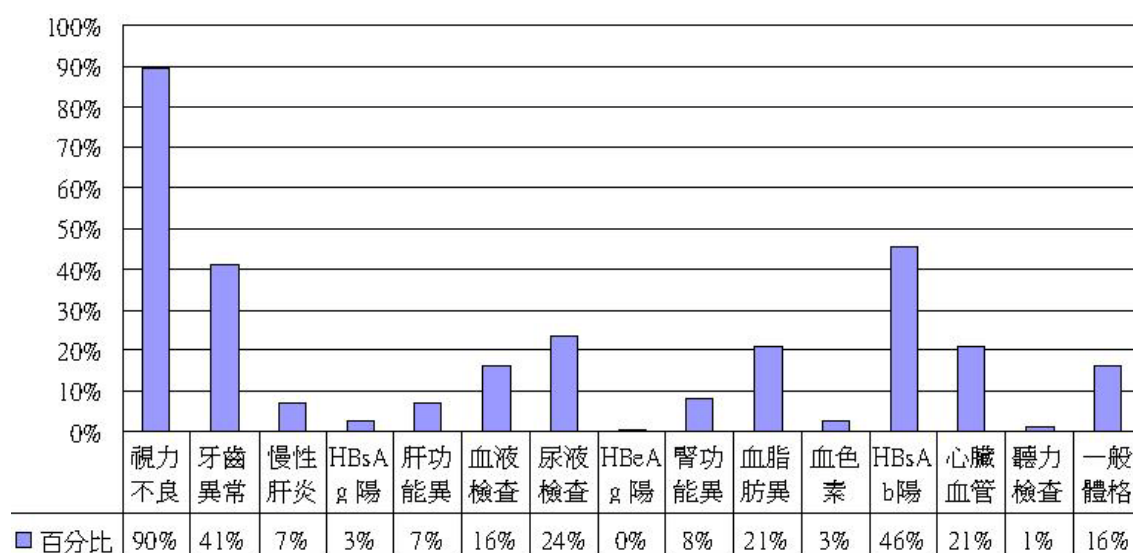


圖 4-1-1 本校 100 學年度全體新生健康檢查異常概況分佈圖

(二) B 型肝炎的概況

1. B 型肝炎帶原者

根據近四年本校教職員工健康檢查委託醫院所提供的資料顯示(97~98 學年度：台北市立醫院仁愛院區；99~100 學年度：台北啓新診所)，本校不同性別與身份教職員工生為 B 型肝炎帶原者(HBsAg 屬陽性)之比率及趨勢概況如圖 4-1-2 與圖 4-1-3 所示。其中，教職員工(7.5%；6.0%；10.3%)為 B 型肝炎帶原者的比例明顯高於學生；在學生群體中，又以男性(3.7%；4.2%；3.8%；3.5%)或在職專班

學生(9.97%；11.7%)的帶原比率較高。由此可見，本校教職員工及在職專班學生罹患肝炎比例相對較高，這可能與其年齡較大有關，因為 1987 年之後的新生兒已全面施打 B 型肝炎疫苗，其感染肝炎機率大幅下降。

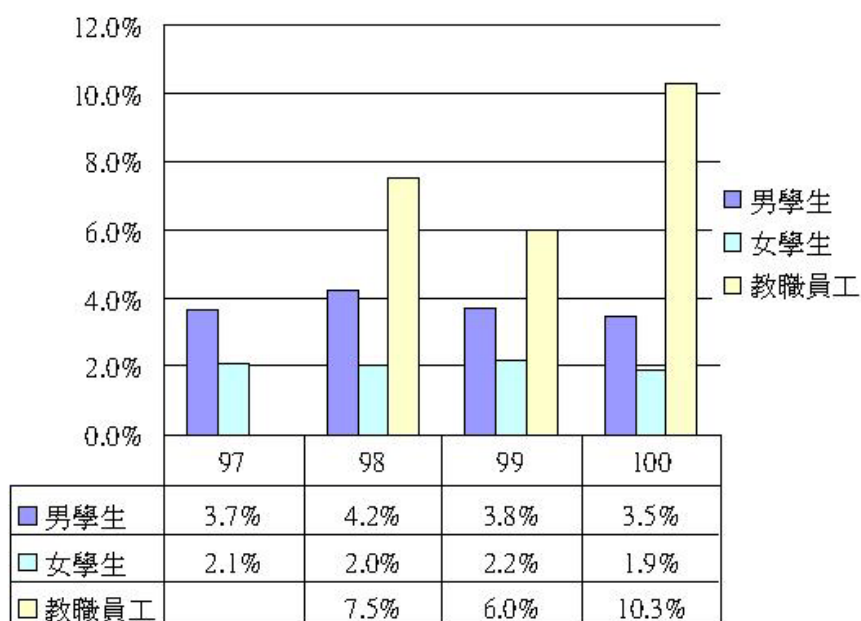


圖 4-1-2 本校 97~100 學年度教職員工生健康檢查為 HBsAg 陽性者之比率分佈圖

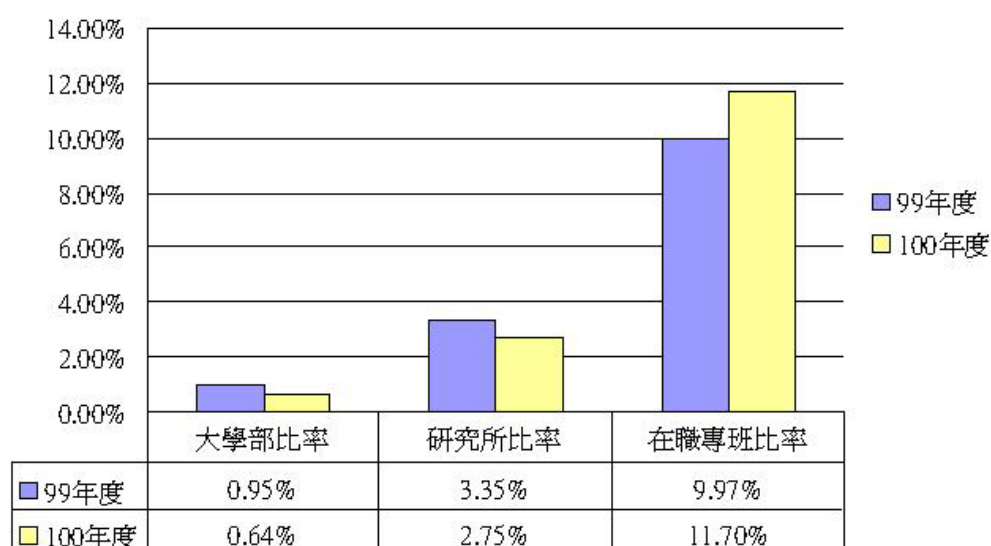


圖 4-1-3 本校 99~100 學年度不同身份新生健康檢查為 HBsAg 陽性者之比率分佈圖

(三) 肝功能異常

本校近四年不同性別與身份新生肝功能異常之比率及趨勢如圖 4-1-4 與圖 4-1-5 所示。與 B 型肝炎帶原者分佈概況相同，以男性(15.2%；11.5%；11.2%；12.4%)或在職專班學生(11.51%；12.55%)的比率最高。然而，肝功能異常和若干項因素有關，例如脂肪肝、B 型肝炎帶原、飲酒、用藥、睡眠等。因此，這些影響因素也值得列為未來健康促進工作的重點方向。

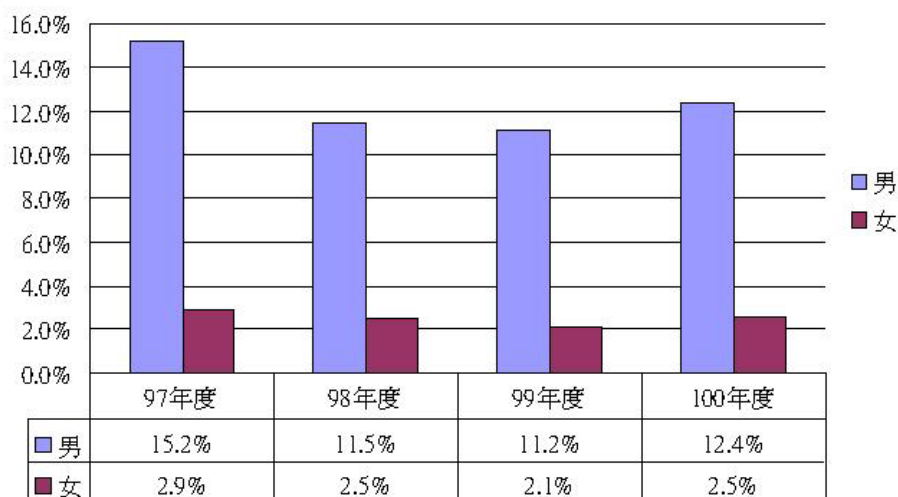


圖 4-1-4 本校 97~100 年度男女新生健康檢查之肝功能異常比率比較圖

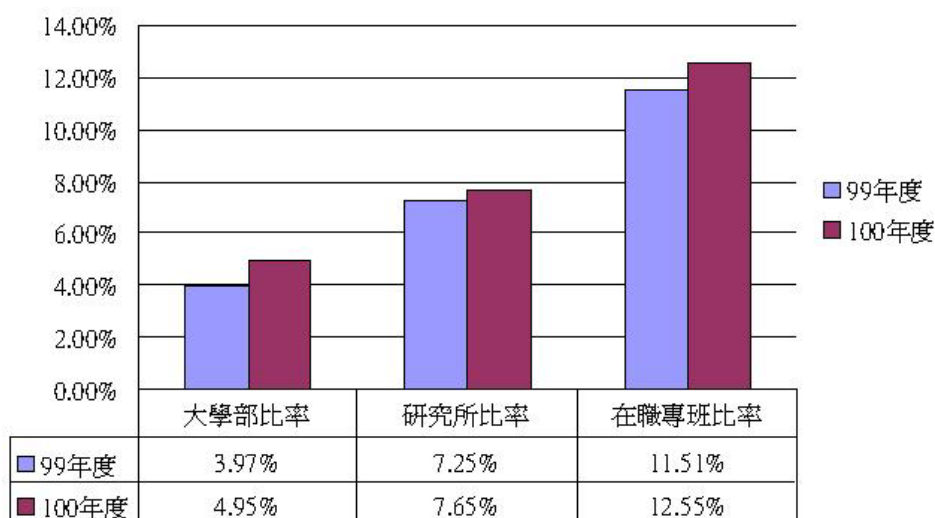


圖 4-1-5 本校 99~100 年度不同身份新生健康檢查之肝功能異常比率比較圖

(四) 膽固醇過高

根據近四年本校教職員工生之健康檢查結果資料顯示，不同性別與身份教職員工生其血液中總膽固醇檢查異常比率及趨勢概況如圖 4-1-6 所示。其中，教職員工膽固醇過高的比率高出學生甚多，這可能與年紀、體重或飲食習慣有關。另外，男女學生的膽固醇過高比率則差異不大。

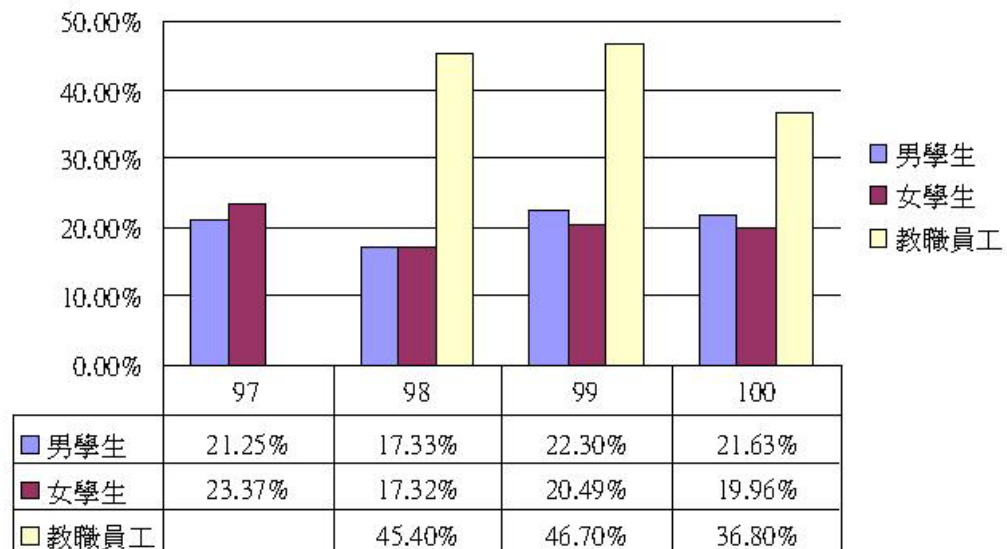


圖 4-1-6 本校 97~100 學年度教職員工生健康檢查為膽固醇過高者之比率分佈圖

(五) 因病住院的概況

根據人事室相關教職員工申請住院慰問補助統計資料，本校 99~100 年度教職員工因病住院天數之概況如表 4-1-1 所示。其中，以教研人員或職員為主。99 年度，9 位現職教研人員平均每人因病住院為 5.6 天(最多 13 天)，11 位現職職員工平均每人因病住院亦為 5.6 天(最多 12 天)，影響職員工的工作總時數為 376 小時。100 年度，11 位現職教研人員平均每人因病住院為 8.1 天(最多 15 天)，15 位現職職員工平均每人因病住院為 6.2 天(最多 12 天)，影響職員工的工作總時數為 798 小時(高出前一年的 1 倍多)。可見，本校教職員工因病住院的狀況有增加的趨勢，此對其職位的工作可能會產生一些影響。

表 4-1-1 本校 99~100 年度教職員工因病住院天數概況之統計分析表

		99 年度		100 年度	
		人數	百分比	人數	百分比
性別	男	13	54.2%	12	37.5%
	女	11	45.8%	20	62.5%
在職／退休	在職	20	83.3%	26	81.3%
	退休	4	16.7%	6	18.8%
職稱 (含現職及退休)	教研人員	12	50.0%	13	40.6%
	行政助理	3	12.5%	5	15.6%
	職員	6	28.6%	13	40.6%
	工友	3	12.5%	1	3.1%
住院天數(現職)	最少天數	1		3	
	最多天數	13		15	
	平均值	5.6		6.8	
住院天數(現職-教師)	最少天數	1		4	
	最多天數	13		15	
	平均值	5.6		8.1	
	合計天數	56		73	
住院天數(現職-員工)	最少天數	1		4	
	最多天數	12		12	
	平均值	5.6		6.2	
	合計天數	56		114	
	影響工時	376		798	

附註：影響職員工的工作總時數=合計天數(扣除假日)*一天標準工時 8 小時

(六) 意外傷害

1. 受傷地點

根據教職員工生至身心健康中心外傷處理(敷藥或換藥)的記錄分析，99~100 年度教職員工生意外受傷的地點統計如表 4-1-2 所示。99 年 1 月~10 月總計有 630 人次的教職員工生受傷，如扣除其他(未詳細說明者)的比例，則以在「校外或家裡」發生外傷的比例為最高，其次是「運動場所(含棒球場、籃球場、體育館與游泳池)」。100 年 1 月~10 月總計有 796 人次的教職員工生受傷，如扣除其他(未詳細說明者)的比例，亦以在「校外或家裡」發生外傷的比例為最高，其次是「校園(未說明具體地點)或餐廳」。

表 4-1-2 99~100 年度教職員工生意外受傷地點統計表

年度	運動場所				教學區			辦公區		宿舍區		校園		校外		其他	總人次
	棒球場	籃球場	體育館	游泳池	教室	廁所	樓梯	辦公室	停車場	宿舍	浴室	校園	餐廳	校外	家裡		
99.1~10	15	36	71	0	31	0	2	1	11	42	0	12	3	125	50	231 (36.67%)	630
	122 (19.37%)				33 (5.24%)			12 (1.90%)		42 (6.67%)		15 (2.38%)		175 (27.78%)			
100.1~10	20	53	33	6	30	2	10	8	13	64	5	135	12	165	43	197 (24.75%)	796
	112 (14.07%)				42 (5.28%)			21 (2.64%)		69 (8.67%)		147 (18.47%)		208 (26.13%)			

2. 受傷類別

99~100 年度教職員工生意外受傷的類別如表 4-1-3 所示。依據兩年的前 10 個月身心健康中心外傷處理(敷藥或換藥)記錄分析發現，本校教職員工生意外受傷的類別以「擦傷」居首(占五成上下)，「割傷」與「扭傷」分列二、三位。經進一步詢問得知，此前三類受傷原因多為運動、不慎跌倒或車禍所致。

表 4-1-3 99~100 年度教職員工生意外受傷的類別統計表

年度	擦傷	燙傷	割傷	扭傷	撕裂傷	咬傷	中毒	刺傷	裂傷	抓傷	壓傷	跌傷	撞傷	脫臼	骨折	總人次
99.1~10	344	46	74	50	39	25	1	18	3	1	4	9	7	0	1	622
100.1~10	323	58	81	62	20	22	1	19	26	12	18	29	39	0	5	715

二、心理方面

(一) 心理諮商議題概況

本校 91~98 學年度學生接受心理諮商服務的困擾或問題之概況及趨勢如圖 4-1-7 所示。其中，以「自我瞭解」議題占最多，八年來增加了近六成(58.40%)的比例。其次為「人際關係」或「兩性情感」議題，歷年求助人次皆有穩定的成長。再其次則是「情緒」議題，在 96~98 學年之間其增加的幅度較大。最少的議題是「學業」與「生涯」議題。整體觀之，本校近年來因各類心理困擾或問題求助心理諮商服務的學生人次有增加的趨勢，尤以自我瞭解的部份為最。再者，本校另有專責單位在協助學生解決學業或生涯相關的困擾或問題，故學生因此議題求助的人次相對較少。

另外，根據 99~100 學年度教職員工生接受心理諮商服務的困擾或問題之統計顯示，教職員工的求助人次占總服務人次的 3.07%與 2.36%，99 學年度以自我瞭解、家庭與人際關係相關困擾或問題較多，100 學年度則以兩性情感、家庭與情緒相關困擾或問題為主。

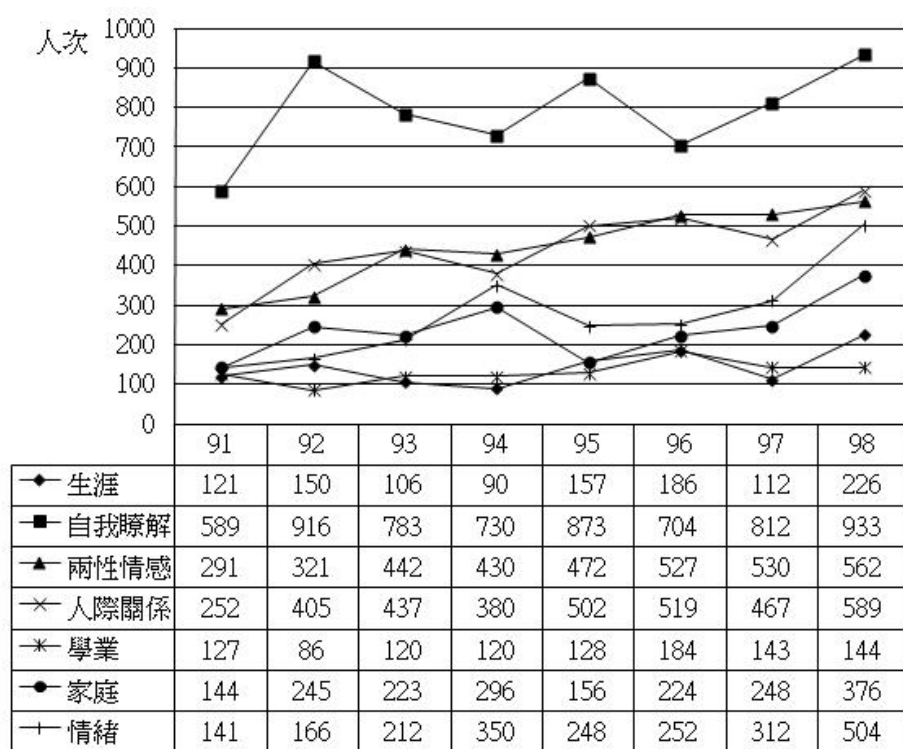


圖 4-1-7 本校 91~98 學年度學生接受心理諮商服務之困擾或問題趨勢分析圖

(二) 心理疾病類別概況

本校 91~98 學年度學生因各類心理疾病接受心理諮商服務之趨勢概況如圖 4-1-8 所示。歷年來，以「憂鬱躁鬱」者占最多，2004 年其劇增至 459 人次，雖然 2006 年降至 34 人次，但之後至 2009 年仍呈漸增的趨勢。其次多的心理疾病是「焦慮症」。另外，「人格」相關問題在前幾年求助的較多，在最近幾年已不多見。

本校 99~100 學年度全體及不同身份的新生在入學體檢表中表示其過去一年常覺得焦慮或憂慮之比例概況如表 4-1-4 所示。整體而言，本校全體新生只有 3% 左右的人在其入學前一年間「時常」覺得焦慮或憂慮，不過碩博士班學生有此感覺的人要比大學新生來得多。

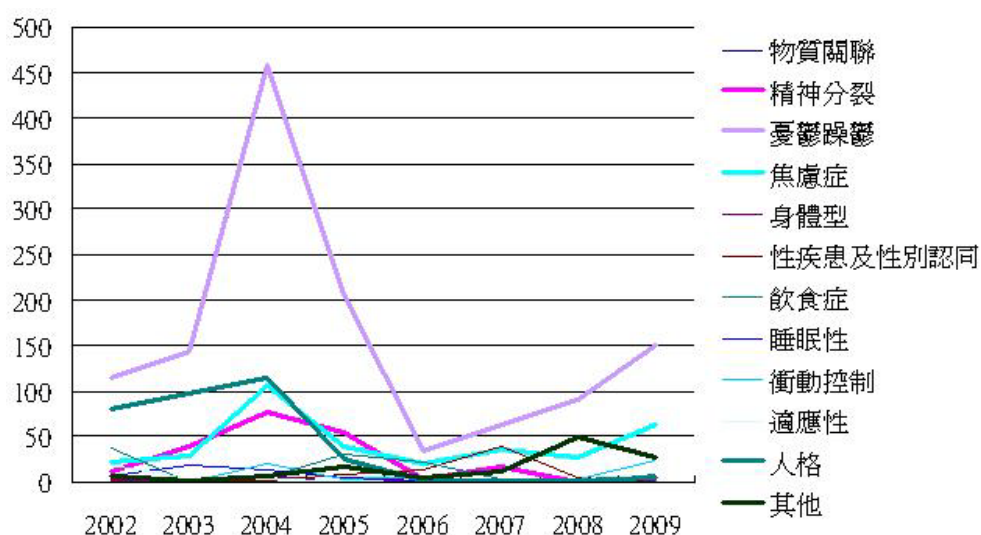


圖 4-1-8 本校 91~98 學年度學生因各類心理疾病接受心理諮商服務之趨勢圖

表 4-1-4 本校 99~100 學年度全體及不同身份的新生在入學體檢表中表示其過去一年常覺得焦慮或憂慮之概況統計表

學年度	身份別	焦慮或憂慮			合計
		很少或沒有	偶而	時常	
99	全體 (百分比)	2998 (66.74)	1359 (30.25)	135 (3.01)	4492
	碩博士班學生 (百分比)	893 (62.36)	471 (32.89)	68 (4.75)	1432
	在職專班學生 (百分比)	376 (65.28)	184 (31.94)	16 (2.78)	576
	學士班學生 (百分比)	1728 (69.59)	704 (28.35)	51 (2.05)	2483

100	全體 (百分比)	2849 (68.60)	1184 (28.51)	120 (2.89)	4153
	碩博士班學生 (百分比)	959 (66.14)	438 (30.21)	53 (3.66)	1450
	在職專班學生 (百分比)	319 (68.45)	138 (29.61)	9 (1.93)	466
	學士班學生 (百分比)	1582 (70.28)	611 (27.14)	58 (2.58)	2251

三、物質成癮方面

(一) 吸煙習慣

本校 99~100 學年度全體及不同身份的新生在入學體檢表中表示其過去一年有無吸煙習慣之比例如表 4-1-5 所示。整體而言，本校全體新生在入學前即有吸煙習慣的比例接近 3%左右。從不同身份的學生群體來看，以在職專班的新生入學前一年有吸煙習慣者最多，達到約一成的比例。此意謂，本校有一些學生其在入學之前已有吸煙的習慣，而且呈現一個穩定的態勢。

表 4-1-5 本校 99~100 學年度全體及不同身份的新生在入學體檢表中表示其過去一年有無吸煙習慣之比例統計表

學年度	身份別	吸煙習慣		合計
		不吸煙	吸煙	
99	全體 (百分比)	4365 (97.06)	132 (2.94)	4497
	碩博士班學生 (百分比)	1380 (96.23)	54 (3.77)	1434
	在職專班學生 (百分比)	526 (91.16)	51 (8.84)	577
	學士班學生 (百分比)	2458 (98.91)	27 (1.09)	2485
100	全體 (百分比)	4033 (97.13)	119 (2.87)	4152
	碩博士班學生 (百分比)	1387 (95.72)	62 (4.28)	1449
	在職專班學生 (百分比)	421 (90.15)	46 (9.85)	467
	學士班學生 (百分比)	2238 (99.47)	12 (0.53)	2250

(二) 喝酒習慣

本校 99~100 學年度全體及不同身份的新生在入學體檢表中表示其過去一年有無喝酒習慣之比例如表 4-1-6 所示。整體而言，本校全體新生在入學前即有喝酒習慣的比例不及 1%，但在職專班學生的比例(100 學年度近 3%)較碩博士班或學士班學生要來得高。可見，本校新生的物質成癮問題(吸煙或飲酒)比例皆以在職專班學生為多，也許是本校未來菸害防治的重點對象。但由於在職專班學生目前皆有正職工作，而且較為年長，故增加菸害防治工作的困難度。

表 4-1-6 本校 99~100 學年度全體及不同身份的新生入學體檢表中表示其過去一年有無喝酒習慣之比例統計表

學年度	身份別	喝酒習慣			合計
		不喝酒	偶而喝	時常	
99	全體 (百分比)	3146 (70.10)	1321 (29.43)	21 (0.47)	4488
	碩博士班學生 (百分比)	888 (62.10)	537 (37.55)	5 (0.35)	1430
	在職專班學生 (百分比)	305 (53.14)	260 (45.30)	9 (1.57)	574
	學士班學生 (百分比)	1952 (78.61)	524 (21.10)	7 (0.28)	2483
100	全體 (百分比)	2908 (69.99)	1213 (29.19)	34 (0.82)	4155
	碩博士班學生 (百分比)	879 (60.58)	554 (38.18)	18 (1.24)	1451
	在職專班學生 (百分比)	247 (52.89)	207 (44.33)	13 (2.78)	467
	學士班學生 (百分比)	1787 (79.39)	460 (20.44)	4 (0.18)	2251

(三) 嚼食檳榔

本校 99~100 學年度全體及不同身份的新生在入學體檢表中表示其過去一年有無嚼食檳榔之比例如表 4-1-7 所示。整體而言，本校無論全體或不同身份的新生在入學前即有嚼食檳榔的比例皆不到 1%。此意謂，相較於吸煙或飲酒的比例，嚼食檳榔較不是本校新生常見相關物質成癮的問題。

表 4-1-7 本校 99~100 學年度全體及不同身份的新生在入學體檢表中表示其過去一年有無嚼食檳榔之比例統計表

學年度	身份別	嚼食檳榔		合計
		不嚼食檳榔	嚼食檳榔	
99	全體 (百分比)	4481 (99.78)	10 (0.22)	4491
	碩博士班學生 (百分比)	1429 (99.79)	3 (0.21)	1432
	在職專班學生 (百分比)	572 (99.31)	4 (0.69)	576
	學士班學生 (百分比)	2479 (99.88)	3 (0.12)	2482
100	全體 (百分比)	4142 (99.78)	9 (0.22)	4151
	碩博士班學生 (百分比)	1444 (99.72)	4 (0.28)	1448
	在職專班學生 (百分比)	467 (99.79)	1 (0.21)	468
	學士班學生 (百分比)	2245 (99.82)	4 (0.18)	2249

第二節 身心健康服務分析

二、醫療門診

(一) 服務使用率的概況

本校 98~100 學年度在聯醫附設政大門診部之各身份別的就醫人次如表 4-2-1 所示。整體而言，每年的就醫總人次約在 11000 人次上下，其中以學生占八成最多，教職員工次之(近一成五)，而眷屬或退休人員則分占 4%與不及 2%的比例。如以 100 年 1~10 月的資料，進一步分析教職員工生的看診人數及每人平均看診次數發現，全校教職員工中的使用率(35.27%；509 人/1443 人)高於學生的使用率(20.90%；3343 人/15993 人)，教職員工每人平均看診為 2.47 次(總看診人次：1259)，學生每人平均看診為 1.98 次(總看診人次：6628)。

本校 99~100 學年度於聯醫附設政大門診部各科別就醫人次的概況及排序如表 4-2-2 所示。整體觀之，99 學年度就醫人次的前三個科別分別是家庭醫學科、一般內科與皮膚科，100 學年度就醫人次的前三個科別分別是家庭醫學科、外科(一般外科)與皮膚科，近兩年以外科(一般外科)就醫人次的增加率最多(高達 592.57%)，精神科就醫人次的增加率次之(388.89%)，而耳鼻喉科就醫人次的負成長率最高(-37.01%)，婦科(婦產科)就醫人次的負成長率次之(-24.37%)。在教職員工方面，99 學年度就醫人次的前三位是家庭醫學科、一般內科與眼科，100 學年度就醫人次的前三位是家庭醫學科、眼科與外科(一般外科)，近兩年以外科(一般外科)就醫人次的增加率最多(高達 361.76%)，一般內科就醫人次的負成長率最高(-80.95%)。在學生方面，99 學年度就醫人次的前三位分別是家庭醫學科、皮膚科與一般內科，100 學年度就醫人次的前三位分別為家庭醫學科、外科(一般外科)與皮膚科，近兩年以外科(一般外科)就醫人次的增加率最多(高達 681.90%)，精神科就醫人次的增加率次之(410.71%)，而一般內科就醫人次的負成長率最高(-87.98%)。

表 4-2-1 本校 98~100 學年度於聯醫附設政大門診部各身份別的就醫人次統計表

學年別	教職員工	學生	退休人員	眷屬	合計
98學年 (百分比)	1496 (13.89)	8674 (80.55)	163 (1.51)	435 (4.04)	10768
99學年 (百分比)	1636 (14.28)	9171 (80.05)	187 (1.63)	462 (4.03)	11456
100學年 (百分比)	1519 (14.67)	8249 (79.71)	172 (1.66)	408 (3.94)	10348

表 4-2-2 本校 99~100 學年度於聯醫附設政大門診部各科別就醫人次統計表

科別	教職員工		學生		退休人員		眷屬		合計	
	99	100	99	100	99	100	99	100	99	100
家庭醫學科	864	818	5218	4655	62	68	248	239	6392	5780
外科(一般外科)	34	157	105	821	3	9	6	38	148	1025
皮膚科	181	146	854	805	16	43	27	28	1078	1022
眼科	191	161	540	508	36	31	61	43	828	743
小兒科	44	87	499	453	2	11	56	17	601	568
耳鼻喉科	91	49	678	428	1	3	19	17	789	497
精神科	7	11	56	286	0	1	0	10	63	308
一般內科	231	44	799	96	21	3	52	11	1103	154
婦科(婦產科)	27	22	160	126	3	0	7	1	197	149
心臟外科	0	24	0	69	0	3	0	2	0	98
兒童保健	0	0	1	2	0	0	2	2	3	4
N1N1 疫苗	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0
總計	1671	1519	8910	8249	144	172	478	408	11203	10348

(二) 服務滿意度

根據本校身心健康中心所進行的 99~101 年聯合醫院附設政大門診部滿意度調查結果如圖 4-2-1 與表 4-2-3 所示。基本上，近三年曾使用過醫療門診服務的教職員工生有一半以上的人表達滿意(含滿意及非常滿意)的看法，而且此滿意度呈穩定上升之勢，其中學生的滿意比例也依此趨勢發展，但教職員工的滿意度相對較為起伏波動。

如進一步瞭解各細項滿意度的差異情形，在 101 年的調查中曾使用過門診服務的教職員工生對 29 個題項的滿意(含滿意及非常滿意)程度，前五名依序為「看診費用」(86.60%)、「門診部的環境、整潔衛生」(82.79%)、「掛號認證(學生證、職員證、退休證及健保卡)流程」(81.01%)、「醫師問診服務態度」(77.34%)與「候診區域的溫馨及舒適度」(76.39%)，而末五位分別是「門診時段」(35.15%)、「等候看診時間」(40.15%)、「門診科別種類」(42.39%)、「就醫症狀獲得改善或解決的程度(療效)」(48.94%)與「候診區域提供書報或雜誌」(49.09%)。

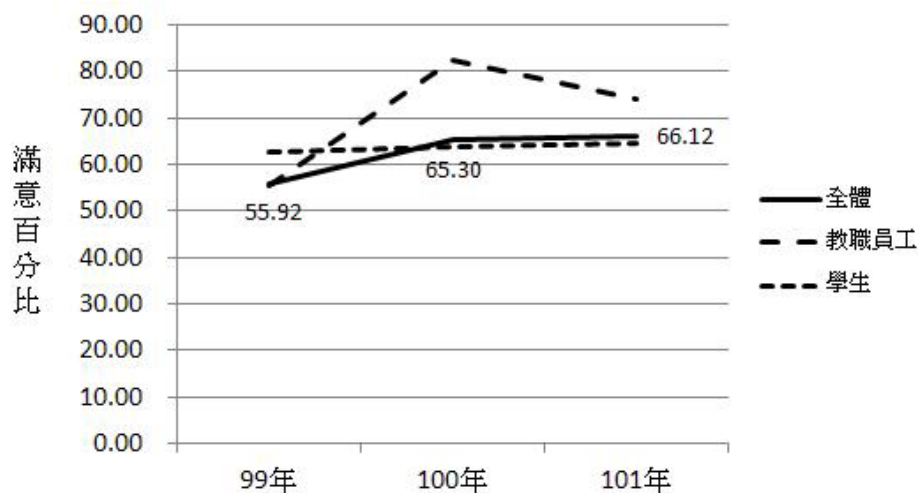


圖 4-2-1 99~101 年教職員工生滿意聯醫附設政大門診服務之百分比趨勢圖

表 4-2-3 101 年聯合醫院附設政大門診部滿意度調查之結果(N=1046)

滿意度題項	很不滿意 (%)	不滿意 (%)	普通 (%)	滿意 (%)	很滿意 (%)
門診動線規畫	0.29	3.06	34.99	52.77	8.89
候診區域空間歸畫	0.86	4.78	31.36	53.63	9.37
門診指示牌清楚程度	0.48	3.93	26.53	56.61	12.45
就診便利性 (網路掛號、現場掛號)	1.06	4.15	18.73	55.79	20.27
掛號認證 (學生證、職員證、退休證及健保卡) 流程	0.48	2.88	15.63	56.66	24.35
門診相關資訊公告 (ex. 門診時段異動、醫師休診)	1.24	8.71	40.57	40.67	8.80
等候掛號時間	2.77	6.31	34.13	46.08	10.71
等候看診時間	5.07	17.40	37.38	33.08	7.07
等候領藥時間	1.34	3.73	26.67	54.97	13.29
門診時段	4.31	18.87	41.67	31.13	4.02
門診科別種類	2.20	13.30	42.11	37.70	4.69
門診部的環境、整潔衛生	0.19	0.76	16.25	59.27	23.52
候診區域的溫馨及舒適度	0.29	2.29	21.03	56.31	20.08
候診區域提供書報或雜誌	0.19	4.31	46.41	40.48	8.61
候診區域提供衛教或疾病預防資訊	0.29	1.91	41.59	46.37	9.85

掛號人員服務態度	2.49	6.50	31.36	45.41	14.24
醫師問診服務態度	0.76	2.87	19.02	55.54	21.80
醫師專業程度	1.34	4.40	26.48	52.10	15.68
護理人員服務態度	0.29	2.40	23.78	56.66	16.87
藥劑師服務態度	0.48	2.10	26.77	56.41	14.24
藥師提供藥品說明(藥袋) 及服用注意事項	0.48	2.39	24.88	56.36	15.89
藥物的品質	2.58	9.46	35.95	41.49	10.52
聯醫志工人員服務態度	0.29	1.43	22.08	55.74	20.46
醫師提供衛教或照護資訊 (口頭或書面)	0.67	3.15	36.23	48.37	11.57
就醫症狀獲得改善或解決 的程度(療效)	4.23	10.29	36.54	40.00	8.94
醫護人員看診時注重清潔 程度(ex.洗手)	0.19	2.21	37.97	47.36	12.27
看診費用	0.38	1.15	11.87	45.26	41.34
對您隱私權的保護程度	0.48	1.44	25.57	52.68	19.83

三、衛生保健

(一) 健康檢查及複查率的概況

有關新生入學健康檢查的部份，100 學年度由「樹林仁愛醫院-啓新診所」到校辦理體檢服務，總計 4635 位新生完成體檢，其中共有 3332 人(71.89%)收到異常複查通知單。後續辦理了 5 場體檢異常複查服務，合計 837 人參加，此占應複查人數之 25.12%。身心健康中心護理人員並提供這些體檢異常複查者相關個人化衛教諮詢服務。

本校 94~99 學年度教職員工申請健康檢查補助的人數與百分比如表 4-2-4 所示。人事室近年補助教職員工健康檢查的方式可概分為「專任 2 年 1 次」與「專任 1 年 1 次」兩種。94~95 年教職員工申請健康檢查補助的比例合計為 32.27%，而 96~99 年教職員工申請健康檢查補助的比例分別是 37.79%、36.59%、42.83% 與 34.79%。因此，可推估本校每年合於補助條件的教職員工中申請健康檢查補助的人數比皆在三成至四成上下。

表 4-2-4 94~99 學年度教職員工申請健康檢查補助的人數與百分比之統計表

年度	符合人數	申請人數	申請百分比	未申請百分比	補助方式
94	929	115	12.38	87.62	專任 2 年 1 次
95	925	184	19.89	80.11	專任 2 年 1 次
96	921	348	37.79	62.21	專任 1 年 1 次
97	943	345	36.59	63.41	專任 1 年 1 次
98	1011	433	42.83	57.17	專任 1 年 1 次,約用 2 年 1 次
99	983	342	34.79	65.21	專任 1 年 1 次,約用 2 年 1 次

(二) 健康促進服務

身心健康中心自 99 學年度起提供大學部新生共 51 個系組全面性體檢報告到班發放及衛生教育服務。「到班衛教」主要在協助學生瞭解健檢報告各項數字的意義及相關保健知識，以期達到自主健康管理的目標。

至於 97~99 年度全校性健康促進服務的主題、活動項目與參加人次概況如表 4-2-5 所示。近三年，身心健康中心辦理健康促進相關服務的主題分別為「自我健康管理」、「樂活無國界—打造健康安全的校園」與「健康體位自我管理」，每年參與各項活動的學生及教職員工約在五千至六千人次左右(5751 人次；6656 人次；5111 人次)。

表 4-2-5 97~99 年健康促進服務的主題、活動項目與參加人次之統計表

年度	主題	活動項目	參加人次	總人次
97	自我健康管理	我的樂活生活	3925	5751
		服務學習及實踐課程與志工訓練	53	
		樂活自我健康管理博覽會	370	
		天天五蔬果，健康又快活	696	
		健康生活營造系列	287	
		社區學生健康體位控制班	420	
98	樂活無國界— 打造健康安全的校園	健康安全校園好好玩	2200	6656
		事故傷害防治計劃	218	
		安全知識大會考	2070	
		「樂活人生，精采萬分」校園安全展覽活動	938	
		遠離傳染病 DIY	261	
		健康安全校園體位控制班	744	
		健康安全的樂活工作坊	225	
99	健康體位自我管理	哇！健康人生—腰瘦長	662	5111
		每日樓梯勤勞爬、環保健康一把抓	2801	
		健康體位增能工作坊	73	
		學生健康體位控制班	41	
		線上自我檢測 DIY	1534	

(三) 傷病照護服務的概況

身心健康中心在 100 年 1~10 月之間，總計提供 28 位學生的留觀照顧服務，其前三類原因為生理痛、感冒、腹瀉與胃痛。100 學年度學生因疾病需求而轉診的人數共有 24 人，以「蜜蜂叮咬」與「上吐下瀉」為前兩位，另協助外送急診人數為 5 人(癲癇為主)。

四、心理諮商

(一) 服務使用率

91~100 學年度使用心理諮商服務之學生人數的歷年趨勢與性別差異概況如圖 4-2-2 與圖 4-2-3 所示。整體來看，每年皆有 300 位左右或以上的學生接受校內的心理諮商服務，自 97 學年度起有急遽增加的趨勢，至 100 學年度已有超過 500 位學生使用心理諮商服務。如以性別差異觀之，91~98 學年度女性學生接受心理諮商服務的比例明顯高於男性學生，皆為其兩倍多。

從 97 學年度至今，心理師每年全職的專業人力約有 10 人(9.58 人；10.78 人；9.93 人；9.38 人)，故平均來說每位全職心理諮商專業人員每年服務的學生及教職員工人數分別為 41.13 人、31.91 人、48.54 人與 58.10 人，特別值得注意的是近兩年來每位全職心理諮商專業人員的平均服務人數有顯著的增加，如表 4-2-6 所示。不過，依表 4-2-7 的分析發現，目前超過 3/4 預約心理諮商服務的人在 7 天之內皆會實際接受晤談，另外 1/4 比例的人則需等待 8 天以上或更久的時間。

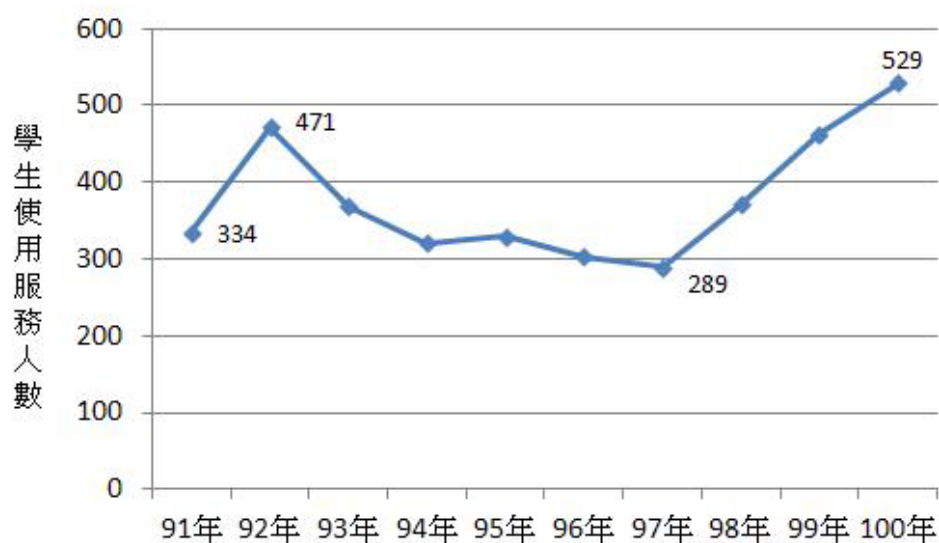


圖 4-2-2 91~100 學年度學生使用心理諮商服務人數之趨勢圖

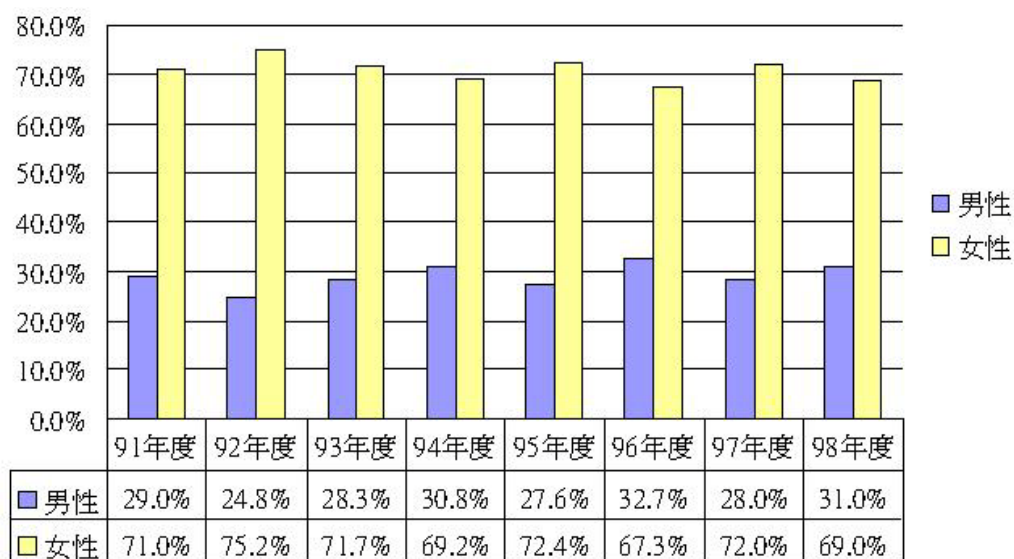


圖 4-2-3 91~98 學年度使用心理諮商服務之學生人數的性別分析圖

表 4-2-6 97~100 學年度平均每位全職心理諮商專業人員服務人數之統計表

項目 \ 年度	97 年	98 年	99 年	100 年
輔導人數(含學生及教職員工)	394	344	482	545
專業人力資源(相當全職工作人數)	9.58	10.78	9.93	9.38
每年平均每位全職專業人員服務人數	41.13	31.91	48.54	58.10

表 4-2-7 100 學年度第一學期學生表示其從預約到實際接受心理諮商晤談的等待天數統計表

預約至實際晤談等待之天數	人數	百分比
1~3 天	34	37.78
4~7 天	35	38.89
8~14 天	13	14.44
超過 14 天	8	8.89
合 計	90	100.00

(二) 服務滿意度

根據身心健康中心統計 100 學年度第一學期中接受心理諮商服務的 151 位學生及教職員工所填寫的回饋表，其結果如表 4-2-8 所示。其中，以「諮商室環境」(87.84%)的滿意(含滿意及非常滿意)程度最高，「諮商室隔音效果」(83.78%)的滿意程度次之，而「預約至實際談話時間」(75.68%)的滿意程度為最低，顯見已預約的學生或教職員工對於接受心理諮商服務的急迫性有更高的期待。

151 位接受心理諮商服務的學生及教職員工對於晤談成效的滿意程度如表 4-2-9 所示。其中，以「能夠接納並協助我整理情緒」(85.43%)的滿意(含滿意及非常滿意)程度最高，「在諮商的過程中，引導我用心的參與」(84.10%)或「我覺得可以信任和我晤談的專業人員」(84.10%)的滿意度次之，「感到被支持與關心」(83.44%)的滿意度再次之，而「獲得解決問題的資源或方法」(69.53%)的滿意度則為最低。

表 4-2-8 100 學年度第一學期使用身心健康中心心理諮商服務者的回饋意見統計表

滿意度題項	非常不滿意	不滿意	普通	滿意	非常滿意
預約處理流程	0 (0.00%)	3 (2.03%)	32 (21.62%)	69 (46.62%)	44 (29.73%)
預約至實際談話時間	0 (0.00%)	2 (1.35%)	34 (22.97%)	60 (40.54%)	52 (35.14%)
對初談安排的滿意程度	0 (0.00%)	2 (1.37%)	32 (21.77%)	66 (44.90%)	47 (31.97%)
服務人員接待態度	0 (0.00%)	2 (1.35%)	30 (20.27%)	59 (39.86%)	57 (38.51%)
晤談的時段安排	0 (0.00%)	1 (0.68%)	27 (18.24%)	60 (40.54%)	60 (40.54%)
諮商室環境的滿意程度	1 (0.68%)	1 (0.68%)	16 (10.81%)	61 (41.22%)	69 (46.62%)
諮商室的隔音效果	2 (1.35%)	2 (1.35%)	20 (13.51%)	66 (44.59%)	58 (39.19%)

表 4-2-9 100 學年度第一學期學生對於心理諮商服務成效的滿意度統計表

滿意度題項	非常不滿意	不滿意	普通	滿意	非常滿意
讓我能夠順暢的表達	0 (0.00%)	0 (0.00%)	29 (19.21%)	67 (44.37%)	55 (36.42%)
讓我能夠減少擔心、焦慮與不安	1 (0.66%)	2 (1.32%)	27 (17.88%)	73 (48.34%)	48 (31.79%)
感到被支持與關心	0 (0.00%)	1 (0.66%)	24 (15.89%)	64 (42.38%)	62 (41.06%)
能夠接納並協助我整理情緒	1 (0.66%)	0 (0.00%)	21 (13.91%)	66 (43.71%)	63 (41.72%)
讓我能夠瞭解自己	0 (0.00%)	0 (0.00%)	28 (18.54%)	66 (43.71%)	57 (37.74%)
能夠從新的方向/角度看事情	1 (0.66%)	1 (0.66%)	32 (21.19%)	50 (33.11%)	67 (44.37%)
獲得解決問題的資源或方法	1 (0.66%)	4 (2.65%)	41 (27.15%)	59 (39.07%)	46 (30.46%)
感到更有力量面對自己的困難與衝突	0 (0.00%)	0 (0.00%)	34 (22.52%)	68 (45.03%)	49 (32.45%)
在諮商的過程中，引導我用心的參與	0 (0.00%)	2 (1.32%)	22 (14.57%)	64 (42.38%)	63 (41.72%)
日後若再有困擾，我願意再安排個別晤談	1 (0.66%)	0 (0.00%)	25 (16.56%)	54 (35.76%)	71 (47.02%)
我覺得可以信任和我晤談的專業人員	0 (0.00%)	3 (1.99%)	21 (13.91%)	55 (36.42%)	72 (47.68%)

五、導師活動

(一) 活動類別及參與率

根據本校導師制學院導師輔導成果報告結果顯示，98~99 學年度全體及各學院各類院導師活動之場次及學生參加的人次概況，彙整於表 4-2-10。98 學年九個學院共舉辦了 290 場各類的導師活動，總計 15,988 人次參加，平均每場院導師活動有 55.13 人參加，其中平均每場院導師活動參與者達百人以上者有理學院、法學院與傳播學院。99 學年九個學院共舉辦 279 場各類的院導師活動，總計有 22,032 人次參加，平均每場院導師活動有 78.97 人參加，其中平均每場院導師活動參與者達百人以上者有理學院、法學院與外語學院。綜合兩學年的結果顯示，雖然 99 學年院導師活動的場次有減少，但參與的學生人數相對增加，而以理學院與法學院平均每場參加的人數較多。

至於 99 學年度學生對其班(系)導師舉辦的活動項目之複選題勾選比率排序結果如表 4-2-11 所示。超過九成的學生指出其班(系)導師活動曾舉辦過「聚餐」，其次為「個別談話」(占 1/4 比例)，再其次是「演講座談」(占一成五)，而「體育活動」最少(不到 5%)。

99 學年度全體及不同特性學生參加班(系)導師活動的頻率及差異結果，如表 4-2-12 與表 4-2-13 所示。全體受試學生在 99 學年度參加班(系)導師活動的平均頻率是 1.38 次(0~5 的量尺)，只有學士班延畢生不到 1 次。從未參加者占兩成多(21.27%)，尤其是學程或碩士在職專班生、大三以上或延畢生。因此，對比之下，博士生或大一學生在 99 學年度參加班級導師活動的頻率較多。

表 4-2-10 98~99 學年度全體及各學院各類院級導師活動之場次及參加學生人次統計表

學年	學院別	文學	理學	社科	法學	商學	外語	傳播	國際	教育	總計
98	場次	19	12	58	11	89	55	24	11	11	290
	人次	1,208	1,510	2,278	1,278	4,365	1,927	2,431	378	613	15,988
	平均	63.58	125.83	39.28	116.18	49.04	35.04	101.29	34.36	55.73	55.13
99	場次	15	14	62	13	91	26	37	9	12	279
	人次	1,015	2,271	2,216	1,845	7,533	3,346	2,596	502	708	22,032
	平均	67.67	162.21	35.74	141.92	82.78	128.69	70.16	55.78	59.00	78.97

表 4-2-11 99 學年度班(系)導師舉辦活動的項目之複選題勾選比率排序(N=2931)

排序	班(系)導師活動	次數	百分比
1	聚餐	2705	92.29
2	個別談話	728	24.84
3	演講座談	447	15.25
4	班會討論	326	11.12
5	康樂活動(如唱歌、看電影)	269	9.18
6	參訪活動	242	8.26
7	體育活動	141	4.81

表 4-2-12 99 學年度全體及不同特性學生參加班(系)導師活動的頻率統計表

活動頻率 組別	0 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次或以上	N	M	SD
全體 (百分比)	651 (21.27)	1271 (41.52)	754 (24.63)	214 (6.99)	57 (1.86)	114 (3.72)	3061	1.38	1.17
博士生 (百分比)	17 (20.00)	31 (36.47)	18 (21.18)	7 (8.24)	1 (1.18)	11 (12.94)	85	1.73	1.55
學程或碩士 在職專班生 (百分比)	23 (27.71)	24 (28.92)	18 (21.69)	11 (13.25)	2 (2.41)	5 (6.02)	83	1.52	1.40
碩士生 (百分比)	87 (19.59)	199 (44.82)	95 (21.40)	24 (5.41)	7 (1.58)	32 (7.21)	444	1.46	1.31
學士生 (百分比)	524 (21.40)	1017 (41.53)	623 (25.44)	172 (7.02)	47 (1.92)	66 (2.69)	2449	1.35	1.11
大一學生 (百分比)	77 (9.91)	306 (39.38)	244 (31.40)	93 (11.97)	24 (3.09)	33 (4.25)	777	1.72	1.16
大二學生 (百分比)	151 (22.40)	292 (43.32)	164 (24.33)	39 (5.79)	11 (1.63)	17 (2.52)	674	1.28	1.08
大三學生 (百分比)	180 (28.57)	278 (44.13)	132 (20.95)	26 (4.13)	7 (1.11)	7 (1.11)	630	1.08	0.97
大四學生 (百分比)	87 (27.36)	131 (41.19)	76 (23.90)	12 (3.77)	5 (1.57)	7 (2.20)	318	1.18	1.06
延畢學生 (百分比)	29 (58.00)	10 (20.00)	7 (14.00)	2 (4.00)	0 (0.00)	2 (4.00)	50	0.80	1.23

表 4-2-13 99 學年度不同特性學生參加班(系)導師活動之平均次數與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
身份	博士生	85	1.73	1.55	F=4.355	.005**	博士生 > 學士生
	學程或在職專班	83	1.52	1.40			
	碩士生	444	1.46	1.31			
	學士生	2449	1.35	1.11			
年級	大一學生	777	1.72	1.16	F=37.960	.000***	大一學生 > 大二~大四 學生、延畢學生
	大二學生	674	1.28	1.08			
	大三學生	630	1.08	0.97			大二學生 > 大三學 生、延畢學生
	大四學生	318	1.18	1.06			
	延畢學生	50	0.80	1.23			

(二) 活動滿意度

99 學年度全體及不同特性受試學生對其班(系)導師活動是否有良好的組織與規劃的看法，如表 4-2-14 與表 4-2-15 所示。近四成的受試學生同意(同意及非常同意)其班(系)導師活動有良好的組織與規劃，尤其是博士生。另外，有關學生對班(系)導師活動是否能引起其興趣的看法，如表 4-2-16 與表 4-2-17 所示。超過四成的受試學生同意(同意及非常同意)班(系)導師活動能引起其興趣，特別是博士生。而大三學生相對不認為其班(系)導師活動有良好的組織與規劃，亦不覺得班(系)導師活動能引起其興趣。

表 4-2-14 99 學年度全體及不同特性學生對其班(系)導師活動是否有良好的組織與規劃之看法統計表

組別 \ 同意程度	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意	N	M	SD
全體 (百分比)	202 (6.60)	339 (11.07)	1342 (43.84)	944 (30.84)	234 (7.64)	3061	3.22	0.97
博士生 (百分比)	4 (4.71)	6 (7.06)	26 (30.59)	33 (38.82)	16 (18.82)	85	3.60	1.03
學程或碩士在 職專班生 (百分比)	12 (14.46)	8 (9.64)	27 (32.53)	25 (30.12)	11 (13.25)	83	3.18	1.22
碩士生 (百分比)	33 (7.43)	47 (10.59)	178 (40.09)	150 (33.78)	36 (8.11)	444	3.25	1.00
學士生 (百分比)	153 (6.25)	278 (11.35)	1111 (45.37)	736 (30.05)	171 (6.98)	2449	3.20	0.95

大一學生 (百分比)	33 (4.25)	83 (10.68)	362 (46.59)	245 (31.53)	54 (6.95)	777	3.26	0.90
大二學生 (百分比)	37 (5.49)	74 (10.98)	301 (44.66)	196 (29.08)	66 (9.79)	674	3.27	0.97
大三學生 (百分比)	64 (10.16)	80 (12.70)	280 (44.44)	182 (28.89)	24 (3.81)	630	3.03	0.99
大四學生 (百分比)	15 (4.72)	38 (11.95)	144 (45.28)	99 (31.13)	22 (6.92)	318	3.24	0.92
延畢學生 (百分比)	4 (8.00)	3 (6.00)	24 (48.00)	14 (28.00)	5 (10.00)	50	3.26	1.01

表 4-2-15 99 學年度不同特性受試學生對其班(系)導師活動有良好的組織與規劃的平均看法與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
身份	博士生	85	3.60	1.03	F=4.799	.002**	博士生 > 學程或在職專班、碩士生、學士生
	學程或在職專班	83	3.18	1.22			
	碩士生	444	3.25	1.00			
	學士生	2449	3.20	0.95			
年級	大一學生	777	3.26	0.90	F=6.656	.000***	大一學生、大二學生、大四學生 > 大三學生
	大二學生	674	3.27	0.97			
	大三學生	630	3.03	0.99			
	大四學生	318	3.24	0.92			
	延畢學生	50	3.26	1.01			

表 4-2-16 99 學年度全體及不同特性學生對班(系)導師活動是否能引起其興趣的看法統計表

同意程度 組別	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意	N	M	SD
全體 (百分比)	185 (6.04)	353 (11.53)	1237 (40.41)	1035 (33.81)	251 (8.20)	3061	3.27	0.98
博士生 (百分比)	5 (5.88)	6 (7.06)	24 (28.24)	37 (43.53)	13 (15.29)	85	3.55	1.03
學程或碩士在職專班生 (百分比)	10 (12.05)	3 (3.61)	31 (37.35)	29 (34.94)	10 (12.05)	83	3.31	1.13
碩士生 (百分比)	29 (6.53)	44 (9.91)	181 (40.77)	159 (35.81)	31 (6.98)	444	3.27	0.96
學士生 (百分比)	141 (5.76)	300 (12.25)	1001 (40.87)	810 (33.07)	197 (8.04)	2449	3.25	0.97
大一學生 (百分比)	40 (5.15)	79 (10.17)	345 (44.40)	256 (32.95)	57 (7.34)	777	3.27	0.93
大二學生 (百分比)	32 (4.75)	93 (13.80)	263 (39.02)	213 (31.60)	73 (10.83)	674	3.30	0.99

大三學生 (百分比)	51 (8.10)	80 (12.70)	263 (41.75)	200 (31.75)	36 (5.71)	630	3.14	0.99
大四學生 (百分比)	15 (4.72)	42 (13.21)	109 (34.28)	127 (39.94)	25 (7.86)	318	3.33	0.96
延畢學生 (百分比)	3 (6.00)	6 (12.00)	21 (42.00)	14 (28.00)	6 (12.00)	50	3.28	1.03

表 4-2-17 99 學年度不同特性學生對班(系)導師活動能引起其興趣的平均看法與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
身份	博士生	85	3.55	1.03	F=2.642	.048*	博士生 > 學士生
	學程或在職專班	83	3.31	1.13			
	碩士生	444	3.27	0.96			
	學士生	2449	3.25	0.97			
年級	大一學生	777	3.27	0.93	F=3.014	.017*	大二學生、大四學生 > 大三學生
	大二學生	674	3.30	0.99			
	大三學生	630	3.14	0.99			
	大四學生	318	3.33	0.96			
	延畢學生	50	3.28	1.03			

第三節 訪談結果分析

為初步瞭解本校職員工和學生的快樂、壓力、身心健康、社會支持與生活型態現況，及其對培養健康生活型態、促進身心健康與營造健康幸福職場環境的看法或期待，以進一步提供編製問卷之參考與印證最後調查結果，在本研究進行正式問卷調查之前，分別以簡式問卷訪談 21 位職員工(含主管、約用人員、助理、助教、工友等)、17 位碩博士班學生、37 位大學部學生(問卷 I)與 25 位大學部學生(問卷 II)。教職員訪談問卷有七大題項，碩博士班學生訪談問卷有五大題項，學士班學生訪談問卷(I)有三大題項，學士班學生訪談問卷(II)有四大題項。此四份訪談記錄與開放題結果彙整如下：

一、教職員訪談結果

(一) 在政大任職的這些日子，工作、人際、生涯、婚姻、家庭或其他校園生活面，您覺得最爲快樂及最有壓力的事情是什麼？您通常將「身心健康」放在第幾順位？

2. 最爲快樂的事情和原因：

本校 20 位受訪職員工覺得目前在各項校園生活層面中最爲快樂的事情之彙整結果如表 4-3-1 所示。主要可分爲工作、人際與家庭三個方面，其中工作面向包括可協助解決師生問題、能夠學習與職涯發展、工作與經濟穩定等；人際面向有同事能和睦相處與彼此支持、親友聯繫等；家庭面向爲家人健康和樂，其他還有運動所帶來的快樂感。

表 4-3-1 受訪職員工覺得目前在各項校園生活層面中最爲快樂的事情之彙整表

面向	最爲快樂的事情 (n=20)
工作	(1) <u>解決師生問題</u> ：能幫助師生解決問題(B01)；與學生良好互動，讓自己保持年輕心態(B11)；可面對不同的老師並協助解決問題(B13)；能幫助同學解決急難事件(B17)。 (2) <u>學習與職涯發展</u> ：負責一個完整的工作，能從中成長與增進工作能力(B15)；生涯規劃(B07)。 (3) <u>工作穩定性</u> ：每天有規律的生活，而不必擔心有無工作(B02)；工作穩定(B08)。 (4) <u>經濟</u> ：領薪水(B06)。 (5) <u>休假</u> (B09)。
人際	(1) <u>同儕和睦與相互支持</u> ：同事間互相支援、扶持(B03)；同事互助互信互諒(B14)；與同事相處和諧(B16)；同事都很好相處(B21)。 (2) <u>親友聯繫</u> ：和家人、朋友相聚(B05)。

	(3) 人際(B18)。
家庭	(1) 家人健康和樂(B08)；身體健康，家庭和諧(B20)；平安就好(B04)。 (2) 家庭(B10, B18)。
其他	運動：忘卻煩惱(B12)。

3. 最有壓力的事情和原因：

本校 17 位受訪職員工覺得目前在各項校園生活層面中有壓力的事情之彙整結果如表 4-3-2 所示。主要以工作相關壓力為主，包括主管領導風格與情緒管理、工作績效要求、協調與溝通上的困難、工作負荷重、工作與家庭平衡等。其他還有人際、家庭與婚姻方面的壓力源。

表 4-3-2 受訪職員工覺得目前在各項校園生活層面中最有壓力的事情之彙整表

面向	最有壓力的事情 (n=17)
工作	(1) <u>主管領導風格與情緒管理</u> ：面對不能擔當責任的主管(B05)；遇到情緒化的女老師當主管，很難相處(B14)；當主管情緒暴走時(B16)。 (2) <u>工作績效要求</u> ：要求業績(B03)；時間壓迫與規劃(B12)；年底打考績(B01)。 (3) <u>協調與溝通</u> ：跨單位協商，常會有各自立場各自表述(B11)；同學對業管工作有誤解，逕與媒體聯繫，而不願溝通(B17)。 (4) <u>工作負荷重</u> ：時需仔細小心，不可有遺漏(B02)；工作份量(B09)；加班(B06)；不順(B08)。 (5) 工作與家庭平衡：工作與家庭生活時間分配(B04)。 (6) 工作(B10)。
人際	人際關係(B07, B13)。
家庭	小孩生病(B08)；家庭(B10)。
婚姻	婚期未定(B21)。

4. 「身心健康」的優先順序：

本校 14 位受訪職員工提出其將「身心健康」放在各項校園生活層面(含工作、人際、生涯、婚姻、家庭或其他)的相對順位之彙整結果如表 4-3-3 所示。以「身心健康」為第一順位者最多(9 人)，將「身心健康」放在第二至第六順位者的理由是工作(生計)、人際或家庭為重，身心調適尚可。

表 4-3-3 受訪職員工將「身心健康」放在各項校園生活層面的相對順位之彙整表

排序	第一順位	第二順位	第三順位	第四順位	第五順位	第六順位
人數	9 人	3 人	1 人	0 人	0 人	1 人
說明	(1) <u>身心健康爲首</u>：身心健康能維持工作愉快(B01)；心不寧則身不安，身不安則萬事不可成(B08)；健康最重要(B06)。 (2) <u>身心健康其次</u>：在工作和家庭之後(B03)；工作的開心就好(B21)；身心健康重要，但生計更是根本(B11)；人際爲首，身心健康其次(B05)；身心調適尚可，其他事項較重要(B17)。					

(二) 有關身心健康這個議題，有沒什麼問題是您關心與困擾的？您認爲是什麼原因所造成的？您想過什麼改善的方法？效果如何？

本校 14 位受訪職員工分別提出其關心與困擾的身心健康問題、可能原因、改善方法與成效，彙整結果如表 4-3-4 所示。在身心健康方面包括生理、工作壓力、睡眠、人際、運動與體位等六類問題，其可能是時間管理、運動量、壓力、工作環境及自律性的原因，主要的改善方法有尋求醫療照護、自我調適與運動、加強自律性等，改善效果以無效者多。

表 4-3-4 受訪職員工提出其關心與困擾的身心健康問題、可能原因、改善方法與成效之彙整表

項 目	相關描述內容 (n=14)
身心健康問題	(1) <u>生理</u>方面：身體健康(B04)；會關心因老化而來的健康變化(B02)；身體健康問題，氣管不好，看西醫無效(B21)。 (2) <u>工作壓力</u>方面：遇事無法解決時，造成壓力過大(B01)；是否有適當的抒發工作不滿/負面情緒之管道(B07)；工作計畫事與願違(B05)。 (3) <u>睡眠</u>方面：失眠(B01)；失眠(B10)。 (4) <u>人際</u>方面：同事工作態度與行爲影響到自己上班心情，跟主管反映，效果不彰(B13)；人際感到困擾，有同事比較自我，嘗試與對方對話，但無效(B15)。 (5) <u>運動</u>方面：運動太少(B06)；運動時間太少(B12)。 (6) <u>體位</u>方面：體重控制(B17)。
造成的原因	(1) 時間不夠(B03)；時間分配不佳(B06)。 (2) 運動不足(B03)。 (3) 壓力(B10)。

	(4) 辦公室環境不好，沒有窗戶且空調不佳(B04)。 (5) 持續性不夠長(B12)。
改善的方法	(1) <u>尋求醫療照護</u> ：就醫治療(B01)；吃藥(B10)；身體檢查的配合(B02)。 (2) <u>自我調適與運動</u> ：放鬆(B10)；轉念一切就海闊天空(B14)；獲得保養身體的知識與來源(B02)；運動來改善現況(B17)。 (3) <u>加強自律性</u> ：必須積極提醒自己(B12)；時間規劃(B06)。 (4) <u>建議校方改善</u> ：總務處應改善辦公環境(B04)。
改善的效果	(1) 無效：沒有結果(B03)；未知(B06)；時間不夠用(B17)。 (2) 有效：OK(B10)。

(三) 您覺得"健康的生活型態"是什麼？

本校 18 位受訪職員工分別提出其對「健康的生活型態」意涵的看法，彙整結果如表 4-3-5 所示。所謂「健康的生活型態」包括身心健康快樂、生活規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)、工作與生活(含家庭)平衡、良好的社群關係的四個方面。

表 4-3-5 受訪職員工覺得「健康的生活型態」意涵之彙整表

健康生活型態的意涵	相關描述內容 (n=18)
身心健康快樂	保持身心愉快(B01)；身體健康，壓力可以釋放(B10)；心靈的富足(B05)；健康、充實、快樂(B12)；身體健康，心情愉快(B14)；愉悅的心情(B16)；快樂(B18)。
生活規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)	規律的生活、運動，良好的飲食習慣(B11)；生活過得充實有活力(B14)；早睡早起，維持運動的習慣(B15)；簡單樸實的生活(B16)；正常飲食、運動(B19, B20)；有吃有睡能動(B07)。
工作與生活(含家庭)平衡	維持工作與家庭的平衡(B01)；工作與生活平衡(B04)；將時間、心力合理的分配在工作、家庭與自我調適三方面，並且三者互為正增強(B08)；時間的均衡分配(B05)；正面的生活態度(B09)；樂於工作，享受工作(B13)；可以有能力去做想做的事(B02)；自由自在從事有興趣的事(B17)。
良好的社群關係	人與人之間和諧、互助、包容(B14)；良好的人際關係(B15)。

(四) 您認為一個『健康快樂幸福』的大學職場有些什麼特徵、條件？您認為最關鍵或最在意的部份是什麼？哪些教職員工的壓力或幸福感議題值得校方關注？

本校 17 位受訪職員工分別提出其對『健康快樂幸福』大學職場的特徵及條件、最關鍵或最在意的部份、值得校方關注議題之看法，彙整結果如表 4-3-6 所示。一個『健康快樂幸福』的大學職場的特徵及條件，包括工作與生活平衡、合理薪資與完善福利、優良的校園環境及和諧的人際關係四個方面。這些受訪職員工認為最關鍵或最在意的部份是工作環境氛圍、合理薪資與完善福利、主管領導風格、個人身心健康快樂、和諧的人際關係、職涯發展等。另外，也建議校方應關注工作負荷重及分配不均、改善辦公環境與氛圍等問題。

表 4-3-6 受訪職員工認為『健康快樂幸福』大學職場的特徵及條件、最關鍵或最在意的部份、值得校方關注議題之看法彙整表

健康快樂幸福大學職場	相關看法內容 (n=17)
特徵及條件	(1) <u>工作與生活平衡</u>：彈性的工時(B11)；考量工作與家庭方面的平衡(B14)；適當的工作量(B09)；有休閒與學習的課程(B10)。 (2) <u>合理薪資與完善福利</u>：合理的福利薪資與退休保障(B08)；完善的福利制度，尤其是約用人員(B09)。 (3) <u>優良的校園環境</u>：走進校園有寬闊、恢宏之感(B03)；貼心的環境設施(B11)。 (4) <u>和諧的人際關係</u>：人際關係和諧(B08)；共同的活動提升團體意識(B12)。
最關鍵或最在意的部份	(1) <u>工作環境氛圍</u>：工作環境最為重要(B01)；工作順利(B05)；工作氣氛佳(B06)；良好的互動與積極的工作場所(B13)；樂觀、自在的工作環境(B17)。 (2) <u>合理薪資與完善福利</u>：薪資與福利較重要(B04)；合理的薪資(B05)；合理的福利薪資(B08)；員工的福利(B20)；退休保障(B08)。 (3) <u>主管領導風格</u>：在意長官的肯定(B01)；有腦的主管(B05)。 (4) <u>個人身心健康快樂</u>：就學就業的人是否開心(B03)；愉悅的心情，健康的身體(B16)。 (5) <u>和諧的人際關係</u>：人際(B06)；人際關係和諧(B08)。 (6) <u>良好溝通管道</u>：提供舒緩壓力或公開提供建言的管道(B15)；良好的溝通管道(B17)。 (7) <u>職涯發展</u>：適切的生涯規劃(B17)；

值得校方關注議題	(1) <u>工作負荷重及分配不均</u>：勞逸不均的問題(B08)；工作量、時數(B06)；住宿組同仁的工作壓力較大，亦不容易獲得良好的回饋(B17)；需面對問題讀者的負面情緒釋放(B21)；獎勵(B06)。 (2) <u>改善辦公環境與氛圍</u>：辦公環境應改善(B04)；應重視良好的工作環境、同儕互動(B13)。 (3) <u>主管領導風格</u>：教授兼任行政主管無法掌握學校行政流程(B08)。 (4) <u>其他</u>：建議校方常辦親子活動(B01)；職場暴力也是一個議題(B15)。

(五) 您覺得政大提供了哪些『健康快樂幸福』的條件或環境(例如健康生活型態、身心健康促進與服務、勞動條件現況等部份)？此與您個人的實際認知或期待是否有落差？

本校 16 位受訪職員工分別提出其對政大提供哪些符合『健康快樂幸福』大學職場的條件或環境、與個人的實際認知或期待的落差之彙整結果如表 4-3-7 所示。目前，政大提供符合『健康快樂幸福』大學職場的條件或環境，包括有眾多的講座或活動、多元的社團項目、優良的環境設施、便利的醫療服務等。較多的受訪職員工對此表示尚符合期待，但也有人認為有落差。

表 4-3-7 受訪職員工覺得政大提供了哪些符合『健康快樂幸福』大學職場的條件或環境、與個人的實際認知或期待的落差彙整表

健康快樂幸福大學職場	相關看法內容 (n=16)
政大提供的條件或環境	(1) <u>眾多的講座或活動</u>：有很多活動、講座等(B03)：中午時段的座談與講演，不干擾工作進行又使教職員有所收穫，很符合「大學」的教育理念與責任(B08)；體育室(爬山活動)、展覽(粉樂町)、電影、各種工作坊(B12)；有許多的講座與活動(B15)；體育室(環山活動)、藝文活動(B16)；提供身心課程(B21)。 (2) <u>多元的社團項目</u>：有許多社團(B03)；健全的教職員社團(B11)；教職員社團，如瑜珈、飛輪(B16)。 (3) <u>優良的環境設施</u>：有充足的運動空間—爬山、跑步、游泳等(B17)；硬體設備還可以(B04)；校園自然環境有助紓壓(B09)。 (4) <u>便利的醫療服務</u>：聯醫附設門診(B12)；門診方便，定期健檢(B21)。

實際認知與期待的差距	(1) <u>尚符合期待</u>：還好(B03)；尚可(B06)；尚符期待(B11)；大致上還好(B20)；期待能更好(B01)；對於勞動條件(輪班、加班或休假)可協調與適應，並無落差(B02)；勞動條件現況無太大落差(B13)；無太大落差(B21)。 (2) <u>兩者有落差</u>：勞動條件不好，薪資待遇不佳(B04)；績效評量不公開、透明，建議經常無效果(B05)。

(六) 您或家人有無使用過學校提供的身心健康相關服務(例如聯醫附設政大門診部、衛生保健、心理健康或諮商等)？滿意度如何？有無特別不滿意、抱怨或須要改進之處？

本校 16 位受訪職員工提出其本身或家人使用學校所提供的身心健康相關服務的情形、滿意度、改進建議，彙整結果如表 4-3-8 所示。職員工或眷屬有或無使用過學校提供聯醫附設政大門診部、衛生保健、心理健康或諮商等服務的比例接近。而且，有不錯的服務滿意度，也提出候診時間長、醫師問診服務態度、增加門診科別、服務宣傳等改進建議。

表 4-3-8 受訪職員工(含家人)使用學校所提供的身心健康相關服務的情形、滿意度、改進建議之彙整表

身心健康服務	相關看法內容 (n=18)
使用經驗 (職員工自己或家人)	(1) 否：無使用過(B02, B03, B04, B06, B09, B13, B15, B16) (2) 是：有使用過(B01, B11, B20, B21)；偶爾打預防針(B08)；和家人均有使用(B17)
滿意度	還算好(B01)；滿意(B11, B19, B20)；非常滿意(B17, B18, B21)；看診服務好(B05)；服務態度好(B08)
改進之處	(1) <u>候診時間長</u>：門診人數多，看診慢，常造成不便(B01)；等待時間太久，預約反比現場掛號慢(B14)。 (2) <u>醫師問診服務態度</u>：醫生診察似乎較草率(B05)；看診略草率(B08)。 (3) <u>增加門診科別</u>：有些科略嫌少，如耳鼻喉科一星期只有一診(B21)。 (4) <u>服務宣傳</u>：希望更廣為宣傳，以利瞭解福利(B05)。

(七) 您對本校未來規劃「工作與生活平衡」、「績效與壓力平衡」、「員工成長與發展」、「補助校外心理諮商費用(如每人一年 6 小時)」等身心健康相關政策，有哪些期望、需求或寶貴意見、建言等？

本校 15 位受訪職員工提出其對身心健康相關政策的期望、需求或建言，彙整結果如表 4-3-9 所示。「工作與生活平衡」方面，希望準時上下班，儘量不要加班。「績效與壓力平衡」方面，期待績效評量能透明和公平，主管是項壓力源，以及合理待遇。「員工成長與發展」方面，鼓勵主管與員工進修成長(開設課程、加薪等)。「補助校外心理諮商費用(如每人一年 6 小時)」方面，樂觀其成者有之。其他方面，則有開放全校教職員做免費健康檢查、應有完善制度留住好的約用人員等。

表 4-3-9 受訪職員工對身心健康相關政策的期望、需求或建言彙整表

身心健康政策	相關看法內容 (n=15)
工作與生活平衡	(1) 準時上下班，勿佔用員工上下班時間(B05)。 (2) 希望主管不要要求員工加班，甚至不合理的加班(B08)。 (3) 工作不是生活中的唯一(B11)。
績效與壓力平衡	(1) 學校應就工作評價制度更人性化，考慮都會區的薪資水準，再來談績效與壓力平衡(B04)。 (2) 績效來自員工，壓力來自主管。主管可評員工績效，但員工不能評主管是否適任(B05)。 (3) 所謂績效評量的標準應該公開透明，工作質量的公平性應一併考慮(B08)。
員工成長與發展	(1) 主管應該要成長(B05)。 (2) 鼓勵並訂定相關規定讓員工有機會進修，取得更高學歷可合理加薪(B08)。 (3) 希望能列一些重要課程為大學教職員必上的課程(B15)。
補助校外心理諮商費用	(1) 樂觀其成(B08)。 (2) 學校應適度讓同仁紓壓(B11)。
其他	(1) 健康檢查似乎沒有強制規定與進行(B12)；希望能開放全校教職員做免費的健檢(B16)；希望 40 歲以下員工也能提供健檢補助(B21)。 (2) 若能有實際照顧方案那很好，可讓同仁相處更融洽(B02)。 (3) 本校約用人員人數多卻流動率高，應有完善制度留住好人才(B09)。 (4) 希望可「主動」提供給有需求的同仁(B13)；希望能落實(B14)；贊許學校的規劃，惟規劃之活動應符合同仁之需求，較能提昇同仁參與之動能(B17)。 (5) 希望工友也可以有這份福利(B19, B20)。

六、碩博士班學生訪談結果

(一)在政大這段日子，在學習、研究、生涯、人際、愛情、社團、家庭與身體健康各方面，您通常將「身體健康」放在第幾順位(以關注程度或花費時間來評定)？

本校 17 位受訪碩博士班學生提出其將「身體健康」放在各項校園生活層面(含學習、研究、生涯、人際、愛情、社團與家庭)的相對順位之彙整結果如表 4-3-10 所示。以「身體健康」為第一順位者僅占 4 人，其他 13 人將「身體健康」放在第二至第五順位。10 人談到未將「身體健康」列為第一順位的因素包括研究環境競爭、學習知識優先、家庭需要照顧、生涯或人際經營等。

表 4-3-10 受訪碩博士班學生將「身體健康」放在各項校園生活層面的相對順位之彙整表

順位	第一位	第二位	第三位	第四位	第五位	第六位	第七位	第八位
面向 (人數)	家庭(5) 健康(4) 學習(3) 研究(2) 生涯(1)	研究(3) 家庭(3) 健康(3) 學習(1) 生涯(1)	健康(7) 學習(1) 人際(1)	學習(2) 健康(1)	健康(2) 人際(1)			
說明	(1) <u>身體健康其次</u>：一直想把「身體健康」放第一位，然而現在的學術環境實在太競爭了，有時只好犧牲部份運動時間，但睡眠及飲食則儘可能維持正常(C01)；家庭比較重要(C02)；以學習知識為主，照顧親人為輔(C03)；家庭永遠是最重要的，其次是學習、研究，才會考慮自身健康問題(C06)；因為念研究所(碩班)，老師很重視研究的能力和學習(健康排第二順位)(C09)；在學習、研究之後，才會關注到自己是否有足夠的體力，身體是否夠健康能去面對現階段的研究所生活(C12)；重視家庭而後思考未來，希望可以經營好人際，對未來有用，感覺身體可以慢慢調養(C13)；雖然對於「身體健康」花費的時間可能沒有較多，但是關注的程度還是頗高的(C15)；身為研究生的關係，所以我覺得有時候為了研究和家庭而犧牲一些健康是可以接受的(C16)；為了生涯與家庭，部份程度的健康習慣還是可以犧牲的(C17)。 (2) <u>身體健康為首</u>：因為人在異鄉(僑生)，身體健康是家人關心的，所以會特別注意(C07)；因為不健康，會活得很辛苦(C10)；個人生活中時常關注此類議題，覺得健康很重要(C11)							

(二)在身體抵抗力、慢性疾病、體重腰圍、睡眠品質、過度勞累、壓力管理、運動習慣、飲食營養、物質成癮(吸煙、飲酒或藥物)、其他等各方面，您覺得最爲困擾或深感無力的部份爲何？您認爲是什麼原因所造成的？

本校 16 位受訪碩博士班學生提出其最爲困擾或深感無力的身心健康問題與可能原因之看法，彙整結果如表 4-3-11 所示。體重腰圍方面，包括體重太重、缺乏運動、代謝變差等。運動習慣方面，包括課業忙、時間管理、欠缺恆心、影響健康等。飲食營養方面，包括外食多、餐廳烹調重油鹽、三餐不定時、咖啡或甜食過量等。睡眠品質方面，包括研究或課業壓力、慢性疾病影響等。其他還有過度勞累、壓力管理與運動傷害的問題與其可能造成的原因。

表 4-3-11 受訪碩博士班學生覺得最爲困擾或深感無力的身心健康問題與可能原因之彙整表

問 題	原 因 說 明 (n=16)
體重腰圍	體重太重，沒時間運動(C02, C03, C13)，代謝變差(C03, C11)；很難規律運動，而且坐椅子都很久(C09)；沒有毅力運動(C11)。
運動習慣	運動習慣建立不易，這多少會影響身體的抵抗力及其他健康問題(C01)；課業忙(C05)；沒有毅力完成(C07)；常找不出時間(C10)；常常忘記運動(C14)。
飲食營養	外食時間太多，外面賣得往往太鹹、太油(C04, C10)；三餐時間不固定(因研究或睡覺時間影響)(C04, C05)；有時咖啡或甜食攝取太多(C04)。
睡眠品質	工作、學業忙碌，常常睡眠不足(C06)；研究壓力之下，造成睡眠時數的縮減(C08)；過敏性體質造成呼吸器官的不適，進而影響睡眠品質(無法熟睡)(C08)。
過度勞累	有時爲了研究、趕報告而會熬夜，因此常會有些微的頭痛(C16)。
壓力管理	需要時間和心力來解決(C17)。
其他	運動傷害：可能對運動傷害的知識及處理不足(C15)。

(三)有關培養健康的生活型態，您認爲自己不想改善、想做卻做不到或無法持續下去的原因爲何？例如欠缺保健知識、意志力低、功課太忙、校園環境(設施不足)、餐飲條件、家庭因素或其他？

本校 11 位受訪碩博士班學生提出其無法落實健康生活型態的原因之看法，彙整結果如表 4-3-12 所示。其主要有意志力低(欠缺自律、無決心或毅力、缺乏同伴等)、餐飲條件限制(外食多油炸、用餐時間短等)與功課太忙(研究、課業、報告等壓力)的三項。其他還有欠缺保健知識、工作繁忙、設備不足、作息時間、環境氣候等影響因素。

表 4-3-12 受訪碩博士班學生認為無法落實健康生活型態的原因之彙整表

原 因	說 明 (n=11)
意志力低	未能排定固定運動時間(C03, C05)；沒有很深刻感受到運動的幫助，所以會因懶惰而無法持續(C05)；有其他更重要的事情要執行(C03)；欠缺每天做運動的決心與毅力(C12)；缺乏同伴(C14)。
餐飲條件	外食通常多油炸(C10, C11, C16)；用餐時間人潮都太多，只想趕快買到可以吃飽或方便的食物就好，而造成飲食營養的不夠均衡(C05)。
功課太忙	研究、課業、報告等壓力的限縮下，常導致睡眠品質不佳(C08)；研究事務較多時，較難有固定運動時間(C10)。
欠缺保健知識	
其他	(1) <u>工作繁忙</u> ：將睡眠時間延後至深夜(C04)。 (2) <u>設備不足</u> ：學校重訓室規模太小(C02)。 (3) <u>作息時間</u> ：習慣在晚上做事，白天晚起了。 (4) <u>環境氣候</u> ：濕冷環境常造成失眠(C05)。 (5) <u>流浪狗太多</u> ：先前有校內跑步習慣，因怕被流浪狗追，故停了一陣子(C01)。

(四)和大學階段或研究所入學時相較，您覺得身體狀況或生活型態方面，改變或落差最大的部份為何？請您試說明可能的成因？

本校 12 位受訪碩博士班學生提出其對目前身體健康或生活型態狀況之看法，彙整結果如表 4-3-13 所示。和大學階段或研究所入學時相較，有 9 人(占多數)表示身體健康或生活型態狀況變差，其原因包括體能較差、運動量銳減、熬夜、晚睡晚起、網路依賴、用餐選擇變少等。

表 4-3-13 受訪碩博士班學生覺得和大學階段或研究所入學時相較其身體健康或生活型態狀況之彙整表

變 化	說 明 (n=12)
狀況變差	身體健康越來越差(C01, C07, C08)；體能較差(C15)；剛入研究所時，運動時間會減少(C04, C15)；運動量銳減(C08)；研究所會以課業為重，因而壓縮運動的時間，同儕運動風氣也不盛(C04, C13)；皮膚變差(工作時間久，熬夜成習慣)(C09)；熬夜副作用變多(C16)；用餐選擇變少，在均衡飲食上較難控制(C08)；食量變小(C15)；變得晚睡晚起(C14)；網路依賴(C14)。
狀況類似	大學與研究所的差異不大(C02, C05)。
狀況變好	研究所作息較規律(C06)；體能變好(研究所養成上健身房與游泳習慣)(C16)。

(五)您期待本校身心健康中心提供何種主題的健康保健相關資訊、課程或活動？
或希望學校能為您做些什麼？

本校12位受訪碩博士班學生提出其期待身心健康中心提供的健康保健相關資訊、課程或活動之看法，彙整結果如表4-3-14所示。活動主題方面，有飲食、正常作息、健康體位、運動健身、視力或皮膚保健、減輕頭痛等建議。餐飲資訊方面，希望學校能進行校外餐飲的估算分析、製作外食指南等。辦理方式方面，有保健課程或講座、推廣運動好處、舉辦健康生活系列活動(可結伴參加)等。另外，還有定期健檢、增加活動場次等建議。

表 4-3-14 受訪碩博士班學生期待身心健康中心提供的健康保健相關資訊、課程或活動之彙整表

建 議	說 明 (n=12)
活動主題	飲食/作息配合、如何減輕頭痛、避免運動傷害、正確強化肌群、保護眼睛、保養皮膚、減重、運動防護、如何降低體脂肪、降低熬夜影響等(C03, C09, C10, C12, C15, C16)。
餐飲資訊	針對學校附近學生常去的餐廳或學生們常吃的餐點，提供營養方面的估算或分析(C05)；提供對學生一週外食的建議，最好男女生有所不同(C05)；政大外食指南(C11)。
定期健檢	提供定期身體檢查(C02, C08)。
辦理方式	保健課程或講座(各種疾病的衛教)(C02)；針對缺乏運動的人，推廣運動好處及規劃(C13)；舉辦健康生活系列活動，並鼓勵結伴參加(可以互相支援意志力)(C11)。
增加場次	因避免衝堂，可增加辦理次數(C03)。
其他	健康問題是教授、研究人員與博士生都會面對的問題，而目前整個學術界的氛圍(競爭、卓越、拔尖)是導致此問題的主要因素之一。但要改變這樣的氛圍，恐怕不是學校層級能做到的，而是高等教育政策要有所改變，特別是改變「以量取勝」(SSCI, SCI 的篇數)的評斷標準。若衡量的標準無法改變，建議減少修課學分，並多給予補助，以免研究、課業與工作(兼職)多頭燒(C01)。

七、學士班學生訪談結果

(一)在政大這段日子，在學習、生涯、人際、愛情、社團、家庭等各方面，您最爲快樂及最有壓力的事情是什麼？

1. 最爲快樂的事情和原因：

本校29位受訪學士班學生覺得目前在各項校園生活層面中最爲快樂的事情彙整結果如表4-3-15所示。主要有人際、學習與社團三個方面：人際面向包括能結交志同道合或形形色色的人、有人可分享或支持、與人相處很快樂、參加球隊或營隊很快樂等；學習面向有自己喜歡或想學的課程、接觸不同的知識或領域等；社團面向有學到不同的人事物、找到歸屬感等。其他還有愛情與家庭方面所帶來的快樂感。

表 4-3-15 受訪學士班學生覺得目前在各項校園生活層面中最爲快樂的事情之彙整表

面向	最爲快樂的事情 (n=29)
人際	(1) <u>結交志同道合或形形色色的人</u>：課堂上遇見志同道合的人(001)；能交到許多志同道合的朋友(如系上或社團)(017, 027)；同學來自各地，大家都很有趣(009)；可以認識形形色色的人(029, 036)；認識更多朋友(010, 031)、交朋友很快樂(相互cover)(032)。 (2) <u>有人可分享或支持</u>：有困難或開心的時候，有人可以分享(007)；與舊朋友更熟悉，有支持自己的好姐妹們(010)。 (3) <u>與人相處很快樂</u>：跟朋友和系上同學相處(015)；系上的學長姐很nice(011)；與人相處所產生的快樂回憶(025)；和朋友相處很快樂(027)。 (4) <u>參加球隊或營隊很快樂</u>：能與系上球隊快樂打球(014)；加入籃球隊(035)；參加學校和系上的營隊活動(016)；許多活動可參加(008)。
學習	(1) <u>自己喜歡或想學的課程</u>：可以選自己喜歡的課程(013)；學到自己想學的學科(019)；學到自己想學的(029)；能夠再學習(有興趣的領域)(001)；聽有興趣的演講(027)。 (2) <u>接觸不同的知識或領域</u>：可接觸不同領域知識(012)；見識好多不同事物(024)。 (3) <u>自己可以控制的部份</u>(021)。
社團	(1) <u>學到不同的人事物</u>：可以學到很多東西及認識很多人(019)；可以學到不一樣的東西(037)。 (2) <u>找到歸屬感</u>：找到歸屬感與成就感(003)；竹苗會打成一片(011)；與港澳生聯繫(020)。 (3) 其他：帶文化盃(034)。
愛情	找到重要的心靈伴侶(002)；上大學有更多時間能自己安排，可撥時間談戀愛(009)。
家庭	有一個健康快樂的家庭(022)；很少回家，所以家人都會非常禮遇(033)。

2. 最有壓力的事情和原因：

本校 32 位受訪學士班學生覺得目前在各項校園生活層面中最有壓力的事情，其彙整結果如表 4-3-15 所示。主要有家庭、學習與生涯三個方面，家庭面向包括經濟、想家或生活適應、通勤上學、父母管教或家庭等壓力問題，學習面向有課業或考試、科目或領域興趣、時間分配等壓力問題，生涯面向有畢業後的職場準備、前途迷茫、未來定向、升學規劃等壓力問題。其他還有人際、社團與愛情方面的壓力問題。

表 4-3-16 受訪學士班學生覺得目前在各項校園生活層面中最有壓力的事情之彙整表

面向	最有壓力的事情 (n=32)
家庭	(1) <u>經濟問題</u>：經濟壓力而需打工(015)；經濟壓力(032)；覺得自己一直在花家裡的錢(034)。 (2) <u>想家或生活適應問題</u>：要好久才能回家(006)；較少回家的思鄉之情(019)；不適應台北生活(家住台中)(029)。 (3) <u>通勤上學問題</u>：因通勤上學，不小心會睡過頭而上課遲到(005)；學校不給住宿，需住家裡(008)。 (4) <u>父母管教或家庭問題</u>：受父親壓力，對生活感到無力和痛苦(003)；只要家庭問題順利，就什麼都不怕(004)。
學習	(1) <u>課業或考試問題</u>：多科被當(020)；課業(026)；期末考壓力(027)；作業太多(035)；維持成績(012)；每學期要適應不同的老師(有些老師要求多)(018)。 (2) <u>科目或領域興趣問題</u>：對科目沒有興趣(030)；所學領域不知出社會用不用得到(033)。 (3) <u>時間分配問題</u>：如何平衡課業和課外活動分配的比例(017)。 (4) 其他：重新認識新語言(僑生)(010)。
生涯	越接近畢業，要好好準備職場工作(009)；不知道以後自己要幹嘛(013, 033)；前途感到迷茫(022)；不確定自己未來方向(充滿不安)(027)；要開始規劃未來的學習與出路(016)。
人際	剛轉系較難融入，但經過一些活動已有改善(001)；剛進大學跟同學不熟(011)；有太多人事的變化(021)；跟不同的人相處會有壓力(025)。
社團	兼任太多工作(系學會總幹事)，導致分身乏術(002)；處理的事情太多(007)；最怕舉辦系學會活動遭遇挫折(014)。
愛情	愛情(024, 030)。

(二)在政大這段日子，在學習、生涯、人際、愛情、社團、家庭與身體健康的方面，您通常將「身體健康」放在第幾順位(以關注程度或花費時間來評定)？

本校 25 位受訪學士班學生提出其將「身體健康」放在各項校園生活層面(含學習、生涯、人際、愛情、社團與家庭)的相對順位，彙整結果如表 4-3-17 所示。以「身體健康」為第一順位者僅占 6 人，其他 19 人將「身體健康」放在第二至第七順位。14 人談到未將「身體健康」列為第一順位的因素包括學習勝於一切、家庭或愛情較重要、人際或生涯較重要、無法真正實踐、寫作業需熬夜等。

表 4-3-17 受訪學士班學生將「身體健康」放在各項校園生活層面的相對順位之彙整表

順位	第一位	第二位	第三位	第四位	第五位	第六位	第七位
面向 (人數)	健康(6) 家庭(4) 學習(3) 生涯(2) 社團(2) 人際(1)	愛情(5) 健康(3) 學習(1) 社團(1) 人際(1)	健康(5) 社團(2) 生涯(1) 家庭(1) 學習(1) 人際(1)	健康(3) 人際(1) 愛情(1) 家庭(1) 學習(1)	健康(4)	健康(1) 愛情(1) 生涯(1)	健康(3) 社團(1) 人際(1)
說明	(1) <u>身體健康其次</u>：「身體健康」放在人際、愛情、社團與家庭之後(D04, D23)；家庭、愛情、生涯較健康重要(D18)；健康放在家庭及人際之後(D19)；大學生活中，學習勝於一切(D06)；常寫作業到很晚，犧牲了健康(D07)；學習有時會影響睡眠時間(D15)；在學習或感情之後，把事情做完才考慮到身體健康(D20)；覺得無法顧及健康，就排在後面(D08)；沒有健康就什麼都沒有了，可是實際上又沒有擺在第一位(No.2)，因為實際實踐上的關係(D09)；儘量不犧牲健康(D13)；心裡知道健康最重要，但平時不會特別注意(D21)；身體重要，但不易照顧好，太忙了(D22)；因為身體健康是自己的事，不會影響到其他人，所以放在最後順位(D10)。 (2) <u>身體健康為首</u>：留得青山在，不怕沒柴燒(D03)；身體健康為一切之根本(D11)；身體健康很重要，沒有健康一切都免談(D14)；有了健康才能做其他想做的事(D16)。						

(三)在身體抵抗力、慢性疾病、體重腰圍、睡眠品質、過度勞累、壓力管理、運動習慣、飲食營養、物質成癮(吸煙、飲酒或藥物)、其他等各方面，您覺得最為困擾或深感無力的部份為何？您認為是什麼原因所造成的？

本校 18 位受訪學士班學生提出其最為困擾或深感無力的身心健康問題與可能原因之看法，彙整結果如表 4-3-18 所示。睡眠品質方面，包括睡不飽、精神壓力、失眠常瞌睡等。過度勞累方面，包括生理時鐘較晚、修課或作業報告繁重、愛玩、自我要求高、外務太多等。飲食營養方面，包括食慾不佳、用餐時間短、三餐不

定時、外食機會多並高油或重口味、餐廳選擇性受限制、愛喝飲料和吃垃圾食物等。運動習慣方面，包括課業重、外宿、缺乏時間、不喜歡等。其他還有壓力管理、體重腰圍、身體抵抗力、慢性疾病與家庭因素的問題與其可能造成的原因。

表 4-3-18 受訪學士班學生覺得最爲困擾或深感無力的身心健康問題與可能原因之彙整表

問 題	人次	原 因 說 明 (n=18)
睡眠品質	8	睡不飽(D01)；精神壓力(D08)；常失眠，致常瞌睡(D20)。
過度勞累	8	生活習慣導致生理時鐘較晚(D01)；修 31 個學分又參加游泳隊(D04)；愛玩(D05)；對自己要求太高且將行程(打工、社團、課業)排得太緊湊(D16)；外務太多，沒時間好好休息(D23)；課外事務繁忙，加上作業、討論、報告等，會壓縮休息時間(D25)。
飲食營養	7	食慾低落(D01)；常因趕課或忙於其他事務，而不吃東西或飲食時間不一定(D07)；外食是學生飲食重要的攝取方式，因此高油、重口味的食物影響健康(D11)；學校附近餐廳不好吃，選擇性受限制，且兼顧營養與菜色的店家少之又少，令人無力感加重(D12)；太愛喝飲料和吃垃圾食物(D23)。
運動習慣	5	因學分多，課業重，而少時間運動(D03)；因為外宿，所以沒空間或時間運動(D10)；常找不到時間去培養(D15)；不喜歡運動(D19)。
壓力管理	4	因大三對未來太茫然而導致壓力(D16)。
體重腰圍	2	
身體抵抗力	2	因為生活不規律，常熬夜造成的(D14)。
慢性疾病	1	慣發性胃痛(D01)。
家庭因素	1	媽媽都工作到凌晨兩點，從小就會等到媽媽回來吃麵(D02)。
其他	2	生活習慣不佳

(四)有關培養健康的生活型態，您認為自己不想改善、想做卻做不到或無法持續下去的原因爲何？例如欠缺保健知識、意志力低、功課太忙、校園環境(設施不足)、餐飲條件、家庭因素或其他？

本校 10 位受訪學士班學生提出其無法落實健康生活型態的原因之看法，彙整結果如表 4-3-19 所示。主要有功課太忙、意志力低與餐飲條件限制方面，其他還有校園環境、家庭因素、欠缺保健知識、外務太多、生活緊湊、晚睡習慣、飲食健康、時間管理、上網等影響因素。

表 4-3-19 受訪學士班學生認為無法落實健康生活型態的原因之彙整表

原 因	人次	說 明 (n=10)
功課太忙	9	太忙了，沒空處理這方面的事情(D08)。
意志力低	9	室友的影響(D24)。
餐飲條件	4	沒時間下廚(D11)；學校附近食物太多不健康(D23)。
校園環境	2	學校場地太少(D18)。
家庭因素	1	住家裡，與家人作息難配合(D13)。
欠缺保健知識	1	
其他	8	外務太多：社團(D10)；課愛事務繁忙(D25)。 生活緊湊：忙碌緊湊的台灣學生生活型態不適合健康發展(D23)。 晚睡習慣：無法早睡(D01)。 健康飲食：亂吃東西(D01)。 時間管理：沒有將自己可運用時間善加利用，事情很多卻無平均分配，自己督促不夠積極(D16)。 上網

(五) 您期待本校身心健康中心提供何種主題的健康保健相關資訊、課程或活動？
或希望學校能為您做些什麼？

本校 15 位受訪學士班學生提出其期待身心健康中心提供的健康保健相關資訊、課程或活動，彙整結果如表 4-3-20 所示。活動主題方面，有減重、健康飲食、提昇睡眠品質、紓解壓力、生涯規劃、簡易健康操等建議。另外，還有定期身體檢查、提供學校附近健康飲食資訊、發行電子週報、增加政大聯醫門診的夜間時段等建議事項。

表 4-3-20 受訪學士班學生期待身心健康中心提供的健康保健相關資訊、課程或活動之彙整表

建 議	人次	說 明 (n=15)
活動主題	8	如何吃出好身材、減重、健康飲食、提昇睡眠品質、紓解壓力、生涯規劃、簡易健康操等(D02, D06, D14, D16, D18, D20, D24, D25)。
定期健檢	3	提供定期身體檢查(D07, D22, D23)。
餐飲資訊	2	提供學校附近有健康飲食的地方(D19)；素食餐廳有點少(D05)。
電子週報	1	做電子週報寄給全校分享相關資訊(D03)。
增加夜診	1	希望政大門診能多加開晚上時段(D01)

(六) 當遇困擾或問題而向周遭同學、朋友、室友等求助過，但皆無法有效處理或解決時，此刻您會期望學校能為您做些什麼？

本校 21 位受訪學士班學生提出其遇困擾或問題而向周遭同學、朋友、室友等求助過但皆無法有效處理或解決時會期望學校提供哪些支持之看法，彙整結果如表 4-3-21 所示。其中，較多人期望學校可提供心理輔導與諮商，其他還有提供就業諮詢或相關資訊、簡化求助程序、找有同樣經驗的人來幫忙、幫忙聯繫家人等。

表 4-3-21 受訪學士班學生當遇困擾或問題而向周遭同學、朋友、室友等求助過但皆無法有效處理或解決時，會期望學校提供哪些支持之彙整表

學校可提供的支持系統 (n=21)	人次
心理輔導與諮商(001, 007, 008, 017, 019, 037)。	6
提供就業諮詢或相關資訊；多邀請各行業的學長姐回來分享心得(007, 014, 009)。	3
提供即刻的協助、簡化程序、減少行政手續(006, 016, 035)。	3
不知道、不特別期望學校能給什麼幫助(當求助周遭人皆無效之後)；學校能幫助的很有限(004, 015, 009)。	3
找有同樣經驗的人來幫忙；提供以往同學遭遇同樣問題而後得到解決的例子(013, 036)。	2
幫忙聯繫家人(002, 008)。	2
導師可以與學生多聊聊(018)。	1
找生僑組老師(負責僑生業務)幫助(因比較熟的緣故)(020)。	1
可聯絡過去求學歷程(國高中階段)的導師或輔導老師(002)。	1
轉介精神科(接受藥物治療)(003)。	1
提供發洩的途徑(可盡情摔東西的地方)(010)。	1
能提供一個值得信賴而且能給予建議的管道，不一定要面對面的那種，如果怕學生害羞也可以透過匿名信箱或類似張老師專線(034)。	1

(七) 未來政大如果想成為『快樂幸福』的校園，您認為最關鍵或最在意的部份是什麼？

本校 21 位受訪學士班學生提出其認為未來政大如果想成為『快樂幸福』的校園其最關鍵或最在意的部份之看法，彙整結果如表 4-3-22 所示。人際方面的關鍵因素有良好的人際溝通、正向和諧關係、每個人皆有導善或互助之心等。環境方面的關鍵因素有多保留校園室外空間、不該有特權或障礙、學生易取得亟需的資源、更新宿舍老舊設備、美麗的教室等。政策方面的關鍵因素有建立師生或同儕間的溝通平台、本國與外籍生同獲關注、社團的推廣與補助、校長要真的在意建立快樂幸福校園等。另外，還有學習、生涯與導生方面的關鍵因素。

表 4-3-22 受訪學士班學生認為未來政大如果要成為『快樂幸福』的校園環境其最關鍵或最在意的部份之看法彙整表

層面	關鍵因素	說明 (n=21)	人次
人際	良好的人際溝通	例如社團讓人有歸屬感、跟同學的良好相處。(010, 011, 012, 015)	9
	正向和諧關係、人情味	路上見面時能和諧 say Hi 的表現；同學之間不只以學業成績相較，應成為互相幫助的伙伴。(011, 020)	
	每個政大人皆有導善、互助的心	人人都是熱心、主動而不冷淡；增加同學之間或與師長的凝聚感(覺得大家都自顧自的，很冷漠、不貼近)。(004, 016, 034)	
環境	多保留校園室外空間	而不是一味的興建大樓(008)。	5
	不該有特權或障礙	(004)	
	學生易取得亟需資源	讓學生可以容易取得自己最需要的資源(017)。	
	更新宿舍老舊設備	宿舍常辦活動，同學實質獲益不大(009)。	
	美麗的教室	每次去舜文大講堂上課都覺得快樂幸福(010)。	
政策	建立師生或同儕間的溝通平台	無論師生間，同儕間，都有可以交流或輔助溝通的機制，減少因衝突產生的不幸福感(002)。	5
	本國與外籍生同獲關注	(007)	
	社團的推廣與補助	更全面性發展(019, 036)。	
	校長要真的在意建立快樂幸福校園	(018)	
學習	尊重學生的教學意見	(005)	3
	上課氣氛活潑一點	(037)	
	學習更多元化	演講、討論(035)。	
生涯	讓學生能適才適性的多元發展	可多提供社團獎勵制度，並表彰多才多藝的學生，以凸顯多元發展的重要性，讓學業或其他方面受到挫折的同學不至於一蹶不振，反而能另闢出路，在不同領域上找到自信(001)。	2
	使學生找到未來方向	(014)	
導生	導師制發揮更多支持功能	導師與學生之間可有更多的互助，例如聊聊生涯規劃、適應狀況等(018)。	1

第四節 實證研究分析

本節共分爲 14 個主題：一、最近生活狀況的整體感受。二、目前生活中的外在環境及與個人有關之各個層面對心理上的影響。三、現階段對各個生活層面的關注程度或花費時間的優先順序。四、身心健康與體位狀況。五、社會支持網絡。六、教師(含研究人員)的學術工作與幸福感。七、職員工的職場工作與幸福感。八、碩博士班學生對校園環境的相關看法與校園生活的幸福感受。九、學士班學生對校園環境的相關看法與校園生活的幸福感受。十、生活型態。十一、壓力因應。十二、對身心健康服務主題和方式的偏好及參與意願。十三、對目前提供的身心健康相關服務之評價。十四、教職員工生對於『健康快樂幸福』的大學的相關看法或建議。在每個主題下，再依據受試者的各種特性分別進行差異之比較分析。

一、最近生活狀況的整體感受

(一) 全體及不同性別之教職員工生

參與本次調查之 3672 位受試教職員工生最近生活狀況的整體感受分佈，如圖 4-4-1 與表 4-4-1 所示。其對自己最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均分數爲 4.36(1~7 的量尺)，介於「沒特別感受」與「有點快樂」之間。全體受試教職員工生中，約五成(50.93%)左右的人對其最近生活狀況的整體感受給予「有點快樂」及以上的評價。而自評不快樂者(有點不快樂、很不快樂及非常不快樂)也有超過三成(32.35%)的比率，其中又以「有點不快樂」(26.88%)占最多數。另外，不同性別(男性：1278 人，占 34.81%；女性：2393 人，占 65.19%)的受試教職員工生最近生活狀況的整體感受分佈，如圖 4-4-2 與表 4-4-1 所示。男女性均以自覺「有點快樂」的比例(352 人，27.54%；724 人，30.25%)最高，但「有點不快樂」的人數比(326 人，25.51%；661 人，27.62%)亦超過四分之一。男性近五成(49.14%)與女性超過五成(51.85%)的受試教職員工生對其最近生活狀況的整體感受給予「有點快樂」及以上的評價。若將男女加以比較，可以發現不同性別受試教職員工生其快樂程度並無顯著差異($t=-.831$ ， $p>.05$)。

基本上，無論全體或男女師生員工的快樂曲線均呈現近似雙峰的曲線，此意謂雖然目前一半的師生員工自覺生活快樂，但仍有一群爲數不少的人是不快樂的，而女性「有點不快樂」的比例較高。然而，從近年國內外或全球的快樂調查(張荳雲、廖培珊，2008，2009；陳嘉鳳等，2010；Helliwell, Layard & Sachs, 2012)結果，看到的都是偏右的鐘形分配。因此，本校教職員工生呈現的快樂感受之特殊樣貌，是否有相關政策或服務意涵，值得深入探究。

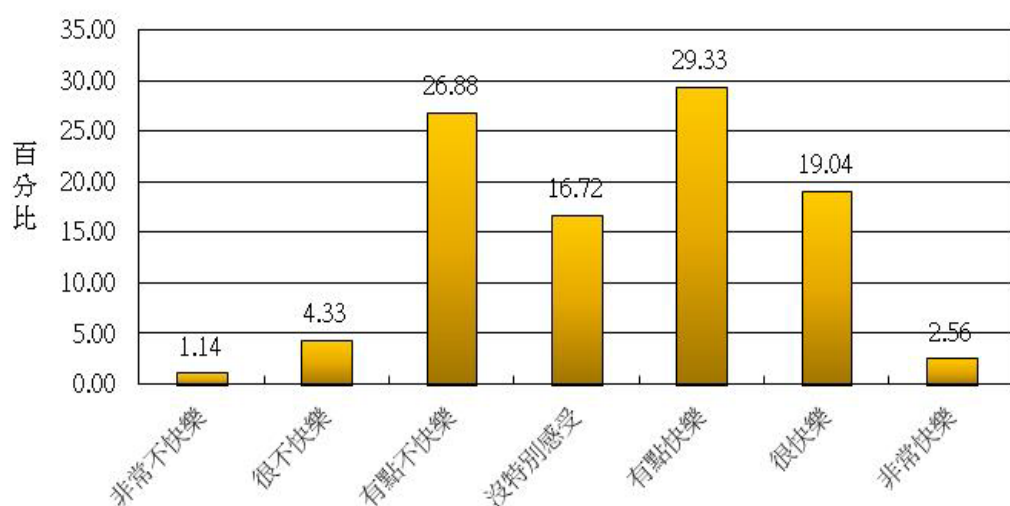


圖 4-4-1 全體教職員工生最近生活狀況的整體感受分佈圖

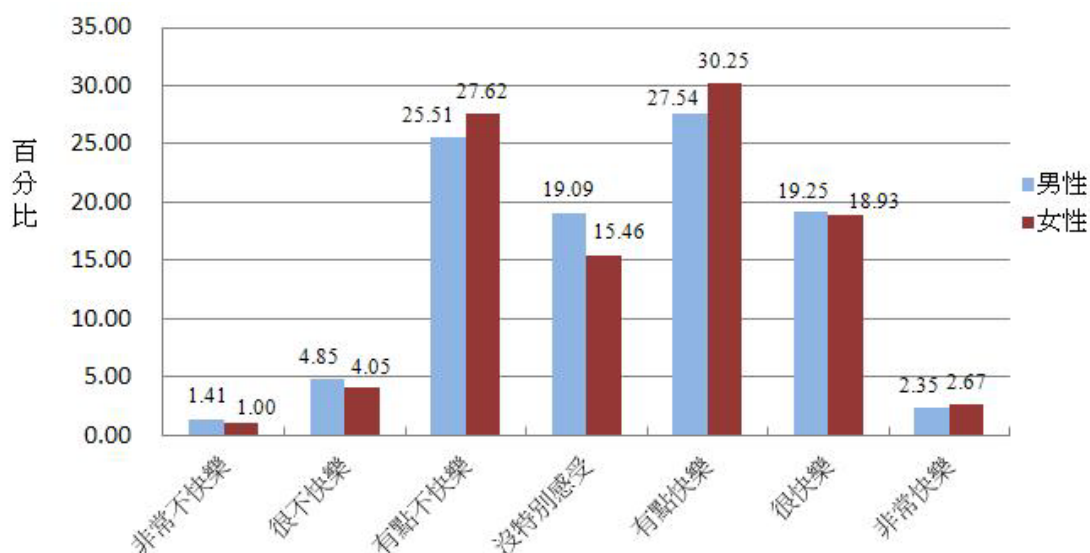


圖 4-4-2 不同性別教職員工生最近生活狀況的整體感受分佈圖

表 4-4-1 全體教職員工生最近生活狀況的整體感受之統計表

組別 \ 快樂程度	非常不快樂	很不快樂	有點不快樂	沒特別感受	有點快樂	很快樂	非常快樂	N	M	SD
全體 (百分比)	42 (1.14)	159 (4.33)	987 (26.88)	614 (16.72)	1077 (29.33)	699 (19.04)	94 (2.56)	3672	4.36	1.30
男性 (百分比)	18 (1.41)	62 (4.85)	326 (25.51)	244 (19.09)	352 (27.54)	246 (19.25)	30 (2.35)	1278	4.34	1.31
女性 (百分比)	24 (1.00)	97 (4.05)	661 (27.62)	370 (15.46)	724 (30.25)	453 (18.93)	64 (2.67)	2393	4.37	1.30

(二) 不同身份受試

不同身份受試對於其最近生活狀況的整體感受之分佈，如圖 4-4-3 與表 4-4-2 所示。教師(含研究人員)(133 人，占全體的 3.62%)、職員工(296 人，占全體的 8.06%)、博士班學生(127 人，占全體的 3.46%)、碩士班學生(含在職專班)(653 人，占全體的 17.78%)與學士班學生(2463 人，占全體的 67.08%)其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.32、4.35、4.39、4.19 及 4.41。其中，教師、職員工與碩士班學生三類人員自覺「有點不快樂」的比例(27.82%；29.05%；30.47%)為快樂程度七種類別中最高的，且超過「有點快樂」的比例(26.32%；22.97%；25.73%)。博士班學生與學士班學生自覺「有點快樂」的比例(33.07%；31.02%)則為七種類別中最高的，「有點不快樂」的比例(25.98%；25.66%)次之。整體生活感受自覺「很不快樂」或「非常不快樂」的比例，以教研人員的 9.02%最高。對最近生活狀況的整體感受給予「有點快樂」及以上評價的教師、博士班學生與學士班學生均佔所有受試五成以上(50.38%；55.12%；52.82%)，但職員工不及五成(48.65%)，碩士班學生更低(44.10%)。進一步透過單因子變異數分析與 Tukey HSD 事後比較，如表 4-4-3 所示，學士班學生的快樂程度顯著較碩士班學生為高($F=3.527, p<.01$)。綜合以上結果來看，在全體教職員工生之中，學士班學生是屬於最為快樂的一群人，而碩士班學生(含在職專班)則相對快樂程度較低。由於身份的不同，其生活中的外在環境及與個人有關的各個層面對心理上的影響狀況可能也有所差異。為了提供學校政策或服務更多的參考資訊，可進一步從教研人員、職員工、碩博士班學生與大學部學生當中找出其中最快樂的人及最不快樂的人群分析其所具有的特性。

在最快樂的群體方面，利用學士班學生樣本的性別、年齡、年級、居住情形、是否參加社團及目前身體質量指數(BMI)等人口變項對快樂與不快樂兩類的人進行區別分析，如表 4-4-4 與表 4-4-5 所示，結果可抽出一個區別函數($Wilks' \lambda = .983, p < .001$)，達統計上的顯著水準。所有人口變項與快樂類型之典型相關(canonical correlation)達.130，顯示這一區別函數與快樂類型具有輕微程度的關係。另外，此一區別函數可以正確區別快樂與不快樂的人之百分比為 58.3%。從實質顯著性(practical significance)來看，以這些人口變項來預測快樂與否，可比隨機猜測減少 16.6%的錯誤率，也比隨機猜測高出 8.7%的正確率。若從標準化區別函數係數(採大於.30 者)來看，在大學生樣本群中，其最快樂者之人口特徵比較傾向為「年齡輕」及「有參加社團」者。

在最不快樂的群體方面，透過碩博士班學生樣本的性別、年齡、身份別、年級、婚姻狀態、居住情形、是否參加社團及目前身體質量指數(BMI)等人口變項對快樂與不快樂兩類的人進行區別分析，如表 4-4-6 與表 4-4-7 所示，結果亦可抽出一個區別函數($Wilks' \lambda = .949, p < .01$)，達統計上的顯著水準。所有人口變項與快樂類型之典型相關達.226，顯示此一區別函數與快樂類型具有輕微程度的關係。另外，這一區別函數可以正確區別快樂與不快樂的人之百分比為 57.4%。從

實質顯著性來看，以這些人口變項來預測快樂與否，可比隨機猜測減少 14.9%的錯誤率，也比隨機猜測高出 13.6%的正確率。若從標準化區別函數係數(採大於.30者)來看，在碩博士生樣本群中，其最不快樂者之人口特徵比較傾向為「高年齡」、「碩士班學生」、「高年級」、「未婚」、「未參加社團」及「BMI 過重者」。

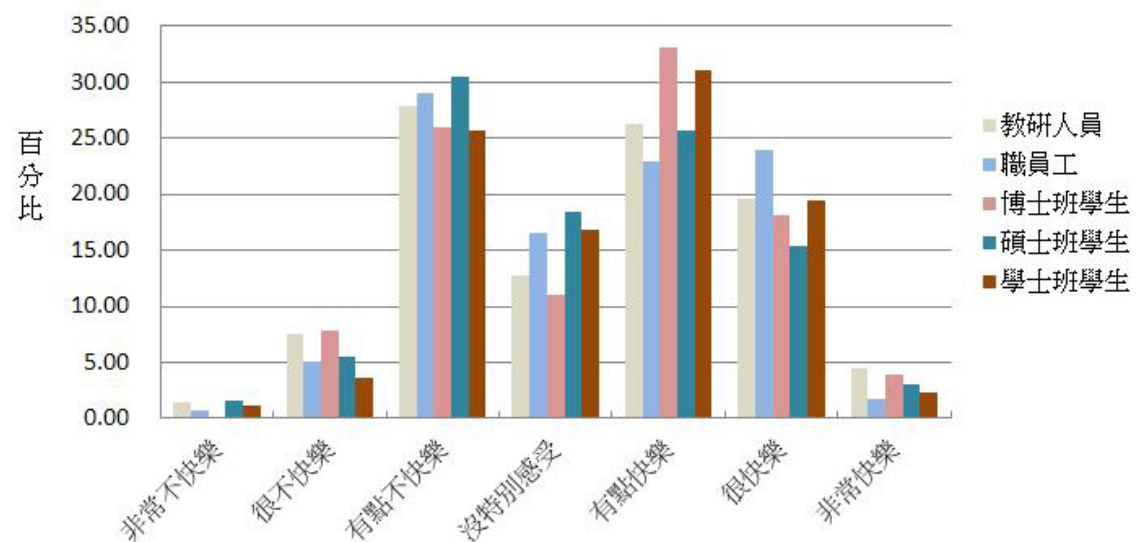


圖 4-4-3 不同身份受試最近生活狀況整體感受分佈圖

表 4-4-2 不同身份受試最近生活狀況整體感受之統計表

組別 \ 快樂程度	非常不快樂	很不快樂	有點不快樂	沒特別感受	有點快樂	很快樂	非常快樂	N	M	SD
教研人員 (百分比)	2 (1.50)	10 (7.52)	37 (27.82)	17 (12.78)	35 (26.32)	26 (19.55)	6 (4.51)	133	4.32	1.44
職員工 (百分比)	2 (0.68)	15 (5.07)	86 (29.05)	49 (16.55)	68 (22.97)	71 (23.99)	5 (1.69)	296	4.35	1.33
博士班學生 (百分比)	0 (0.00)	10 (7.87)	33 (25.98)	14 (11.02)	42 (33.07)	23 (18.11)	5 (3.94)	127	4.39	1.36
碩士班學生 (百分比)	10 (1.53)	36 (5.51)	199 (30.47)	120 (18.38)	168 (25.73)	100 (15.31)	20 (3.06)	653	4.19	1.33
學士班學生 (百分比)	28 (1.14)	88 (3.57)	632 (25.66)	414 (16.81)	764 (31.02)	479 (19.45)	58 (2.35)	2463	4.41	1.28

表 4-4-3 不同身份受試最近生活狀況整體感受與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
身份別	教研人員	133	4.32	1.44	F=3.527	.007**	碩士班學生 < 學士班學生
	職員工	296	4.35	1.33			
	博士班學生	127	4.39	1.36			
	碩士班學生	653	4.19	1.33			
	學士班學生	2463	4.41	1.28			

表 4-4-4 快樂與不快樂的學士班學生之區別函數係數摘要表

變項	未標準化係數	標準化係數
性別(男 vs 女)	-.301	-.138
年齡	-.294	-.445
年級	.137	.144
居住情形 1(學校宿舍 vs 住在家裡)	.282	.141
居住情形 2(校外租屋 vs 住在家裡)	-.249	-.102
參加社團(是 vs 否)	1.738	.802
目前 BMI1(過輕 vs 正常)	-.384	-.144
目前 BMI2(過重 vs 正常)	-.591	-.187
截距	4.562	--

附註：性別、居住情形、參加社團、目前 BMI 均採虛擬編碼。性別：女 = 0，男 = 1；居住情形 1：學校宿舍 = 1，其餘選項 = 0；居住情形 2：校外租屋 = 1，其餘選項 = 0；參加社團：是 = 1，否 = 0；目前 BMI1：過輕 = 1，其餘選項 = 0；目前 BMI2：過重 = 1，其餘選項 = 0。

表 4-4-5 快樂與不快樂的學士班學生的再分類之交叉表（大學生樣本）

實際組別	觀察個數	預測組別	
		不快樂的人	快樂的人
不快樂的人	745	338 (45.4%)	407 (54.6%)
快樂的人	1296	444 (34.3%)	852 (65.7%)
		總正確率 58.3%	

附註：總正確率達 58.3%，比隨機猜測減少 16.6%的錯誤率，比隨機猜測高出 8.7% 的正確率。

表 4-4-6 快樂與不快樂的碩博士班學生之區別函數係數摘要表

變項	未標準化係數	標準化係數
性別(男 vs 女)	.531	.263
年齡	-.055	-.331
身份別 1(碩專班 vs 碩士班)	2.192	.625
身份別 2(博士班 vs 碩士班)	1.324	.498
年級	-.398	-.368
婚姻狀態(已婚 vs 未婚)	1.685	.544
居住情形 1(學校宿舍 vs 住在家裡)	.108	.051
居住情形 2(校外租屋 vs 住在家裡)	.004	.002
參加社團(是 vs 否)	.914	.360
目前 BMI1(過輕 vs 正常)	-.095	-.031
目前 BMI2(過重 vs 正常)	-.848	-.361
截距	1.662	--

附註：性別、身份別、婚姻狀態、居住情形、參加社團、及目前 BMI 均採虛擬編碼。性別：女 = 0，男 = 1；身份別 1：碩士在職專班 = 1，其餘選項 = 0；身份別 2：博士班 = 1，其餘選項 = 0；婚姻狀態：已婚 = 1，未婚 = 0；居住情形 1：學校宿舍 = 1，其餘選項 = 0；居住情形 2：校外租屋 = 1，其餘選項 = 0；參加社團：是 = 1，否 = 0；目前 BMI1：過輕 = 1，其餘選項 = 0；目前 BMI2：過重 = 1，其餘選項 = 0。

表 4-4-7 快樂與不快樂的碩博士班學生的再分類之交叉表

實際組別	觀察個數	預測組別	
		不快樂的人	快樂的人
不快樂的人	286	179 (62.6%)	107 (37.4%)
快樂的人	353	165 (46.7%)	188 (53.5%)
		總正確率 57.4%	

附註：總正確率達 57.4%，比隨機猜測減少 14.9%的錯誤率，比隨機猜測高出 13.6%的正確率。

(三) 不同年齡受試

不同年齡受試最近生活狀況的整體感受分佈，如表 4-4-8 所示。15~24 歲(2717 人，占全體的 74.01%)、25~34 歲(590 人，占全體的 16.07%)、35~44 歲(178 人，占全體的 4.85%)、45~54 歲(139 人，占全體的 3.79%)與 55 歲及以上者(47 人，占全體的 1.28%)對其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.40、4.21、4.24、4.35 及 4.72，以 55 歲及以上者的平均值最高，25~34 歲者的平均值最低。進一步透過單因子變異數分析與 Tukey HSD 事後比較，結果發現，15~24 歲的人明顯要比 25~34 歲的人來得快樂($F=3.862$ ， $p<.01$)。

由圖 4-4-4 顯示，不同年齡受試教職員工生最近生活狀況的整體感受呈現缺口偏左的「U 型快樂曲線」。根據國外相關研究(Blanchflower & Oswald, 2008；Stone, Schwartz, Broderick & Deaton, 2010)指出，人們的快樂程度通常在中年階段跌至谷底，從 50 歲之後再開始逐漸攀升，老年則達到幸福曲線的最高峰。但是本校此次調查的快樂曲線相對低點是落在 25~34 歲的受試者之間(可能與碩士班學生的快樂程度顯著較低有關)，此類似陳嘉鳳等(2010)所進行的全國 25 縣市民眾快樂幸福感調查的結果。

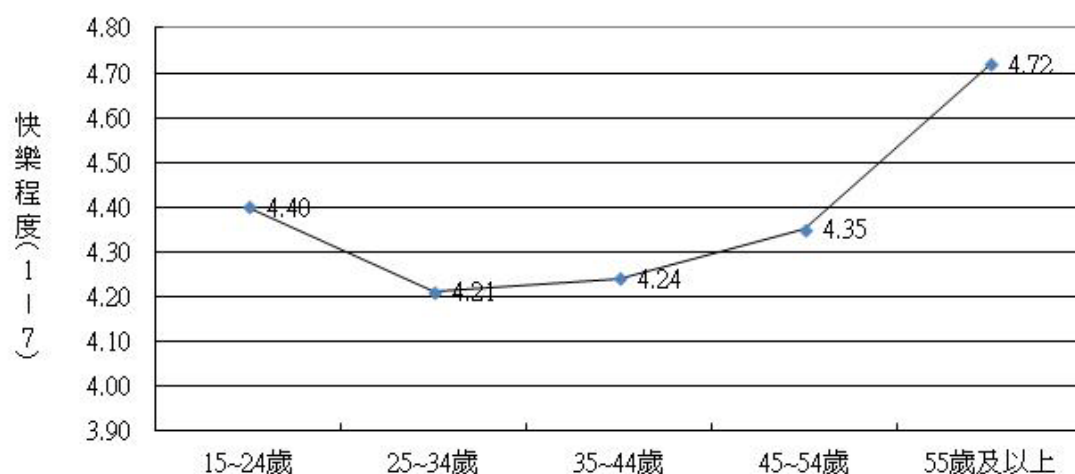


圖 4-4-4 不同年齡受試最近生活狀況的整體感受分佈圖

表 4-4-8 不同年齡教職員工生最近生活狀況的整體感受與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
年齡別	15~24 歲	2717	4.40	1.28	$F=3.862$	.004**	25~34 歲 < 15~24 歲
	25~34 歲	590	4.21	1.31			
	35~44 歲	178	4.24	1.37			
	45~54 歲	139	4.35	1.50			
	55 歲及以上	47	4.72	1.47			

(四) 不同學院受試

不同學院受試最近生活狀況的整體感受分佈，如表 4-4-9 所示。文學院(342 人，占全體的 9.96%)、社科院(771 人，占全體的 22.45%)、商學院(783 人，占全體的 22.80%)、傳播學院(271 人，占全體的 7.89%)、外語學院(450 人，占全體的 13.10%)、法學院(314 人，占全體的 9.14%)、理學院(251 人，占全體的 7.31%)、國際事務學院(115 人，占全體的 3.35%)與教育學院(137 人，占全體的 3.99%)對其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.23、4.41、4.41、4.32、4.44、4.12、4.48、4.23 及 4.42，低於全體平均值(4.36)的有文學院、傳播學院、法學院與國際事務學院。進一步透過單因子變異數分析與 Tukey HSD 事後比較發現，法學院的快樂程度顯著低於社科院、商學院、外語學院與理學院的教職員工生 ($F=2.754$ ， $p<.01$)。

表 4-4-9 不同學院受試最近生活狀況的整體感受與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
學院別	文學院	342	4.23	1.32	$F=2.754$	.005**	法學院 < 社科院、商學院、外語學院、理學院
	社科院	771	4.41	1.29			
	商學院	783	4.41	1.30			
	傳播學院	271	4.32	1.31			
	外語學院	450	4.44	1.32			
	法學院	314	4.12	1.27			
	理學院	251	4.48	1.26			
	國際事務學院	115	4.23	1.29			
	教育學院	137	4.42	1.35			

(五) 不同年資教職員工

不同年資教職員工最近生活狀況的整體感受分佈，如圖 4-4-5 與表 4-4-10 所示。1 年以下者(56 人，占全體的 13.05%)、1~2 年者(46 人，占全體的 10.72%)、2~3 年者(44 人，占全體的 10.26%)、3~5 年者(43 人，占全體的 10.02%)、5~10 年者(53 人，占全體的 10.35%)、10~15 年者(40 人，占全體的 9.32%)、15~20 年者(62 人，占全體的 14.45%)、20~25 年者(51 人，占全體的 11.89%)與 25 年以上者(34 人，占全體的 7.93%)對其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.38、4.52、4.27、4.07、4.30、4.30、4.03、4.78 及 4.44。其中，以 20~25 年者的平均值為最高，15~20 年者的平均值則最低。進一步透過單因子變異數分析與 Tukey HSD 事後比較，結果發現，不同年資受試教職員工之間的快樂程度並無顯著的差異($F=1.440, p>.05$)。雖然如此，仍可看出本校受試教職員工 3~5 年與 15~20 年兩個期間的快樂程度處在相對的低點，此可能原因可進一步探討。

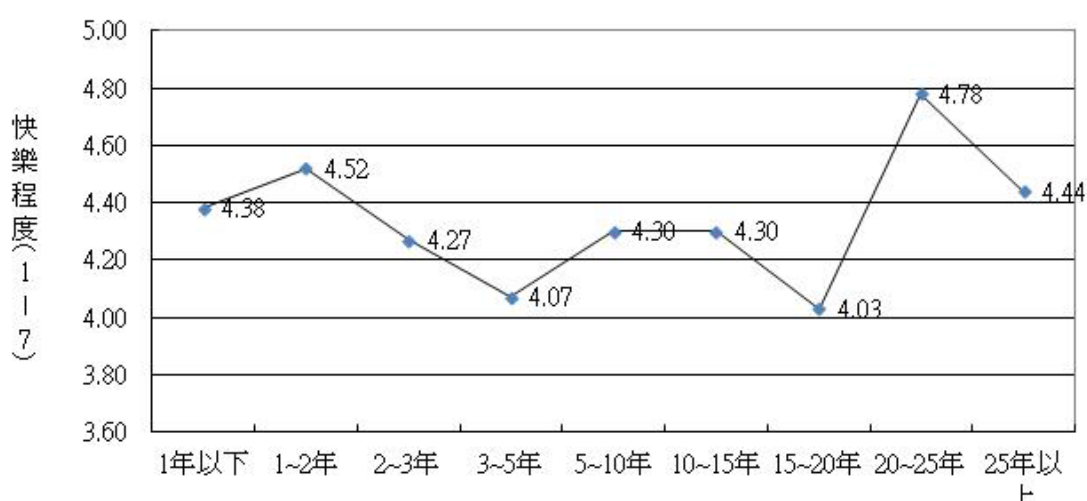


圖 4-4-5 不同年資教職員工最近生活狀況的整體感受分佈圖

表 4-4-10 不同年資教職員工最近生活狀況的整體感受與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
年資	1 年以下	56	4.38	1.30	$F=1.440$	.178	
	1~2 年	46	4.52	1.15			
	2~3 年	44	4.27	1.28			
	3~5 年	43	4.07	1.28			
	5~10 年	53	4.30	1.38			
	10~15 年	40	4.30	1.34			
	15~20 年	62	4.03	1.54			
	20~25 年	51	4.78	1.46			
	25 年以上	34	4.44	1.42			
	總和	429	4.34	1.37			

(六) 不同職位受試教師(含研究人員)

不同職位受試教師(含研究人員)最近生活狀況的整體感受分佈，如表 4-4-11 所示。在職稱別方面，教授(47 人，占全體的 39.17%)、副教授(40 人，占全體的 33.33%)與助理教授(33 人，占全體的 27.50%)對其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.45、4.53 及 3.94，助理教授的快樂程度低於全體平均值(4.33)。進一步透過單因子變異數分析與 Tukey HSD 事後比較發現，不同職稱受試教師之間的快樂程度並無顯著的差異($F=1.661$ ， $p>.05$)。在擔任主管職務方面，是(34 人，占全體的 26.56%)，否(94 人，占全體的 73.44%)，其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.62 及 4.22，兩者之間的快樂程度並無顯著差異($t=1.355$ ， $p>.05$)。本學期擔任導師工作方面，是(89 人，占全體的 67.42%)或否(43 人，占全體的 32.58%)的兩組，其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.49 及 3.95，擔任導師工作的教師明顯要比未擔任導師工作的教師來得快樂($t=2.035$ ， $p<.05$)。

由以上結果看來，新任教師的壓力或快樂與否或許是個可關注的議題。另外，行政職務或輔導學生工作對本校教研人員來說可能不是一項壓力來源，有時反而更可提昇其快樂幸福感。

表 4-4-11 不同資歷受試教師(含研究人員)最近生活狀況的整體感受與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
職稱	教授	47	4.45	1.54	$F=1.661$	.194	
	副教授	40	4.53	1.41			
	助理教授	33	3.94	1.44			
	總和	120	4.33	1.48			
主管	是	34	4.62	1.39	$t=1.355$	.178	
	否	94	4.22	1.48			
	總和	128	4.33	1.46			
導師	是	89	4.49	1.44	$t=2.035$	.044*	是 > 否
	否	43	3.95	1.41			
	總和	132	4.32	1.45			

(七) 不同婚姻、家庭與宗教背景的受試教師(含研究人員)

不同婚姻、家庭與宗教背景的受試教研人員最近生活狀況的整體感受分佈如表 4-4-12 所示。在婚姻方面，未婚者(40 人，占全體的 32.26%)與婚姻中者(84 人，占全體的 67.74%)對其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 3.93 及 4.50，婚姻中的教師比未婚的教師要明顯快樂($t=-2.126$ ， $p<.05$)。為家中幼兒(6 歲以下)、年長或失能者的主要照顧者方面，是(38 人，占全體的 29.23%)或否(92 人，占全體的 70.77%)的兩群人，其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.11 及 4.39，兩者之間的快樂程度並無顯著差異($t=-1.022$ ， $p>.05$)。在宗教信仰(包括道教、佛教、基督教、天主教、一貫道及其他)方面，有(72 人，占全體的 54.55%)或無(60 人，占全體的 45.45%)的兩組，其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.57 及 4.03，有宗教信仰的教研人員的快樂程度明顯較高($t=-2.154$ ， $p<.05$)。

根據國內外相關幸福調查顯示(陳嘉鳳等，2010；Helliwell, Layard & Sachs, 2012)，婚姻與宗教信仰皆能有助提昇一個人的快樂幸福感。對於目前的大學教師來說，如能獲得來自婚姻、家庭或宗教等方面的支持力量，相信可以平衡不少來自研究及教學等學術工作的沉重壓力。

表 4-4-12 不同婚姻、家庭與宗教背景的受試教師(含研究人員)最近生活狀況的整體感受與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
婚姻	未婚	40	3.93	1.35	$t=-2.126$	.036*	婚姻中 > 未婚
	婚姻中	84	4.50	1.44			
	總和	124	4.31	1.43			
主要照顧者 (註 1)	是	38	4.11	1.47	$t=-1.022$	.309	
	否	92	4.39	1.45			
	總和	130	4.31	1.45			
宗教信仰 (註 2)	有	72	4.57	1.42	$t=-2.154$	.033*	有 > 無
	無	60	4.03	1.43			
	總和	132	4.33	1.44			

附註：1. 為家中幼兒(6 歲以下)、年長或失能者的主要照顧者。

2. 宗教信仰包括道教、佛教、基督教、天主教、一貫道及其他。

(八) 不同特性職員工

不同職位的職員工最近生活狀況的整體感受分佈，如表 4-4-13 所示。在職稱別方面，正式職員(108 人，占全體的 38.03%)與約用人員或助教(176 人，占全體的 61.97%)對其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.34 及 4.37，兩者之間的快樂程度並無顯著差異($t=-.164$ ， $p>.05$)。在擔任主管職務方面，是(40 人，占全體的 13.51%)或否(256 人，占全體的 86.49%)的兩組人，其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.20 及 4.37，兩者之間的快樂程度亦無顯著差異($t=-.754$ ， $p>.05$)。

不同婚姻、家庭與宗教背景的職員工最近生活狀況的整體感受分佈，如表 4-4-14 所示。在婚姻方面，未婚者(140 人，占全體的 48.44%)與婚姻中者(149 人，占全體的 51.56%)對其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數皆為 4.36，兩者之間的快樂程度無顯著差異($t=-.033$ ， $p>.05$)。為家中幼兒(6 歲以下)、年長或失能者的主要照顧者方面，是(60 人，占全體的 20.34%)或否(235 人，占全體的 79.66%)的兩組人，其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.17 及 4.40，兩者之間的快樂程度並無顯著差異($t=-1.080$ ， $p>.05$)。在宗教信仰(包括道教、佛教、基督教、天主教、一貫道及其他)方面，有(122 人，占全體的 41.22%)或無(174 人，占全體的 58.78%)的兩組人，其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.34 及 4.36，兩者之間的快樂程度並無顯著差異($t=-.128$ ， $p>.05$)。

綜合以上結果看來，職員工不論其個人特性變項是否不同，其最近生活狀況的整體感受並無顯著差異性存在。

表 4-4-13 不同職位職員工最近生活狀況的整體感受與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
職稱	正式職員	108	4.34	1.42	$t=-.164$	.870	
	約用人員或助教	176	4.37	1.28			
	總和	284	4.36	1.33			
主管	是	40	4.20	1.31	$t=-.754$	.452	
	否	256	4.37	1.34			
	總和	296	4.35	1.33			

表 4-4-14 不同婚姻、家庭與宗教背景的職員工最近生活狀況的整體感受與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
婚姻	未婚	140	4.36	1.25	$t=-.033$	.973	
	婚姻中	149	4.36	1.43			
	總和	289	4.36	1.34			

主要照顧者 (註 1)	是	60	4.17	1.51	t=-1.080	.283	
	否	235	4.40	1.29			
	總和	295	4.35	1.34			
宗教信仰 (註 2)	有	122	4.34	1.29	t=-.128	.898	
	無	174	4.36	1.37			
	總和	296	4.35	1.33			

附註：1. 為家中幼兒(6 歲以下)、年長或失能者的主要照顧者。

2. 宗教信仰包括道教、佛教、基督教、天主教、一貫道及其他。

(九) 不同特性受試學生

不同年級學士班學生最近生活狀況的整體感受分佈，如圖 4-4-6、4-4-7 與表 4-4-15 所示。學士班方面，一年級(224 人，占全體的 9.10%)、二年級(778 人，占全體的 31.60%)、三年級(710 人，占全體的 28.84%)、四年級(636 人，占全體的 25.83%)與延畢生(114 人，占全體的 4.63%)對其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.55、4.40、4.40、4.41 及 4.19。其中，以一年級學生的平均值為最高，延畢生的平均值最低。進一步透過單因子變異數分析發現，不同年級學士班學生的快樂程度並無顯著的差異($F=1.497$ ， $p>.05$)。

在碩博士班(含碩士班、碩士在職專班與博士班)方面，一年級(49 人，占全體的 6.28%)、二年級(435 人，占全體的 55.77%)、三年級(185 人，占全體的 23.72%)、四年級(74 人，占全體的 9.49%)與五年級及以上(37 人，占全體的 4.74%)對其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.27、4.24、4.29、4.03 及 4.11。其中，以四年級學生的平均值最低。但單因子變異數分析結果顯示不同年級碩博士班學生的快樂程度並無顯著的差異($F=.600$ ， $p>.05$)。

至於不同國籍、居住情形與婚姻家庭背景的學生(學士班、碩士班、碩士在職專班與博士班)最近生活狀況的整體感受分佈，如表 4-4-16 所示。在國籍方面，本國生(3160 人，占全體的 97.47%)與非本國生(82 人，占全體的 2.53%)對其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.37 及 4.04，本國籍學生要比非本國籍學生(僑生、陸生與外籍生)來得明顯快樂($t=2.361$ ， $p<.05$)。在居住情形方面，住學校宿舍(1464 人，占全體的 45.40%)、住家裡(1038 人，占全體的 32.19%)、獨自租屋(347 人，占全體的 10.76%)和與人合租(376 人，占全體的 11.66%)的四類學生，對其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.39、4.37、4.19 及 4.39。單因子變異數分析發現以上四種不同居住情形的學生之快樂程度並無顯著差異($F=2.464$ ， $p>.05$)，不過獨自租屋者的快樂程度是低於全體平均值(4.36)的。在碩博士班的婚姻與家庭狀況方面，未婚者(691 人，占全體的 88.59%)、已婚無子女者(25 人，占全體的 3.21%)與已婚有子女者(64 人，占全體的 8.21%)對其最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均數分別為 4.16、4.44 及 4.84，已婚有子女

的碩博士班學生的快樂程度明顯高於未婚的碩博士班學生($F=8.084$ ， $p<.001$)。

歸納上列各項結果發現，值得校方特別加以關心的學生群體包括延畢生、碩博士四年級學生、非本國生及校外獨自租屋的學生。這些學生對象可能承受一些專業發展(如學習、生涯或研究)上的壓力，或有關課外生活方面的不利條件(如人際、住宿或家庭)。

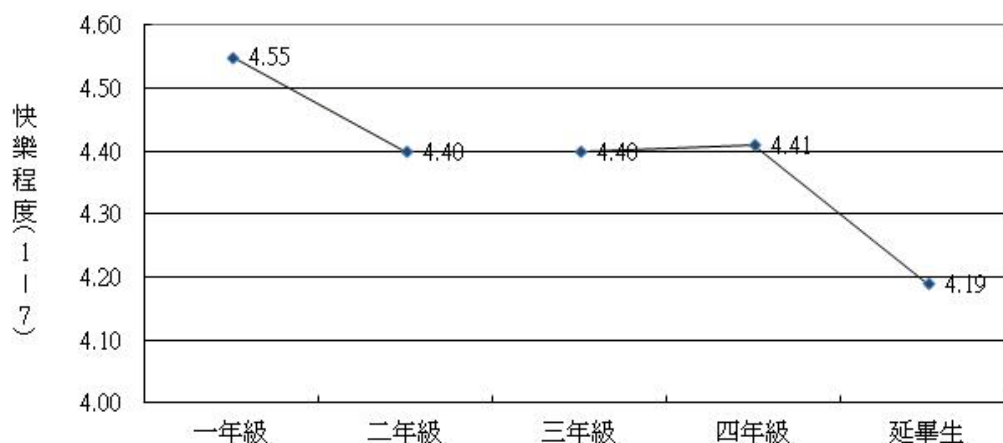


圖 4-4-6 不同年級學士班學生最近生活狀況的整體感受分佈圖

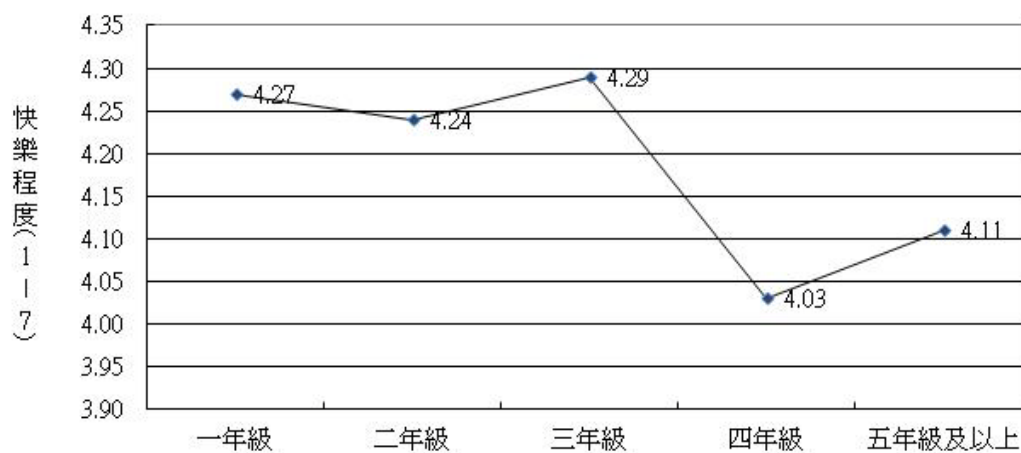


圖 4-4-7 不同年級碩博士班學生最近生活狀況的整體感受分佈圖

表 4-4-15 不同年級學生最近生活狀況的整體感受與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
學士班 學生	一年級	224	4.55	1.27	F=1.497	.201	
	二年級	778	4.40	1.28			
	三年級	710	4.40	1.29			
	四年級	636	4.41	1.27			
	延畢生	114	4.19	1.27			
	總和	2462	4.41	1.28			
碩博士 班學生	一年級	49	4.27	1.24	F=.600	.663	
	二年級	435	4.24	1.33			
	三年級	185	4.29	1.40			
	四年級	74	4.03	1.25			
	五年級及以上	37	4.11	1.43			
	總和	780	4.23	1.34			

表 4-4-16 不同國籍、居住情形與婚姻家庭背景的學生最近生活狀況的整體感受與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
國籍 (註 1)	本國生	3160	4.37	1.30	t=2.361	.020*	本國生 > 非本國生
	非本國生	82	4.04	1.27			
	總和	3242	4.36	1.30			
居住情形	學校宿舍	1464	4.39	1.27	F=2.464	.061	
	家裡	1038	4.37	1.32			
	獨自租屋	347	4.19	1.30			
	與人合租	376	4.39	1.32			
	總和	3225	4.36	1.30			
婚姻與家庭 狀況(註 2)	未婚	691	4.16	1.33	F=8.084	.000***	已婚有子女 > 未婚
	已婚無子女	25	4.44	1.19			
	已婚有子女	64	4.84	1.36			
	總和	780	4.23	1.34			

附註：1. 非本國生包括僑生、陸生與外籍生。

2. 為碩士班、碩士在職專班與博士班的三類學生。

二、目前生活中的外在環境及與個人有關之各個層面對心理上的影響

(一) 全體受試教師(含研究人員)

在請本校受試教師(含研究人員)就「研究」、「教學」、「人際」、「休閒」、「婚姻」與「家庭」六個層面評定對其心理的正負面影響後經統計分析，結果如圖 4-4-8 與表 4-4-17 所示。平均來說，教研人員對「教學」($M=1.32$)、「人際」($M=1.69$)、「休閒」($M=0.70$)、「婚姻」($M=1.95$)與「家庭」($M=2.22$)層面相對有一點偏正面的感受(無特別感受 0 分~快樂程度 7 分) ($t=3.695, p<.001$; $t=5.696, p<.001$; $t=2.330, p<.05$; $t=6.750, p<.001$; $t=7.504, p<.001$)，只有「研究」($M=-0.83$)層面則讓其感受到有點壓力(無特別感受 0 分~壓力程度-7 分) ($t=-2.182, p<.05$)。

如以主軸因子法(principal axis factoring)、promax 斜交轉軸，對本校教師(含研究人員)在生活中六個層面的感受進行探索性因素分析(exploratory factor analysis)，結果抽取出兩個因素，分別為「職業生活」與「家庭生活」，可解釋的變異量為 59.01%。職業生活包括研究、教學、人際與休閒層面，家庭生活包括婚姻與家庭層面。根據這樣的因素分析結果，進一步利用結構方程模式(structural equation modeling, SEM)分析職業生活因素與家庭生活因素對教研人員快樂感的預測模式，結果如圖 4-4-9 所示。此模型的模式適配度相當理想($CFI=.99$; $NNFI=.99$; $RMSEA=.05$; $SRMR=.03$; $\chi^2(12, N=129)=15.552, p>.05$)。各觀測變項的因素負荷量介於 .57~.96 之間，除婚姻與家庭兩個變項不顯著外，其餘皆達統計上的顯著水準。由上述結果可知，職業生活($\beta=.60, p<.001$)能顯著預測教研人員的快樂程度，此因素可解釋的變異量為 50%，預測力相當高。但家庭生活因素不能顯著預測快樂程度，這也許與其婚姻或家庭層面的標準差較小有關(教研人員的婚姻或家庭特性較為集中或具一致性)，以致無法凸顯出快樂的預測程度。

總之，本校教研人員目前的生活的快樂程度深受職業生活相關狀況所影響，其包括研究、教學、人際與休閒層面。在不同生活層面中，以研究的相關壓力為最大，婚姻或家庭層面則是偏向快樂一邊。

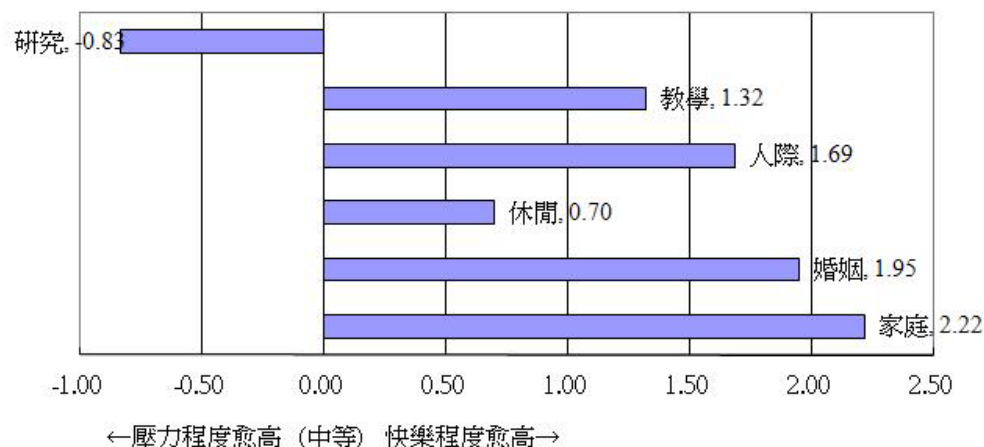


圖 4-4-8 教師(含研究人員)對不同生活層面的快樂或壓力感受分佈圖

表 4-4-17 目前生活中的外在環境及與個人有關之各個層面對全體受試教師(含研究人員)心理上影響程度之平均數、標準差及顯著性

層面		研究	教學	人際	休閒	婚姻	家庭
M		-0.83	1.32	1.69	0.70	1.95	2.22
SD		4.37	4.14	3.43	3.49	3.33	3.43
量尺中點(0 分) 之 t 檢定	差異	t=-2.182	t=3.695	t=5.696	t=2.330	t=6.750	t=7.504
	P 值	.031*	.000***	.000***	.021*	.000***	.000***

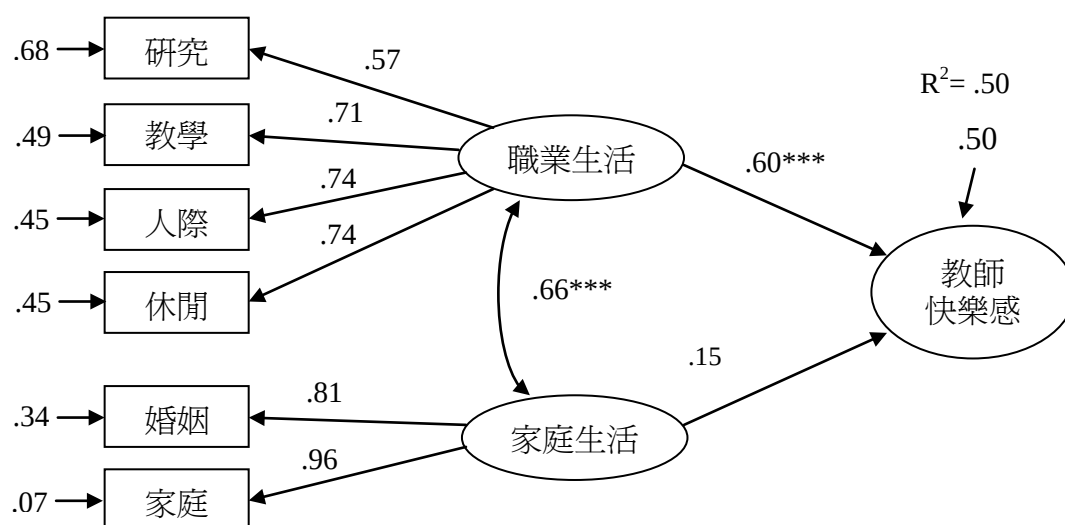


圖 4-4-9 生活的六個層面之職業因素與家庭因素對教師快樂感之預測模式

(二) 全體受試職員工

在請本校受試職員工(正式職員、約用人員或助教、技術人員、駐警或工友)就「工作」、「人際」、「休閒」、「婚姻」與「家庭」五個層面評定對其心理的正負面影響後經統計分析，結果如圖 4-4-10 與表 4-4-18 所示。平均來說，職員工對「人際」(M=1.52)、「休閒」(M=1.54)、「婚姻」(M=1.42)與「家庭」(M=1.75)層面相對有一點偏正面的感受(無特別感受 0 分~快樂程度 7 分) ($t=8.617$, $p<.001$; $t=9.431$, $p<.001$; $t=8.417$, $p<.001$; $t=10.148$, $p<.001$)，僅「工作」(M=-0.33)層面則讓其感受到些微的壓力(無特別感受 0 分~壓力程度-7 分)，但尚未達到明顯的程度($t=-1.737$, $p>.05$)。

接續以主軸因子法、promax 斜交轉軸，對本校職員工相關生活五個層面的感受進行探索性因素分析，結果亦可抽取出「職業生活」與「家庭生活」兩個因素，解釋變異量為 61.73%。職業生活包括工作、人際與休閒層面，家庭生活包括婚姻

與家庭層面。然後，再進一步利用結構方程模式(SEM)分析職業生活因素與家庭生活因素對職員工快樂感的預測模式，結果如圖 4-4-11 所示。此模型的模式適配度相當理想(CFI= .99；NNFI= .99；RMSEA=.05；SRMR=.02； χ^2 (7, N= 295) =11.917， $p > .05$)。各觀測變項的因素負荷量介於 .67~ 1.00 之間，所有路徑係數皆達.05 以上顯著水準。由上述結果可知，職業生活($\beta = .51, p < .001$)與家庭生活($\beta = .23, p < .001$)都能顯著預測職員工的快樂程度，其中又以職業生活有較高的預測力。兩因素合併可解釋職員工快樂感的 44% 變異量。

總之，如同教研人員一般，本校職員工目前的快樂程度同時受到職業與家庭生活相關狀況所影響，除了工作、人際與休閒層面，亦包括婚姻與家庭層面。然而，在不同生活層面中，僅以工作層面較感受到壓力，其他的人際、休閒、婚姻或家庭層面則是偏向快樂一邊，尤以家庭方面的快樂最強。

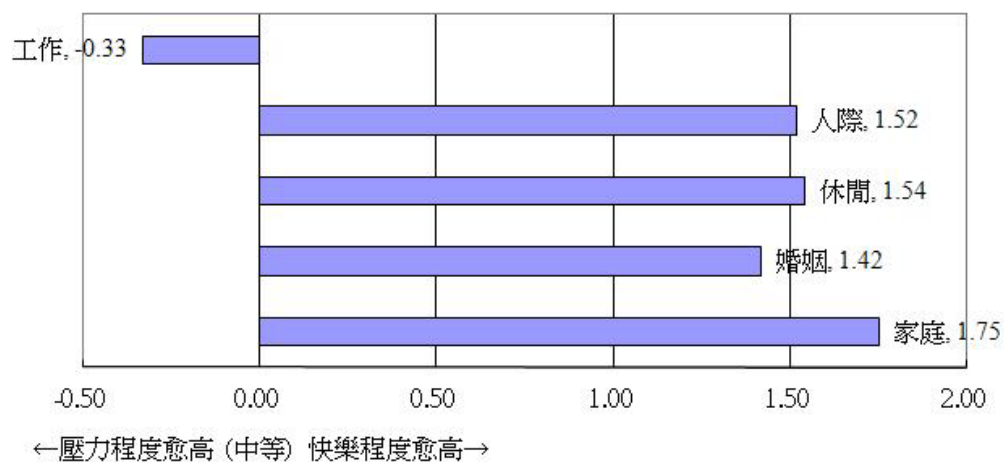


圖 4-4-10 職員工對不同生活層面的快樂或壓力感受分佈圖

表 4-4-18 目前生活中的外在環境及與個人有關之各個層面對全體受試職員工心理上影響程度之平均數、標準差及顯著性

層面		工作	人際	休閒	婚姻	家庭
M		-0.33	1.52	1.54	1.42	1.75
SD		3.25	3.04	2.80	2.89	2.98
量尺中點(0 分) 之 t 檢定	差異	t=-1.737	t=8.617	t=9.431	t=8.417	t=10.148
	P 值	.083	.000***	.000***	.000***	.000***

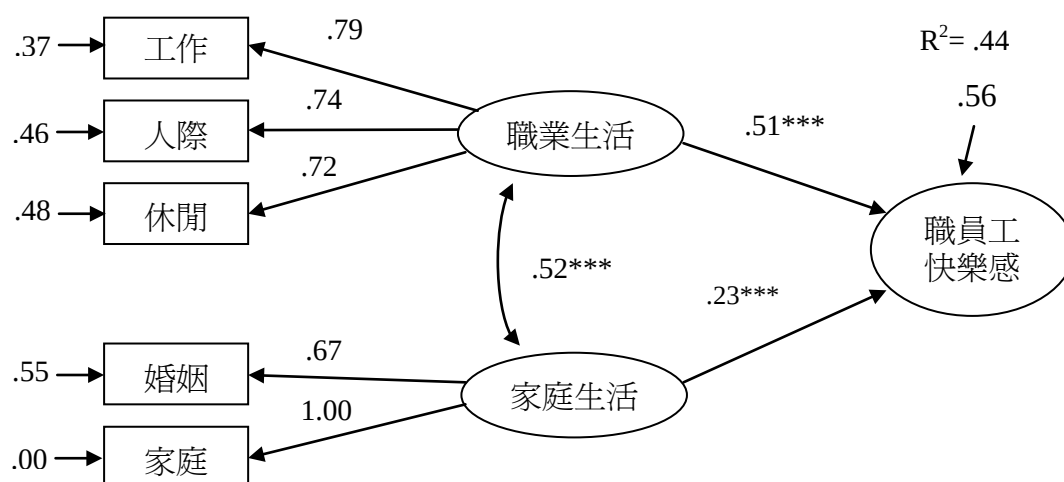


圖 4-4-11 生活的五個層面之職業因素與家庭因素對職員工快樂感之預測模式

(三) 全體碩博士班受試

在請本校碩博士班受試(碩士班、碩士在職專班與博士班)就「學習」、「研究」、「生涯」、「人際」、「愛情」、「住宿」與「家庭」七個層面評定對其心理的正負面影響後經統計分析，結果如圖 4-4-12 與表 4-4-19 所示。平均來說，碩博士班學生對「學習」(M=0.63)、「人際」(M=1.92)、「愛情」(M=0.94)、「住宿」(M=1.24)與「家庭」(M=1.83)層面相對有一點偏正面的感受(無特別感受 0 分~快樂程度 7 分)($t=5.117, p<.001$; $t=16.489, p<.001$; $t=7.714, p<.001$; $t=12.096, p<.001$; $t=16.327, p<.001$)，但「研究」(M=-1.11)與「生涯」(M=-0.65)兩層面則讓其感受顯著有些壓力(無特別感受 0 分~壓力程度-7 分)($t=-9.164, p<.001$; $t=-5.106, p<.001$)。

接續以主軸因子法、promax 斜交轉軸，對本校碩博士班學生相關生活七個層面的感受進行探索性因素分析，結果亦可抽取出「專業發展」與「課外生活」兩個因素，解釋變異量為 40.48%。專業發展包括學習、研究與生涯層面，課外生活包括人際、愛情、住宿與家庭層面。然後，再進一步利用結構方程模式(SEM)分析專業發展因素與課外生活因素對碩博士班學生快樂感的預測模式，結果如圖 4-4-13 所示。此模型的模式適配度相當理想(CFI= .95; NNFI= .92; RMSEA=.09; SRMR=.05; $\chi^2(18, N=780)=125.929, p<.001$)。各觀測變項的因素負荷量介於 .40~.74 之間，所有路徑係數皆達.05 以上顯著水準。由上述結果可知，專業發展($\beta = .41, p<.001$)與課外生活($\beta = .31, p<.001$)都能顯著預測碩博士班學生的快樂程度，其中又以專業發展有較高的預測力。兩因素合併可解釋碩博士班學生快樂感的 43% 變異量。

總之，本校碩博士班學生的快樂程度同時受到專業發展與課外生活相關狀況所影響，包括學習、研究、生涯、人際、愛情、住宿與家庭各個層面的感受都會影響到受試者的整體快樂程度。然而，在不同生活層面中，研究與生涯為其面臨的雙重壓力，此為未來校方政策或服務可以著力的部份。另外，學習、人際、愛情、住宿與家庭方面則是屬於快樂這邊，尤以人際的部份為最。

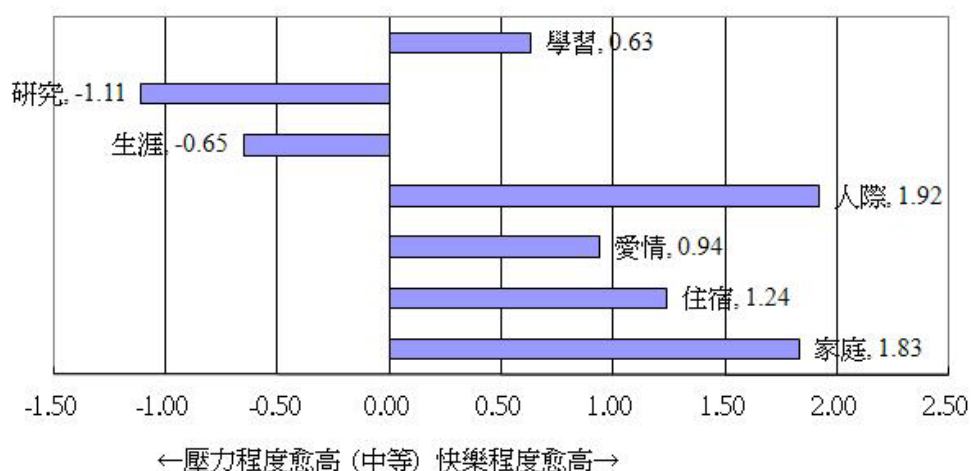


圖 4-4-12 碩博士班學生對不同生活層面的快樂或壓力感受分佈圖

表 4-4-19 目前生活中的外在環境及與個人有關之各個層面對全體受試碩博士班學生心理上影響程度之平均數、標準差及顯著性

層面		學習	研究	生涯	人際	愛情	住宿	家庭
M		0.63	-1.11	-0.65	1.92	0.94	1.24	1.83
SD		3.45	3.39	3.58	3.25	3.41	2.87	3.13
量尺中點(0 分) 之 t 檢定	差異	t=5.117	t=-9.164	t=-5.106	t=16.489	t=7.714	t=12.096	t=16.327
	P 值	.000***	.000***	.000***	.000***	.000***	.000***	.000***

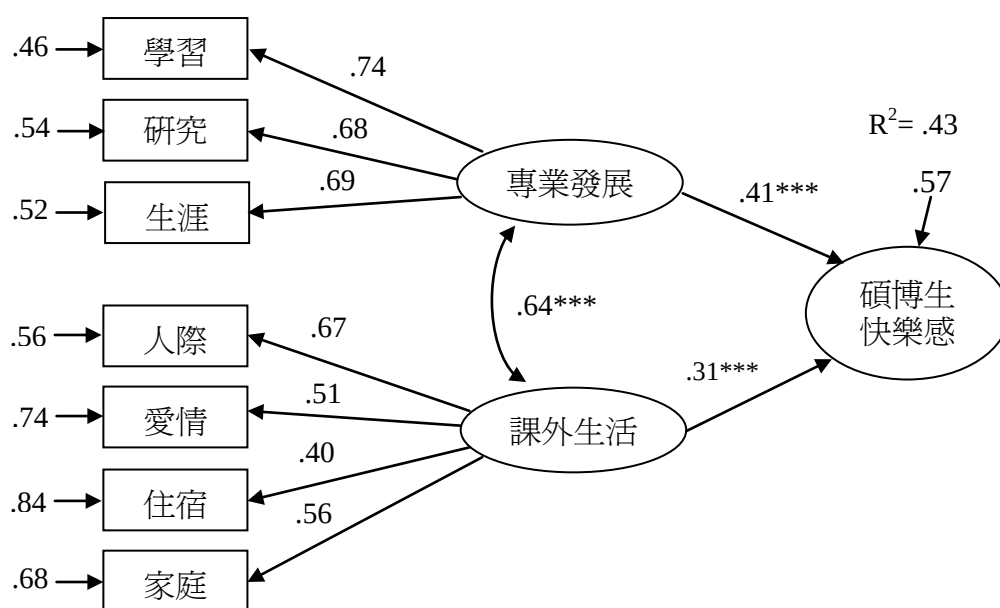


圖 4-4-13 生活的七個層面之專業發展與課外生活因素對碩博學生快樂感之預測模式

(四) 全體學士班受試

在請本校學士班受試就「學習」、「生涯」、「社團」、「人際」、「愛情」、「住宿」與「家庭」七個層面評定其對心理的正負面影響後經統計分析，結果如圖 4-4-14 與表 4-4-20 所示。平均來說，學士班學生對「社團」(M=1.61)、「人際」(M=1.61)、「愛情」(M=0.43)、「住宿」(M=1.35)與「家庭」(M=2.53)層面相對有偏一點正面的感受(無特別感受 0 分~快樂程度 7 分) ($t=28.031$, $p<.001$; $t=24.744$, $p<.001$; $t=6.853$, $p<.001$; $t=21.713$, $p<.001$; $t=39.359$, $p<.001$)。「學習」(M=0.05)層面的感受則較為中性($t=0.796$, $p>.05$)。只有「生涯」(M=-0.55)層面讓其感受到顯著的壓力(無特別感受 0 分~壓力程度-7 分) ($t=-8.163$, $p<.001$)。

接續以主軸因子法、promax 斜交轉軸，對本校學士班學生的相關生活七個層面的進行探索性因素分析，結果亦可抽取出「專業發展」與「課外生活」兩個因素，解釋變異量為 37.41%。專業發展包括學習與生涯層面，課外生活包括社團、人際、愛情、住宿與家庭層面。然後，再進一步利用結構方程模式(SEM)分析專業發展因素與課外生活因素對學士班學生快樂感的預測模式，結果如圖 4-4-15 所示。此模型的模式適配度相當理想(CFI= .97; NNFI= .96; RMSEA=.07; SRMR=.03; χ^2 (18, N= 2463) =218.234, $p < .001$)。各觀測變項的因素負荷量介於 .44~.76 之間，所有路徑係數皆達.05 以上顯著水準。由上述結果可知，專業發展($\beta = .41$, $p < .001$)與課外生活($\beta = .26$, $p < .001$)都能顯著預測學士班學生的快樂程度，其中又以專業發展有較高的預測力。兩因素合併可解釋學士班學生快樂感的 38% 變異量。

總之，本校學士班學生目前的整體快樂程度同時受到專業發展與課外生活相關狀況所影響，其包括學習、生涯、社團、人際、愛情、住宿與家庭各個層面。而這些生活層面中，生涯議題對大學生而言是種壓力。另外，對學士班學生來說，社團、人際與愛情皆屬於課外生活的重要部份，與住宿與家庭方面一樣，其都能得到快樂的感受。

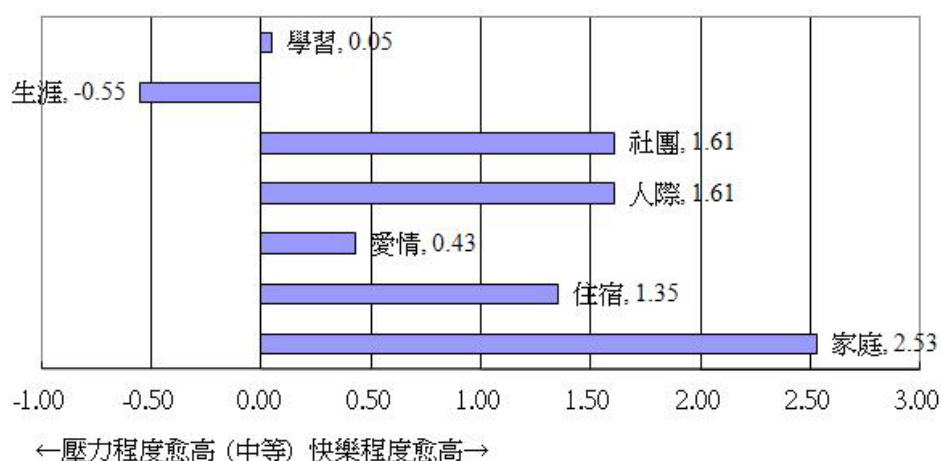


圖 4-4-14 學士班學生對不同生活層面的快樂或壓力感受分佈圖

表 4-4-20 目前生活中的外在環境及與個人有關之各個層面對全體受試學士班學生心理上影響程度之平均數、標準差及顯著性

層面		學習	生涯	社團	人際	愛情	住宿	家庭
M		0.05	-0.55	1.61	1.61	0.43	1.35	2.53
SD		3.29	3.35	2.84	3.23	3.10	3.09	3.20
量尺中點(0 分) 之 t 檢定	差異	t=0.796	t=-8.163	t=28.031	t=24.744	t=6.853	t=21.713	t=39.359
	P 值	.426	.000***	.000***	.000***	.000***	.000***	.000***

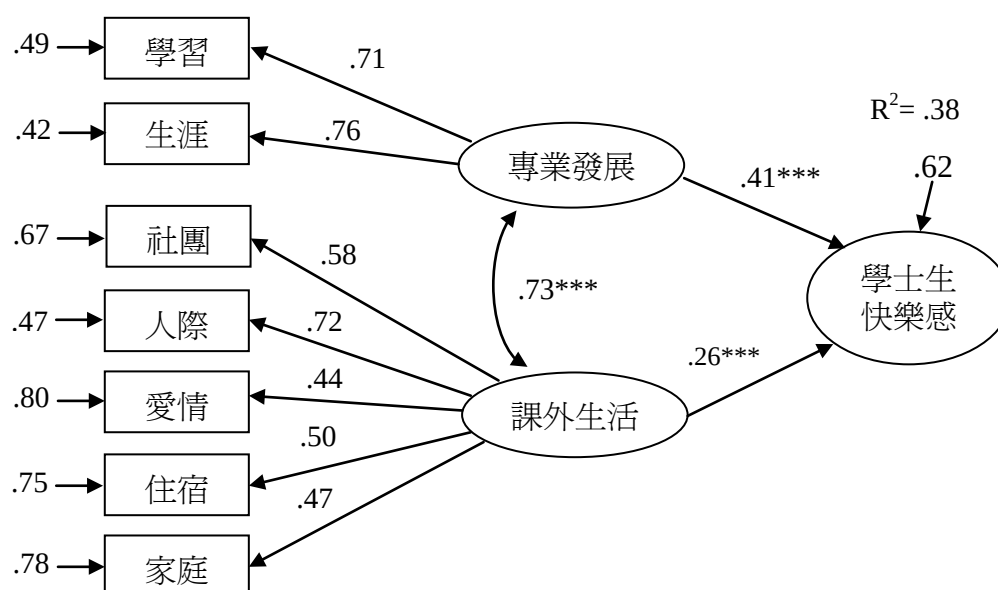


圖 4-4-15 生活的七個層面之專業發展與課外生活因素對學士學生快樂感之預測模式

三、現階段對各個生活層面的關注程度或花費時間的優先順序

若以重要性大小排序來看，如表 4-4-21 所示，可發現教師(含研究人員)對各個生活層面的關注程度或花費時間的優先順序為「研究」(wi=238)、「教學」(wi=217)、「家庭」(wi=150)、「身心健康」(wi=124)、「婚姻」(wi=36)、「人際」(wi=24)與「休閒」(wi=12)。職員工的優先順序為「家庭」(wi=492)、「工作」(wi=482)、「身心健康」(wi=336)、「人際」(wi=177)、「休閒」(wi=169)與「婚姻」(wi=117)。碩博士班學生的優先順序為「研究」(wi=966)、「學習」(wi=956)、「生涯」(wi=785)、「家庭」(wi=636)、「身心健康」(wi=459)、「愛情」(wi=440)與「人際」(wi=438)。學士班學生的優先順序為「學習」(wi=3938)、「人際」(wi=2975)、「生涯」(wi=2318)、「家庭」(wi=2033)、「愛情」(wi=1318)、「身心健康」(wi=1254)與「社團」(wi=943)。

如進一步比較教職員工生目前對各個生活層面的關注程度或花費時間是否為第一順位(第一重要)者，其最近生活狀況的整體感受之差異，結果如表 4-4-22 所示。以「研究第一」的教研人員(M=3.74)或碩博士班學生(M=3.93)相對比「非研究第一」的教研人員(M=4.56)或碩博士班學生(M=4.31)的快樂程度要低($t=-3.044$, $p<.01$; $t=-3.333$, $p<.01$)。以「工作第一」的職員工(M=4.07)快樂程度同樣明顯比「非工作第一」的職員工(M=4.49)要低($t=-2.594$, $p<.05$)。但以「家庭第一」的教職員工(M=4.57)或碩博士班學生(M=4.76)相對比「非家庭第一」的教職員工(M=4.25)或碩博士班學生(M=4.15)要來得快樂($t=2.187$, $p<.05$; $t=4.318$, $p<.001$)。另外，在學士班學生方面，「人際第一」者(M=4.54)明顯比「非人際第一」者(M=4.38)要快樂($t=2.476$, $p<.05$)，但「愛情第一」者(M=4.19)的快樂程度相對比「非愛情第一」者(M=4.43)要來得低($t=-2.304$, $p<.05$)。

由以上分析可看到，教研人員或碩博士班學生在目前生活各個層面之中，如果投注最多心力或時間在「研究」上，其快樂程度相對卻較低，以「工作第一」的職員工也是如此。這符合本調查前述的發現，而「研究」是最讓教研人員或碩博士班學生感覺到壓力的部份，「工作」則是職員工唯獨感到壓力的生活層面。然而，以「家庭」為第一優先的教職員工或碩博士班學生卻是比較快樂的。因此，研究或工作與家庭之間如何取得平衡，甚至是更深層的生命意義追尋，將可以是刺激教職員工或碩博士班學生思考的重要課題。對於大學部學生來說，假使發展人際關係可以使其更加的快樂，這也印證社會支持系統的角色功能。但是投注最大關注或最多時間在於愛情方面，相對快樂程度反而較低，此或許值得引導年輕學子進一步思考。另外，無論教研人員、職員工、碩博士班或學士班學生，多數人皆不會將「身心健康」排在較優先的位置，就算將其列在第一重要，也不一定更加快樂。這樣的現象，頗可供相關政策或服務的調整參考。

表 4-4-21 教職員工生目前對各個生活層面的關注程度或花費時間的前三順位與加權排序結果

身份別	以重要性排序					
	排序	生活層面	第一重要	第二重要	第三重要	加權後
教師(含研究人員)	1	研究	40	51	16	238
	2	教學	40	36	25	217
	3	家庭	25	23	29	150
	4	身心健康	19	17	33	124
	5	婚姻	7	3	9	36
	6	人際	2	1	16	24
	7	休閒	0	3	6	12
職員工	1	家庭	92	91	34	492
	2	工作	100	60	62	482
	3	身心健康	61	49	55	336
	4	人際	15	41	50	177
	5	休閒	18	31	53	169
	6	婚姻	9	24	42	117
碩博士班學生	1	研究	174	162	120	966
	2	學習	175	170	91	956
	3	生涯	148	116	109	785
	4	家庭	100	110	116	636
	5	身心健康	77	61	106	459
	6	愛情	58	79	108	440
	7	人際	48	82	130	438
學士班學生	1	學習	773	574	471	3938
	2	人際	463	545	496	2975
	3	生涯	406	373	354	2318
	4	家庭	275	368	472	2033
	5	愛情	197	248	231	1318
	6	身心健康	213	174	267	1254
	7	社團	136	181	173	943

※加權方式皆為：第一重要(3分)+ 第二重要(2分)+ 第三重要(1分)

表 4-4-22 教職員工生目前對各個生活層面的關注程度或花費時間是否為第一順位(第一重要)者其最近生活狀況的整體感受之差異

身份別	第一順位	N	M	SD	差異	P 值	比較

教研人員	研究第一者	39	3.74	1.31	t=-3.044	.003**	非研究第一者 > 研究第一者
	非研究第一者	93	4.56	1.44			
	教學第一者	40	4.45	1.48	t=.688	.492	
	非教學第一者	92	4.26	1.44			
職員工	工作第一者	100	4.07	1.37	t=-2.594	.010**	非工作第一者 > 工作第一者
	非工作第一者	195	4.49	1.30			
教職員工	家庭第一者	117	4.57	1.34	t=2.187	.029*	家庭第一者> 非家庭第一者
	非家庭第一者	312	4.25	1.37			
	身心健康第一者	80	4.41	1.38	t=.540	.590	
	非身心健康第一者	349	4.32	1.37			
碩博學生	學習第一者	175	4.29	1.19	t=.787	.432	
	非學習第一者	605	4.21	1.38			
	研究第一者	174	3.93	1.26	t=-3.333	.001***	非研究第一者 > 研究第一者
	非研究第一者	606	4.31	1.35			
	生涯第一者	148	4.10	1.36	t=-1.270	.205	
	非生涯第一者	632	4.26	1.33			
	人際第一者	48	4.35	1.33	t=.680	.497	
	非人際第一者	732	4.22	1.34			
	愛情第一者	58	4.22	1.50	t=-.016	.987	
	非愛情第一者	722	4.23	1.32			
	家庭第一者	100	4.76	1.26	t=4.318	.000***	家庭第一者> 非家庭第一者
	非家庭第一者	680	4.15	1.33			
	身心健康第一者	77	4.22	1.56	t=-.037	.971	
	非身心健康第一者	703	4.23	1.31			
學士學生	學習第一者	773	4.38	1.21	t=-.876	.381	
	非學習第一者	1690	4.42	1.31			
	生涯第一者	406	4.38	1.28	t=-.487	.626	
	非生涯第一者	2057	4.41	1.28			
	社團第一者	136	4.51	1.32	t=1.004	.315	
	非社團第一者	2327	4.40	1.28			
	人際第一者	463	4.54	1.22	t=2.476	.014*	人際第一者> 非人際第一者
	非人際第一者	2000	4.38	1.29			
	愛情第一者	197	4.19	1.37	t=-2.304	.022*	非愛情第一者 > 愛情第一者
	非愛情第一者	2266	4.43	1.27			
	家庭第一者	275	4.35	1.35	t=-.767	.444	
	非家庭第一者	2188	4.41	1.27			
	身心健康第一者	213	4.51	1.39	t=1.098	.273	
	非身心健康第一者	2250	4.40	1.27			

四、身心健康與體位狀況

(一) 身體健康檢查

本校全體及不同身份受試教職員工身體健康檢查的頻率，如表 4-4-23 所示。以全體受試教職員工來看，超過五成(52.55%)的人平均 1 或 2 年做一次身體健康檢查，而近四成(38.38%)的人 4 年以上未曾或因特殊需要(如求職)才會去做身體健康檢查。雖然本校目前有提供 40 歲以上編制內專任教職員工每 2 年得申請健康檢查補助費(最高達 3500 元)並可請公假 1 天，但仍有 1/4 比例的教師(含研究人員)(24.63%)與職員工(正式職員或技術人員)(23.41%)其 4 年以上未曾或因特殊需要(如求職)才做身體健康檢查。在約用人員、助教、駐警或工友方面，有高達六成(57.30%)比例的人其 4 年以上未曾或因特殊需要(如求職)才做身體健康檢查。這是否受到學校未提供相關身體健康檢查補助費用或公假等因素的影響，值得進一步深入探討。

由以上結果可知，目前本校有不低比例的專任教職員工未定期做健康檢查，此現象值得持續關注並研擬補救之道。實際上，人事室與身心健康中心除了每年暑假期間會合作安排教職員工至多家特約醫院進行團體健康檢查外，99~100 學年度也邀請署立台北醫院及啓新診所蒞校辦理教職員工的健康檢查服務，每學期並協同文山區健康服務中心進行免費四大癌症(大腸直腸癌、乳癌、口腔癌及子宮頸癌)與三高(血壓、血糖及膽固醇)的篩檢，期待透過多元及主動性的健檢服務能達到「早期發現，早期治療」之效。然而，上列所舉的健康檢查服務均有年齡(30 歲或 40 歲以上)或身份(專任教職員工)的限制，以符合政府訂定的補助資格，因此仍有不少比例的約聘雇員工未享有相關的健康照顧，這些人的健康狀況亦是校方應承擔的責任。

表 4-4-23 全體及不同身份受試教職員工身體健康檢查的頻率

全體教職員工			教師(含研究人員)			職員工(正式職員或技術人員)			職員工(約用人員、助教、駐警或工友)		
健檢頻率	N	%	健檢頻率	n	%	健檢頻率	n	%	健檢頻率	n	%
1 年	123	28.60	1 年	47	35.07	2 年	43	38.74	因特殊需要(如求職)才做	70	39.46
2 年	103	23.95	2 年	36	26.87	1 年	34	30.63	1 年	39	22.70
因特殊需要(如求職)才做	100	23.26	4 年以上未曾檢查	17	12.69	4 年以上未曾檢查	15	13.51	4 年以上未曾檢查	31	17.84

4 年以上未曾檢查	65	15.12	因特殊需要(如求職)才做	16	11.94	因特殊需要(如求職)才做	11	9.91	2 年	23	12.97
3 年	31	7.21	3 年	13	9.70	3 年	8	7.21	3 年	10	5.41
半年	8	1.86	半年	5	3.73	半年	0	0.00	半年	3	1.62
總和	430	100.00	總和	134	100.00	總和	111	100.00	總和	176	100.00

(二) 長期服用慢性疾病藥物

本校全體及不同特性教職員工生長期服用慢性疾病藥物的比例及差異情形，如表 4-4-24 所示。目前，不及一成(8.49%)的教職員工生有長期服用慢性疾病藥物，男女性沒有顯著差異($\chi^2=2.333$ ， $p>.05$)。但教師(含研究人員)(30.08%)長期服用慢性疾病藥物的比例明顯高於職員工(14.19%)以及碩博士班學生(8.46%)和學士班學生(6.66%)($\chi^2=102.757$ ， $p<.001$)。而且 45 歲及以上(55 歲及以上，44.68%；45~54 歲，28.26%)的教職員工生長期服用慢性疾病藥物的比例明顯較其他年輕的年齡層(35~44 歲，12.85%；25~34 歲，8.14%；15~24 歲，6.66%)為高($\chi^2=164.670$ ， $p<.001$)。經進一步比較分析發現，長期服用慢性疾病藥物的教職員工自覺身心健康狀況(與同年齡的人比較)明顯較未服用者來得差($t=-3.153$ ， $p<.01$)，如表 4-4-25 所示。但碩博士班或學士班學生在服用與未服用兩者的自覺身心健康狀況(和大學階段或研究所入學時相較)則無明顯差異($t=.220$ ， $p>.05$)。

當然，隨著年紀的增長，因慢性疾病而服用藥物的比例也相對普遍。但工作壓力是否惡化本校教職員工罹患慢性疾病的比例亦是值得關注的議題。目前，本校身心健康中心針對一些罹患慢性疾病(如氣喘、糖尿病、心臟血管疾病、癲癇、腎臟病等)的學生，已持續進行主動電話關懷及衛教服務，叮嚀其按時服藥及注意體位、生活規律、健康飲食、多運動。另外，藉由新生取回健康檢查異常複查結果報告的時機，身心健康中心的護理人員均會針對其個別的疾病類別提供詳細的內容說明及提醒維持健康生活型態應注意的事項。

表 4-4-24 全體及不同特性教職員工生目前長期服用慢性疾病藥物的比例及其差異

長期服用慢性疾病藥物		是		否		χ^2 值	P 值與比較
		N	百分比	N	百分比		
全體	教職員工生	312	8.49	3361	91.51	2.333 .127	
性別	男	121	9.46	1158	90.54		
	女	191	7.98	2201	92.02		
身份別	教研人員	40	30.08	93	69.92	102.757	0.000***

	職員工	42	14.19	254	85.81		教研人員 > 職員工 > 碩博士生、學士生
	碩博士班學生	66	8.46	714	91.54		
	學士班學生	164	6.66	2300	93.34		
年齡層	15~24 歲	181	6.66	2536	93.34	164.670	0.000*** 55 歲及以上、45~54 歲 > 35~44 歲、25~34 歲、15~24 歲 35~44 歲 > 15~24 歲
	25~34 歲	48	8.14	542	91.86		
	35~44 歲	23	12.85	156	87.15		
	45~54 歲	39	28.26	99	71.74		
	55 歲及以上	21	44.68	26	55.32		

表 4-4-25 教職員工生目前長期服用慢性疾病藥物與否之自覺身心健康狀況及其差異比較

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
自覺身心健康狀況(教職員工)	服用者	81	3.86	1.46	t=-3.153	.002**	未服用者 > 服用者
	未服用者	347	4.41	1.14			
自覺身心健康狀況(學生)	服用者	230	3.88	1.43	t=.220	.804	
	未服用者	3014	3.86	1.24			

(三) 對自己外型之滿意程度

本校全體及不同特性教職員工生受試對自己目前的外型感到滿意的概況及差異比較，如表 4-4-26 與表 4-4-27 所示。以全體受試教職員工生「對自己目前的外型感到滿意」的同意程度之平均分數為 3.99(1~7 的量尺)，介於「不太同意」與「普通」之間，只有三成多的人偏向同意(有點同意、很同意及非常同意)的看法。其中，男性同意「對自己目前的外型感到滿意」的平均值(M=4.09)明顯高於女性(M=3.94)(t=3.282, p<.01)。教師(含研究人員)同意「對自己目前的外型感到滿意」的平均值(M=4.48)明顯高於職員工(M=4.07)、碩博士班學生(M=4.07)和學士班學生(M=3.93)(F=10.522, p<.001)。而且，45~54 歲者同意「對自己目前的外型感到滿意」的平均值(M=4.45)明顯高於 15~24 歲者(M=3.93)和 25~34 歲者(M=4.07)(F=9.131, p<.001)，體重未過重或肥胖者同意「對自己目前的外型感到滿意」的平均值(M=4.11)明顯高於體重過重或肥胖者(M=3.37)(t=-12.817, p<.001)。另外，快樂的人同意「對自己目前的外型感到滿意」的平均值(M=4.31)也明顯高於不快樂的人(M=3.59)(t=-16.011, p<.001)。

綜合以上結果可見，女性或年紀輕者(如大學部學生)較不滿意自己目前的外表、身材、體重等狀況。另外，身份、本身的體重與快樂程度亦會影響受試者對自己外型的滿意程度。因此，未來如果能結合心理層面的介入方式，或許在教職員工生的健康體位控制上可以增加一些成效。

表 4-4-26 全體及不同特性教職員工生同意「對自己目前的外型(外表、身材、體重等)感到滿意」的程度之統計表

外型滿意程度 組別	非常不同意	很不同意	不太同意	普通	有點同意	很同意	非常同意	N	M	SD
全體 (百分比)	92 (2.50)	225 (6.13)	1021 (27.80)	1136 (30.93)	741 (20.17)	393 (10.70)	65 (1.77)	3673	3.99	1.24
男性 (百分比)	33 (2.58)	75 (5.86)	308 (24.08)	410 (32.06)	269 (21.03)	155 (12.12)	29 (2.27)	1279	4.09	1.27
女性 (百分比)	59 (2.47)	150 (6.27)	712 (29.77)	725 (30.31)	472 (19.73)	238 (9.95)	36 (1.51)	2392	3.94	1.22
教研人員 (百分比)	2 (1.50)	6 (4.51)	19 (14.29)	44 (33.08)	27 (20.30)	31 (23.31)	4 (3.01)	133	4.48	1.28
職員工 (百分比)	3 (1.01)	15 (5.07)	80 (27.03)	103 (34.80)	57 (19.26)	30 (10.14)	8 (2.70)	296	4.07	1.19
碩博學生 (百分比)	22 (2.82)	42 (5.38)	195 (25.00)	256 (32.82)	151 (19.36)	90 (11.54)	24 (3.08)	780	4.07	1.28
學士學生 (百分比)	65 (2.64)	162 (6.57)	727 (29.50)	733 (29.75)	506 (20.54)	242 (9.82)	29 (1.18)	2464	3.93	1.22
15~24 歲 (百分比)	71 (2.61)	178 (6.55)	797 (29.33)	815 (30.00)	560 (20.61)	261 (9.61)	35 (1.29)	2717	3.93	1.22
25~34 歲 (百分比)	16 (2.71)	31 (5.25)	154 (26.10)	191 (32.37)	107 (18.14)	75 (12.71)	16 (2.71)	590	4.07	1.28
35~44 歲 (百分比)	2 (1.12)	9 (5.03)	39 (21.79)	65 (36.31)	35 (19.55)	25 (13.97)	4 (2.23)	179	4.19	1.20
45~54 歲 (百分比)	3 (2.17)	6 (4.35)	21 (15.22)	46 (33.33)	28 (20.29)	26 (18.84)	8 (5.80)	138	4.45	1.35
55 歲&以上 (百分比)	0 (0.00)	1 (2.13)	9 (19.15)	18 (38.30)	11 (23.40)	6 (12.77)	2 (4.26)	47	4.38	1.13
過重或肥胖者 (百分比)	47 (8.10)	74 (12.76)	221 (38.10)	134 (23.10)	69 (11.90)	28 (4.83)	7 (1.21)	580	3.37	1.29
未過重或肥胖者 (百分比)	45 (1.45)	151 (4.88)	800 (25.86)	1002 (32.40)	672 (21.73)	365 (11.80)	58 (1.88)	3093	4.11	1.20
快樂者 (百分比)	23 (1.23)	70 (3.74)	430 (22.99)	525 (28.07)	485 (25.94)	283 (15.13)	54 (2.89)	1870	4.31	1.23
不快樂者 (百分比)	53 (4.46)	125 (10.52)	416 (35.02)	344 (28.96)	173 (14.56)	70 (5.89)	7 (0.59)	1188	3.59	1.20

附註：「體重過重或肥胖者」包含過重($24 \leq \text{BMI} < 27$)、輕度肥胖($27 \leq \text{BMI} < 30$)、中度肥胖($30 \leq \text{BMI} < 35$)與重度肥胖($\text{BMI} \geq 35$)四類的人，而「體重未過重或肥胖者」指「體重正常」($18.5 \leq \text{BMI} < 24$)與體重過輕($\text{BMI} < 18.5$)兩類的人。

表 4-4-27 不同特性教職員工生目前對其外型(外表、身材、體重等)的滿意程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1279	4.09	1.27	t=3.282	.001***	男 > 女
	女	2392	3.94	1.22			
身份別	教研人員	133	4.48	1.28	F=10.522	.000***	1.教研人員>職員工、碩博學生、學士學生 2.碩博學生>學士學
	職員工	296	4.07	1.19			
	碩博士班學生	780	4.07	1.28			
	學士班學生	2464	3.93	1.22			
年齡層	15~24 歲	2717	3.93	1.22	F=9.131	.000***	45~54 歲>15~24 歲、25~34 歲
	25~34 歲	590	4.07	1.28			
	35~44 歲	179	4.19	1.20			
	45~54 歲	138	4.45	1.35			
	55 歲及以上	47	4.38	1.13			
身體質量指數	體重過重或肥胖者	580	3.37	1.29	t=-12.817	.000***	未過重或肥胖者>過重或肥胖者
	體重未過重或肥胖者	3093	4.11	1.20			
快樂程度	快樂者	1870	4.31	1.23	t=-16.011	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	1188	3.59	1.20			

(四) 身體質量指數

本校全體及不同特性受試教職員工生身體質量指數現況與相關差異比較結果，如表 4-4-28 與表 4-4-29 所示。目前，近七成(68.96%)受試教職員工生的身體質量指數屬於「正常範圍」($18.5 \leq \text{BMI} < 24$)之內，「體重過輕」($\text{BMI} < 18.5$)與「體重過重或肥胖」(過重： $24 \leq \text{BMI} < 27$ ；輕度肥胖： $27 \leq \text{BMI} < 30$ ；中度肥胖： $30 \leq \text{BMI} < 35$ ；重度肥胖： $\text{BMI} \geq 35$)者各占一成五左右(15.17%；15.87%)。整體而言，男性的「體重過重或肥胖」比例(28.69%)明顯較女性(9.07%)為高($\chi^2=295.894$ ， $p<.001$)，學士班學生的「體重過重或肥胖」比例(11.42%)明顯較教研人員(33.58%)、職員工(25.67%)或碩博學生(23.16%)為低($\chi^2=138.450$ ， $p<.001$)，15~24 歲者的「體重過重或肥胖」比例(11.84%)較其他年齡層者(21.51%；38.33%；32.14%；44.00%)少很多($\chi^2=187.687$ ， $p<.001$)。另外，自評快樂者的「體重過重或肥胖」比例(14.92%)也相對較自評不快樂者(17.93%)為低($\chi^2=6.154$ ， $p<.05$)。

如進一步比較碩博士班和學士班學生目前與新生入學時的身體質量指數概況，結果如表 4-4-30 所示。可發現目前碩博及學士班學生的身體質量指數平均值皆較其新生入學時增加，並達到統計上的顯著差異($t=-7.467$ ， $p<.001$ ； $t=-3.795$ ， $p<.001$ ； $t=-6.722$ ， $p<.001$)，但皆在「正常範圍」之內。

綜合以上結果可發現，男性或年齡較長者的「體重過重或肥胖」比例較高，此可提供未來相關服務規劃的參考。再者，在不快樂的人當中，其「體重過重或

肥胖」比例也較高，這印證前述有關最不快樂者人口特徵的區別分析結果。因此，值得進一步探討「體重過重或肥胖」對自覺身心健康或幸福感的影響。一般來說，大學或研究所的就學期間不算很短，其校園生活型態的良窳(如睡眠品質、飲食習慣、運動頻率、生活規律、抒壓方式等)常會導致身體質量指數的增減，雖然碩博或學士班學生目前的身體質量指數皆比其新生入學時增加，但尚屬正常範圍。未來仍需持續關注學生或其他教職員工身體質量指數的變化趨勢。本次全校性調查已掌握全校將近 1/5 教職員工生之身體質量指數最新現況，這將對「健康促進學校」相關業務或計畫有相當助益。

表 4-4-28 全體及不同特性教職員工生目前身體質量指數概況之統計表

BMI 組別	體重 過輕	正常 範圍	過重	輕度 肥胖	中度 肥胖	重度 肥胖	N	M	SD
全體 (百分比)	561 (15.17)	2550 (68.96)	384 (10.38)	137 (3.70)	54 (1.46)	12 (0.32)	3255	21.15	2.99
男性 (百分比)	88 (6.84)	829 (64.46)	232 (18.04)	91 (7.08)	36 (2.80)	10 (0.78)	1132	22.44	3.33
女性 (百分比)	464 (19.31)	1721 (71.62)	152 (6.33)	46 (1.91)	18 (0.75)	2 (0.08)	2123	20.46	2.55
教研人員 (百分比)	11 (8.21)	78 (58.21)	29 (21.64)	13 (9.70)	0 (0.00)	3 (2.24)	2726	20.94	2.88
職員工 (百分比)	22 (7.33)	201 (67.00)	49 (16.33)	16 (5.33)	10 (3.33)	2 (0.67)	595	21.89	3.31
碩博學生 (百分比)	94 (11.96)	510 (64.89)	123 (15.65)	44 (5.60)	12 (1.53)	3 (0.38)	178	23.23	3.61
學士學生 (百分比)	434 (17.51)	1761 (71.07)	183 (7.38)	64 (2.58)	32 (1.29)	4 (0.16)	135	23.06	3.14
15~24 歲 (百分比)	464 (17.02)	1940 (71.14)	211 (7.74)	74 (2.71)	34 (1.25)	4 (0.15)	2727	20.94	2.88
25~34 歲 (百分比)	67 (11.26)	400 (67.23)	81 (13.61)	32 (5.38)	12 (2.02)	3 (0.50)	595	21.89	3.31
35~44 歲 (百分比)	10 (5.56)	101 (56.11)	44 (24.44)	18 (10.00)	4 (2.22)	3 (1.67)	180	23.23	3.61
45~54 歲 (百分比)	9 (6.43)	86 (61.43)	33 (23.57)	7 (5.00)	4 (2.86)	1 (0.71)	140	23.06	3.14
55 歲&以上 (百分比)	5 (10.00)	23 (46.00)	15 (30.00)	6 (12.00)	0 (0.00)	1 (2.00)	50	24.20	3.18

表 4-4-29 全體及不同特性教職員工生「體重過輕」、「體重正常」與「體重過重或肥胖」的比例與差異

目前身體質量指數概況			比例與差異			
			N	%	χ^2 值	P 值與比較
全體	體重過輕		561	15.17		
	體重正常		2550	68.96		
	體重過重或肥胖		587	15.87		
性別	男	體重過輕	88	6.84	295.894	.000*** 體重過輕： 女 > 男 體重過重或肥胖： 男 > 女
		體重正常	829	64.46		
		體重過重或肥胖	369	28.69		
	女	體重過輕	464	19.31		
		體重正常	1721	71.62		
		體重過重或肥胖	218	9.07		
身份	教研人員	體重過輕	11	8.21	138.450	.000*** 體重過輕： 學士學生 > 教研人員、職員工、碩博學生 體重過重或肥胖： 教研人員、職員工、碩博學生 > 學士學生
		體重正常	78	58.21		
		體重過重或肥胖	45	33.58		
	職員工	體重過輕	22	7.33		
		體重正常	201	67.00		
		體重過重或肥胖	77	25.67		
	碩博學生	體重過輕	94	11.96		
		體重正常	510	64.89		
		體重過重或肥胖	182	23.16		
	學士學生	體重過輕	434	17.51		
		體重正常	1761	71.07		
		體重過重或肥胖	283	11.42		
年齡	15~24 歲	體重過輕	464	17.02	187.687	.000*** 體重過輕： 15~24 歲 > 25~34 歲、35~44 歲、45~54 歲 體重過重或肥胖： 55 歲及以上、35~44 歲 > 25~34 歲 > 15~24 歲 45~54 歲 > 15~24 歲
		體重正常	1940	71.14		
		體重過重或肥胖	323	11.84		
	25~34 歲	體重過輕	67	11.26		
		體重正常	400	67.23		
		體重過重或肥胖	128	21.51		
	35~44 歲	體重過輕	10	5.56		
		體重正常	101	56.11		
		體重過重或肥胖	69	38.33		
	45~54 歲	體重過輕	9	6.43		
		體重正常	86	61.43		
		體重過重或肥胖	45	32.14		
	55 歲及以上	體重過輕	5	10.00		
		體重正常	23	46.00		
		體重過重或肥胖	22	44.00		

快樂程度	快樂者	體重過輕	269	14.39	6.154	.046* 體重過重或肥胖： 不快樂者 > 快樂者
		體重正常	1322	70.70		
		體重過重或肥胖	279	14.92		
	不快樂者	體重過輕	182	15.32		
		體重正常	793	66.75		
		體重過重或肥胖	213	17.93		

表 4-4-30 全體及不同性別學生其新生入學時與目前身體質量指數之平均值和差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
全體	新生入學時 BMI 數值	3255	20.98	3.18	t=-7.467	.000***	目前 BMI > 新生入學 BMI
	目前的 BMI 數值	3255	21.15	2.99			
男性	新生入學時 BMI 數值	1132	22.26	3.57	t=-3.795	.000***	目前 BMI > 新生入學 BMI
	目前的 BMI 數值	1132	22.44	3.33			
女性	新生入學時 BMI 數值	2123	20.29	2.71	t=-6.722	.000***	目前 BMI > 新生入學 BMI
	目前的 BMI 數值	2123	20.46	2.55			

附註：包含學士班、碩士班、碩士在職專班與博士班四類學生。

(五) 自覺身心健康狀況

1. 全體及不同特性教職員工

本校全體及不同特性受試教職員工自覺身心健康狀況與同年齡的人比較之概況及相關差異結果，如表 4-4-31 與表 4-4-32 所示。全體受試教職員工自覺身心健康狀況之平均分數為 4.31(1~7 的量尺)，介於「一樣」與「好一些」之間。五成左右(51.05%)的教職員工對自己目前的身心健康狀況有較正向的評價(好一些、好很多及好非常多)，而自覺身心健康狀況較差者(差非常多、差很多及差一些)有將近三成的比例(28.21%)。不同性別或身份(教研人員與職員工)者自覺的身心健康狀況也類似這樣的分佈樣貌。經進一步比較分析發現，男性教職員工自覺身心健康狀況(與同年齡的人比較)(M=4.48)明顯較女性(M=4.22)為佳(t=2.057, p<.05)，快樂者(有點快樂、很快樂及非常快樂)自覺身心健康狀況 (M=4.77)也明顯較不快樂者(有點不快樂、很不快樂及非常不快樂)(M=3.75)為佳(t=8.016, p<.001)。但不同身份(教研人員與職員工)與年齡層(15~24 歲、25~34 歲、35~44 歲、45~54 歲、55 歲及以上)之間自覺身心健康狀況並無顯著的差異(t=1.490, p>.05；F=1.695, p>.05)。

整體而言，與同年齡的人相較，本校受試教職員工自覺身心健康狀況的評價不差。不過男性對於自己身心健康的主觀看法要較女性來得好。或可進一步分析，男性對身心健康的主觀自我感覺良好之來源為何。

表 4-4-31 全體及不同特性教職員工自覺身心健康狀況與同年齡的人比較之統計表

自覺身心 健康 組別	差非常 多	差很多	差一些	一樣	好一些	好很多	好非常 多	N	M	SD
全體 (百分比)	6 (1.40)	23 (5.36)	92 (21.45)	89 (20.75)	155 (36.13)	57 (13.29)	7 (1.63)	429	4.31	1.23
男性 (百分比)	0 (0.00)	7 (4.64)	34 (22.52)	25 (16.56)	55 (36.42)	25 (16.56)	5 (3.31)	151	4.48	1.23
女性 (百分比)	6 (2.16)	16 (5.76)	58 (20.86)	64 (23.02)	100 (35.97)	32 (11.51)	2 (0.72)	278	4.22	1.21
教研人員 (百分比)	2 (1.50)	6 (4.51)	28 (21.05)	23 (17.29)	46 (34.59)	25 (18.80)	3 (2.26)	133	4.44	1.28
職員工 (百分比)	4 (1.35)	17 (5.74)	64 (21.62)	66 (22.30)	109 (36.82)	32 (10.81)	4 (1.35)	296	4.25	1.20
15~24 歲 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (50.00)	2 (25.00)	2 (25.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	8	3.75	0.89
25~34 歲 (百分比)	0 (0.00)	5 (3.42)	33 (22.60)	34 (23.29)	49 (33.56)	24 (16.44)	1 (0.68)	146	4.39	1.13
35~44 歲 (百分比)	2 (1.67)	10 (8.33)	24 (20.00)	28 (23.33)	43 (35.83)	11 (9.17)	2 (1.67)	120	4.18	1.24
45~54 歲 (百分比)	4 (3.57)	6 (5.36)	25 (22.32)	16 (14.29)	45 (40.18)	13 (11.61)	3 (2.68)	112	4.28	1.34
55 歲&以上 (百分比)	0 (0.00)	2 (4.65)	6 (13.95)	9 (20.93)	16 (37.21)	9 (20.93)	1 (2.33)	43	4.63	1.18
快樂者 (百分比)	1 (0.47)	3 (1.42)	27 (12.80)	38 (18.01)	90 (42.65)	47 (22.27)	5 (2.37)	211	4.77	1.08
不快樂者 (百分比)	5 (3.31)	16 (10.60)	54 (35.76)	25 (16.56)	41 (27.15)	8 (5.30)	2 (1.32)	151	3.75	1.28

表 4-4-32 不同特性教職員工自覺身心健康狀況與同年齡的人之比較差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男性	151	4.48	1.23	t=2.057	.040*	男性 > 女性
	女性	278	4.22	1.21			
身份別	教研人員	133	4.44	1.28	t=1.490	.137	
	職員工	296	4.25	1.20			
年齡層	15~24 歲	8	3.75	0.89	F=1.695	.150	
	25~34 歲	146	4.39	1.13			
	35~44 歲	120	4.18	1.24			
	45~54 歲	112	4.28	1.34			
	55 歲及以上	43	4.63	1.18			
快樂程度	快樂者	211	4.77	1.08	t=8.016	.000***	快樂 > 不快樂
	不快樂者	151	3.75	1.28			

2. 全體及不同特性的學生

本校全體及不同特性受試學生(碩博士班和學士班)自覺身心健康狀況與其新生入學時比較之概況及相關差異結果，如表 4-4-33 與表 4-4-34 所示。全體受試學生自覺身心健康狀況之平均分數為 3.86(1~7 的量尺)，介於「差一些」與「一樣」之間。全體受試學生對自己目前的身心健康狀況有較正向的評價(好一些、好很多及好非常多)只有三成多(33.44%)，自覺身心健康狀況較差者(差非常多、差很多及差一些)反而有四成五左右(45.39%)。特別值得注意的是碩士班學生(含在職專班者)超過 1/2 的人(51.45%)覺得自己目前的身心健康狀況變差了。經進一步比較分析發現，男性學生自覺身心健康狀況的平均值($M=3.94$)明顯高於女性($M=3.83$)($t=2.386$ ， $p<.05$)，學士班學生自覺身心健康狀況的平均值($M=3.90$)明顯高於碩士班學生($M=3.73$)($F=5.133$ ， $p<.01$)。快樂者(有點快樂、很快樂及非常快樂)自覺身心健康狀況 ($M=4.30$)也明顯較不快樂者(有點不快樂、很不快樂及非常不快樂)($M=3.21$)為佳($t=23.611$ ， $p<.001$)。

整體看來，無論碩博士班和學士班學生自覺其新生入學時的身心健康狀況皆較目前為佳，尤其是碩士班及在職專班的學生。此意謂在政大這段日子，學生們或許承受來自校園生活各個層面的壓力、困擾或深感無力的狀況，這是值得校方重視的一項警訊。再者，如同教職員工一般，男性學生自覺身心健康狀況相對較佳，此可能隱含的原因為何，值得深入探討。

表 4-4-33 全體及不同特性學生自覺身心健康狀況與其新生入學時之比較

自覺身心 健康 組別	差非常 多	差很多	差一些	一樣	好一些	好很多	好非常 多	N	M	SD
全體 (百分比)	59 (1.82)	307 (9.46)	1107 (34.11)	687 (21.17)	762 (23.48)	277 (8.54)	46 (1.42)	3245	3.86	1.25
男性 (百分比)	19 (1.69)	99 (8.78)	359 (31.85)	250 (22.18)	274 (24.31)	111 (9.85)	15 (1.33)	1127	3.94	1.26
女性 (百分比)	40 (1.89)	208 (9.83)	746 (35.27)	437 (20.66)	487 (23.03)	166 (7.85)	31 (1.47)	2115	3.83	1.25
博士班學生 (百分比)	3 (2.36)	13 (10.24)	46 (36.22)	26 (20.47)	22 (17.32)	16 (12.60)	1 (0.79)	127	3.81	1.31
碩士班學生 (百分比)	17 (2.60)	74 (11.33)	245 (37.52)	121 (18.53)	139 (21.29)	44 (6.74)	13 (1.99)	653	3.73	1.29
學士班學生 (百分比)	39 (1.58)	220 (8.92)	816 (33.10)	540 (21.91)	601 (24.38)	217 (8.80)	32 (1.30)	2465	3.90	1.24
快樂者 (百分比)	8 (0.48)	59 (3.56)	438 (26.40)	382 (23.03)	513 (30.92)	216 (13.02)	43 (2.59)	1659	4.30	1.19
不快樂者 (百分比)	45 (4.34)	206 (19.88)	487 (47.01)	122 (11.78)	140 (13.51)	34 (3.28)	2 (0.19)	1036	3.21	1.15

表 4-4-34 不同特性學生自覺身心健康狀況與其新生入學時之比較

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男性	1127	3.94	1.26	t=2.386	.017*	男性 > 女性
	女性	2115	3.83	1.25			
身份別	博士班學生	127	3.81	1.31	F=5.133	.006**	學士生 > 碩士生
	碩士班學生	653	3.73	1.29			
	學士班學生	2465	3.90	1.24			
快樂程度	快樂者	1659	4.30	1.19	t=23.611	.000***	快樂 > 不快樂
	不快樂者	1036	3.21	1.15			

附註：碩士班學生包含在職專班者。

(六) 身心相關困擾或問題

1. 全體及不同性別教職員工生

本校全體與不同性別教職員工生目前在身心健康面向覺得困擾或深感無力的問題之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-35 所示。全體教職員工生覺得困擾或深感無力的前五類身心健康相關困擾或問題為「未來前途」(44.19%)、「壓力程度」(43.81%)、「睡眠品質」(38.79%)、「過度勞累」(37.81%)與「體重腰圍」(35.31%)。男性受試覺得困擾或深感無力的前五類身心健康相關困擾或問題為「未來前途」(40.64%)、「壓力程度」(39.86%)、「睡眠品質」(39.62%)、「過度勞累」(38.21%)與「體重腰圍」(28.11%)。女性受試覺得困擾或深感無力的前五類身心健康相關困擾或問題為「未來前途」(46.11%)、「壓力程度」(45.90%)、「體重腰圍」(39.11%)、「睡眠品質」(38.36%)、與「過度勞累」(37.56%)。可見，無論全體或不同性別受試目前多數遭遇到的身心困擾或問題類別相同，「未來前途」均列為第一位，「壓力程度」次之，健康行為或生活型態方面的困擾或問題(睡眠、過勞與體位)再次之。此外，有一至兩成左右男女性皆有「憂鬱情緒」(21.06%；19.30%)、「焦慮不安」(16.29%；20.14%)、「孤獨寂寞」(18.95%；15.45%)、「生命意義」(16.21%；13.44%)等方面的困擾或問題。另外，「食慾不佳」(1.39%；1.02%；1.59%)、「物質成癮(吸煙、飲酒或藥物)」(1.04%；2.43%；0.29)與「自我傷害」(0.57%；0.39%；0.67%)則是全體或男女教職員工生目前相對較少經歷的身心困擾或問題。

整體來看，目前本校多數教職員工生面臨的身心相關困擾或問題亦涉及政策及服務的層面。其中為首的「未來前途」問題，就牽涉到社會因素，較難靠學校單一的力量就能解決。另外，多項身心相關困擾或問題則均與健康生活型態有關，這是校方在政策或服務方面可以著力的。以性別差異來看，女性的教職員工生在體位、運動、體力、飲食等方面皆有較多的困擾或問題，此與男女性在自覺身心健康狀況的結果也頗為一致。

表 4-4-35 全體與不同性別教職員工生身心相關困擾或問題之複選題勾選比率排序

排序	全 體			男 性			女 性		
	困擾問題	次數	百分比	困擾問題	次數	百分比	困擾問題	次數	百分比
1	未來前途	1621	44.19	未來前途	519	40.64	未來前途	1101	46.11
2	壓力程度	1607	43.81	壓力程度	509	39.86	壓力程度	1096	45.90
3	睡眠品質	1423	38.79	睡眠品質	506	39.62	體重腰圍	934	39.11
4	過度勞累	1387	37.81	過度勞累	488	38.21	睡眠品質	916	38.36
5	體重腰圍	1295	35.31	體重腰圍	359	28.11	過度勞累	897	37.56
6	規律運動	988	26.94	憂鬱情緒	269	21.06	規律運動	728	30.49
7	體力很差	930	25.35	無法集中精神	260	20.36	體力很差	679	28.43
8	飲食均衡	737	20.09	規律運動	258	20.20	飲食均衡	546	22.86
9	憂鬱情緒	730	19.90	體力很差	250	19.58	焦慮不安	481	20.14
10	無法集中精神	725	19.77	孤獨寂寞	242	18.95	無法集中精神	463	19.39
11	焦慮不安	689	18.78	焦慮不安	208	16.29	憂鬱情緒	461	19.30
12	孤獨寂寞	611	16.66	生命意義	207	16.21	過敏體質	405	16.96
13	過敏體質	590	16.09	飲食均衡	189	14.80	孤獨寂寞	369	15.45
14	生命意義	528	14.39	過敏體質	183	14.33	新陳代謝	329	13.78
15	經常感冒	419	11.42	經常感冒	118	9.24	生命意義	321	13.44
16	新陳代謝	391	10.66	無	104	8.14	經常感冒	301	12.60
17	腹痛或胃痛	261	7.12	新陳代謝	60	4.70	腹痛或胃痛	215	9.00
18	不明頭痛	216	5.89	慢性疾病	50	3.92	不明頭痛	170	7.12
19	無	180	4.91	不明頭痛	46	3.60	胸悶	109	4.56
20	胸悶	154	4.20	腹痛或胃痛	46	3.60	常感暈眩	107	4.48
21	常感暈眩	144	3.93	胸悶	45	3.52	慢性疾病	76	3.18
22	慢性疾病	126	3.44	常感暈眩	37	2.90	無	76	3.18
23	其他	53	1.44	物質成癮(吸煙、飲酒或藥物)	31	2.43	食慾不佳	38	1.59
24	食慾不佳	51	1.39	其他	17	1.33	其他	36	1.51
25	物質成癮(吸煙、飲酒或藥物)	38	1.04	食慾不佳	13	1.02	自我傷害	16	0.67
26	自我傷害	21	0.57	自我傷害	5	0.39	物質成癮(吸煙、飲酒或藥物)	7	0.29

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(全體：N=3668；男性：N=1277；女性：N=2388)之百分比值。

2. 不同身份受試教職員工

教職員工目前在身心健康面向覺得困擾或深感無力的問題之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-36 所示。受試教師(含研究人員)覺得困擾或深感無力的前五類身心健康相關困擾或問題為「過度勞累」(39.39%)、「壓力程度」(36.36%)、「睡眠品質」(31.06%)、「體重腰圍」(27.27%)與「規律運動」(24.24%)。受試職員工覺得困擾或深感無力的前五類身心健康相關困擾或問題為「體重腰圍」(41.69%)、「睡眠品質」(34.24%)、「壓力程度」(33.56%)、「未來前途」(27.12%)與「過度勞累」(26.44%)。可見，教研人員與職員工目前遭遇的身心困擾或問題類別存在一些差異，教研人員以「過度勞累」為首，職員工中有較多的人煩惱「體重腰圍」，教研人員有較多人有「規律運動」的困擾或問題，職員工的「未來前途」(高出教研人員近兩倍)是超過 1/4 人的煩惱問題。一成五(15.15%)的教研人員「無」相關困擾或問題，職員工僅有 6.44%。受試職員工有「焦慮不安」困擾或問題的比例為受試教研人員的三倍多。另外，受試的教研人員與職員工在「憂鬱情緒」(8.33%；10.17%)、「生命意義」(8.33%；5.76%)、「孤獨寂寞」(4.55%；5.42%)等方面的困擾或問題比例接近。「食慾不佳」(1.52%；2.03%)與「物質成癮(吸煙、飲酒或藥物)」(0.76%；0.68%)同為目前相對較少遭遇的身心困擾或問題，「自我傷害」的比例更皆為 0。

綜合以上結果觀之，本校多數受試教研人員自覺困擾或深感無力的身心健康問題，是否與來自同一個系統或環境面向(如研究、評鑑或其他等)的重大壓力有關，可能需有更直接的實證基礎。但有些困擾，如首位的「過度勞累」，就可利用本研究的其他資料略窺一些端倪。

在職員工方面，雖然工作壓力或過勞非其首要的身心困擾或問題，但體位、睡眠、運動等仍是常面臨的困擾。另外，隨著年紀增長，體力很差、新陳代謝、過敏體質等身體狀況也是難以避免的。可見，對職員工而言，身心健康促進的相關服務的需求是不小的。

表 4-4-36 教職員工身心相關困擾或問題之複選題勾選比率排序

排序	教師(含研究人員)			職員工		
	困擾問題	次數	百分比	困擾問題	次數	百分比
1	過度勞累	52	39.39	體重腰圍	123	41.69
2	壓力程度	48	36.36	睡眠品質	101	34.24
3	睡眠品質	41	31.06	壓力程度	99	33.56
4	體重腰圍	36	27.27	未來前途	80	27.12
5	規律運動	32	24.24	過度勞累	78	26.44
6	無	20	15.15	規律運動	73	24.75
7	飲食均衡	18	13.64	體力很差	63	21.36

8	體力很差	17	12.88	新陳代謝	51	17.29
9	慢性疾病	16	12.12	過敏體質	46	15.59
10	過敏體質	16	12.12	焦慮不安	43	14.58
11	新陳代謝	15	11.36	經常感冒	35	11.86
12	未來前途	12	9.09	憂鬱情緒	30	10.17
13	憂鬱情緒	11	8.33	飲食均衡	30	10.17
14	生命意義	11	8.33	慢性疾病	29	9.83
15	無法集中精神	11	8.33	不明頭痛	24	8.14
16	不明頭痛	10	7.58	腹痛或胃痛	23	7.80
17	經常感冒	7	5.30	無法集中精神	23	7.80
18	腹痛或胃痛	7	5.30	無	19	6.44
19	胸悶	7	5.30	生命意義	17	5.76
20	焦慮不安	6	4.55	孤獨寂寞	16	5.42
21	孤獨寂寞	6	4.55	胸悶	15	5.08
22	其他	5	3.79	常感暈眩	12	4.07
23	常感暈眩	4	3.03	其他	9	3.05
24	食慾不佳	2	1.52	食慾不佳	6	2.03
25	物質成癮(吸煙、飲酒或藥物)	1	0.76	物質成癮(吸煙、飲酒或藥物)	2	0.68
26	自我傷害	0	0.00	自我傷害	0	0.00

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(教研人員：N=132；職員工：N=295)之百分比值。

3. 不同身份受試學生

本校不同身份受試學生目前在身心健康面向覺得困擾或深感無力的問題之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-37 所示。碩博士班學生覺得困擾或深感無力的前五類身心健康相關困擾或問題為「壓力程度」(47.50%)、「未來前途」(43.65%)、「過度勞累」(36.07%)、「睡眠品質」(35.94%)與「體重腰圍」(32.61%)，學士班學生覺得困擾或深感無力的前五類身心健康相關困擾或問題為「未來前途」(48.29%)、「壓力程度」(44.27%)、「睡眠品質」(40.66%)、「過度勞累」(39.64%)與「體重腰圍」(35.82%)，兩者明顯差異僅在碩博學生以「壓力程度」為首，大學部學生則以「未來前途」相關困擾或問題列為第一。另外，受試的碩博士班及學士班的學生在「焦慮不安」(22.08%；19.01%)、「憂鬱情緒」(20.41%；21.53%)、「孤獨寂寞」(15.28%；19.09%)、「生命意義」(13.35%；16.08%)等方面的困擾或問題比例上接近，兩者「無」(5.52%；3.98%)相關困擾或問題的比例也類似。「食慾不佳」(1.28%；1.34%)、「物質成癮(吸煙、飲酒或藥物)」(1.41%；0.97%)與「自我傷害」(0.90%；0.57%)同為其目前相對較少遭遇的身心困擾或問題。

以上發現與本研究前述結果有諸多吻合之處，如碩博士班學生目前在各個生活層面中以「研究」及「生涯」的壓力最大，這正可說明為何名列碩博學生前兩位的身心健康相關困擾或問題是「壓力程度」及「未來前途」。另外，將近有一半的學士班學生覺得「未來前途」是其困擾或深感無力的問題。再者，碩博士班及學士班學生心理方面(憂鬱情緒、焦慮不安、孤獨寂寞等)的困擾或問題，或其對生命議題的疑惑，均高於教職員工的相關比例。此凸顯心理健康促進工作與生命教育對於本校學生的迫切重要性。

表 4-4-37 不同身份受試學生身心相關困擾或問題之複選題勾選比率排序

排序	碩博士班學生			學士班學生		
	困擾問題	次數	百分比	困擾問題	次數	百分比
1	壓力程度	370	47.50	未來前途	1189	48.29
2	未來前途	340	43.65	壓力程度	1090	44.27
3	過度勞累	281	36.07	睡眠品質	1001	40.66
4	睡眠品質	280	35.94	過度勞累	976	39.64
5	體重腰圍	254	32.61	體重腰圍	882	35.82
6	體力很差	209	26.83	規律運動	685	27.82
7	規律運動	198	25.42	體力很差	641	26.04
8	焦慮不安	172	22.08	飲食均衡	581	23.60
9	憂鬱情緒	159	20.41	無法集中精神	542	22.01
10	無法集中精神	149	19.13	憂鬱情緒	530	21.53
11	過敏體質	132	16.94	孤獨寂寞	470	19.09
12	孤獨寂寞	119	15.28	焦慮不安	468	19.01
13	飲食均衡	108	13.86	過敏體質	396	16.08
14	生命意義	104	13.35	生命意義	396	16.08
15	新陳代謝	91	11.68	經常感冒	289	11.74
16	經常感冒	88	11.30	新陳代謝	234	9.50
17	腹痛或胃痛	58	7.45	腹痛或胃痛	173	7.03
18	不明頭痛	49	6.29	不明頭痛	133	5.40
19	無	43	5.52	無	98	3.98
20	胸悶	38	4.88	胸悶	94	3.82
21	常感暈眩	36	4.62	常感暈眩	92	3.74
22	慢性疾病	28	3.59	慢性疾病	53	2.15
23	物質成癮(吸煙、飲酒或藥物)	11	1.41	食慾不佳	33	1.34
24	食慾不佳	10	1.28	其他	31	1.26
25	其他	8	1.03	物質成癮(吸煙、飲酒)	24	0.97

				或藥物)		
26	自我傷害	7	0.90	自我傷害	14	0.57

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(碩博學生：N=779；學士學生：N=2462)之百分比值。

4. 不同快樂程度教職員工生

為進一步瞭解目前自覺身心相關困擾或問題的教職員工生其對最近生活的整體感受是否亦不相同，利用 t 考驗檢視，結果如表 4-4-38 所示。目前未遭遇「經常感冒」(t=2.123, p<.05)、「慢性疾病」(t=2.321, p<.05)、「睡眠品質」(t=10.209, p<.001)、「過度勞累」(t=7.181, p<.001)、「壓力程度」(t=17.993, p<.001)、「憂鬱情緒」(t=22.256, p<.001)、「物質成癮(吸煙、飲酒或藥物)」(t=1.967, p<.05)、「焦慮不安」(t=16.704, p<.001)、「生命意義」(t=12.049, p<.001)、「食慾不佳」(t=3.402, p<.01)、「未來前途」(t=9.676, p<.001)、「孤獨寂寞」(t=15.294, p<.001)、「不明頭痛」(t=3.664, p<.001)、「自我傷害」(t=3.123, p<.01)、「腹痛或胃痛」(t=3.614, p<.001)、「胸悶」(t=4.088, p<.001)、「無法集中精神」(t=10.872, p<.001)、「常感暈眩」(t=5.499, p<.001)與「體力很差」(t=7.353, p<.001)等共 19 類相關身心困擾或問題的教職員工生其快樂程度顯著較高。另外，目前有「規律運動」(t=-2.111, p<.05)及「無」(t=-12.477, p<.001)困擾或問題者的快樂程度也顯著較高。從以上結果綜合來看，一個人對於整體生活的快樂感受程度與其身心健康狀況是有密切關係的。如果能累積更多的實證資料，將可提供未來相關政策或服務更多之參考。

表 4-4-38 目前有無自覺身心相關困擾或問題的受試教職員工生其最近生活狀況的整體感受與差異

困擾問題		N	M	SD	差異	P 值	比較
經常感冒	是	419	4.23	1.34	t=2.123	.034*	否>是
	否	3253	4.38	1.30			
慢性疾病	是	125	4.07	1.42	t=2.321	.022*	否>是
	否	3547	4.37	1.30			
體重腰圍	是	1294	4.33	1.31	t=.908	.364	
	否	2378	4.38	1.30			
睡眠品質	是	1422	4.09	1.27	t=10.209	.000***	否>是
	否	2250	4.53	1.30			
過度勞累	是	1385	4.16	1.30	t=7.181	.000***	否>是
	否	2287	4.48	1.29			
壓力程度	是	1604	3.94	1.29	t=17.993	.000***	否>是
	否	2068	4.69	1.22			
規律運動	是	987	4.43	1.27	t=-2.111	.038*	是>否

	否	2685	4.33	1.32			
憂鬱情緒	是	730	3.48	1.19	t=22.256	.000***	否>是
	否	2942	4.58	1.24			
飲食均衡	是	736	4.39	1.29	t=-.671	.502	
	否	2936	4.35	1.31			
物質成癮(吸煙、飲酒或藥物)	是	38	3.95	1.14	t=1.967	.049*	否>是
	否	3634	4.37	1.31			
焦慮不安	是	689	3.64	1.26	t=16.704	.000***	否>是
	否	2983	4.53	1.26			
新陳代謝	是	390	4.35	1.32	t=.116	.907	
	否	3282	4.36	1.30			
過敏體質	是	588	4.34	1.29	t=.495	.621	
	否	3084	4.37	1.31			
生命意義	是	528	3.74	1.31	t=12.049	.000***	否>是
	否	3144	4.47	1.27			
食慾不佳	是	51	3.75	1.20	t=3.402	.001***	否>是
	否	3621	4.37	1.30			
未來前途	是	1620	4.13	1.26	t=9.676	.000***	否>是
	否	2052	4.54	1.31			
孤獨寂寞	是	611	3.67	1.20	t=15.294	.000***	否>是
	否	3061	4.50	1.28			
不明頭痛	是	216	4.05	1.32	t=3.664	.000***	否>是
	否	3456	4.38	1.30			
自我傷害	是	21	3.48	1.54	t=3.123	.002**	否>是
	否	3651	4.37	1.30			
腹痛或胃痛	是	261	4.08	1.33	t=3.614	.000***	否>是
	否	3411	4.38	1.30			
胸悶	是	154	3.94	1.40	t=4.088	.000***	否>是
	否	3518	4.38	1.30			
無法集中精神	是	724	3.90	1.31	t=10.872	.000***	否>是
	否	2948	4.48	1.28			
常感暈眩	是	144	3.78	1.32	t=5.499	.000***	否>是
	否	3528	4.38	1.30			
體力很差	是	930	4.09	1.30	t=7.353	.000***	否>是
	否	2742	4.45	1.29			
無	是	180	5.39	1.13	t=-12.477	.000***	是>否
	否	3492	4.31	1.29			

5. 「其他」類別的身心相關困擾或問題

有些受試亦提出問卷所列之外「其他」其目前遭遇到的身心相關困擾或問題，如表 4-4-39 所示。總計 49 人在問卷中列出其他其目前遭遇到的 23 類身心相關困擾或問題，其中前三位為「嗜睡」、「眼睛疲勞、視力變差或退化」、「運動傷害或腳傷」、「腰酸背痛」與「懷孕期不適」。

表 4-4-39 全體受試教職員工生提出「其他」問卷所列之外目前其遭遇到的身心相關困擾或問題

編號	「其他」類別的身心相關困擾或問題	<i>f</i>
1	嗜睡	7
2	眼睛疲勞、視力變差或退化	5
3	運動傷害或腳傷	5
4	腰酸背痛	5
5	懷孕期不適	4
6	網路成癮	2
7	脊椎側彎或頸椎變形	2
8	便秘	2
9	腹瀉	2
10	過敏	2
11	比較心態	1
12	幻聽	1
13	婦女疾病	1
14	子宮肌瘤	1
15	有躁鬱症患者一直騷擾	1
16	受到同事打壓	1
17	因壓力大擔心會有癌症	1
18	家庭問題	1
19	氣胸	1
20	夜間噪音	1
21	月經失調	1
22	生理期劇痛	1
23	一直打嗝	1

五、社會支持網絡

(一) 同儕支持網絡的概況與差異

全體及不同特性教職員工生在校園生活周遭可以找到對象分享情緒或傾訴困擾的平均頻率為 2.48(0~4 的量尺)，介於「有時」與「經常」之間，教研人員的平均頻率(1.77)只介於「很少」與「有時」之間。整體來說，有一成左右(11.32%)的教職員工生覺得其不容易(很少能)找到分享情緒或傾訴困擾的對象，男性(15.21%)多於女性(9.25%)，教研人員(21.05%)多於職員工(15.02%)、碩博學生(12.99%)及學士學生(9.81%)，不快樂者(19.05%)多於快樂者(6.45%)。而且，男性(4.20%)、教研人員(17.29%)(為碩博或學士學生的 11 倍)與不快樂者(5.10%)也相對有較高比例的人是完全無法(從未)找到分享情緒或傾訴困擾的對象。經進一步比較分析發現，女性($M=2.59$)、碩博學生($M=2.46$)、學士學生($M=2.55$)及快樂者($M=2.73$)在校園生活周遭可以找到對象分享情緒或傾訴困擾的平均頻率明顯較高($t=-9.782$ ， $p<.001$ ； $F=36.643$ ， $p<.001$ ； $t=16.520$ ， $p<.001$)。

全體及不同特性受試在其生活上遇到困難或問題時能夠得到來自同仁/同事/同學們的協助與支持之頻率概況及差異結果，如表 4-4-42 與表 4-4-43 所示。全體教職員工生可獲得周遭人員協助或支持的平均頻率為 2.52(0~4 的量尺)，介於「有時」與「經常」之間，教研人員的平均頻率(1.87)則介於「很少」與「有時」之間。很少獲得來自身旁他人的協助或支持者約佔全體的一成(9.55%)，男性(12.98%)多於女性(7.73%)，在教職員工生中以教研人員(20.90%)最多與職員工(6.14%)最少，不快樂者(15.73%)多於快樂者(5.58%)。至於從未得到同仁、同事或同學協助或支持者，男性有 2.30%，教研人員有 14.93%(為職員工的 22 倍)與不快樂者有 3.57%。

綜合以上各項結果可知，女性、學生(含碩博及學士班)與快樂者在生活周遭較容易找到可以分享心事的人，這可能與其願意主動向人傾訴或求助有關，以致其社會網絡支持度較高。另外，當遇到困難或問題的時候，女性、職員工與快樂者較能夠得到來自身旁貴人(如同仁、同事或同學)的協助或支持。反之，男性、教研人員或不快樂者則是最不容易在周遭找到可以分享心事的人，遇到困難或問題也很難得到身旁同仁、同事或同學的協助。這群同儕支持系統較弱的人，頗值得學校相關單位加以重視，因為如此的生活會衍生出缺乏信任、人際疏離、孤獨等問題，如又處於高壓力的學術或工作情境中，更易惡性循環，進而對其身心健康產生不利的影響。

表 4-4-40 全體及不同特性受試在院系所/單位/身旁可以找到分享情緒或傾訴困擾的知心同仁/同事/同學或好友之頻率統計表

組別 \ 頻率	從未	很少	有時	經常	總是	N	M	SD
全體 (百分比)	89 (2.45)	411 (11.32)	1309 (36.04)	1321 (36.37)	502 (13.82)	3632	2.48	0.95
男性 (百分比)	53 (4.20)	192 (15.21)	505 (40.02)	386 (30.59)	126 (9.98)	1262	2.27	0.98
女性 (百分比)	36 (1.52)	219 (9.25)	804 (33.95)	933 (39.40)	376 (15.88)	2368	2.59	0.91
教研人員 (百分比)	23 (17.29)	28 (21.05)	46 (34.59)	28 (21.05)	8 (6.02)	133	1.77	1.12
職員工 (百分比)	16 (5.46)	44 (15.02)	121 (41.30)	79 (26.96)	33 (11.26)	293	2.24	1.02
碩博學生 (百分比)	12 (1.56)	100 (12.99)	267 (34.68)	302 (39.22)	89 (11.56)	770	2.46	0.91
學士學生 (百分比)	38 (1.56)	239 (9.81)	875 (35.92)	912 (37.44)	372 (15.27)	2436	2.55	0.92
快樂者 (百分比)	19 (1.03)	119 (6.45)	551 (29.85)	805 (43.61)	352 (19.07)	1846	2.73	0.88
不快樂者 (百分比)	60 (5.10)	224 (19.05)	473 (40.22)	320 (27.21)	99 (8.42)	1176	2.15	0.99

表 4-4-41 不同特性受試在院系所/單位/身旁可以找到分享情緒或傾訴困擾的知心同仁/同事/同學或好友之頻率差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1262	2.27	0.98	t=-9.782	.000***	女 > 男
	女	2368	2.59	0.91			
身份別	教研人員	133	1.77	1.15	F=36.643	.000***	碩博學生、學士學生 > 職員工 > 教研人員
	職員工	293	2.24	1.02			
	碩博士班學生	770	2.46	0.91			
	學士班學生	2436	2.55	0.92			
快樂程度	快樂者	1846	2.73	0.88	t=16.520	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	1176	2.15	0.99			

表 4-4-42 全體及不同特性受試在其生活上遭遇困難或問題時能夠得到來自同仁/同事/同學們的協助與支持之頻率統計表

組別 \ 頻率	從未	很少	有時	經常	總是	N	M	SD
全體 (百分比)	60 (1.65)	347 (9.55)	1321 (36.36)	1452 (39.97)	453 (12.47)	3633	2.52	0.89
男性 (百分比)	29 (2.30)	164 (12.98)	516 (40.86)	431 (34.13)	123 (9.47)	1263	2.36	0.91
女性 (百分比)	31 (1.31)	183 (7.73)	805 (33.99)	1019 (43.03)	330 (13.94)	2368	2.61	0.87
教研人員 (百分比)	20 (14.93)	28 (20.90)	48 (35.82)	25 (18.66)	13 (9.70)	134	1.87	1.17
職員工 (百分比)	2 (0.68)	18 (6.14)	79 (26.96)	141 (48.12)	53 (18.09)	293	2.77	0.84
碩博學生 (百分比)	12 (1.56)	101 (13.12)	294 (38.18)	290 (37.66)	73 (9.48)	770	2.40	0.89
學士學生 (百分比)	26 (1.07)	200 (8.21)	900 (36.95)	996 (40.89)	314 (12.89)	2436	2.56	0.86
快樂者 (百分比)	11 (0.60)	103 (5.58)	538 (29.13)	877 (47.48)	318 (17.22)	1847	2.75	0.82
不快樂者 (百分比)	42 (3.57)	185 (15.73)	485 (41.24)	370 (31.46)	94 (7.99)	1176	2.25	0.94

附註：教研人員指其學術或其他生活方面，職員工指其工作職場方面，碩博及學士班學生指其校園各個生活層面。

表 4-4-43 不同特性受試在其生活上遭遇困難或問題時能夠得到來自同仁/同事/同學們的協助與支持之頻率差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1263	2.36	0.91	t=-7.992	.000***	女 > 男
	女	2368	2.61	0.87			
身份別	教研人員	134	1.87	1.17	F=38.762	.000***	職員工 > 學士學生 > 碩博學生 > 教研人員
	職員工	293	2.77	0.84			
	碩博士班學生	770	2.40	0.89			
	學士班學生	2436	2.56	0.86			
快樂程度	快樂者	1847	2.75	0.82	t=15.170	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	1176	2.25	0.94			

(二) 參與社團活動的概況與差異

全體及不同特性的教職員工參加校內社團活動的比例與其最近生活狀況整體感受的差異結果，如表 4-4-44 所示。整體而言，三成(30.16%)的教職員工有參加校內社團活動，無論男性(26.49%)與女性(32.14%)或教研人員(28.79%)與職員工(30.77%)的參加比例皆相差不大($\chi^2=1.488$, $p>.05$; $\chi^2=0.171$, $p>.05$)。經進一步以教職員工是否參加校內社團活動來比較其最近生活狀況的整體感受差異，可發現，參加校內社團活動的教職員工要比未參加者明顯要快樂($t=2.490$, $p<.05$)，女性受試教職員工參加校內社團活動者顯著較未參加者來得快樂($t=2.741$, $p<.01$)。男性受試教職員工無論參加校內社團活動與否在其快樂程度上無顯著差異($t=0.572$, $p>.05$)，教研人員或職員工亦有同樣的結果($t=1.627$, $p>.05$; $t=1.889$, $p>.05$)。

全體及不同特性的學生(碩博士班與學士班)參加校內外社團活動(包括球隊、學生會或系學會、研究生學會或所學會)的比例與其最近生活狀況的整體感受的差異結果，如表 4-4-45 所示。五成五(55.56%)的學生有參加校內外社團活動，男性(56.93%)與女性(54.83%)學生參加比例接近($\chi^2=1.320$, $p>.05$)，但學士班學生(67.21%)參加校內外社團活動的比例明顯高於碩博士班學生(18.96%)($\chi^2=562.195$, $p<.001$)。經進一步比較分析發現，有參加校內外社團活動的學生要比未參加者明顯快樂($t=6.263$, $p<.001$)，無論男性或女性受試學生有參加校內外社團活動者顯著較未參加者來得快樂($t=3.451$, $p<.01$; $t=5.248$, $p<.001$)。另外，有參加校內外社團活動的學士班學生較未參加者明顯快樂($t=4.862$, $p<.001$)，但碩博士班學生是否參加校內社團活動在其快樂程度上並沒有差異($t=1.813$, $p>.05$)。

由以上結果綜合觀之，有參加校內外的社團活動者其對生活整體感受到的快樂程度較高。目前，本校人事室及體育室均有辦理多項教職員工社團活動，其中不乏身心靈健康相關主題，未來仍值得校方大力提倡推廣。

本研究前述有關全校最快樂及最不快樂的群體之區別分析顯示，「參與社團活動」與否是重要的決定變項之一。然而，碩博士班學生參加校內外社團活動的比例遠較大學部學生來得低，也少於教職員工參加校內社團活動的比例。因此，碩博士班學生在致力其學業或研究之餘，亦可鼓勵其參加有興趣或對專業發展有助益的社團活動，學校相關單位亦應規劃適合研究生的社團項目，以有效提昇碩博士班學生的身心健康或快樂幸福感。

表 4-4-44 全體及不同特性教職員工參加校內社團活動的比例與其最近生活狀況整體感受的差異

校內社團活動			參加比例				最近生活狀況的整體感受				
			N	%	χ^2 值	P 值與比較	N	M	SD	t 值	P 值與比較
全體	是		130	30.16			130	4.58	1.39	2.490	.013* 是 > 否
	否		301	69.84			297	4.23	1.35		
性別	男	是	40	26.49	1.488	.223	40	4.53	1.47	0.572	.568
		否	111	73.51			109	4.38	1.39		
	女	是	90	32.14			90	4.61	1.36	2.741	.007** 是 > 否
		否	190	67.86			188	4.14	1.32		
身份	教研人員	是	38	28.79	0.171	.680	38	4.63	1.40	1.627	.106
		否	94	71.21			93	4.18	1.44		
	職員工	是	92	30.77			92	4.57	1.39	1.889	.060
		否	207	69.23			204	4.25	1.30		

表 4-4-45 全體及不同特性學生參加校內外社團活動的比例與其最近生活狀況的整體感受的差異

校內外社團活動			參加比例				最近生活狀況的整體感受				
			N	%	χ^2 值	P 值與比較	N	M	SD	t 值	P 值與比較
全體	是		1809	55.56			1530	1.67	0.47	6.263	.000*** 是 > 否
	否		1447	44.44			1164	1.55	0.50		
性別	男	是	645	56.93	1.320	.251	533	1.66	0.48	3.451	.001*** 是 > 否
		否	488	43.07			374	1.54	0.50		
	女	是	1164	54.83			997	1.67	0.47	5.248	.000** 是 > 否
		否	959	45.17			790	1.55	0.50		
身份	碩博士班	是	149	18.96	562.195	.000*** 學士生 > 碩博士生	123	1.63	0.49	1.813	.071
		否	637	81.04			523	1.54	0.50		
	學士班	是	1660	67.21			1407	1.67	0.47	4.862	.000*** 是 > 否
		否	810	32.79			641	1.56	0.50		

附註：社團活動包括球隊、學生會或系學會、研究生學會或所學會。

(三) 不同層面人際關係的概況與差異

1. 與校級主管之間

全體及不同特性教師(含研究人員)與校級主管之間的關係良好程度與差異結果，如表 4-4-46 與表 4-4-47 所示。全體受試教研人員與校級主管之間的關係程度之平均值為 4.67(1~7 的量尺)，介於「普通」與「有點良好」之間。有四成(40.60%)的教研人員與校級主管的關係良好(有點良好、很良好及非常良好)，僅 3%的人認為其與校級主管的關係不良(不太良好、很不良及非常不良)。不同性別(男性和女性)及職稱(教授、副教授和助理教授)的教研人員與校級主管之間的關係程度並無顯著的差異($t=.147$ ， $p>.05$ ； $F=1.387$ ， $p>.05$)。但快樂的教研人員($M=4.85$)與校級主管之間的關係程度明顯較不快樂的教研人員($M=4.44$)為佳($t=2.253$ ， $p<.05$)。但總體來說，多數教研人員與校級主管之間較無直接往來之必要，故彼此的關係僅維持在普通。

表 4-4-46 全體及不同特性教師(含研究人員)與校級主管之間的關係良好程度之統計表

關係程度 組別	非常不良	很不良	不太良	普通	有點良	很良好	非常良	N	M	SD
全體 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (3.01)	75 (56.39)	21 (15.79)	27 (20.30)	6 (4.51)	133	4.67	0.98
男性 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (3.03)	36 (54.55)	12 (18.18)	13 (19.70)	3 (4.55)	66	4.68	0.98
女性 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (2.99)	39 (58.21)	9 (13.43)	14 (20.90)	3 (4.48)	67	4.66	0.99
教授 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (2.13)	23 (48.94)	10 (21.28)	11 (23.40)	2 (4.26)	47	4.79	0.98
副教授 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	25 (62.50)	3 (7.50)	9 (22.50)	3 (7.50)	40	4.75	1.06
助理教授 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (5.88)	21 (61.76)	6 (17.65)	4 (11.76)	1 (2.94)	34	4.44	0.89
快樂者 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	34 (50.75)	13 (19.40)	16 (23.88)	4 (5.97)	67	4.85	0.99
不快樂者 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (8.33)	29 (60.42)	6 (12.50)	8 (16.67)	1 (2.08)	48	4.44	0.94

表 4-4-47 全體及不同特性教師(含研究人員)與校級主管之間的關係良好程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	66	4.68	0.98	$t=.147$	.884	
	女	67	4.66	0.99			
	總和	133	4.67	0.98			

職稱	教授	47	4.79	0.98	F=1.387	.254	
	副教授	40	4.75	1.06			
	助理教授	34	4.44	0.89			
快樂程度	快樂者	67	4.85	0.99	t=2.253	.026*	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	48	4.44	0.94			

2. 與同院/系/所/中心/單位主管之間

全體及不同特性教職員工與同院/系/所/中心/單位主管之間的關係良好程度與差異結果，如表 4-4-48 與表 4-4-49 所示。在教研人員方面，全體受試者與同院/系/所/中心/單位主管之間的關係程度之平均值為 5.14(1~7 的量尺)，介於「有點良好」與「很良好」之間，超過六成(64.93%)的受試教研人員與其同院/系/所/中心/單位主管的關係良好(有點良好、很良好及非常良好)。不同性別(男性和女性)及職稱(教授、副教授和助理教授)的教研人員與同院/系/所/中心/單位主管之間的關係程度並無顯著的差異($t=.565$ ， $p>.05$ ； $F=.767$ ， $p>.05$)。但快樂的教研人員($M=5.39$)與同院/系/所/中心/單位主管之間的關係程度明顯較不快樂的教研人員($M=4.84$)為佳($t=2.761$ ， $p<.01$)。

在職員工方面，全體受試者與同院/系/所/中心/單位主管之間的關係程度之平均值為 5.13(1~7 的量尺)，介於「有點良好」與「很良好」之間，近七成(67.62%)的受試職員工與其同院/系/所/中心/單位主管的關係良好(有點良好、很良好及非常良好)。不同性別(男性和女性)及職稱(正式職員和約用人員或助教)的職員工與同院/系/所/中心/單位主管之間的關係程度並無顯著的差異($t=.137$ ， $p>.05$ ； $t=-1.603$ ， $p>.05$)。但快樂的職員工($M=5.36$)與同院/系/所/中心/單位主管之間的關係程度明顯較不快樂的職員工($M=4.90$)為佳($t=3.374$ ， $p<.01$)。

綜合前段研究結果可見教研人員與同院/系/所/中心/單位主管之間的關係優於與校級主管之間的關係，而且同一個學院、系所、研究中心或行政單位的教研人員及職員工與其直屬主管的關係良好程度差異不大。自評快樂的教職員工與其主管的關係相對較佳，此意謂快樂的人可能善於與主管之間的溝通或互動。如果一個學院、系所、研究中心或行政單位裡快樂的教職員工較多的話，或許可以增加正向的組織氛圍，進而更有利於學術發展或行政效能。

表 4-4-48 全體及不同特性教職員工與同院/系/所/中心/單位主管之間的關係良好程度之統計表

關係程度 組別	非常不良 好	很不良 好	不太良 好	普通	有點良 好	很良好	非常良 好	N	M	SD
全體 (百分比)	0 (0.00)	4 (0.94)	12 (2.81)	128 (29.98)	98 (22.95)	150 (35.13)	35 (8.20)	427	5.13	1.08
男性教師 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (3.03)	19 (28.79)	17 (25.76)	20 (30.30)	8 (12.12)	66	5.20	1.08
女性教師 (百分比)	0 (0.00)	1 (1.47)	2 (2.94)	23 (33.82)	12 (17.65)	24 (35.29)	6 (8.82)	68	5.09	1.14
男性職員工 (百分比)	0 (0.00)	1 (1.16)	3 (3.49)	25 (29.07)	15 (17.44)	38 (44.19)	4 (4.65)	86	5.14	1.08
女性職員工 (百分比)	0 (0.00)	2 (0.97)	5 (2.42)	61 (29.47)	54 (26.09)	68 (32.85)	17 (8.21)	207	5.12	1.06
教授 (百分比)	0 (0.00)	1 (2.13)	1 (2.13)	13 (27.66)	10 (21.28)	16 (34.04)	6 (12.77)	47	5.21	1.18
副教授 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (2.50)	12 (30.00)	7 (17.50)	17 (42.50)	3 (7.50)	40	5.23	1.05
助理教授 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (2.94)	13 (38.24)	11 (32.35)	5 (14.71)	4 (11.76)	34	4.94	1.07
正式職員 (百分比)	0 (0.00)	2 (1.85)	5 (4.63)	32 (29.63)	26 (24.07)	38 (35.19)	5 (4.63)	108	5.00	1.09
約用人員或 助教 (百分比)	0 (0.00)	1 (0.58)	3 (1.73)	48 (27.75)	43 (24.86)	63 (36.42)	15 (8.67)	173	5.21	1.04
快樂教師 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (1.49)	16 (23.88)	16 (23.88)	24 (35.82)	10 (14.93)	67	5.39	1.06
不快樂教師 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (6.12)	21 (42.86)	8 (16.33)	15 (30.61)	2 (4.08)	49	4.84	1.07
快樂職員工 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (3.52)	29 (20.42)	35 (24.65)	56 (39.44)	17 (11.97)	142	5.36	1.05
不快樂職員工 (百分比)	0 (0.00)	2 (1.96)	2 (1.96)	39 (38.24)	23 (22.55)	33 (32.35)	3 (2.94)	102	4.90	1.04

表 4-4-49 全體及不同特性教職員工與同院/系/所/中心/單位主管之間的關係良好程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別 (教師)	男	66	5.20	1.08	t=.565	.573	
	女	68	5.09	1.14			
	總和	134	5.14	1.11			
性別 (職員工)	男	86	5.14	1.08	t=.137	.891	
	女	207	5.12	1.06			
	總和	293	5.13	1.06			
職稱 (教師)	教授	47	5.21	1.18	F=.767	.467	
	副教授	40	5.23	1.05			

	助理教授	34	4.94	1.07			
職稱 (職員工)	正式職員	108	5.00	1.09	t=-1.603	.110	
	約用人員或助教	173	5.21	1.04			
快樂程度 (教師)	快樂者	67	5.39	1.06	t=2.761	.007**	快樂者>不快樂者
	不快樂者	49	4.84	1.07			
快樂程度 (職員工)	快樂者	142	5.36	1.05	t=3.374	.001***	快樂者>不快樂者
	不快樂者	102	4.90	1.04			

3. 與同系所教師或職員工之間

全體及不同特性教師(含研究人員)與同系所教師之間的關係良好程度與差異結果，如表 4-4-50 與表 4-4-51 所示。全體教研人員與同系所教師之間的關係程度之平均值為 5.28(1~7 的量尺)，介於「有點良好」與「很良好」之間，超過七成(71.65%)的受試教研人員與其同系所教師之間的關係良好(有點良好、很良好及非常良好)。不同性別(男性和女性)及職稱(教授、副教授和助理教授)的教研人員與同系所教師之間的關係並無顯著的差異($t=.637$ ， $p>.05$ ； $F=.260$ ， $p>.05$)。但快樂的教研人員($M=5.61$)與同系所教師之間的關係明顯較不快樂的教研人員($M=4.82$)為佳($t=4.148$ ， $p<.001$)。

全體及不同特性教師(含研究人員)與同系所職員工之間的關係良好程度與差異結果，如表 4-4-52 與表 4-4-53 所示。全體教研人員與職員工之間的關係程度之平均值為 5.54(1~7 的量尺)，介於「有點良好」與「很良好」之間，超過八成(82.10%)的受試教研人員與其同系所職員工之間的關係良好(有點良好、很良好及非常良好)。不同性別(男性和女性)及職稱(教授、副教授和助理教授)的教研人員與同系所職員工之間的關係並無顯著的差異($t=-.529$ ， $p>.05$ ； $F=.256$ ， $p>.05$)。但快樂的教研人員($M=5.79$)與同系所職員工之間的關係明顯較不快樂的教研人員($M=5.29$)為佳($t=2.884$ ， $p<.01$)。

全體及不同特性職員工與同單位同事之間的關係良好程度與差異結果，如表 4-4-54 與表 4-4-55 所示。全體職員工與同單位同事之間的關係程度之平均值為 5.37(1~7 的量尺)，介於「有點良好」與「很良好」之間，接近八成(77.82%)的受試職員工與同單位同事之間的關係良好(有點良好、很良好及非常良好)。不同性別(男性和女性)及職稱(正式職員和約用人員或助教)的職員工與同單位同事之間的關係並無顯著的差異($t=.418$ ， $p>.05$ ； $t=.256$ ， $p>.05$)。但快樂的職員工($M=5.67$)與同單位同事之間的關係明顯較不快樂的職員工($M=5.03$)為佳($t=5.095$ ， $p<.001$)。

綜合以上結果可發現，教研人員與同系所教師之間的關係優於與直屬主管之間的關係，而與同系所職員工之間的關係又優於同系所教師之間的關係。此可能隱含同一個系所教師之間仍有一些學術競爭關係存在，反而沒有跟職員工之間來得坦然。

另外，職員工自評與同單位同事之間的關係優於教研人員自評與同系所教師之間的關係，此意謂職員工的同儕支持系統相對品質可能較好。再者，自覺快樂的教職員工無論與單位主管、同仁或同事皆有較佳的關係，此亦凸顯出能讓大家快樂的職場環境往往員工間亦存在各種良好的關係。

表 4-4-50 全體及不同特性教師(含研究人員)與同系所教師之間的關係良好程度之統計表

關係程度 組別	非常不良好	很不良好	不太良好	普通	有點良好	很良好	非常良好	N	M	SD
全體 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (1.49)	36 (26.87)	33 (24.63)	49 (36.57)	14 (10.45)	134	5.28	1.02
男性 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (1.52)	17 (25.76)	16 (24.24)	23 (34.85)	9 (13.64)	66	5.33	1.06
女性 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (1.47)	17 (27.94)	16 (25.00)	23 (38.24)	9 (7.35)	68	5.22	0.99
教授 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (2.13)	15 (31.91)	10 (21.28)	16 (34.04)	5 (10.64)	47	5.19	1.08
副教授 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	10 (25.00)	10 (25.00)	16 (40.00)	4 (10.00)	40	5.35	0.98
助理教授 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (2.94)	7 (20.59)	11 (32.35)	12 (35.29)	3 (8.82)	34	5.26	0.99
快樂者 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	12 (17.91)	17 (25.37)	27 (40.30)	11 (16.42)	67	5.55	0.97
不快樂者 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (4.08)	20 (40.82)	10 (20.41)	15 (30.61)	2 (4.08)	49	4.90	1.03

表 4-4-51 全體及不同特性教師(含研究人員)與同系所教師之間的關係良好程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	66	5.33	1.06	t=.637	.525	
	女	68	5.22	0.99			
	總和	134	5.28	1.02			
職稱	教授	47	5.19	1.08	F=.260	.771	
	副教授	40	5.35	0.98			
	助理教授	34	5.26	0.99			
快樂程度	快樂者	61	5.61	0.94	t=4.148	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	44	4.82	1.00			

表 4-4-52 全體及不同特性教師(含研究人員)與同系所職員工之間的關係良好程度之統計表

關係程度 組別	非常不良 好	很不良 好	不太良 好	普通	有點良 好	很良好	非常良 好	N	M	SD
全體 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (1.49)	22 (16.42)	28 (20.90)	65 (48.51)	17 (12.69)	134	5.54	0.96
男性 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (1.52)	11 (16.67)	17 (25.76)	28 (42.42)	9 (13.64)	66	5.50	0.98
女性 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (1.47)	11 (16.18)	11 (16.18)	37 (54.41)	8 (11.76)	68	5.59	0.95
教授 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (2.13)	8 (17.02)	11 (23.40)	20 (42.55)	7 (14.89)	47	5.51	1.02
副教授 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	6 (15.00)	7 (17.50)	23 (57.50)	4 (10.00)	40	5.63	0.87
助理教授 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (2.94)	6 (17.65)	8 (23.53)	14 (41.18)	5 (14.71)	34	5.47	1.05
快樂者 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	8 (11.94)	10 (14.93)	37 (55.22)	12 (17.91)	67	5.79	0.88
不快樂者 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (4.08)	10 (20.41)	12 (24.49)	22 (44.90)	3 (6.12)	49	5.29	1.00

表 4-4-53 全體及不同特性教師(含研究人員)與同系所職員工之間的關係良好程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	66	5.50	0.98	t=-.529	.598	
	女	68	5.59	0.95			
	總和	134	5.54	0.96			
職稱	教授	47	5.51	1.02	F=.256	.775	
	副教授	40	5.63	0.87			
	助理教授	34	5.47	1.05			
快樂程度	快樂者	67	5.79	0.88	t=2.884	.005**	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	49	5.29	1.00			

表 4-4-54 全體及不同特性職員工與同單位同事之間的關係良好程度之統計表

關係程度 組別	非常不良 良好	很不良 良好	不太良 良好	普通	有點良 好	很良好	非常良 好	N	M	SD
全體 (百分比)	1 (0.34)	1 (0.34)	4 (1.37)	59 (20.14)	74 (25.26)	126 (43.00)	28 (9.56)	293	5.37	1.01
男性 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (1.16)	19 (22.09)	17 (19.77)	42 (48.84)	7 (8.14)	86	5.41	0.96
女性 (百分比)	1 (0.48)	1 (0.48)	3 (1.45)	40 (19.32)	57 (27.54)	84 (40.58)	21 (10.14)	207	5.35	1.03

正式職員 (百分比)	0 (0.00)	1 (0.93)	1 (0.93)	25 (23.15)	29 (26.85)	43 (39.81)	9 (8.33)	108	5.29	1.01
約用人員或 助教 (百分比)	1 (0.58)	0 (0.00)	3 (1.73)	28 (16.18)	45 (26.01)	78 (45.09)	18 (10.40)	173	5.44	1.00
快樂者 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (0.70)	16 (11.27)	35 (24.65)	67 (47.18)	23 (16.20)	142	5.67	0.91
不快樂者 (百分比)	1 (0.98)	1 (0.98)	2 (1.96)	29 (28.43)	29 (28.43)	37 (36.27)	3 (2.94)	102	5.03	1.05

表 4-4-55 全體及不同特性職員工與同單位同事之間的關係良好程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	86	5.41	0.96	t=.418	.676	
	女	207	5.35	1.03			
	總和	293	5.37	1.01			
職稱	正式職員	108	5.29	1.01	t=.256	.775	
	約用人員或助教	173	5.44	1.00			
快樂程度	快樂者	142	5.67	0.91	t=5.095	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	102	5.03	1.05			

(四) 學生個人與家庭的經濟壓力及差異

全體及不同特性受試學生目前有個人經濟壓力或家庭經濟困難的比例與其最近生活狀況的整體感受之差異結果，如表 4-4-56 和表 4-4-57 所示。整體而言，近三成(27.64%)的學生目前有個人經濟方面的壓力，尤其是碩博士班的學生(39.35%)($\chi^2=69.545$, $p<.001$)。進一步以學生目前有無個人經濟壓力來比較其最近生活狀況的整體感受，結果發現，無論整體受試學生或不同身份(碩博士班與學士班)學生，其無個人經濟壓力者皆明顯要比有個人經濟壓力者來得快樂($t=-5.434$, $p<.001$; $t=-2.942$, $p<.01$; $t=-3.989$, $p<.001$)。在家庭經濟困難方面，約一成六(15.94%)的受試學生目前有家庭經濟方面的困難，不同身份(碩博士班與學士班)的學生在此問題上亦有類似的比例($\chi^2=0.066$, $p>.05$)。另外，無論整體受試學生或不同身份(碩博士班與學士班)學生，其無家庭經濟困難狀況者皆明顯要比有家庭經濟困難狀況的人快樂($t=-3.555$, $p<.001$; $t=-2.437$, $p<.05$; $t=-2.672$, $p<.01$)。

由以上結果可見，本校碩博士班學生的經濟壓力相對要大一些，可能包括其學費、學雜費、生活及住宿費、就學貸款等因素。這些個人經濟壓力會顯著影響到研究生的整體生活狀況的快樂感受，如果再承受學業或研究方面的沉重負荷，將會造成更不利的身心衝擊，這是校方需加以關注的。

表 4-4-56 全體及不同特性學生目前有個人經濟壓力的比例與其最近生活狀況的整體感受之差異

校內社團活動			個人經濟壓力				最近生活狀況的整體感受				
			N	%	χ^2 值	P 值與比較	N	M	SD	t 值	P 值與比較
全體	是		886	27.64			885	4.16	1.32	-5.434	.000*** 否 > 是
	否		2320	72.36			2320	4.44	1.28		
身份	碩博士班	是	303	39.35	69.545	.000*** 碩博士生 > 學士生	303	4.04	1.32	-2.942	.003** 否 > 是
		否	467	60.65			467	4.33	1.34		
	學士班	是	583	23.93			582	4.23	1.32	-3.989	.000*** 否 > 是
		否	1853	76.07			1853	4.47	1.26		

附註：個人經濟壓力的來源指學費、學雜費、生活及住宿費、就學貸款等。

表 4-4-57 全體及不同特性學生目前有家庭經濟困難的比例與其最近生活狀況的整體感受之差異

校內社團活動			家庭經濟困難				最近生活狀況的整體感受				
			N	%	χ^2 值	P 值與比較	N	M	SD	t 值	P 值與比較
全體	是		511	15.94			510	4.18	1.35	-3.555	.000*** 否 > 是
	否		2695	84.06			2695	4.40	1.28		
身份	碩博士班	是	125	16.23	0.066	.798	125	3.95	1.41	-2.437	.015* 否 > 是
		否	645	83.77			645	4.27	1.32		
	學士班	是	386	15.85			385	4.25	1.32	-2.672	.008** 否 > 是
		否	2050	84.15			2050	4.44	1.27		

附註：家庭經濟困難的來源指其家庭貧困、父母失業、緊急危機等。

(五) 轉介身心健康中心意願概況及差異

全體及不同特性受試學生當其同學或好友遭遇困擾或問題時會協助轉介至身心健康中心的比例及差異結果，如表 4-4-58 所示。近三成(28.76%)的受試學生願意轉介其遭遇困擾或問題的同學或好友至身心健康中心接受服務。如從不同性別(男：28.89%；女：28.62%)或身份(碩博士班：30.39%；學士班：28.24%)學生來看，也有類似比例的轉介意願($\chi^2=.027$ ， $p>.05$ ； $\chi^2=1.316$ ， $p>.05$)。

可見，本校多數的學生較無意願轉介遭遇困擾或問題的同學或好友至身心健康中心接受服務。此有可能是因為學生自己就較少使用這些服務而對其內容或功能不太瞭解所致。因此，未來身心健康中心在相關服務的宣傳或行銷上也許需要再加強一些。

表 4-4-58 全體及不同特性學生當其同學或好友遭遇困擾或問題時會協助轉介至身心健康中心的比例

協助轉介身心健康中心			意願比例			
			N	%	χ^2 值	P 值與比較
全體	是		922	28.76		
	否		2284	71.24		
性別	男	是	321	28.89	.027	.871
		否	790	71.11		
	女	是	599	28.62		
		否	1494	71.38		
身份	碩博士班	是	234	30.39	1.316	.251
		否	536	69.61		
	學士班	是	688	28.24		
		否	1748	71.76		

(六) 學生自覺系所老師或行政人員的支持概況及差異

全體及不同特性受試學生在校園各個生活層面遭遇困難或問題時能夠得到來自系所老師的協助與支持之頻率概況及差異結果，如表 4-4-59 與表 4-4-60 所示。學生自評獲得系所老師的協助或支持之平均值為 1.58(0~4 的量尺)，介於「很少」與「有時」之間。整體近一成五(14.19%)的學生「從未」得到來自系所老師的協助或支持，「經常」與「總是」的合計比例也是一成五左右(15.48%)。經進一步比較分析發現，男性(M=1.54)與女性(M=1.60)學生自覺獲得系所老師的協助或支持之頻率無明顯差異($t=-1.606$ ， $p>.05$)，但碩博學生(M=1.83)比學士學生(M=1.50)明顯有較多人自評經常獲得來自系所老師的協助或支持($t=8.238$ ， $p<.001$)。

全體及不同特性受試學生在校園各個生活層面遭遇困難或問題時能夠得到來自系所行政人員的協助與支持之頻率概況及差異結果，如表 4-4-61 與表 4-4-62 所示。學生自評獲得系所行政人員的協助或支持之平均值為 1.20(0~4 的量尺)，介於「很少」與「有時」之間。整體近三成(28.45%)的學生「從未」得到來自系所行政人員的協助或支持，「經常」與「總是」的合計比例不及一成(8.98%)。經進一步比較分析發現，男性(M=1.24)與女性(M=1.18)學生自覺獲得系所行政人員的協助或支持之頻率亦無明顯差異($t=1.597$ ， $p>.05$)，但碩博學生(M=1.46)明顯比學士學生(M=1.12)要較多自評獲得其系所行政人員的協助或支持($t=7.920$ ， $p<.001$)。

綜合以上結果來看，碩博士班學生相對較容易得到來自系所的老師或行政人員的協助及支持。但從本研究前述的相關結果也看到，學士班學生比碩博士班學

生有更多來自同學的協助及支持。或許學士班學生因有較多的同儕支持網絡(包含社團活動的部份)，而比較不會去求助系所的老師或行政人員。

表 4-4-59 全體及不同特性學生在校園各個生活層面遭遇困難或問題時能夠得到來自系所老師的協助與支持之頻率統計表

組別 \ 頻率	從未	很少	有時	經常	總是	N	M	SD
全體 (百分比)	455 (14.19)	1004 (31.32)	1251 (39.02)	424 (13.23)	72 (2.25)	3206	1.58	0.96
男性 (百分比)	174 (15.66)	357 (32.13)	408 (36.72)	147 (13.23)	25 (2.25)	1111	1.54	0.98
女性 (百分比)	280 (13.38)	647 (30.91)	843 (40.28)	276 (13.19)	47 (2.25)	2093	1.60	0.95
碩博學生 (百分比)	68 (8.83)	204 (26.49)	316 (41.04)	156 (20.26)	26 (3.38)	770	1.83	0.96
學士學生 (百分比)	387 (15.89)	800 (32.84)	935 (38.38)	268 (11.00)	46 (1.89)	2436	1.50	0.95

表 4-4-60 不同特性學生在校園各個生活層面遭遇困難或問題時能夠得到來自系所老師的協助與支持之頻率差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1111	1.54	0.98	t=-1.606	.108	
	女	2093	1.60	0.95			
身份別	碩博學生	770	1.83	0.96	t=8.238	.000***	碩博學生 > 學士學生
	學士學生	2436	1.50	0.95			

表 4-4-61 全體及不同特性學生在校園各個生活層面遭遇困難或問題時能夠得到來自系所行政人員的協助與支持之頻率統計表

組別 \ 頻率	從未	很少	有時	經常	總是	N	M	SD
全體 (百分比)	912 (28.45)	1083 (33.78)	923 (28.79)	236 (7.36)	52 (1.62)	3206	1.20	0.99
男性 (百分比)	305 (27.45)	372 (33.48)	321 (28.89)	91 (8.19)	22 (1.98)	1111	1.24	1.01
女性 (百分比)	606 (28.95)	711 (33.97)	601 (28.71)	145 (6.93)	30 (1.43)	2093	1.18	0.98
碩博學生 (百分比)	174 (22.60)	219 (28.44)	248 (32.21)	108 (14.03)	21 (2.73)	770	1.46	1.07
學士學生 (百分比)	738 (30.30)	864 (35.47)	675 (27.71)	128 (5.25)	31 (1.27)	2436	1.12	0.94

表 4-4-62 不同特性學生在校園各個生活層面遭遇困難或問題時能夠得到來自系所行政人員的協助與支持之頻率差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1111	1.24	1.01	t=1.597	.110	
	女	2093	1.18	0.98			
身份別	碩博學生	770	1.46	1.07	t=7.920	.000***	碩博學生>學士學生
	學士學生	2436	1.12	0.94			

(七)學生與導師之間的關係

全體及不同特性受試學生目前與導師之間的關係程度及差異結果，如表 4-4-63 與表 4-4-64 所示。學生自評目前與導師之間的關係程度之平均值為 3.28(1~7 的量尺)，介於「不太密切」與「普通」之間。學生自評與導師之間的關係為不密切者(不太密切、很不密切及非常不密切)高達近半(48.01%)比例，其超過密切者(有點密切、很密切及非常密切)約兩倍之多。經進一步比較分析發現，男性(M=3.35)與女性(M=3.25)學生自評其與導師之間的關係程度並無顯著差異($t=-1.900$ ， $p>.05$)，但碩博學生(M=3.61)自評與導師之間的關係要比學士班學生(M=3.18)來得密切($t=7.542$ ， $p<.001$)。

綜合來說，本校大多數受試學生與導師之間僅保持普通或不密切的關係。雖然每年各系所皆會舉辦許多導師制活動，但學生參加此類活動並不必然會增加與導師之間的互動關係。有時候師生比差距過大(尤其是大學部或特定學院系所)，一位老師無法兼顧到眾多學生的需求。因此，有效提昇導生關係的緊密度可能需要其他方式。

表 4-4-63 全體及不同特性學生目前與導師之間的關係程度之統計表

導生關係 組別	非常不 密切	很不密 切	不太密 切	普通	有點密 切	很密切	非常 密切	N	M	SD
全體 (百分比)	500 (15.60)	446 (13.91)	593 (18.50)	1147 (35.78)	383 (11.95)	112 (3.49)	25 (0.78)	3206	3.28	1.40
男性 (百分比)	184 (16.56)	142 (12.78)	187 (16.83)	380 (34.20)	150 (13.50)	55 (4.95)	13 (1.17)	1111	3.35	1.48
女性 (百分比)	315 (15.05)	304 (14.52)	406 (19.40)	766 (36.60)	233 (11.13)	57 (2.72)	12 (0.57)	2093	3.25	1.36
碩博學生 (百分比)	101 (13.12)	71 (9.22)	113 (14.68)	308 (40.00)	112 (14.55)	49 (6.36)	16 (2.08)	770	3.61	1.46
學士學生 (百分比)	399 (16.38)	375 (15.39)	480 (19.70)	839 (34.44)	271 (11.12)	63 (2.59)	9 (0.37)	2436	3.18	1.36

表 4-4-64 不同特性學生目前與導師之間關係的程度差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1111	3.35	1.48	t=1.900	.058	
	女	2093	3.25	1.36			
身份別	碩博學生	770	3.61	1.46	t=7.542	.000***	碩博學生>學士學生
	學士學生	2436	3.18	1.36			

(八) 學生常會求助的對象及差異

全體與不同性別受試學生當其自己無法有效處理或解決身心困擾、壓力或問題時曾經求助過的對象之複選題勾選比率排序與差異結果，如表 4-4-65 與表 4-4-66 所示。學生常會求助的前十類對象為「好朋友」(85.15%)、「同學」(75.45%)、「家人」(64.85%)、「學長姐」(39.43%)、「室友」(29.10%)、「男女朋友」(27.14%)、「學弟妹」(11.07%)、「神」(9.64%)、「系所導師」(8.30%)與「系所教授」(8.27%)。男性受試學生常會求助的前十類對象為「好朋友」(81.55%)、「同學」(72.64%)、「家人」(53.38%)、「學長姐」(41.04%)、「男女朋友」(26.19%)、「室友」(19.26%)、「學弟妹」(13.95%)、「指導教授」(9.18%)、「神」(8.55%)與「系所導師」(8.46%)。女性受試學生常會求助的前十類對象為「好朋友」(87.05%)、「同學」(76.92%)、「家人」(70.95%)、「學長姐」(38.56%)、「室友」(34.26%)、「男女朋友」(27.66%)、「神」(10.22%)、「學弟妹」(9.56%)、「系所教授」(8.31%)與「系所導師」(8.22%)。女性受試學生在求助「同學」、「好朋友」、「家人」與「室友」的比例明顯高過男性受試學生($\chi^2=8.205, p<.01$; $\chi^2=18.654, p<.001$; $\chi^2=99.210, p<.001$; $\chi^2=80.166, p<.001$)，男性受試學生在求助「學弟妹」與「網友」的比例明顯高過女性受試學生($\chi^2=13.800, p<.001$; $\chi^2=14.313, p<.001$)。由此觀之，無論全體或不同性別受試學生(高達八成至九成)皆以「好朋友」為其求助的首要對象，「同學」次之，「家人」再次之。學生向「系所教授」或「指導教授」求助的比率和向「系所導師」求助的比率接近。「身心健康中心」與「網友」在學生求助對象的排序是前 1/3 左右的順位，宗教是學生解決身心困擾、壓力或問題時的重要求助對象之一(如神、教會弟兄姐妹、佛道教師兄姐、廟祝、牧師、神父等)。會向專業助人機構或醫療院所求助的學生並不多，尤其「活動講師」、「校護」與「張師母志工團」三者的比例最低。另外，一小部份學生是「皆無」向題中所列的對象求助過。

綜合以上結果可看出，大多數的學生曾向好朋友或同學求助過，此凸顯同儕支持系統在解決一般學生的身心困擾、壓力或問題的重要角色功能。而且同儕支持系統也有一些明顯的性別差異性，例如女學生比男學生相對較會直接向周遭的

親友或同學求助；男學生使用網路求助的比例遠比女學生來得高。男學生也較會向學弟妹求助。學長姐做為求助對象的可能性要比導師、系所教授或指導教授來得高很多。這反映出關係的密切度才是決定求助與否的重要因素，而非專業性。

各類求助對象的排序結果顯示，身心健康中心已成為一少部份學生在遇到困擾、壓力或問題時會來求助的地方。但對其他的專業對象(如聯醫門診部醫師、校護、院心理師、資源教室等)，學生曾求助的比例皆不到 1%。另外，受試學生會向民間專業助人機構(如生命線或張老師)求助的人數也非常少。總之，絕大多數學生都是向身邊有親近關係的人求助，專業單位或人員能提供協助的可能性還需要努力的推廣。

表 4-4-65 全體與不同性別學生當其自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時曾經求助過的對象之複選題勾選比率排序

排序	全 體			男 性			女 性		
	求助對象	次數	百分比	求助對象	次數	百分比	求助對象	次數	百分比
1	好朋友	2730	85.15	好朋友	906	81.55	好朋友	1822	87.05
2	同學	2419	75.45	同學	807	72.64	同學	1610	76.92
3	家人	2079	64.85	家人	593	53.38	家人	1485	70.95
4	學長姐	1264	39.43	學長姐	456	41.04	學長姐	807	38.56
5	室友	933	29.10	男女朋友	291	26.19	室友	717	34.26
6	男女朋友	870	27.14	室友	214	19.26	男女朋友	579	27.66
7	學弟妹	355	11.07	學弟妹	155	13.95	神	214	10.22
8	神	309	9.64	指導教授	102	9.18	學弟妹	200	9.56
9	系所導師	266	8.30	神	95	8.55	系所教授	174	8.31
10	系所教授	265	8.27	系所導師	94	8.46	系所導師	172	8.22
11	指導教授	255	7.95	系所教授	90	8.10	指導教授	153	7.31
12	身心健康中心	185	5.77	網友	75	6.75	身心健康中心	125	5.97
13	網友	153	4.77	身心健康中心	60	5.40	教會弟兄姐妹	89	4.25
14	教會弟兄姐妹	126	3.93	皆無	38	3.42	網友	78	3.73
15	占星算命師	77	2.40	教會弟兄姐妹	37	3.33	占星算命師	59	2.82
16	宗教人士(廟祝、牧師、神父等)	75	2.34	宗教人士(廟祝、牧師、神父等)	27	2.43	宗教人士(廟祝、牧師、神父等)	48	2.29
17	皆無	63	1.97	行政人員	20	1.80	校外醫院診所醫師	35	1.67
18	校外醫院診所醫師	52	1.62	占星算命師	18	1.62	宿舍輔導員	29	1.39

19	行政人員	45	1.40	校外醫院診所醫師	17	1.53	社團指導老師	29	1.39
20	社團指導老師	43	1.34	社團指導老師	14	1.26	聯醫門診部醫師	25	1.19
21	宿舍輔導員	35	1.09	佛道教師兄姐	13	1.17	行政人員	25	1.19
22	聯醫門診部醫師	31	0.97	教官	11	0.99	皆無	25	1.19
23	佛道教師兄姐	28	0.87	系主任或所長	9	0.81	院心理師	16	0.76
24	院心理師	24	0.75	院心理師	8	0.72	佛道教師兄姐	15	0.72
25	職涯發展中心	20	0.62	職涯發展中心	7	0.63	生命線、張老師等民間機構	13	0.62
26	生命線、張老師等民間機構	19	0.59	聯醫門診部醫師	6	0.54	職涯發展中心	13	0.62
27	其他	19	0.59	生命線、張老師等民間機構	6	0.54	其他	13	0.62
28	系主任或所長	18	0.56	宿舍輔導員	6	0.54	宿舍導師	10	0.48
29	教官	15	0.47	其他	6	0.54	系主任或所長	9	0.43
30	宿舍導師	14	0.44	資源教室	5	0.45	活動講師	9	0.43
31	資源教室	10	0.31	宿舍導師	4	0.36	資源教室	5	0.24
32	活動講師	9	0.28	校護	2	0.18	教官	4	0.19
33	校護	2	0.06	張師母志工團	1	0.09	校護	0	0.00
34	張師母志工團	1	0.03	活動講師	0	0.00	張師母志工團	0	0.00

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(全體：N=3206；男性：N=1111；女性：N=2093)之百分比值。

表 4-4-66 不同性別學生當其自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時曾經求助過的對象比例及其差異

求助對象		是		否		χ^2 值	P 值與比較
		N	百分比	N	百分比		
同學	男	807	71.23	326	28.77	8.205	.004** 女 > 男
	女	1610	75.84	513	24.16		
系所導師	男	94	8.30	1039	91.70	0.037	.847
	女	172	8.10	1951	91.90		
學長姐	男	456	40.25	677	59.75	1.554	.213
	女	807	38.01	1316	61.99		
學弟妹	男	155	13.68	978	86.32	13.800	.000*** 男 > 女
	女	200	9.42	1923	90.58		

好朋友	男	906	79.96	227	20.04	18.654	.000*** 女 > 男
	女	1822	85.82	301	14.18		
系所教授	男	90	7.94	1043	92.06	0.063	.802
	女	174	8.20	1949	91.80		
指導教授	男	102	9.00	1031	91.00	3.301	.069
	女	153	7.21	1970	92.79		
網友	男	75	6.62	1058	93.38	14.313	.000*** 男 > 女
	女	78	3.67	2045	96.33		
家人	男	593	52.34	540	47.66	99.210	.000*** 女 > 男
	女	1485	69.95	638	30.05		
身心健康中心	男	60	5.30	1073	94.70	0.483	.487
	女	125	5.89	1998	94.11		
室友	男	214	18.89	919	81.11	80.166	.000*** 女 > 男
	女	717	33.77	1406	66.23		
男女朋友	男	291	25.68	842	74.32	0.952	.329
	女	579	27.27	1544	72.73		

不同身份受試學生當其自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時曾經求助過的對象之複選題勾選比率排序與差異結果，如表 4-4-67 與表 4-4-68 所示。碩博士班受試學生常會求助的前十類對象為「好朋友」(77.92%)、「同學」(65.97%)、「家人」(58.18%)、「學長姐」(34.03%)、「男女朋友」(32.73%)、「指導教授」(25.97%)、「系所教授」(12.34%)、「神」(11.56%)、「室友」(11.17%)與「學弟妹」(10.65%)。學士班受試學生常會求助的前十類對象為「好朋友」(87.44%)、「同學」(78.45%)、「家人」(66.95%)、「學長姐」(41.13%)、「室友」(34.77%)、「男女朋友」(25.37%)、「學弟妹」(11.21%)、「神」(9.03%)、「系所導師」(8.66%)與「系所教授」(6.98%)。碩博士班學生在求助「系所教授」、「指導教授」與「男女朋友」的比例明顯高過學士班學生($\chi^2=21.848$, $p<.001$; $\chi^2=446.942$, $p<.001$; $\chi^2=15.481$, $p<.001$)，學士班學生在求助「同學」、「學長姐」、「好朋友」、「網友」、「家人」與「室友」的比例明顯高過碩博士班學生($\chi^2=48.500$, $p<.001$; $\chi^2=12.686$, $p<.001$; $\chi^2=40.362$, $p<.001$; $\chi^2=11.943$, $p<.01$; $\chi^2=20.082$, $p<.001$; $\chi^2=157.869$, $p<.001$)。

綜合以上結果可知，無論碩博士班或學士班的學生仍將「好朋友」視為其求助的首要對象，「同學」次之，「家人」再次之。另外，碩博士班學生可能因為研究或論文指導之故，當遇到自己無法有效處理或解決的身心困擾、壓力或問題時，有較高比例的人會向其指導教授求助，這也是老師在學生生活中做為求助對象比例最高的一次。

表 4-4-67 不同身份學生當其自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時曾經求助過的對象之複選題勾選比率排序

排序	碩博士班學生			學士班學生		
	求助對象	次數	百分比	求助對象	次數	百分比
1	好朋友	600	77.92	好朋友	2130	87.44
2	同學	508	65.97	同學	1911	78.45
3	家人	448	58.18	家人	1631	66.95
4	學長姐	262	34.03	學長姐	1002	41.13
5	男女朋友	252	32.73	室友	847	34.77
6	指導教授	200	25.97	男女朋友	618	25.37
7	系所教授	95	12.34	學弟妹	273	11.21
8	神	89	11.56	神	220	9.03
9	室友	86	11.17	系所導師	211	8.66
10	學弟妹	82	10.65	系所教授	170	6.98
11	系所導師	55	7.14	身心健康中心	139	5.71
12	身心健康中心	46	5.97	網友	134	5.50
13	宗教人士(廟祝、牧師、神父等)	32	4.16	教會弟兄姐妹	95	3.90
14	教會弟兄姐妹	31	4.03	指導教授	55	2.26
15	占星算命師	22	2.86	占星算命師	55	2.26
16	皆無	21	2.73	宗教人士(廟祝、牧師、神父等)	43	1.77
17	網友	19	2.47	皆無	42	1.72
18	校外醫院診所醫師	19	2.47	社團指導老師	38	1.56
19	行政人員	19	2.47	宿舍輔導員	34	1.40
20	佛道教師兄姐	12	1.56	校外醫院診所醫師	33	1.35
21	院心理師	5	0.65	聯醫門診部醫師	28	1.15
22	系主任或所長	5	0.65	行政人員	26	1.07
23	社團指導老師	5	0.65	院心理師	19	0.78
24	其他	5	0.65	職涯發展中心	17	0.70
25	聯醫門診部醫師	3	0.39	生命線、張老師等民間機構	16	0.66
26	生命線、張老師等民間機構	3	0.39	佛道教師兄姐	16	0.66
27	職涯發展中心	3	0.39	其他	14	0.57
28	教官	3	0.39	宿舍導師	13	0.53
29	資源教室	2	0.26	系主任或所長	13	0.53

30	宿舍輔導員	1	0.13	教官	12	0.49
31	宿舍導師	1	0.13	活動講師	9	0.37
32	校護	0	0.00	資源教室	8	0.33
33	張師母志工團	0	0.00	校護	2	0.08
34	活動講師	0	0.00	張師母志工團	1	0.04

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(碩博學生：N=770；學士學生：N=2436)之百分比值。

表 4-4-68 不同身份學生當其自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時曾經求助過的對象比例及其差異

求助對象		是		否		χ^2 值	P 值與比較
		N	百分比	N	百分比		
同學	碩博學生	508	64.63	278	35.37	48.500	.000*** 學士生 > 碩博生
	學士學生	1911	77.12	567	22.88		
系所導師	碩博學生	55	7.00	731	93.00	1.836	.175
	學士學生	211	8.51	2267	91.49		
學長姐	碩博學生	262	33.33	524	66.67	12.686	.000*** 學士生 > 碩博生
	學士學生	1002	40.44	1476	59.56		
學弟妹	碩博學生	82	10.43	704	89.57	0.210	.647
	學士學生	273	11.02	2205	88.98		
好朋友	碩博學生	600	76.34	186	23.66	40.362	.000*** 學士生 > 碩博生
	學士學生	2130	85.96	348	14.06		
系所教授	碩博學生	95	12.09	691	87.91	21.848	.000*** 碩博生 > 學士生
	學士學生	170	6.86	2308	93.14		
指導教授	碩博學生	200	25.45	586	74.55	446.942	.000*** 碩博生 > 學士生
	學士學生	55	2.22	2423	97.78		
家人	碩博學生	448	57.00	338	43.00	20.082	.000*** 學士生 > 碩博生
	學士學生	1631	65.82	847	34.18		
身心健康中心	碩博學生	46	5.85	740	94.15	0.066	.797
	學士學生	139	5.61	2339	94.39		
室友	碩博學生	86	10.94	700	89.06	157.869	.000*** 學士生 > 碩博生
	學士學生	847	34.18	1631	65.82		
男女朋友	碩博學生	252	32.06	534	67.94	15.481	.000*** 碩博生 > 學士生
	學士學生	618	24.94	1860	75.06		

不同快樂程度的學生當其自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時曾經求助過的對象之複選題勾選比率排序與差異結果，如表 4-4-69 與表 4-4-70 所示。自評快樂的受試學生常會求助的前十類對象為「好朋友」(87.06%)、「同學」(78.45%)、「家人」(68.80%)、「學長姐」(43.65%)、「室友」(32.48%)、「男女朋友」(28.75%)、「學弟妹」(12.88%)、「神」(9.95%)、「系所導師」(9.65%)與「指導教授」(9.28%)。自評不快樂的受試學生常會求助的前十類對象為「好朋友」(84.29%)、「同學」(73.66%)、「家人」(61.66%)、「學長姐」(35.80%)、「室友」(27.02%)、「男女朋友」(26.83%)、「神」(10.73%)、「身心健康中心」(9.46%)、「學弟妹」(9.27%)與「系所教授」(8.68%)。自評快樂的受試學生在求助「同學」、「學長姐」、「學弟妹」、「指導教授」、「家人」與「室友」的比例明顯高過自評不快樂的受試學生($\chi^2=7.271, p<.01$; $\chi^2=15.628, p<.001$; $\chi^2=7.979, p<.01$; $\chi^2=4.479, p<.05$; $\chi^2=13.506, p<.001$; $\chi^2=8.625, p<.01$)，自評不快樂的受試學生只有在求助「身心健康中心」的比例明顯高過自評快樂的受試學生($\chi^2=29.878, p<.001$)。

綜合以上結果可發現，自評不快樂的受試學生曾向「身心健康中心」求助的比例較高，自評快樂的學生(多數的人)求助的比例只有前者的一半不到。這也型塑「身心健康中心」是有困擾、問題或疾病時才來使用的印象。殊不知身心健康中心尚有身心健康促進的積極功能。因此，如何營造讓快樂的人也有意願或興趣來充分運用身心健康中心相關服務資源，這將是未來重要的目標之一。有朝一日，身心健康中心的使用對象同時含蓋快樂及不快樂的人，其服務範圍自然就擴大許多。

表 4-4-69 不同快樂程度的學生當其自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時曾經求助過的對象之複選題勾選比率排序

排序	快樂學生			不快樂學生		
	求助對象	次數	百分比	求助對象	次數	百分比
1	好朋友	1426	87.06	好朋友	864	84.29
2	同學	1285	78.45	同學	755	73.66
3	家人	1127	68.80	家人	632	61.66
4	學長姐	715	43.65	學長姐	367	35.80
5	室友	532	32.48	室友	277	27.02
6	男女朋友	471	28.75	男女朋友	275	26.83
7	學弟妹	211	12.88	神	110	10.73
8	神	163	9.95	身心健康中心	97	9.46
9	系所導師	158	9.65	學弟妹	95	9.27
10	指導教授	152	9.28	系所教授	89	8.68
11	系所教授	142	8.67	系所導師	77	7.51
12	教會弟兄姐妹	80	4.88	指導教授	71	6.93

13	網友	78	4.76	網友	47	4.59
14	身心健康中心	69	4.21	占星算命師	33	3.22
15	宗教人士(廟祝、牧師、神父等)	36	2.20	教會弟兄姐妹	33	3.22
16	占星算命師	34	2.08	校外醫院診所醫師	32	3.12
17	社團指導老師	28	1.71	宗教人士(廟祝、牧師、神父等)	29	2.83
18	行政人員	25	1.53	皆無	25	2.44
19	皆無	18	1.10	行政人員	17	1.66
20	宿舍輔導員	16	0.98	聯醫門診部醫師	13	1.27
21	佛道教師兄姐	15	0.92	宿舍輔導員	13	1.27
22	聯醫門診部醫師	14	0.85	社團指導老師	11	1.07
23	校外醫院診所醫師	13	0.79	院心理師	10	0.98
24	院心理師	11	0.67	生命線、張老師等民間機構	10	0.98
25	職涯發展中心	11	0.67	其他	10	0.98
26	系主任或所長	10	0.61	佛道教師兄姐	9	0.88
27	生命線、張老師等民間機構	9	0.55	系主任或所長	7	0.68
28	宿舍導師	7	0.43	職涯發展中心	6	0.59
29	教官	7	0.43	宿舍導師	6	0.59
30	其他	7	0.43	活動講師	4	0.39
31	資源教室	5	0.31	教官	4	0.39
32	活動講師	5	0.31	資源教室	3	0.29
33	校護	1	0.06	校護	0	0.00
34	張師母志工團	1	0.06	張師母志工團	0	0.00

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(快樂學生：N=1638；不快樂學生：N=1025)之百分比值。

表 4-4-70 不同快樂程度的學生當其自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時曾經求助過的對象比例及其差異

求助對象		是		否		χ^2 值	P 值與比較
		N	百分比	N	百分比		
同學	快樂者	1285	77.46	374	22.54	7.271	.007** 快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	755	72.88	281	27.12		
系所導師	快樂者	158	9.52	1501	90.48	3.505	.061
	不快樂者	77	7.43	959	92.57		

學長姐	快樂者	715	43.10	944	56.90	15.628	.000*** 快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	367	35.42	669	64.58		
學弟妹	快樂者	211	12.72	1448	87.28	7.979	.005** 快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	95	9.17	941	90.83		
好朋友	快樂者	1426	85.96	233	14.04	3.267	.071
	不快樂者	864	83.40	172	16.60		
系所教授	快樂者	142	8.56	1517	91.44	0.001	.977
	不快樂者	89	8.59	947	91.41		
指導教授	快樂者	152	9.16	1507	90.84	4.479	.034* 快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	71	6.85	965	93.15		
網友	快樂者	78	4.70	1581	95.30	0.039	.843
	不快樂者	47	4.54	989	95.46		
家人	快樂者	1127	67.93	532	32.07	13.506	.000*** 快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	632	61.00	404	39.00		
身心健康中心	快樂者	69	4.16	1590	95.84	29.878	.000*** 不快樂者 > 快樂者
	不快樂者	97	9.36	939	90.64		
室友	快樂者	532	32.07	1127	67.93	8.625	.003** 快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	277	26.74	759	73.26		
男女朋友	快樂者	471	28.39	1188	71.61	1.086	.297
	不快樂者	275	26.54	761	73.46		

受試學生提出「其他」問卷所列之外曾經求助過的對象，如表 4-4-71 所示。總計 14 人舉出在問卷所列 34 類之外當其自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時曾經求助過的 8 類對象，其中前三位為「其他系所或學程教師」、「社團的同學或朋友」、「工作同事」、「高中或以前老師」與「長輩」。

表 4-4-71 全體受試學生提出「其他」問卷所列之外曾經求助過的對象類別

編號	「其他」類別的求助對象	<i>f</i>
1	其他系所或學程教師	3
2	社團的同學或朋友	2
3	工作同事	2
4	高中或以前老師	2
5	長輩	2
6	業界主管	1
7	書院總導師	1
8	靈媒(非民間信仰那類)	1

六、教師(含研究人員)的學術工作與幸福感

(一) 系所評鑑的壓力概況與差異

全體及不同特性受試教師(含研究人員)覺得目前職位的系所評鑑壓力之程度及差異結果，如表 4-4-72 與表 4-4-73 所示。教研人員自覺系所評鑑壓力之平均值為 4.22(1~7 的量尺)，四成五(44.69%)的人有中等以上程度的壓力，男女性(M=4.02；M=4.42)或是否擔任主管(M=3.91；M=4.29)沒有顯著差異($t=-1.270$ ， $p>.05$ ； $t=-1.003$ ， $p>.05$)。但副教授(M=4.50)或助理教授(M=4.55)承受的系所評鑑壓力則明顯大於教授(M=3.50)($F=4.380$ ， $p<.05$)，不快樂的教研人員(M=4.66)面臨的系所評鑑壓力也相對比快樂的教研人員(M=3.78)來得更大($t=2.440$ ， $p<.05$)。此是否因為任教年資或學術表現相關，仍待進一步探討。

表 4-4-72 全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的系所評鑑壓力之程度統計表

壓力程度 組別	1 分 (非常低)	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分 (非常高)	N	M	SD
全體 (百分比)	18 (13.64)	9 (6.82)	11 (8.33)	35 (26.52)	21 (15.91)	23 (17.42)	15 (11.36)	132	4.22	1.86
男性 (百分比)	10 (15.15)	6 (9.09)	8 (12.12)	17 (25.76)	6 (9.09)	12 (18.18)	7 (10.61)	66	4.02	1.92
女性 (百分比)	8 (12.12)	3 (4.55)	3 (4.55)	18 (27.27)	15 (22.73)	11 (16.67)	8 (12.12)	66	4.42	1.78
主管 (百分比)	5 (15.15)	5 (15.15)	1 (3.03)	9 (27.27)	7 (21.21)	2 (6.06)	4 (12.12)	33	3.91	1.91
非主管 (百分比)	13 (13.83)	4 (4.26)	9 (9.57)	25 (26.60)	13 (13.83)	20 (21.28)	10 (10.64)	94	4.29	1.85
教授 (百分比)	13 (28.26)	5 (10.87)	4 (8.70)	9 (19.57)	5 (10.87)	5 (10.87)	5 (10.87)	46	3.50	2.11
副教授 (百分比)	2 (5.00)	4 (10.00)	2 (5.00)	12 (30.00)	9 (22.50)	6 (15.00)	5 (12.50)	40	4.50	1.63
助理教授 (百分比)	3 (9.09)	0 (0.00)	3 (9.09)	11 (33.33)	6 (18.18)	6 (18.18)	4 (12.12)	33	4.55	1.64
快樂者 (百分比)	10 (14.93)	7 (10.45)	5 (7.46)	22 (32.84)	13 (19.40)	9 (13.43)	1 (1.49)	67	3.78	1.64
不快樂者 (百分比)	7 (14.89)	1 (2.13)	5 (10.64)	7 (14.89)	6 (12.77)	10 (21.28)	11 (23.40)	47	4.66	2.07

表 4-4-73 不同特性受試教師(含研究人員)覺得目前職位的系所評鑑壓力程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	66	4.02	1.92	$t=-1.270$	.206	
	女	66	4.42	1.78			
擔任主管	是	33	3.91	1.91	$t=-1.003$	.318	
	否	94	4.29	1.85			

職稱	教授	46	3.50	2.11	F=4.380	.015*	副教授、助理教授 > 教授
	副教授	40	4.50	1.63			
	助理教授	33	4.55	1.64			
快樂程度	快樂者	67	3.78	1.64	t=2.440	.012*	不快樂者 > 快樂者
	不快樂者	47	4.66	2.07			

(二) 研究申請或執行的壓力概況與差異

全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的研究申請或執行之壓力概況及差異結果，如表 4-4-74 與表 4-4-75 所示。教研人員研究申請或執行的壓力平均值為 4.42(1~7 的量尺)，超過 1/2(52.27%)的人有中等以上程度的壓力，男女性(M=4.24；M=4.61)或是否擔任主管(M=4.27；M=4.43)沒有顯著差異($t=-1.151$ ， $p>.05$ ； $t=-.415$ ， $p>.05$)。但副教授(M=4.85)或助理教授(M=4.97)承受的研究申請或執行之壓力亦明顯大於教授(M=3.67)($F=6.768$ ， $p<.01$)，不快樂的教研人員(M=4.96)面臨的研究申請或執行也相對比快樂的教研人員(M=3.91)來得更大($t=3.161$ ， $p<.01$)。由此顯示，年輕或新任的教師或研究人員在研究方面承受較大的壓力，這是值得校方加以關注的。

表 4-4-74 全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的研究申請或執行壓力之程度統計表

壓力程度 組別	1 分 (非常低)	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分 (非常高)	N	M	SD
全體 (百分比)	12 (9.09)	11 (8.33)	15 (11.36)	25 (18.94)	29 (21.97)	20 (15.15)	20 (15.15)	132	4.42	1.82
男性 (百分比)	8 (12.12)	5 (7.58)	7 (10.61)	13 (19.70)	16 (24.24)	10 (15.15)	7 (10.61)	66	4.24	1.82
女性 (百分比)	4 (6.06)	6 (9.09)	8 (12.12)	12 (18.18)	13 (19.70)	10 (15.15)	13 (19.70)	66	4.61	1.81
主管 (百分比)	5 (15.15)	2 (6.06)	4 (12.12)	7 (21.21)	4 (12.12)	5 (15.15)	6 (18.18)	33	4.27	2.04
非主管 (百分比)	7 (7.45)	9 (9.57)	10 (10.64)	17 (18.09)	25 (26.60)	14 (14.89)	12 (12.77)	94	4.43	1.74
教授 (百分比)	10 (21.74)	6 (13.04)	7 (15.22)	6 (13.04)	7 (15.22)	3 (6.52)	7 (15.22)	46	3.67	2.10
副教授 (百分比)	1 (2.5)	1 (2.5)	4 (10.00)	12 (30.00)	7 (17.50)	9 (22.50)	6 (15.00)	40	4.85	1.48
助理教授 (百分比)	1 (3.03)	3 (9.09)	1 (3.03)	5 (15.15)	11 (33.33)	5 (15.15)	7 (21.21)	33	4.97	1.63
快樂者 (百分比)	8 (11.94)	6 (8.96)	9 (13.43)	19 (28.36)	13 (19.40)	10 (14.93)	2 (2.99)	67	3.91	1.63
不快樂者 (百分比)	4 (8.51)	2 (4.26)	5 (10.64)	3 (6.38)	13 (27.66)	7 (14.89)	13 (27.66)	47	4.96	1.89

表 4-4-75 不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的研究申請或執行壓力程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	66	4.24	1.82	t=-1.151	.252	
	女	66	4.61	1.81			
擔任主管	是	33	4.27	2.04	t=-.415	.679	
	否	94	4.43	1.74			
職稱	教授	46	3.67	2.10	F=6.768	.002**	副教授、助理教授 > 教授
	副教授	40	4.85	1.48			
	助理教授	33	4.97	1.63			
快樂程度	快樂者	67	3.91	1.63	t=3.161	.002**	不快樂者 > 快樂者
	不快樂者	47	4.96	1.89			

(三) 論文或期刊發表的壓力概況與差異

全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的論文或期刊發表壓力及差異結果，如表 4-4-76 與表 4-4-77 所示。全體教研人員論文或期刊發表的壓力平均值為 4.46(1~7 的量尺)，超過一半(55.30%)的人有中等以上程度的壓力，男女性(M=4.29；M=4.64)或是否擔任主管(M=4.15；M=4.50)沒有顯著差異($t=-1.255$ ， $p>.05$ ； $t=-1.084$ ， $p>.05$)。但副教授(M=4.65)或助理教授(M=5.21)承受的論文或期刊發表壓力也明顯大於教授(M=3.46)($F=15.540$ ， $p<.001$)，不快樂的教研人員(M=4.98)面臨的論文或期刊發表壓力也相對比快樂的教研人員(M=4.04)來得更大($t=3.198$ ， $p<.01$)。綜合以上結果看來，在系所評鑑、研究申請執行與論文發表方面，副教授與助理教授皆承受相當壓力。然而，自評快樂的教研人員卻有明顯較輕的壓力，此兩者之間的因果關係，頗值得進一步加以釐清。

表 4-4-76 全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的論文或期刊發表壓力之程度統計表

壓力程度 組別	1 分 (非常低)	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分 (非常高)	N	M	SD
全體 (百分比)	10 (7.58)	7 (5.30)	16 (12.12)	26 (19.70)	31 (23.48)	36 (27.27)	6 (4.55)	132	4.46	1.60
男性 (百分比)	8 (12.12)	1 (1.52)	9 (13.64)	13 (19.70)	18 (27.27)	15 (22.73)	2 (3.03)	66	4.29	1.64
女性 (百分比)	2 (3.03)	6 (9.09)	7 (10.61)	13 (19.70)	13 (19.70)	21 (31.82)	4 (6.06)	66	4.64	1.55
主管 (百分比)	4 (12.12)	2 (6.06)	5 (15.15)	6 (18.18)	8 (24.24)	6 (18.18)	2 (6.06)	33	4.15	1.75
非主管 (百分比)	6 (6.38)	5 (5.32)	11 (11.70)	19 (20.21)	22 (23.40)	29 (30.85)	2 (2.13)	94	4.50	1.53

教授 (百分比)	9 (19.57)	6 (13.04)	11 (23.91)	6 (13.04)	6 (13.04)	5 (10.87)	3 (6.52)	46	3.46	1.86
副教授 (百分比)	1 (2.50)	1 (2.50)	5 (12.50)	10 (25.00)	11 (27.50)	11 (27.50)	1 (2.50)	40	4.65	1.29
助理教授 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	8 (24.24)	10 (30.30)	15 (45.45)	0 (0.00)	33	5.21	0.82
快樂者 (百分比)	8 (11.94)	4 (5.97)	7 (10.45)	19 (28.36)	17 (25.37)	11 (16.42)	1 (1.49)	67	4.04	1.58
不快樂者 (百分比)	1 (2.13)	2 (4.26)	6 (12.77)	6 (12.77)	9 (19.15)	19 (40.43)	4 (8.51)	47	4.98	1.47

表 4-4-77 不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的論文或期刊發表壓力程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	66	4.29	1.64	t=-1.255	.212	
	女	66	4.64	1.55			
擔任 主管	是	33	4.15	1.75	t=-1.084	.281	
	否	94	4.50	1.53			
職稱	教授	46	3.46	1.86	F=15.540	.000***	副教授、助理教授 > 教授
	副教授	40	4.65	1.29			
	助理教授	33	5.21	0.82			
快樂 程度	快樂者	67	4.04	1.58	t=3.198	.002**	不快樂者 > 快樂者
	不快樂者	47	4.98	1.47			

(四) 教學評鑑的壓力概況與差異

全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的教學評鑑之壓力概況及差異結果，如表 4-4-78 與表 4-4-79 所示。全體教研人員的教學評鑑壓力平均值為 3.79(1~7 的量尺)，屬中等的壓力範圍，只有近三成五(34.34%)的人有中等以上程度的教學評鑑壓力。另外，無論男女(M=3.68；M=3.91)、是否擔任主管(M=3.42；M=3.87)、職稱別(教授、副教授及助理教授) (M=3.65；M=3.70；M=4.12)與不同快樂程度(M=3.43；M=4.11)的受試教研人員在教學評鑑上的壓力皆無顯著差異(t=-.703，p>.05；t=-1.215，p>.05；F=.690，p>.05；t=1.926，p>.05)。可見，相較於系所評鑑、做研究與論文發表，教學評鑑對多數教研人員來說是壓力較輕的，此結果背後的政策意涵是值得校方深思的。

表 4-4-78 全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的教學評鑑壓力之程度統計表

壓力程度 組別	1 分 (非常低)	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分 (非常高)	N	M	SD
全體 (百分比)	17 (12.98)	21 (16.03)	18 (13.74)	30 (22.90)	19 (14.50)	13 (9.92)	13 (9.92)	131	3.79	1.83
男性 (百分比)	11 (16.67)	10 (15.15)	7 (10.61)	15 (22.73)	12 (18.18)	6 (9.09)	5 (7.58)	66	3.68	1.84
女性 (百分比)	6 (9.23)	11 (16.92)	11 (16.92)	15 (23.08)	7 (10.77)	7 (10.77)	8 (12.31)	65	3.91	1.84
主管 (百分比)	6 (18.18)	7 (21.21)	6 (18.18)	5 (15.15)	3 (9.09)	2 (6.06)	4 (12.12)	33	3.42	1.97
非主管 (百分比)	11 (11.83)	13 (13.98)	11 (11.83)	25 (26.88)	16 (17.20)	9 (9.68)	8 (8.60)	93	3.87	1.76
教授 (百分比)	9 (19.57)	7 (15.22)	5 (10.87)	11 (23.91)	4 (8.70)	4 (8.70)	6 (13.04)	46	3.65	2.01
副教授 (百分比)	4 (10.00)	10 (25.00)	5 (12.50)	9 (22.50)	4 (10.00)	3 (7.50)	5 (12.50)	40	3.70	1.88
助理教授 (百分比)	3 (9.09)	2 (6.06)	6 (18.18)	7 (21.21)	9 (27.27)	4 (12.12)	2 (6.06)	33	4.12	1.62
快樂者 (百分比)	11 (16.42)	13 (19.40)	10 (14.93)	16 (23.88)	7 (10.45)	6 (8.96)	4 (5.97)	67	3.43	1.77
不快樂者 (百分比)	6 (13.04)	5 (10.87)	5 (10.87)	10 (21.74)	9 (19.57)	4 (8.70)	7 (15.22)	46	4.11	1.92

表 4-4-79 不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的教學評鑑壓力與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	66	3.68	1.84	t=-.703	.483	
	女	65	3.91	1.84			
擔任 主管	是	33	3.42	1.97	t=-1.215	.227	
	否	93	3.87	1.76			
職稱	教授	46	3.65	2.01	F=.690	.504	
	副教授	40	3.70	1.88			
	助理教授	33	4.12	1.62			
快樂 程度	快樂者	67	3.43	1.77	t=1.926	.057	
	不快樂者	46	4.11	1.92			

(五) 同儕競爭的壓力概況與差異

本校全體及不同特性受試教師(含研究人員)覺得目前職位的同儕競爭壓力概況及差異結果，如表 4-4-80 與表 4-4-81 所示。全體教研人員自覺的同儕競爭壓力平均值為 3.66(1~7 的量尺)，位於中等程度以下的範圍。接近五成(46.97%)的全體教研人員覺得有只低度(1~3 分者)的同儕競爭壓力。另外，無論男女($M=3.45$ ； $M=3.86$)、是否擔任主管($M=3.52$ ； $M=3.63$)、職稱別(教授、副教授及助理教授)($M=3.39$ ； $M=3.53$ ； $M=4.27$)與不同快樂程度($M=3.36$ ； $M=3.89$)的教研人員在知覺同儕競爭壓力的程度上沒有明顯的差異($t=-1.304$ ， $p>.05$ ； $t=-.310$ ， $p>.05$ ； $F=2.453$ ， $p>.05$ ； $t=1.544$ ， $p>.05$)。此結果顯示，本校多數受試教研人員所感受到的同儕競爭壓力並不是問題。

表 4-4-80 全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的同儕競爭壓力之程度統計表

壓力程度 組別	1 分 (非常低)	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分 (非常高)	N	M	SD
全體 (百分比)	19 (14.39)	22 (16.67)	21 (15.91)	26 (19.70)	21 (15.91)	13 (9.85)	10 (7.58)	132	3.66	1.81
男性 (百分比)	10 (15.15)	13 (19.70)	10 (15.15)	15 (22.73)	9 (13.64)	6 (9.09)	3 (4.55)	66	3.45	1.72
女性 (百分比)	9 (13.64)	9 (13.64)	11 (16.67)	11 (16.67)	12 (18.18)	7 (10.61)	7 (10.61)	65	3.86	1.88
主管 (百分比)	6 (18.18)	6 (18.18)	4 (12.12)	6 (18.18)	6 (18.18)	3 (9.09)	2 (6.06)	33	3.52	1.86
非主管 (百分比)	13 (13.83)	16 (17.02)	16 (17.02)	19 (20.21)	14 (14.89)	10 (10.64)	6 (6.38)	94	3.63	1.77
教授 (百分比)	12 (26.09)	9 (19.57)	5 (10.87)	4 (8.70)	6 (13.04)	5 (10.87)	5 (10.87)	46	3.39	2.12
副教授 (百分比)	4 (10.00)	9 (22.50)	9 (22.50)	7 (17.50)	5 (12.50)	3 (7.50)	3 (7.50)	40	3.53	1.72
助理教授 (百分比)	1 (3.03)	4 (12.12)	3 (9.09)	10 (30.30)	9 (27.27)	4 (12.12)	2 (6.06)	33	4.27	1.46
快樂者 (百分比)	11 (16.42)	14 (20.90)	12 (17.91)	12 (17.91)	7 (10.45)	10 (14.93)	1 (1.49)	67	3.36	1.72
不快樂者 (百分比)	7 (14.89)	6 (12.77)	6 (12.77)	11 (23.40)	8 (17.02)	1 (2.13)	8 (17.02)	47	3.89	1.96

表 4-4-81 不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的同儕競爭壓力與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	66	3.45	1.72	$t=-1.304$	.194	
	女	65	3.86	1.88			

擔任 主管	是	33	3.52	1.86	t=-.310	.757	
	否	94	3.63	1.77			
職稱	教授	46	3.39	2.12	F=2.453	.090	
	副教授	40	3.53	1.72			
	助理教授	33	4.27	1.46			
快樂 程度	快樂者	67	3.36	1.72	t=1.544	.125	
	不快樂者	47	3.89	1.96			

(六) 帶領學生實習的壓力概況與差異

全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的帶領學生實習之壓力概況及差異結果，如表 4-4-82 與表 4-4-83 所示。教研人員帶領學生實習的壓力平均值為 3.02(1~7 的量尺)，接近低度壓力(3 分)的範圍，超過六成(62.50%)的教研人員帶領學生實習的壓力屬於較為輕度(1~3 分者)的。而且，無論男女(M=2.89；M=3.14)、是否擔任導師(M=3.09；M=2.85)、職稱別(教授、副教授及助理教授)(M=3.16；M=2.87；M=3.24)與不同快樂程度(M=2.68；M=3.33)的受試教研人員在帶領學生實習的壓力程度上相似($t=-.810$ ， $p>.05$ ； $t=.722$ ， $p>.05$ ； $F=.439$ ， $p>.05$ ； $t=1.835$ ， $p>.05$)。總之，帶領學生實習的工作對本校多數受試教研人員來說，可能還稱不上是一個有壓力的問題。

表 4-4-82 全體及不同特性教師覺得目前職位的帶領學生實習之壓力程度統計表

壓力程度 組別	1 分 (非常低)	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分 (非常高)	N	M	SD
全體 (百分比)	33 (25.78)	24 (18.75)	23 (17.97)	22 (17.19)	15 (11.72)	4 (3.13)	7 (5.47)	128	3.02	1.74
男性 (百分比)	17 (26.56)	14 (21.88)	9 (14.06)	13 (20.31)	7 (10.94)	2 (3.13)	2 (3.13)	64	2.89	1.65
女性 (百分比)	16 (25.00)	10 (15.63)	14 (21.88)	9 (14.06)	8 (12.50)	2 (3.13)	5 (7.81)	64	3.14	1.83
教授 (百分比)	12 (27.27)	7 (15.91)	7 (15.91)	6 (13.64)	7 (15.91)	2 (4.55)	3 (6.82)	44	3.16	1.89
副教授 (百分比)	12 (30.77)	8 (20.51)	5 (12.82)	6 (15.38)	5 (12.82)	1 (2.56)	2 (5.13)	39	2.87	1.79
助理教授 (百分比)	6 (18.18)	5 (15.15)	8 (24.24)	8 (24.24)	3 (9.09)	1 (3.03)	2 (6.06)	33	3.24	1.66
導師 (百分比)	23 (26.44)	15 (17.24)	14 (16.09)	14 (16.09)	13 (14.94)	3 (3.45)	5 (5.57)	87	3.09	1.80
非導師 (百分比)	10 (25.00)	9 (22.50)	8 (20.00)	8 (20.00)	2 (5.00)	1 (2.50)	2 (5.00)	40	2.85	1.64

快樂者 (百分比)	20 (30.30)	12 (18.18)	13 (19.70)	13 (19.70)	7 (10.61)	0 (0.00)	1 (1.52)	66	2.68	1.48
不快樂者 (百分比)	10 (22.22)	10 (22.22)	7 (15.56)	5 (11.11)	5 (11.11)	2 (4.44)	6 (13.33)	45	3.33	2.05

表 4-4-83 不同特性教師覺得目前職位的帶領學生實習之壓力程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	64	2.89	1.65	t=-.810	.419	
	女	64	3.14	1.83			
職稱	教授	44	3.16	1.89	F=.439	.646	
	副教授	39	2.87	1.79			
	助理教授	33	3.24	1.66			
擔任 導師	是	87	3.09	1.80	t=.722	.471	
	否	40	2.85	1.64			
快樂 程度	快樂者	66	2.68	1.48	t=1.835	.071	
	不快樂者	45	3.33	2.05			

(七) 輔導學生的壓力概況與差異

全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的輔導學生之壓力概況及差異結果，如表 4-4-84 與表 4-4-85 所示。全體教研人員輔導學生的壓力平均值亦為 3.02(1~7 的量尺)，接近低度壓力(3 分)的範圍，六成(60.77%)的全體受試教研人員的輔導學生之壓力屬於較為輕度(1~3 分者)者。雖然輔導學生工作的壓力不因性別(男：M=3.08；女：M=3.46)、職稱別(教授、副教授及助理教授)(M=3.47；M=3.13；M=3.45)或不同快樂程度(M=3.02；M=3.60)而有所差異($t=-1.385$ ， $p>.05$ ； $F=.569$ ， $p>.05$ ； $t=1.823$ ， $p>.05$)，但擔任導師(M=3.48)的教研人員在輔導學生方面卻有較大的壓力($t=2.180$ ， $p<.05$)。但在前述的研究結果中也曾發現擔任導師的教研人員明顯較為快樂。因此，導師工作可說是「有苦有樂」。但學校主管仍需重視導師們面臨哪些的困境或挑戰，並能有效協助其解決。

表 4-4-84 全體及不同特性教師覺得目前職位的輔導學生之壓力程度統計表

壓力程度 組別	1 分 (非常低)	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分 (非常高)	N	M	SD
全體 (百分比)	17 (13.08)	28 (21.54)	34 (26.15)	24 (18.46)	14 (10.77)	7 (5.38)	6 (4.62)	130	3.02	1.74
男性 (百分比)	8 (12.31)	15 (23.08)	20 (30.77)	13 (20.00)	6 (9.23)	1 (1.54)	2 (3.08)	65	3.08	1.40
女性 (百分比)	9 (13.85)	13 (20.00)	14 (21.54)	11 (16.92)	8 (12.31)	6 (9.23)	4 (6.15)	65	3.46	1.75
教授 (百分比)	7 (15.56)	10 (22.22)	7 (15.56)	7 (15.56)	7 (15.56)	4 (8.89)	3 (6.67)	45	3.47	1.83
副教授 (百分比)	3 (7.69)	12 (30.77)	12 (30.77)	6 (15.38)	3 (7.69)	1 (2.56)	2 (5.13)	39	3.13	1.47
助理教授 (百分比)	3 (9.09)	3 (9.09)	12 (36.36)	10 (30.30)	2 (6.06)	2 (6.06)	1 (3.03)	33	3.45	1.37
導師 (百分比)	8 (9.09)	18 (20.45)	22 (25.00)	18 (20.45)	12 (13.64)	6 (6.82)	4 (4.55)	88	3.48	1.57
非導師 (百分比)	9 (21.95)	10 (24.39)	11 (26.83)	6 (14.63)	2 (4.88)	1 (2.44)	2 (4.88)	41	2.83	1.58
快樂者 (百分比)	8 (12.12)	19 (28.79)	17 (25.76)	11 (16.67)	9 (13.64)	1 (1.52)	1 (1.52)	66	3.02	1.38
不快樂者 (百分比)	6 (12.77)	8 (17.02)	12 (25.53)	9 (19.15)	2 (4.26)	5 (10.64)	5 (10.64)	47	3.60	1.85

表 4-4-85 不同特性教師覺得目前職位的輔導學生之壓力程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	65	3.08	1.40	t=-1.385	.169	
	女	65	3.46	1.75			
職稱	教授	45	3.47	1.83	F=.569	.568	
	副教授	39	3.13	1.47			
	助理教授	33	3.45	1.37			
擔任導師	是	88	3.48	1.57	t=2.180	.031	導師 > 非導師
	否	41	2.83	1.58			
快樂程度	快樂者	66	3.02	1.38	t=1.823	.072	
	不快樂者	47	3.60	1.85			

(八) 在校工作時間概況與差異

全體及不同特性的教師(含研究人員)每日在校工作(含教學、研究與行政)時間之概況及差異結果，如表 4-4-86 與表 4-4-87 所示。全體教研人員每日在校的教學、研究及行政之平均工作時數約 9.77 小時，超過五成(55.72%)以上的教研人員每日在校平均工作時間達「10 小時或以上」，尤其是副教授(58.97%)或助理教授(60.61%)。男性(66.15%)的教研人員每日在校平均工作時間在「10 小時或以上」者的比例明顯多於女性(45.45%)的教研人員($\chi^2=5.687$ ， $p<.05$)。如進一步比較不同在校工作時間的受試教研人員其自覺快樂及身心健康狀況之差異情形，結果如表 4-4-88 所示。每日在校工作時間在「8 或 9 小時」與「10 小時或以上」的受試教研人員其自覺快樂程度($M=4.50$ ； $M=4.22$)或身心健康狀況($M=4.33$ ； $M=4.33$)均無顯著差異($t=-1.033$ ， $p>.05$ ； $t=-.013$ ， $p>.05$)。

依據勞動基準法規定，勞工每日正常工時以不超過 8 小時為限，每週工作總時數則不超過 48 小時。由本研究結果顯示，目前本校平均有一半以上的受試教研人員每日平均在校的教學、研究或行政的工作時間長達 10 小時或以上，此超時工作問題值得校方正視。尤其，男性、副教授或助理教授的超時工作情形特別嚴重。雖然從本研究的分析尚未發現在工作時間長短對自覺快樂或身心健康狀況的影響，但定期追蹤本校教研人員的工作過勞情形及對身心健康的影響仍是維護健康工作職場該做的工作。

表 4-4-86 全體及不同特性教研人員每日平均在校工作(含教學、研究與行政)時間之概況統計表

組別 \ 工作時數	8 小時	9 小時	10 小時	11 小時	12 小時或以上	N	M	SD
全體 (百分比)	40 (30.53)	18 (13.74)	34 (25.95)	10 (7.63)	29 (22.14)	131	9.77	1.51
男性 (百分比)	18 (27.69)	4 (6.15)	21 (32.31)	4 (6.15)	18 (27.69)	65	10.00	1.54
女性 (百分比)	22 (33.33)	14 (21.21)	13 (19.70)	6 (9.09)	11 (16.67)	66	9.55	1.46
主管 (百分比)	8 (25.00)	4 (12.50)	10 (31.25)	4 (12.50)	6 (18.75)	32	9.88	1.43
非主管 (百分比)	30 (31.91)	13 (13.83)	23 (24.47)	6 (6.38)	22 (23.40)	94	9.76	1.54
教授 (百分比)	15 (32.61)	9 (19.57)	9 (19.57)	4 (8.70)	9 (19.57)	46	9.63	1.51
副教授 (百分比)	12 (30.77)	4 (10.26)	12 (30.77)	2 (5.13)	9 (23.08)	39	9.79	1.53
助理教授 (百分比)	10 (30.30)	3 (9.09)	9 (27.27)	4 (12.12)	7 (21.21)	33	9.85	1.52

表 4-4-87 不同特性教研人員每日平均在校工作「8 或 9 小時」與「10 小時或以上」的比例與差異

每日在校工作時間			比例與差異			
			N	%	χ^2 值	P 值與比較
性別	男	8 或 9 小時	22	33.85	5.687	.017* 男 > 女
		10 小時或以上	43	66.15		
	女	8 或 9 小時	36	54.55		
		10 小時或以上	30	45.45		
主管	是	8 或 9 小時	12	37.50	.660	.417
		10 小時或以上	20	62.50		
	否	8 或 9 小時	43	45.74		
		10 小時或以上	51	54.26		
身份	教授	8 或 9 小時	24	52.17	1.625	.444
		10 小時或以上	23	47.83		
	副教授	8 或 9 小時	16	41.03		
		10 小時或以上	23	58.97		
	助理教授	8 或 9 小時	13	39.39		
		10 小時或以上	20	60.61		

表 4-4-88 不同在校工作時間的教研人員其自覺快樂及身心健康狀況之差異分析

每日在校工作時間		N	M	SD	差異	P 值	比較
最近生活狀況的整體感受	8 或 9 小時	52	4.50	1.55	t=-1.033	.304	
	10 小時或以上	65	4.22	1.42			
自覺身心健康狀況(與同年齡的人相較)	8 或 9 小時	53	4.43	1.37	t=-.013	.989	
	10 小時或以上	65	4.43	1.21			

(九) 學術工作過勞(burnout)程度與差異

本校全體及不同特性受試教師(含研究人員)覺得目前職位的學術工作過勞(burnout)程度及差異結果，如表 4-4-89 與表 4-4-90 所示。全體受試教研人員相關學術工作過勞程度的平均值為 4.70(1~7 的量尺)，介於「普通」與「有點嚴重」之間。超過六成(61.36%)的受試教研人員自覺目前在學術工作方面有嚴重過勞的現象。學術工作的過勞程度無論男女性別($M=4.53$ ； $M=4.88$)、是否擔任主管($M=4.61$ ； $M=4.73$)或職稱別(教授、副教授及助理教授) ($M=4.43$ ； $M=4.83$ ； $M=5.06$)皆無顯著差異($t=-1.396$ ， $p>.05$ ； $t=-.437$ ， $p>.05$ ； $F=1.902$ ， $p>.05$)。超時工作的教研人員也特別容易產生過勞感受($t=2.062$ ， $p<.05$)，但自評快樂的教研人員卻相對較少有過勞現象($t=-3.532$ ， $p<.01$)。

如進一步比較不同過勞嚴重程度的受試教研人員自覺快樂程度、身心健康狀況及學術幸福感之差異情形，結果如表 4-4-91 所示。自覺目前職位的學術工作嚴重過勞(有點嚴重、很嚴重及非常嚴重)的受試教研人員其明顯較不快樂($t=-3.065$ ， $p<.01$)、身心健康狀況與同年齡者相對較差($t=-4.347$ ， $p<.001$)、整體學術工作幸福感也顯著較低($t=-5.244$ ， $p<.001$)。

綜合以上結果可見，本校多數教師或研究人員正處在超時工作或嚴重過勞的狀態，而且嚴重過勞現象導致這些教研人員明顯覺得自己不快樂、不健康及不幸福。對於政大長期的學術發展來說，學術工作過勞是一項重要的警訊，除影響研究及教學品質之外，更可能造成教研人員付出無法彌補的身心健康或快樂幸福的代價。

表 4-4-89 全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前職位的過勞(burnout)程度統計表

過勞程度 組別	非常不 嚴重	很不嚴 重	不太嚴 重	普通	有點嚴 重	很嚴重	非常嚴 重	N	M	SD
全體 (百分比)	5 (3.79)	6 (4.55)	10 (7.58)	30 (22.73)	47 (35.61)	19 (14.39)	15 (11.36)	132	4.70	1.44
男性 (百分比)	4 (6.06)	3 (4.55)	6 (9.09)	18 (27.27)	20 (30.30)	6 (9.09)	9 (13.64)	66	4.53	1.57
女性 (百分比)	1 (1.52)	3 (4.55)	4 (6.06)	12 (18.18)	27 (40.91)	13 (19.70)	6 (9.09)	65	4.88	1.28
主管 (百分比)	1 (3.03)	3 (9.09)	2 (6.06)	7 (21.21)	11 (33.33)	7 (21.21)	2 (6.06)	33	4.61	1.46
非主管 (百分比)	4 (4.26)	3 (3.19)	7 (7.45)	22 (23.40)	34 (36.17)	12 (12.77)	12 (12.77)	94	4.73	1.45
教授 (百分比)	3 (6.52)	4 (8.70)	4 (8.70)	10 (21.74)	12 (26.09)	10 (21.74)	3 (6.52)	46	4.43	1.62
副教授 (百分比)	1 (2.50)	1 (2.50)	4 (10.00)	7 (17.50)	18 (45.00)	3 (7.50)	6 (15.00)	40	4.83	1.38

助理教授 (百分比)	1 (3.03)	0 (0.00)	1 (3.03)	7 (21.21)	14 (42.42)	5 (15.15)	5 (15.15)	33	5.06	1.27
工作第一者 (百分比)	2 (2.56)	3 (3.85)	2 (2.56)	18 (23.08)	31 (39.74)	14 (17.95)	8 (10.26)	78	4.88	1.30
非工作第一者 (百分比)	3 (5.66)	3 (5.66)	8 (15.09)	12 (22.64)	16 (30.19)	4 (7.55)	7 (13.21)	53	4.42	1.60
超時工作者 (百分比)	1 (1.37)	3 (4.11)	4 (5.48)	18 (24.66)	25 (34.25)	10 (13.70)	12 (16.44)	73	4.93	1.37
非超時工作者 (百分比)	4 (6.90)	3 (5.17)	6 (10.34)	12 (20.69)	21 (36.21)	9 (15.52)	3 (5.17)	58	4.41	1.50
快樂者 (百分比)	3 (4.48)	4 (5.97)	9 (13.43)	15 (22.39)	29 (43.28)	5 (7.46)	2 (2.99)	67	4.28	1.31
不快樂者 (百分比)	2 (4.26)	2 (4.26)	0 (0.00)	8 (17.02)	13 (27.66)	11 (23.40)	11 (23.40)	47	5.23	1.55

- 附註：1. 「工作第一者」指教研人員現階段相較於人際、休閒、婚姻、家庭與身心健康方面，對「研究」或「教學」的關注程度或花費時間排在第一順位(第一重要)。
2. 「超時工作者」指每日平均在校的教學、研究或行政等工作時間在 10 小時或以上的教研人員，換算每週平均工作時數在 50 小時或以上。「非超時工作者」則為每日平均 8 或 9 小時的在校時間。

表 4-4-90 不同特性教研人員覺得目前職位的過勞(burnout)程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	66	4.53	1.57	t=-1.396	.165	
	女	65	4.88	1.28			
擔任主管	是	33	4.61	1.46	t=-.437	.663	
	否	94	4.73	1.45			
職稱	教授	46	4.43	1.62	F=1.902	.154	
	副教授	40	4.83	1.38			
	助理教授	33	5.06	1.27			
工作第一	是	78	4.88	1.30	t=1.777	.079	
	否	53	4.42	1.60			
超時工作	是	73	4.93	1.37	t=2.062	.041*	超時工作者 > 非超時工作者
	否	58	4.41	1.50			
快樂程度	快樂者	67	4.28	1.31	t=-3.532	.001***	不快樂者 > 快樂者
	不快樂者	47	5.23	1.55			

表 4-4-91 不同過勞嚴重程度的教研人員自覺快樂程度、身心健康狀況及學術幸福感之差異分析

目前職位的嚴重程度程度		N	M	SD	差異	P 值	比較
最近生活狀況的整體感受	過勞嚴重的人	80	4.10	1.45	t=-3.065	.003**	不嚴重的人>嚴重的人
	過勞不嚴重的人	21	5.19	1.47			
自覺身心健康狀況(與同年齡的人相較)	過勞嚴重的人	80	4.14	1.34	t=-4.347	.000***	不嚴重的人>嚴重的人
	過勞不嚴重的人	21	5.19	0.87			
自覺整體學術工作幸福感狀況	過勞嚴重的人	81	3.33	1.41	t=-5.244	.000***	不嚴重的人>嚴重的人
	過勞不嚴重的人	21	5.14	1.42			

附註：「過勞嚴重的人」指選擇「有點嚴重」(5分)、「很嚴重」(6分)與「非常嚴重」(7分)者，「過勞不嚴重的人」則指選擇「非常不嚴重」(1分)、「很不嚴重」(2分)與「不太嚴重」(3分)者。

(十) 工作與生活平衡之滿意程度與差異

全體及不同特性受試教師(含研究人員)自評對目前職位的工作與生活平衡之滿意程度及差異結果，如表 4-4-92 與表 4-4-93 所示。全體教研人員的工作與生活平衡的滿意度平均值為 3.52(1~7 的量尺)，介於「不太滿意」與「普通」之間。有近五成(48.48%)的全體教研人員不滿意其目前的工作與生活平衡概況。無論從男女性別(M=3.67；M=3.38)、是否擔任主管(M=3.70；M=3.49)或職稱別(教授、副教授及助理教授)(M=3.70；M=3.43；M=3.15)來看，各組自評目前職位的工作與生活平衡之滿意程度方面皆無顯著差異存在(t=1.212，p>.05；t=.749，p>.05；F=1.515，p>.05)。另外，非以工作為第一(M=3.85)、無超時工作(M=3.79)與快樂(M=4.03)的受試教研人員對其目前職位的工作與生活平衡方面有明顯較高的滿意度(t=-2.251，p<.05；t=-2.131，p<.05；t=-5.448，p<.001)。由以上結果看來，本校教師或研究人員的工作與生活平衡現況是值得關注的，這可能與高比例的超時工作或過勞問題有關。

表 4-4-92 全體及不同特性教師(含研究人員)對目前職位的工作與生活平衡之滿意程度統計表

滿意程度 組別	非常不滿意	很不滿意	不太滿意	普通	有點滿意	很滿意	非常滿意	N	M	SD
全體 (百分比)	12 (9.09)	15 (11.36)	37 (28.03)	41 (31.06)	16 (12.12)	9 (6.82)	2 (1.52)	132	3.52	1.37
男性 (百分比)	6 (9.09)	5 (7.58)	16 (24.24)	23 (34.85)	12 (18.18)	2 (3.03)	2 (3.03)	66	3.67	1.36
女性 (百分比)	6 (9.09)	10 (15.15)	21 (31.82)	18 (27.27)	4 (6.06)	7 (10.61)	0 (0.00)	66	3.38	1.37

主管 (百分比)	1 (3.03)	4 (12.12)	12 (36.36)	7 (21.21)	5 (15.15)	4 (12.12)	0 (0.00)	33	3.70	1.31
非主管 (百分比)	10 (10.64)	11 (11.70)	22 (23.40)	34 (36.17)	10 (10.64)	5 (5.32)	2 (2.13)	94	3.49	1.39
教授 (百分比)	4 (8.70)	3 (6.52)	14 (30.43)	14 (30.43)	6 (13.04)	3 (6.52)	2 (4.35)	46	3.70	1.44
副教授 (百分比)	5 (12.50)	6 (15.00)	9 (22.50)	11 (27.50)	5 (12.50)	4 (10.00)	0 (0.00)	40	3.43	1.48
助理教授 (百分比)	3 (9.09)	5 (15.15)	12 (36.36)	11 (33.33)	1 (3.03)	1 (3.03)	0 (0.00)	33	3.15	1.12
工作第一者 (百分比)	7 (8.97)	12 (15.38)	24 (30.77)	23 (29.49)	9 (11.54)	3 (3.85)	0 (0.00)	78	3.31	1.24
非工作第一者 (百分比)	5 (9.43)	3 (5.66)	12 (22.64)	18 (33.96)	7 (13.21)	6 (11.32)	2 (3.77)	53	3.85	1.50
超時工作者 (百分比)	9 (12.33)	9 (12.33)	22 (30.14)	22 (30.14)	7 (9.59)	4 (5.48)	0 (0.00)	73	3.29	1.32
非超時工作者 (百分比)	3 (5.17)	6 (10.34)	15 (25.86)	19 (32.76)	8 (13.79)	5 (8.62)	2 (3.45)	58	3.79	1.39
快樂者 (百分比)	3 (4.48)	3 (4.48)	16 (23.88)	23 (34.33)	13 (19.40)	7 (10.45)	2 (2.99)	67	4.03	1.31
不快樂者 (百分比)	9 (19.15)	12 (25.53)	14 (29.79)	9 (19.15)	2 (4.26)	1 (2.13)	0 (0.00)	47	2.70	1.23

表 4-4-93 不同特性教師(含研究人員)對目前職位的工作與生活平衡之滿意程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	66	3.67	1.36	t=1.212	.228	
	女	66	3.38	1.37			
擔任 主管	是	33	3.70	1.31	t=.749	.455	
	否	94	3.49	1.39			
職稱	教授	46	3.70	1.44	F=1.515	.224	
	副教授	40	3.43	1.48			
	助理教授	33	3.15	1.12			
工作 第一	是	78	3.31	1.24	t=-2.251	.026*	非工作第一者 > 工作第一者
	否	53	3.85	1.50			
超時 工作	是	73	3.29	1.32	t=-2.131	.035*	非超時工作者 > 超時工作者
	否	58	3.79	1.39			
快樂 程度	快樂者	67	4.03	1.31	t=-5.448	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	47	2.70	1.23			

(十一) 整體學術工作的幸福感概況、差異與預測

全體及不同特性受試教師(含研究人員)自覺其目前整體學術工作的幸福感概況及差異結果，如表 4-4-94、表 4-4-95、圖 4-4-16 與圖 4-4-17 所示。全體受試教研人員對整體學術工作的幸福感受平均值為 3.83(1~7 的量尺)，介於「不太幸福」與「普通」之間。自覺不幸福(非常不幸福、很不幸福及不太幸福)的人(41.67%)多於自覺幸福(有點幸福、很幸福及非常幸福)的人(35.60%)。無論男女性別($M=3.97$ ； $M=3.70$)、是否擔任主管($M=4.06$ ； $M=3.73$)或職稱別(教授、副教授及助理教授) ($M=4.00$ ； $M=3.75$ ； $M=3.64$)，自覺目前整體學術工作的幸福感皆具有一致性($t=1.028$ ， $p>.05$ ； $t=1.052$ ， $p>.05$ ； $F=.581$ ， $p>.05$)。值得特別注意的是，女性教研人員自覺不太幸福的比例(30.30%)高出男性教研人員(12.12%)的一倍多。另外，無超時工作($M=4.26$)與快樂($M=4.46$)的受試教研人員的有明顯較高的整體學術工作幸福感($t=-3.063$ ， $p<.01$ ； $t=5.544$ ， $p<.001$)。

為進一步瞭解本校全體受試教師(含研究人員)在「與校級主管的良好關係」、「與同院/系/所/中心主管的良好關係」、「與同系所教師的良好關係」、「與同系所職員工的良好關係」、「可找到分享情緒或傾訴困擾的知心同仁之頻率」、「能獲得來自同仁們的協助與支持之頻率」、「系所評鑑的壓力」、「研究申請或執行的壓力」、「論文或期刊發表的壓力」、「教學評鑑的壓力」、「同儕競爭的壓力」、「帶領學生實習的壓力」、「輔導學生的壓力」、「過勞 (burnout)程度」與「工作與生活平衡的滿意度」等十五個面向的現況是否能有效預測其目前整體學術工作的幸福感。研究者遂以逐步(stepwise)迴歸檢驗。由分析結果可知，「工作與生活平衡的滿意度」($\beta=.534$ ， $p<.001$)、「與校級主管的良好關係」($\beta=.235$ ， $p<.001$)與「系所評鑑的壓力」($\beta=-.201$ ， $p<.01$)等均可有效(顯著)預測本校全體受試教研人員的整體學術工作幸福感。表示個人的工作與生活平衡的滿意度愈高或與校級主管的關係愈良好，整體學術工作幸福感愈高。此外，總解釋變異量為 51.1%，「工作與生活平衡的滿意度」面向具有較佳的預測力。

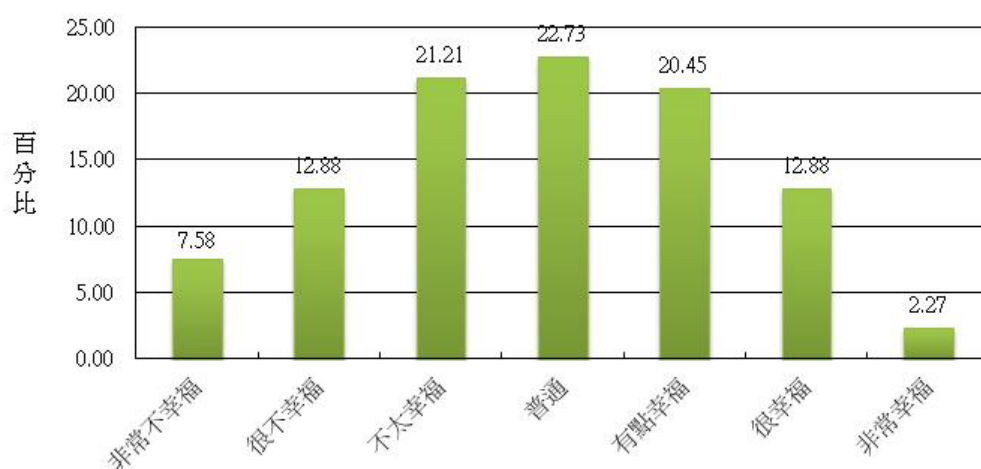


圖 4-4-16 全體受試教研人員目前整體學術工作的幸福感受分佈圖

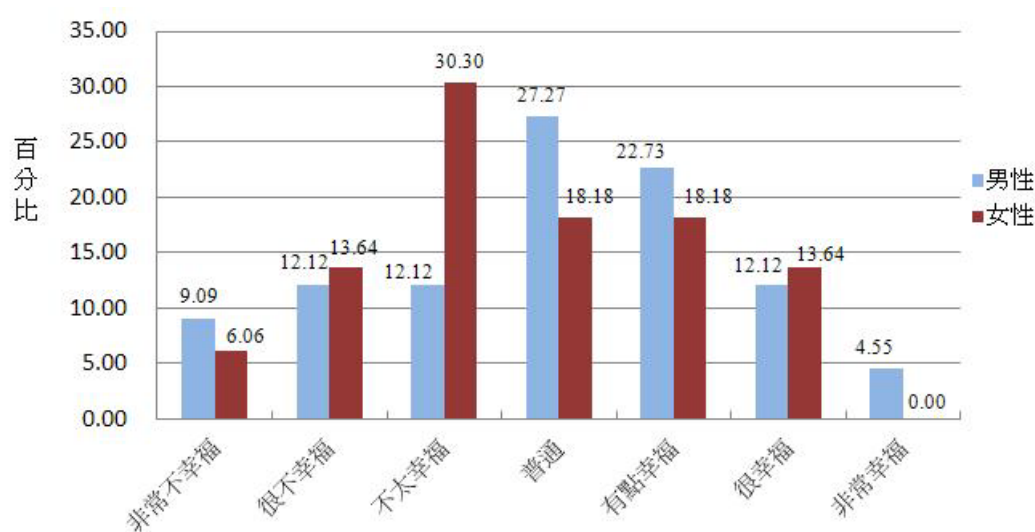


圖 4-4-17 不同性別教研人員目前整體學術工作的幸福感受分佈圖

表 4-4-94 全體及不同特性教師(含研究人員)覺得目前整體學術工作的幸福感概況之統計表

幸福程度 組別	非常不 幸福	很不幸 福	不太幸 福	普通	有點幸 福	很幸福	非常幸 福	N	M	SD
全體 (百分比)	10 (7.58)	17 (12.88)	28 (21.21)	30 (22.73)	27 (20.45)	17 (12.88)	3 (2.27)	132	3.83	1.52
男性 (百分比)	6 (9.09)	8 (12.12)	8 (12.12)	18 (27.27)	15 (22.73)	8 (12.12)	3 (4.55)	66	3.97	1.61
女性 (百分比)	4 (6.06)	9 (13.64)	20 (30.30)	12 (18.18)	12 (18.18)	9 (13.64)	0 (0.00)	66	3.70	1.44
主管 (百分比)	2 (6.06)	3 (9.09)	8 (24.24)	5 (15.15)	8 (24.24)	7 (21.21)	0 (0.00)	33	4.06	1.52
非主管 (百分比)	8 (8.51)	14 (14.89)	18 (19.15)	24 (25.53)	18 (19.15)	9 (9.57)	3 (3.19)	94	3.73	1.54
教授 (百分比)	3 (6.52)	4 (8.70)	12 (26.09)	10 (21.74)	7 (15.22)	8 (17.39)	2 (4.35)	46	4.00	1.58
副教授 (百分比)	4 (10.00)	6 (15.00)	8 (20.00)	7 (17.50)	9 (22.50)	5 (12.50)	1 (2.50)	40	3.75	1.63
助理教授 (百分比)	3 (9.09)	4 (12.12)	8 (24.24)	7 (21.21)	9 (27.27)	2 (6.06)	0 (0.00)	33	3.64	1.41
工作第一者 (百分比)	4 (5.13)	13 (16.67)	20 (25.64)	16 (20.51)	14 (17.95)	10 (12.82)	1 (1.28)	78	3.73	1.47
非工作第一者 (百分比)	6 (11.32)	4 (7.55)	8 (15.09)	13 (24.53)	13 (24.53)	7 (13.21)	2 (3.77)	53	3.98	1.62
超時工作者 (百分比)	6 (8.22)	15 (20.55)	17 (23.29)	16 (21.92)	12 (16.44)	7 (9.59)	0 (0.00)	73	3.47	1.44
非超時工作者 (百分比)	4 (6.90)	2 (3.45)	11 (18.97)	14 (24.14)	15 (25.86)	9 (15.52)	3 (5.17)	58	4.26	1.51

快樂者 (百分比)	1 (1.49)	5 (7.46)	12 (17.91)	12 (17.91)	21 (31.34)	13 (19.40)	3 (4.48)	67	4.46	1.39
不快樂者 (百分比)	8 (17.02)	11 (23.40)	12 (25.53)	9 (19.15)	4 (8.51)	3 (6.38)	0 (0.00)	47	2.98	1.44

表 4-4-95 不同特性教師(含研究人員)覺得目前整體學術工作的幸福感之概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	66	3.97	1.61	t=1.028	.306	
	女	66	3.70	1.44			
擔任 主管	是	33	4.06	1.52	t=1.052	.295	
	否	94	3.73	1.54			
職稱	教授	46	4.00	1.58	F=.581	.561	
	副教授	40	3.75	1.63			
	助理教授	33	3.64	1.41			
工作 第一	是	78	3.73	1.47	t=-.919	.360	
	否	53	3.98	1.62			
超時 工作	是	73	3.47	1.44	t=-3.063	.003**	非超時工作者 > 超時工作者
	否	58	4.26	1.51			
快樂 程度	快樂者	67	4.46	1.39	t=5.544	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	47	2.98	1.44			

七、職員工的工作相關條件、滿意度與幸福感

(一) 責任制的比例、差異與身心健康

全體及不同特性的職員工的工作屬於責任制的比例與差異結果，如表 4-4-96 所示。整體而言，目前本校有高達八成以上(82.99%)比例的受試職員工認為其工作是屬於責任制的，而且無論男女(M=82.56；M=83.17)或職稱別(正式職員及約用人員或助教)(M=85.05；M=81.76)其工作是否為責任制的差異不顯著($\chi^2=.016$ ， $p>.05$ ； $\chi^2=.502$ ， $p>.05$)。另外，如表 4-4-97 所示，責任制與否的受試職員工其最近生活狀況的整體感受(M=4.36；M=4.33)或自覺身心健康概況(M=4.26；M=4.33)均未有明顯之差異($t=.140$ ， $p>.05$ ； $t=-.360$ ， $p>.05$)。由此看來，雖然本校大多數的職員工的職位屬於責任制，但尚不影響到其主觀上的快樂程度或自覺身心健康狀況。

表 4-4-96 全體及不同特性受試職員工的工作屬於責任制的比例與差異

職位屬於責任制者			比例與差異			
			N	%	χ^2 值	P 值與比較
全體	是		239	82.99		
	否		49	17.01		
性別	男	是	71	82.56	.016	.900
		否	15	17.44		
	女	是	168	83.17		
		否	34	16.83		
職稱	正式職員	是	91	85.05	.502	.479
		否	16	14.95		
	約用人員或助教	是	139	81.76		
		否	31	18.24		

表 4-4-97 責任制者與否的受試職員工最近生活狀況的整體感受與自覺身心健康概況之差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
快樂程度	責任制者	239	4.36	1.35	$t=.140$	.889	
	非責任制者	49	4.33	1.23			
自覺身心健康	責任制者	239	4.26	1.17	$t=-.360$	.719	
	非責任制者	49	4.33	1.27			

(二) 平均工作時間概況與差異

全體及不同特性職員工每日工作時間之概況及差異結果，如表 4-4-98 及表 4-4-99 所示。與教研人員相同，全體職員工每日平均的工作時數約 9.16 小時，近七成(68.20%)的職員工每日工作時數維持在「8 或 9 小時」。以每日工作時間在「10 小時或以上」者來看，「正式職員」(40.38%)的比例明顯多於「約用人員或助教」(27.38%)的比例($\chi^2=4.963$ ， $p<.05$)，「責任制者」(35.56%)的比例明顯多於「非責任制者」(17.02%)的比例($\chi^2=6.102$ ， $p<.05$)。如進一步比較不同每日工作時間的受試職員工其自覺快樂及身心健康狀況之差異情形，結果如表 4-4-100 所示。每日工作時間在「8 或 9 小時」的受試職員工($M=4.52$)明顯要比每日工作時間在「10 小時或以上」的受試職員工($M=4.01$)來得快樂($t=-3.036$ ， $p<.01$)，但兩者自覺的身心健康狀況($M=4.34$ ； $M=4.17$)則無太大差異($t=-1.157$ ， $p>.05$)。

整體來看，雖然本校職員中工每日工作超過 10 小時的人數比例不如教研人員來得嚴重，但仍需重視正式職員或工作屬責任制者的工作時間及自覺過勞的情形。由於，每日工作時間過長與否會明顯影響到職員工的快樂程度，而且屬責任制的職員工其工作過長的比例又相對較高。因此，「責任制」的問題可能是未來校方建立幸福職場的重要阻礙之一。

表 4-4-98 全體及不同特性職員工每日平均工作時間之概況統計表

組別 \ 工作時數	8 小時	9 小時	10 小時	11 小時	12 小時或以上	N	M	SD
全體 (百分比)	76 (26.86)	117 (41.34)	69 (24.38)	10 (3.53)	11 (3.89)	283	9.16	0.99
男性 (百分比)	28 (32.94)	30 (35.29)	23 (27.06)	2 (2.35)	2 (2.35)	85	9.06	0.96
女性 (百分比)	48 (24.24)	87 (43.94)	46 (23.23)	8 (4.04)	9 (4.55)	198	9.21	1.00
主管 (百分比)	7 (18.42)	14 (36.84)	11 (28.95)	2 (5.26)	4 (10.53)	38	9.53	1.18
非主管 (百分比)	69 (28.16)	103 (42.04)	58 (23.67)	8 (3.27)	7 (2.86)	245	9.11	0.95
正式職員 (百分比)	23 (22.12)	39 (37.50)	32 (30.77)	4 (3.85)	6 (5.77)	104	9.34	1.05
約用人員或助教 (百分比)	49 (29.17)	73 (43.45)	35 (20.83)	6 (3.57)	5 (2.98)	168	9.08	0.95
責任制者 (百分比)	55 (23.50)	98 (41.88)	62 (26.50)	8 (3.42)	11 (4.70)	234	9.24	1.00
非責任制者 (百分比)	21 (42.86)	19 (38.78)	7 (14.29)	2 (4.08)	0 (0.00)	49	8.80	0.84

表 4-4-99 不同特性受試職員工每日平均在校工作「8 或 9 小時」與「10 小時或以上」的比例與差異

每日在校工作時間			比例與差異			
			N	%	χ^2 值	P 值與比較
性別	男	8 或 9 小時	58	68.24	0.000	.993
		10 小時或以上	27	31.76		
	女	8 或 9 小時	135	68.18		
		10 小時或以上	63	31.82		
擔任主管	是	8 或 9 小時	21	55.26	3.386	.066
		10 小時或以上	17	44.74		
	否	8 或 9 小時	172	70.20		
		10 小時或以上	73	29.80		
身份	正式職員	8 或 9 小時	62	59.62	4.963	.026* 正式職員 > 約用人員或助教
		10 小時或以上	42	40.38		
	約用人員或助教	8 或 9 小時	122	72.62		
		10 小時或以上	46	27.38		
責任制者	是	8 或 9 小時	145	64.44	6.102	.013* 責任制者 > 非責任制者
		10 小時或以上	80	35.56		
	否	8 或 9 小時	39	82.98		
		10 小時或以上	8	17.02		

表 4-4-100 不同工作時間的受試職員工其自覺快樂及身心健康狀況之差異分析

每日在校工作時間		N	M	SD	差異	P 值	比較
最近生活狀況的整體感受	8 或 9 小時	193	4.52	1.28	t=-3.036	.003**	8 或 9 小時 > 10 小時或以上
	10 小時或以上	90	4.01	1.37			
自覺身心健康狀況(與同年齡的人相較)	8 或 9 小時	193	4.34	1.15	t=-1.157	.248	
	10 小時或以上	90	4.17	1.27			

(三) 超時工作的概況與差異

全體及不同特性受試職員工目前職位超時工作之頻率概況及差異結果，如表 4-4-101 及表 4-4-102 所示。全體受試職員工超時工作之平均值為 2.59(0~5 的量尺)，屬於「普通」頻率。就整體來看，女性(M=2.72)、正式職員(M=2.92)、責任制(M=2.69)或工作第一(M=2.99)的受試職員工相對有較高超時工作的機會($t=-2.893, p<.01$ ； $t=3.354, p<.01$ ； $t=3.158, p<.01$ ； $t=4.175, p<.001$)，但是否擔任主管(M=2.82；M=2.56)則無明顯差異($t=1.238, p>.05$)。接近三成(27.44%)的受試職員工經常或極常的超時工作，而女性(31.68%)、主管(34.21%)、正式職員(37.00%)、責任制者(29.70%)與工作第一者(44.33%)則有更高比例的人超時工作。綜合以上結果觀之，雖然本校職員工超時工作的狀況尚屬普通範圍，但仍有不少的特定對象較常會超時工作。如果這些經常超時工作的職員工是已婚或有子女的話，將衍生更多的壓力或其他負面影響，值得進一步深入探討。

表 4-4-101 全體及不同特性職員工目前工作超時之頻率統計表

組別 \ 頻率	從未	很少	有時	普通	經常	極常	N	M	SD
全體 (百分比)	2 (0.69)	57 (19.79)	93 (32.29)	57 (19.79)	63 (21.88)	16 (5.56)	288	2.59	1.21
男性 (百分比)	1 (1.16)	27 (31.40)	22 (25.58)	21 (24.42)	13 (15.12)	2 (2.33)	86	2.28	1.17
女性 (百分比)	1 (0.50)	30 (14.85)	71 (35.15)	36 (17.82)	50 (24.75)	14 (6.93)	202	2.72	1.20
主管 (百分比)	0 (0.00)	5 (13.16)	11 (28.95)	9 (23.68)	12 (31.58)	1 (2.63)	38	2.82	1.11
非主管 (百分比)	2 (0.80)	52 (20.80)	82 (32.80)	48 (19.20)	51 (20.40)	15 (6.00)	250	2.56	1.22
正式職員 (百分比)	1 (0.93)	6 (5.61)	38 (35.51)	25 (23.36)	30 (28.04)	7 (6.54)	107	2.92	1.10
約用人員或助教 (百分比)	1 (0.59)	45 (26.47)	53 (31.18)	30 (17.65)	33 (19.41)	8 (4.71)	170	2.43	1.22
責任制者 (百分比)	1 (0.42)	39 (16.32)	80 (33.47)	48 (20.08)	55 (23.01)	16 (6.69)	239	2.69	1.20
非責任制者 (百分比)	1 (2.04)	18 (36.73)	13 (26.53)	9 (18.37)	8 (16.33)	0 (0.00)	49	2.10	1.14
工作第一者 (百分比)	1 (1.03)	9 (9.28)	30 (30.93)	14 (14.43)	36 (37.11)	7 (7.22)	97	2.99	1.20
非工作第一者 (百分比)	1 (0.53)	48 (25.26)	63 (33.16)	43 (22.63)	26 (13.68)	9 (4.74)	190	2.38	1.16

附註：「工作第一者」指職員工現階段相較於人際、休閒、婚姻、家庭與身心健康等方面，將「工作」視為其關注或花費時間的第一順位(第一重要)。

表 4-4-102 不同特性受試職員工目前工作超時之頻率與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	86	2.28	1.17	t=-2.893	.004**	女 > 男
	女	202	2.72	1.20			
擔任主管	是	38	2.82	1.11	t=1.238	.217	
	否	250	2.56	1.22			
職稱	正式職員	107	2.92	1.10	t=3.354	.001***	正式職員 > 約用人員或助教
	約用人員或助教	170	2.43	1.22			
責任制	是	239	2.69	1.20	t=3.158	.002**	責任制者 > 非責任制者
	否	49	2.10	1.14			
工作第一	是	97	2.99	1.20	t=4.175	.000***	工作第一者 > 非工作第一者
	否	190	2.38	1.16			

(四) 假日或休假加班的概況與差異

全體及不同特性職員工目前職位需要犧牲(無論被迫或自願)例假日或固定休假之頻率概況及差異結果，如表 4-4-103 及表 4-4-104 所示。全體職員工需要假日或休假加班之平均值為 1.99(0~5 的量尺)，約在「有時」的頻率。就整體來看，男女性的頻率相同(M=1.99)，但主管(M=2.39)、正式職員(M=2.21)、責任制(M=2.09)或工作第一(M=2.21)的受試職員工相對有較高的機會需要犧牲自己的例假日或固定休假而被迫或自願來加班(t=2.320，p<.05；t=2.286，p<.05；t=3.215，p<.01；t=2.305，p<.05)。假日或休假加班是影響工作與生活平衡的一項因素，而責任制在這當中可能扮演重要角色。另外，職員工個人選擇的因素也是值得深入探討的，例如以工作為第一的人(相對不重視人際、休閒、婚姻、家庭與身心健康方面)較會自動放棄例假日或固定休假而來加班。

表 4-4-103 全體及不同特性職員工目前職位需要犧牲(無論被迫或自願)例假日或固定休假之頻率統計表

組別 \ 加班頻率	從未	很少	有時	普通	經常	極常	N	M	SD
全體 (百分比)	13 (4.51)	102 (35.42)	96 (33.33)	36 (12.50)	34 (11.81)	7 (2.43)	288	1.99	1.64
男性 (百分比)	6 (6.98)	31 (36.05)	25 (29.07)	9 (10.47)	12 (13.95)	3 (3.49)	86	1.99	1.28
女性 (百分比)	7 (3.47)	71 (35.15)	71 (35.15)	27 (13.37)	22 (10.89)	4 (1.98)	202	1.99	1.12
主管 (百分比)	0 (0.00)	9 (23.68)	13 (34.21)	9 (23.68)	6 (15.79)	1 (2.63)	38	2.39	1.10

非主管 (百分比)	13 (5.20)	93 (37.20)	83 (33.20)	27 (10.80)	28 (11.20)	6 (2.40)	250	1.93	1.16
正式職員 (百分比)	1 (0.93)	32 (29.91)	40 (37.38)	17 (15.89)	12 (11.21)	5 (4.67)	107	2.21	1.16
約用人員或助教 (百分比)	10 (5.88)	65 (38.24)	54 (31.76)	19 (11.18)	20 (11.76)	2 (1.18)	170	1.88	1.14
責任制者 (百分比)	9 (3.77)	77 (32.22)	81 (33.89)	35 (14.64)	30 (12.55)	7 (2.93)	239	2.09	1.18
非責任制者 (百分比)	4 (8.16)	25 (51.02)	15 (30.61)	1 (2.04)	4 (8.16)	0 (0.00)	49	1.51	0.98
工作第一者 (百分比)	1 (1.03)	31 (31.96)	34 (35.05)	12 (12.37)	16 (16.49)	3 (3.09)	97	2.21	1.18
非工作第一者 (百分比)	12 (6.32)	71 (37.37)	62 (32.63)	23 (12.11)	18 (9.47)	4 (2.11)	190	1.87	1.14

表 4-4-104 不同特性職員工目前職位需要犧牲(無論被迫或自願)例假日或固定休假之頻率與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	86	1.99	1.28	t=-.012	.991	
	女	202	1.99	1.12			
擔任主管	是	38	2.39	1.10	t=2.320	.021*	主管 > 非主管
	否	250	1.93	1.16			
職稱	正式職員	107	2.21	1.16	t=2.286	.023*	正式職員 > 約用人員或助教
	約用人員或助教	170	1.88	1.14			
責任制	是	239	2.09	1.18	t=3.215	.001***	責任制者 > 非責任制者
	否	49	1.51	0.98			
工作第一	是	97	2.21	1.18	t=2.305	.022*	工作第一者 > 非工作第一者
	否	190	1.87	1.14			

(五) 大學評鑑的壓力程度與差異

全體及不同特性受試職員工目前職位承受大學評鑑壓力之程度概況及差異結果，如表 4-4-105 及表 4-4-106 所示。全體職員工目前承受大學評鑑壓力之平均值為 3.79(1~7 的量尺)，約在中等壓力的範圍，三成左右(31.25%)的人有中等以上程度的大學評鑑壓力。就整體來看，無論男女(M=3.86；M=3.76)、是否擔任主管(M=4.16；M=3.74)、職稱別(正式職員及約用人員或助教) (M=3.99；M=3.71)、責任制(M=3.79；M=3.80)或工作第一(M=3.81；M=3.77)與否的受試職員工其在大學評鑑上的壓力無顯著差異($t=.514, p>.05$ ； $t=1.641, p>.05$ ； $t=1.535, p>.05$ ； $t=-.022, p>.05$ ； $t=.220, p>.05$)。

表 4-4-105 全體及不同特性職員工目前職位承受大學評鑑壓力之程度統計表

壓力程度 組別	1 分 (非常低)	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分 (非常高)	N	M	SD
全體 (百分比)	24 (8.33)	29 (10.07)	63 (21.88)	82 (28.47)	61 (21.18)	15 (5.21)	14 (4.86)	288	3.79	1.48
男性 (百分比)	5 (5.81)	10 (11.63)	22 (25.58)	22 (25.58)	16 (18.60)	4 (4.65)	7 (8.14)	86	3.86	1.54
女性 (百分比)	19 (9.41)	19 (9.41)	41 (20.30)	60 (29.70)	45 (22.28)	11 (5.45)	7 (3.47)	202	3.76	1.46
主管 (百分比)	1 (2.63)	3 (7.89)	7 (18.42)	9 (23.68)	15 (39.47)	2 (5.26)	1 (2.63)	38	4.16	1.26
非主管 (百分比)	23 (9.20)	26 (10.40)	56 (22.40)	73 (29.20)	46 (18.40)	13 (5.20)	13 (5.20)	250	3.74	1.51
正式職員 (百分比)	5 (4.67)	11 (10.28)	23 (21.50)	28 (26.17)	28 (26.17)	5 (4.67)	7 (6.54)	107	3.99	1.45
約用或助教 (百分比)	16 (9.41)	18 (10.59)	37 (21.76)	51 (30.00)	31 (18.24)	10 (5.88)	7 (4.12)	170	3.71	1.49
責任制者 (百分比)	18 (7.53)	27 (11.30)	51 (21.34)	71 (29.71)	48 (20.08)	11 (4.60)	13 (5.44)	239	3.79	1.48
非責任制者 (百分比)	6 (12.24)	2 (4.08)	12 (24.49)	11 (22.45)	13 (26.53)	4 (8.16)	1 (2.04)	49	3.80	1.51
工作第一者 (百分比)	7 (7.22)	9 (9.28)	23 (23.71)	28 (28.87)	21 (21.65)	4 (4.12)	5 (5.15)	97	3.81	1.45
非工作第一者 (百分比)	17 (8.95)	20 (10.53)	40 (21.05)	54 (28.42)	39 (20.53)	11 (5.79)	9 (4.74)	190	3.77	1.50

表 4-4-106 不同特性職員工覺得目前職位承受大學評鑑壓力之程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	86	3.86	1.54	t=.514	.608	
	女	202	3.76	1.46			
擔任主管	是	38	4.16	1.26	t=1.641	.102	
	否	250	3.74	1.51			
職稱	正式職員	107	3.99	1.45	t=1.535	.126	
	約用人員或助教	170	3.71	1.49			
責任制	是	239	3.79	1.48	t=-.022	.982	
	否	49	3.80	1.51			
工作第一	是	97	3.81	1.45	t=.220	.826	
	否	190	3.77	1.50			

(六) 行政績效壓力程度與差異

全體及不同特性受試職員工目前職位承受的行政績效壓力之程度概況及差異結果，如表 4-4-107 及表 4-4-108 所示。全體職員工目前承受的行政績效壓力之平均值為 4.08(1~7 的量尺)，約在中等壓力的範圍，近四成(37.84%)的人有中等以上的行政績效壓力。就整體來看，擔任主管(M=4.47；M=4.02)的受試職員工其目前承受的行政績效壓力明顯要比非主管的人來得高(t=1.991，p<.05)。但是就男女(M=4.21；M=4.03)、職稱別(正式職員及約用人員或助教)(M=4.21；M=4.05)、責任制(M=4.13；M=3.88)或工作第一(M=4.15；M=4.04)來比較，各類職員工在行政績效上的壓力並無太大差異(t=1.070，p>.05；t=1.059，p>.05；t=1.214，p>.05；t=.690，p>.05)。由上觀之，主管職務與行政績效壓力之間仍具有一些關聯性。

表 4-4-107 全體及不同特性職員工目前職位承受的行政績效壓力之程度統計表

壓力程度 組別	1 分 (非常低)	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分	7 分 (非常高)	N	M	SD
全體 (百分比)	10 (3.47)	26 (9.03)	44 (15.28)	99 (34.38)	78 (27.08)	21 (7.29)	10 (3.47)	288	4.08	1.30
男性 (百分比)	1 (1.16)	7 (8.14)	12 (13.95)	36 (41.86)	17 (19.77)	9 (10.47)	4 (4.65)	86	4.21	1.26
女性 (百分比)	9 (4.46)	19 (9.41)	32 (15.84)	63 (31.19)	61 (30.20)	12 (5.94)	6 (2.97)	202	4.03	1.32
主管 (百分比)	0 (0.00)	4 (10.53)	4 (10.53)	8 (21.05)	16 (42.11)	4 (10.53)	2 (5.26)	38	4.47	1.29
非主管 (百分比)	10 (4.00)	22 (8.80)	40 (16.00)	91 (36.40)	62 (24.80)	17 (6.80)	8 (3.20)	250	4.02	1.30

正式職員 (百分比)	4 (3.74)	6 (5.61)	16 (14.95)	36 (33.64)	31 (28.97)	10 (9.35)	4 (3.74)	107	4.21	1.30
約用或助教 (百分比)	3 (1.76)	20 (11.76)	27 (15.88)	59 (34.71)	44 (25.88)	11 (6.47)	6 (3.53)	170	4.05	1.28
責任制者 (百分比)	9 (3.77)	22 (9.21)	32 (13.39)	81 (33.89)	67 (28.03)	18 (7.53)	10 (4.18)	239	4.13	1.34
非責任制者 (百分比)	1 (2.04)	4 (8.16)	12 (24.49)	18 (36.73)	11 (22.45)	3 (6.12)	0 (0.00)	49	3.88	1.11
工作第一者 (百分比)	3 (3.09)	4 (4.12)	15 (15.46)	39 (40.21)	27 (27.84)	7 (7.22)	2 (2.06)	97	4.15	1.16
非工作第一者 (百分比)	7 (3.68)	22 (11.58)	29 (15.26)	60 (31.58)	50 (26.32)	14 (7.37)	8 (4.21)	190	4.04	1.38

表 4-4-108 不同特性職員工覺得目前職位承受的行政績效壓力之程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	86	4.21	1.26	t=1.070	.286	
	女	202	4.03	1.32			
擔任 主管	是	38	4.47	1.29	t=1.991	.047*	主管 > 非主管
	否	250	4.02	1.30			
職稱	正式職員	107	4.21	1.30	t=1.059	.290	
	約用人員或助教	170	4.05	1.28			
責任 制	是	239	4.13	1.34	t=1.214	.226	
	否	49	3.88	1.11			
工作 第一	是	97	4.15	1.16	t=.690	.491	
	否	190	4.04	1.38			

(七) 自覺工作分配、調薪幅度、考核與陞遷的公平性與差異

全體及不同特性受試職員工目前自覺其系所或單位在工作分配、調薪幅度、考核、陞遷等方面的公平性及差異比較結果，如表 4-4-109 及表 4-4-110 所示。全體職員工對於工作考核陞遷的公平知覺之平均值為 3.57(1~7 的量尺)，介於「不太公平」與「普通」之間，有四成(40.62%)的人認為其目前的工作分配、調薪幅度、考核或陞遷是不公平的。就整體來看，無論男女(M=3.74；M=3.49)、是否擔任主管(M=3.76；M=3.54)、職稱別(正式職員及約用人員或助教)(M=3.63；M=3.52)、責任制(M=3.55；M=3.63)或工作第一(M=3.63；M=3.53)與否的受試職員工其對相關工作考核陞遷的公平性看法皆具有一致性 (t=1.782，p>.05；t=1.174，p>.05；t=.787，p>.05；t=-.460，p>.05；t=.700，p>.05)。因此綜合來說，本校有不少職員工對目前的工作分配、調薪幅度、考核或陞遷的公平性並不十分認同，此是否會對單位的凝聚力或信任度造成影響，值得進一步探討。

表 4-4-109 全體及不同特性職員工覺得目前系所或單位在工作分配、調薪幅度、考核、陞遷等方面的公平性之程度統計表

公平程度 組別	非常不公平	很不公平	不太公平	普通	有點公平	很公平	非常公平	N	M	SD
全體 (百分比)	14 (4.86)	32 (11.11)	71 (24.65)	134 (46.53)	23 (7.99)	13 (4.51)	1 (0.35)	288	3.57	1.11
男性 (百分比)	6 (6.98)	4 (4.65)	13 (15.12)	51 (59.30)	8 (9.30)	3 (3.49)	1 (1.16)	86	3.74	1.12
女性 (百分比)	8 (3.96)	28 (13.86)	58 (28.71)	83 (41.09)	15 (7.43)	10 (4.95)	0 (0.00)	202	3.49	1.10
主管 (百分比)	0 (0.00)	4 (10.53)	10 (26.32)	18 (47.37)	3 (7.89)	3 (7.89)	0 (0.00)	38	3.76	1.03
非主管 (百分比)	14 (5.60)	28 (11.20)	61 (24.40)	116 (46.40)	20 (8.00)	10 (4.00)	1 (0.40)	250	3.54	1.12
正式職員 (百分比)	4 (3.74)	14 (13.08)	19 (17.76)	53 (49.53)	15 (14.02)	2 (1.87)	0 (0.00)	107	3.63	1.06
約用或助教 (百分比)	9 (5.29)	18 (10.59)	51 (30.00)	73 (42.94)	7 (4.12)	11 (6.47)	1 (0.59)	170	3.52	1.15
責任制者 (百分比)	11 (4.60)	28 (11.72)	60 (25.10)	110 (46.03)	19 (7.95)	10 (4.18)	1 (0.42)	239	3.55	1.11
非責任制者 (百分比)	3 (6.12)	4 (8.16)	11 (22.45)	24 (48.98)	4 (8.16)	3 (6.12)	0 (0.00)	49	3.63	1.15
工作第一者 (百分比)	6 (6.19)	9 (9.28)	22 (22.68)	44 (45.36)	10 (10.31)	6 (6.19)	0 (0.00)	97	3.63	1.18
非工作第一者 (百分比)	8 (4.21)	23 (12.11)	49 (25.79)	89 (46.84)	13 (6.84)	7 (3.68)	1 (0.53)	190	3.53	1.08

表 4-4-110 不同特性職員工覺得目前系所或單位在工作分配、調薪幅度、考核、陞遷等方面的公平性之程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	86	3.74	1.12	t=1.782	.076	
	女	202	3.49	1.10			
擔任主管	是	38	3.76	1.03	t=1.174	.241	
	否	250	3.54	1.12			
職稱	正式職員	107	3.63	1.06	t=.787	.432	
	約用人員或助教	170	3.52	1.15			
責任制	是	239	3.55	1.11	t=-.460	.646	
	否	49	3.63	1.15			
工作第一	是	97	3.63	1.18	t=.700	.485	
	否	190	3.53	1.08			

(八) 工作過勞(burnout)程度與差異

全體及不同特性職員工覺得目前職位的工作過勞(burnout)程度及差異結果，如表 4-4-111 及表 4-4-112 所示。全體職員工工作過勞程度的平均值為 3.89(1~7 的量尺)，約在「普通」的過勞程度。但接近三成(27.08%)的全體職員工自覺目前在工作方面有嚴重的過勞現象。就整體來看，女性(M=3.99)、責任制(M=4.00)、工作第一(M=4.14)、超時工作(M=4.59)或不快樂(M=4.14)的受試職員工其過勞的比例明顯較高($t=-2.256, p<.05$ ； $t=3.652, p<.001$ ； $t=2.791, p<.01$ ； $t=7.931, p<.001$ ； $t=-2.786, p<.01$)。但是否擔任主管(M=3.84；M=3.90)或職稱別(正式職員及約用人員或助教)(M=4.01；M=3.83)則無明顯差異($t=-.276, p>.05$ ； $t=1.333, p>.05$)。如進一步比較不同過勞嚴重程度的受試職員工自覺快樂程度、身心健康狀況及工作幸福感之差異情形，結果如表 4-4-113 所示。自覺目前職位的工作嚴重過勞(有點嚴重、很嚴重及非常嚴重)之受試職員工明顯較不快樂($t=-3.304, p<.01$)、身心健康狀況與同年齡者相對較差($t=-2.427, p<.05$)、整體工作幸福感也顯著較低($t=-5.222, p<.001$)。

綜合以上結果可見，相對於教研人員而言，職員工自覺工作過勞現象尚不十分嚴重。但仍需正視特定職員工群體(如女性或責任制人員)的工作過勞狀況，因為這顯著影響其快樂、身心健康或幸福感。

表 4-4-111 全體及不同特性職員工覺得目前職位的過勞(burnout)程度統計表

過勞程度 組別	非常不嚴重	很不嚴重	不太嚴重	普通	有點嚴重	很嚴重	非常嚴重	N	M	SD
全體 (百分比)	7 (2.43)	26 (9.03)	56 (19.44)	121 (42.01)	62 (21.53)	13 (4.51)	3 (1.04)	288	3.89	1.12
男性 (百分比)	3 (3.49)	13 (15.12)	18 (20.93)	35 (40.70)	12 (13.95)	4 (4.65)	1 (1.16)	86	3.65	1.21
女性 (百分比)	4 (1.98)	13 (6.44)	38 (18.81)	86 (42.57)	50 (24.75)	9 (4.46)	2 (0.99)	202	3.99	1.07
主管 (百分比)	0 (0.00)	3 (7.89)	10 (26.32)	15 (39.47)	10 (26.32)	0 (0.00)	0 (0.00)	38	3.84	0.92
非主管 (百分比)	7 (2.80)	23 (9.20)	46 (18.40)	106 (42.40)	52 (20.80)	13 (5.20)	3 (1.20)	250	3.90	1.15
正式職員 (百分比)	1 (0.93)	7 (6.54)	20 (18.69)	49 (45.79)	24 (22.43)	4 (3.74)	2 (1.87)	107	4.01	1.04
約用或助教 (百分比)	6 (3.53)	18 (10.59)	32 (18.82)	67 (39.41)	38 (22.35)	8 (4.71)	1 (0.59)	170	3.83	1.17
責任制者 (百分比)	5 (2.09)	16 (6.69)	44 (18.41)	102 (42.68)	57 (23.85)	12 (5.02)	3 (1.26)	239	4.00	1.09
非責任制者 (百分比)	2 (4.08)	10 (20.41)	12 (24.49)	19 (38.78)	5 (10.20)	1 (2.04)	0 (0.00)	49	3.37	1.11

工作第一者 (百分比)	1 (1.03)	7 (7.22)	19 (19.59)	31 (31.96)	30 (30.93)	7 (7.22)	2 (2.06)	97	4.14	1.16
非工作第一者 (百分比)	6 (3.16)	19 (10.00)	37 (19.47)	89 (46.84)	32 (16.84)	6 (3.16)	1 (0.53)	190	3.76	1.08
超時工作者 (百分比)	0 (0.00)	2 (2.22)	12 (13.33)	24 (26.67)	38 (42.22)	11 (12.22)	3 (3.33)	90	4.59	1.05
非超時工作者 (百分比)	7 (3.63)	24 (12.44)	44 (22.80)	93 (48.19)	23 (11.92)	2 (1.04)	0 (0.00)	193	3.55	1.01
快樂者 (百分比)	4 (2.88)	17 (12.23)	32 (23.02)	54 (38.85)	27 (19.42)	3 (2.16)	2 (1.44)	139	3.72	1.15
不快樂者 (百分比)	2 (2.00)	6 (6.00)	18 (18.00)	35 (35.00)	29 (29.00)	9 (9.00)	1 (1.00)	100	4.14	1.16

附註：「超時工作者」指每日平均工作時間在 10 小時或以上的職員工，換算每週平均工作時數在 50 小時或以上。「非超時工作者」則為每日平均 8 或 9 小時的工作時間。

表 4-4-112 不同特性職員工覺得目前職位的過勞(burnout)程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	86	3.65	1.21	t=-2.256	.026*	女 > 男
	女	202	3.99	1.07			
擔任主管	是	38	3.84	0.92	t=-.276	.783	
	否	250	3.90	1.15			
職稱	正式職員	107	4.01	1.04	t=1.333	.184	
	約用人員或助教	170	3.83	1.17			
責任制	是	239	4.00	1.09	t=3.652	.000***	責任制者 > 非責任制者
	否	49	3.37	1.11			
工作第一	是	97	4.14	1.16	t=2.791	.006**	工作第一者 > 非工作第一者
	否	190	3.76	1.08			
超時工作	是	90	4.59	1.05	t=7.931	.000***	超時工作者 > 非超時工作者
	否	193	3.55	1.01			
快樂程度	快樂者	139	3.72	1.15	t=-2.786	.006**	不快樂者 > 快樂者
	不快樂者	100	4.14	1.16			

表 4-4-113 不同過勞嚴重程度的受試職員工自覺快樂程度、身心健康狀況及工作幸福感之差異分析

目前職位的嚴重程度程度		N	M	SD	差異	P 值	比較
最近生活狀況的整體感受	過勞嚴重的人	78	3.99	1.34	t=-3.304	.001***	不嚴重的人 > 嚴重的人
	過勞不嚴重的人	89	4.66	1.30			
自覺身心健康狀況(與同年齡的人相較)	過勞嚴重的人	78	4.06	1.10	t=-2.427	.016*	不嚴重的人 > 嚴重的人
	過勞不嚴重的人	89	4.51	1.24			

自覺整體工作幸福感狀況	過勞嚴重的人	78	3.96	1.04	t=-5.222	.000***	不嚴重的人>嚴重的人
	過勞不嚴重的人	89	4.88	1.20			

附註：「過勞嚴重的人」指選擇「有點嚴重」(5分)、「很嚴重」(6分)與「非常嚴重」(7分)者，「過勞不嚴重的人」則指選擇「非常不嚴重」(1分)、「很不嚴重」(2分)與「不太嚴重」(3分)者。

(九) 對工作與生活平衡之滿意程度與差異

全體及不同特性職員工自評對目前工作與生活平衡之滿意程度及差異結果，如表 4-4-114 及表 4-4-115 所示。全體職員工對工作與生活平衡的滿意度平均值為 4.10(1~7 的量尺)，介於「普通」與「有點滿意」之間。其中，滿意者(有點滿意、很滿意及非常滿意)占三成(30.91%)，不滿意者(非常不滿意、很不滿意及不太滿意)占 1/4(25.00%)。並且，以男性(M=4.30)、非責任制(M=4.51)、非工作第一(M=4.25)、無超時工作(M=4.32)與快樂(M=4.44)的受試職員工對其目前職位的工作與生活平衡有明顯較高的滿意度($t=2.083, p<.05$ ； $t=-2.931, p<.01$ ； $t=-3.288, p<.01$ ； $t=-4.959, p<.001$ ； $t=6.680, p<.001$)。但是否擔任主管(M=4.26；M=4.07)或不同職稱別(正式職員及約用人員或助教)(M=4.10；M=4.08)對工作與生活平衡的滿意度並無顯著不同($t=1.001, p>.05$ ； $t=.194, p>.05$)。由以上結果並彙整先前相關發現可看出，女性職員工對其工作與生活平衡的滿意程度較低可能跟較多女性超時工作或過勞狀況有關。另外，責任制、工作第一、超時工作或快樂與否也與對工作與生活平衡的滿意度環環相扣。

表 4-4-114 全體及不同特性職員工對目前職位的工作與生活平衡之滿意程度統計表

滿意程度 組別	非常不滿意	很不滿意	不太滿意	普通	有點滿意	很滿意	非常滿意	N	M	SD
全體 (百分比)	4 (1.39)	15 (5.21)	53 (18.40)	127 (44.10)	59 (20.49)	26 (9.03)	4 (1.39)	288	4.10	1.10
男性 (百分比)	1 (1.16)	2 (2.33)	12 (13.95)	39 (45.35)	21 (24.42)	9 (10.47)	2 (2.33)	86	4.30	1.06
女性 (百分比)	3 (1.49)	13 (6.44)	41 (20.30)	88 (43.56)	38 (18.81)	17 (8.42)	2 (0.99)	202	4.01	1.10
主管 (百分比)	0 (0.00)	1 (2.63)	4 (10.53)	20 (52.63)	10 (26.32)	3 (7.89)	0 (0.00)	38	4.26	0.86
非主管 (百分比)	4 (1.60)	14 (5.60)	49 (19.60)	107 (42.80)	49 (19.60)	23 (9.20)	4 (1.60)	250	4.07	1.13
正式職員 (百分比)	2 (1.87)	2 (1.87)	23 (21.50)	48 (44.86)	23 (21.50)	6 (5.61)	3 (2.80)	107	4.10	1.07
約用或助教 (百分比)	2 (1.18)	13 (7.65)	28 (16.47)	74 (43.53)	34 (20.00)	18 (10.59)	1 (0.59)	170	4.08	1.12

責任制者 (百分比)	4 (1.67)	15 (6.28)	46 (19.25)	106 (44.35)	48 (20.08)	17 (7.11)	3 (1.26)	239	4.01	1.09
非責任制者 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	7 (14.29)	21 (42.86)	11 (22.45)	9 (18.37)	1 (2.04)	49	4.51	1.02
工作第一者 (百分比)	1 (1.03)	9 (9.28)	29 (29.90)	33 (34.02)	19 (19.59)	6 (6.19)	0 (0.00)	97	3.80	1.09
非工作第一者 (百分比)	3 (1.58)	6 (3.16)	24 (12.63)	93 (48.95)	40 (21.05)	20 (10.53)	4 (2.11)	190	4.25	1.08
超時工作者 (百分比)	4 (4.44)	13 (14.44)	21 (23.33)	34 (37.78)	9 (10.00)	9 (10.00)	0 (0.00)	90	3.64	1.27
非超時工作者 (百分比)	0 (0.00)	2 (1.04)	31 (16.06)	89 (46.11)	50 (25.91)	17 (8.81)	4 (2.07)	193	4.32	0.95
快樂者 (百分比)	1 (0.72)	4 (2.88)	16 (11.51)	53 (38.13)	46 (33.09)	15 (10.79)	4 (2.88)	139	4.44	1.06
不快樂者 (百分比)	3 (3.00)	11 (11.00)	30 (30.00)	45 (45.00)	8 (8.00)	3 (3.00)	0 (0.00)	100	3.53	1.00

表 4-4-115 不同特性職員工對目前職位的工作與生活平衡之滿意程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	86	4.30	1.06	t=2.083	.038*	男 > 女
	女	202	4.01	1.10			
擔任主管	是	38	4.26	0.86	t=1.001	.318	
	否	250	4.07	1.13			
職稱	正式職員	107	4.10	1.07	t=.194	.847	
	約用人員或助教	170	4.08	1.12			
責任制	是	239	4.01	1.09	t=-2.931	.004**	非責任制者 > 責任制者
	否	49	4.51	1.02			
工作第一	是	97	3.80	1.09	t=-3.288	.001***	非工作第一者 > 工作第一者
	否	190	4.25	1.08			
超時工作	是	90	3.64	1.27	t=-4.959	.000***	非超時工作者 > 超時工作者
	否	193	4.32	0.95			
快樂程度	快樂者	139	4.44	1.06	t=6.680	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	100	3.53	1.00			

(十) 對性別工作平等之滿意程度與差異

全體及不同特性受試職員工對目前性別工作平等的滿意程度及差異結果，如表 4-4-116 及表 4-4-117 所示。全體職員工對性別工作平等的滿意度平均值為 4.75(1~7 的量尺)，接近「有點滿意」的程度，不滿意者(非常不滿意、很不滿意及不太滿意)僅占 5%左右。並且，無論男女($M=4.70$ ； $M=4.78$)、是否擔任主管($M=4.71$ ； $M=4.76$)或不同職稱別(正式職員及約用人員或助教)($M=4.76$ ； $M=4.75$)的職員工皆對性別工作平等的滿意度看法相當一致($t=-.576$ ， $p>.05$ ； $t=-.265$ ， $p>.05$ ； $t=.075$ ， $p>.05$)。但自評快樂($M=5.03$)的受試職員工對性別工作平等有明顯較高的滿意程度($t=4.161$ ， $p<.001$)。總之，本校受試職員工中對目前工作中的性別平等做法有相當高比例的人是滿意的，而個人的快樂程度高低也會左右其對此議題的看法。

表 4-4-116 全體及不同特性職員工對目前職位的性別工作平等之滿意程度統計表

滿意程度 組別	非常不滿意	很不滿意	不太滿意	普通	有點滿意	很滿意	非常滿意	N	M	SD
全體 (百分比)	1 (0.35)	1 (0.35)	14 (4.86)	133 (46.18)	60 (20.83)	61 (21.18)	18 (6.25)	288	4.75	1.07
男性 (百分比)	1 (1.16)	1 (1.16)	4 (4.65)	37 (43.02)	20 (23.26)	20 (23.26)	3 (3.49)	86	4.70	1.10
女性 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	10 (4.95)	96 (47.52)	40 (19.80)	41 (20.30)	15 (7.43)	202	4.78	1.06
主管 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (7.89)	16 (42.11)	9 (23.68)	9 (23.68)	1 (2.63)	38	4.71	1.01
非主管 (百分比)	1 (0.40)	1 (0.40)	11 (4.40)	117 (46.80)	51 (20.40)	52 (20.80)	17 (6.80)	250	4.76	1.08
正式職員 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	6 (5.61)	50 (46.73)	25 (23.36)	16 (14.95)	10 (9.35)	107	4.76	1.08
約用或助教 (百分比)	1 (0.59)	1 (0.59)	8 (4.71)	77 (45.29)	34 (20.00)	41 (24.12)	8 (4.71)	170	4.75	1.08
快樂者 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (2.16)	53 (38.13)	33 (23.74)	37 (26.62)	13 (9.35)	139	5.03	1.06
不快樂者 (百分比)	1 (1.00)	1 (1.00)	10 (10.00)	50 (50.00)	19 (19.00)	16 (16.00)	3 (3.00)	100	4.45	1.07

表 4-4-117 不同特性職員工對目前職位的性別工作平等之滿意程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	86	4.70	1.10	$t=-.576$	.565	
	女	202	4.78	1.06			
擔任主管	是	38	4.71	1.01	$t=-.265$	.791	
	否	250	4.76	1.08			

職稱	正式職員	107	4.76	1.08	t=.075	.940	
	約用人員或助教	170	4.75	1.08			
快樂程度	快樂者	139	5.03	1.06	t=4.161	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	100	4.45	1.07			

(十一) 對學習與職涯發展之滿意程度與差異

全體及不同特性受試職員工對目前學習與職涯發展的滿意程度及差異結果，如表 4-4-118 及表 4-4-119 所示。全體職員工對學習與職涯發展的滿意度平均值為 4.06(1~7 的量尺)，約在「普通」的滿意程度。其中，滿意者(有點滿意、很滿意及非常滿意)約占三成(30.55%)，不滿意者(非常不滿意、很不滿意及不太滿意)約占 1/4(25.34%)。同時，以正式職員(M=4.26)與快樂者(M=4.34)對其目前學習與職涯發展方面有明顯較高的滿意度($t=2.459, p<.05$ ； $t=3.885, p<.001$)。不過，男女(M=4.21；M=3.99)與是否擔任主管(M=4.11；M=4.05)對此議題的看法並沒有顯著差異($t=1.552, p>.05$ ； $t=.299, p>.05$)。總之，正式職員工對其學習與職涯發展有較高的滿意度，這是容易理解的現象。然而，校方仍需關注約用人員或助教相關學習與職涯發展的需求或問題。

表 4-4-118 全體及不同特性職員工對目前職位的學習與職涯發展之滿意程度統計表

滿意程度 組別	非常不滿意	很不滿意	不太滿意	普通	有點滿意	很滿意	非常滿意	N	M	SD
全體 (百分比)	7 (2.43)	13 (4.51)	53 (18.40)	127 (44.10)	64 (22.22)	20 (6.94)	4 (1.39)	288	4.06	1.10
男性 (百分比)	4 (4.65)	3 (3.49)	7 (8.14)	38 (44.19)	26 (30.23)	7 (8.14)	1 (1.16)	86	4.21	1.16
女性 (百分比)	3 (1.49)	10 (4.95)	46 (22.77)	89 (44.06)	38 (18.81)	13 (6.44)	3 (1.49)	202	3.99	1.07
主管 (百分比)	2 (5.26)	2 (5.26)	2 (5.26)	18 (47.37)	12 (31.58)	2 (5.26)	0 (0.00)	38	4.11	1.13
非主管 (百分比)	5 (2.00)	11 (4.40)	51 (20.40)	109 (43.60)	52 (20.80)	18 (7.20)	4 (1.60)	250	4.05	1.10
正式職員 (百分比)	3 (2.80)	1 (0.93)	12 (11.21)	51 (47.66)	32 (29.91)	5 (4.67)	3 (2.80)	107	4.26	1.04
約用或助教 (百分比)	4 (2.35)	11 (6.47)	40 (23.53)	69 (40.59)	31 (18.24)	14 (8.24)	1 (0.59)	170	3.93	1.13
快樂者 (百分比)	2 (1.44)	4 (2.88)	24 (17.27)	48 (34.53)	41 (29.50)	16 (11.51)	4 (2.88)	139	4.34	1.15
不快樂者 (百分比)	4 (4.00)	7 (7.00)	21 (21.00)	48 (48.00)	16 (16.00)	4 (4.00)	0 (0.00)	100	3.77	1.06

表 4-4-119 不同特性職員工對目前職位的學習與職涯發展之滿意程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	86	4.21	1.16	t=1.552	.122	
	女	202	3.99	1.07			
擔任主管	是	38	4.11	1.13	t=.299	.765	
	否	250	4.05	1.10			
職稱	正式職員	107	4.26	1.04	t=2.459	.015*	正式職員 > 約用人員或助教
	約用人員或助教	170	3.93	1.13			
快樂程度	快樂者	139	4.34	1.15	t=3.885	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	100	3.77	1.06			

(十二) 整體工作的幸福感概況、差異與預測

全體及不同特性受試職員工自覺其目前整體工作的幸福感概況及差異結果，如表 4-4-120、表 4-4-121、圖 4-4-18 與圖 4-4-19 所示。全體職員工的整體工作幸福感平均值為 4.40(1~7 的量尺)，介於「普通」與「有點幸福」之間。有超過四成(42.02%)的人自覺幸福(有點幸福、很幸福及非常幸福)，僅 16.32%的人自覺不幸福(非常不幸福、很不幸福及不太幸福)。無論性別($M=4.45$ ； $M=4.37$)、是否擔任主管($M=4.45$ ； $M=4.39$)或職稱別(正式職員及約用人員或助教)($M=4.39$ ； $M=4.39$)的各類職員工自覺目前整體工作幸福感皆沒有差異($t=.599$ ， $p>.05$ ； $t=.320$ ， $p>.05$ ； $F=.032$ ， $p>.05$)。另外，責任制、工作第一或超時工作與否對於受試職員工的工作幸福感也無影響($t=-1.866$ ， $p>.05$ ； $t=-.647$ ， $p>.05$ ； $t=-1.912$ ， $p>.05$)。唯有，自評快樂($M=4.83$)的受試職員工有明顯較高的工作幸福感($t=7.493$ ， $p<.001$)。

為進一步瞭解職員工在「與單位主管的良好關係」、「與同單位同事的良好關係」、「可找到分享情緒或傾訴困擾的知心同事之頻率」、「能獲得來自同單位同事們的協助與支持之頻率」、「能獲得來自其他單位同事們的協助與支持之頻率」、「超時工作情形」、「需要犧牲(無論被迫或自願)例假日或固定休假的頻率」、「工作過勞(burnout)程度」、「大學評鑑的壓力」、「行政績效的壓力」、「工作分配、調薪幅度、考核、陞遷等方面的公平性」、「工作與生活平衡的滿意度」、「性別工作平等的滿意度」與「學習與職涯發展的滿意度」十四個面向的現況是否能有效預測其目前整體工作的幸福感。研究者遂以逐步(stepwise)迴歸檢驗。由分析結果可知，「工作與生活平衡的滿意度」($\beta=.394$ ， $p<.001$)、「學習與職涯發展的滿意度」($\beta=.301$ ， $p<.001$)、「工作分配、調薪幅度、考核、陞遷等方面的公平性」($\beta=.186$ ， $p<.001$)、「能獲得來自同單位同事們的協助與支持之頻率」($\beta=.160$ ， $p<.001$)與「與單位主管的良好關係」($\beta=.100$ ， $p<.01$)均能有效(顯著)預測全體職員工的整體工作幸福感，總解釋變異量為 66.4%。其中，以「工作與生活平衡的滿意度」與「學習與職涯發展的滿意度」面向具有較佳的預測力。

綜合前述有關教師(含研究人員)與職員工的工作幸福感預測結果,可發現「工作與生活平衡的滿意度」對兩組受試皆是較佳的預測因素。根據國外相關研究文獻顯示,工時長短(Bardasi & Francesconi, 2004)或工作與生活平衡(Haworth, 2010; Love, 2011)均攸關一個人的快樂幸福感。而且,經濟合作暨發展組織的『美好生活指數』(OECD, 2011)亦將工作與生活平衡列為其 11 類幸福指標之一。因此,如何提供教職員工一個工作與生活平衡的職場環境,將是校方在未來政策或服務的重大挑戰。

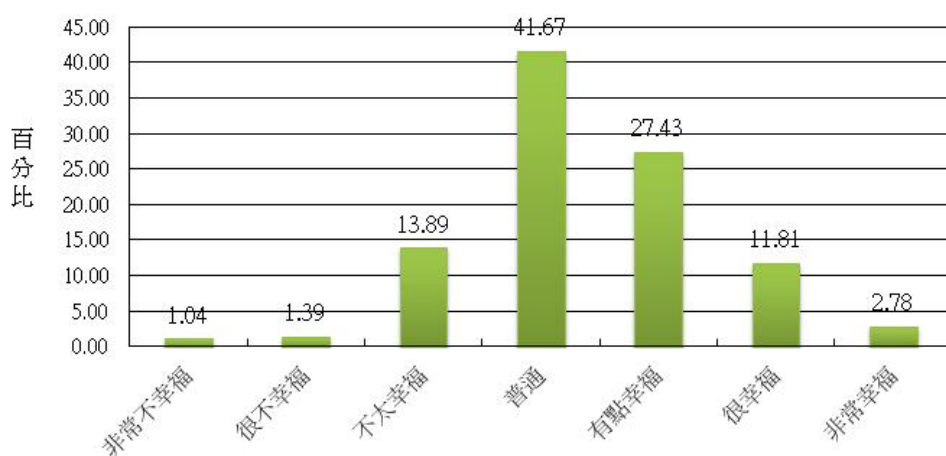


圖 4-4-18 全體受試職員工目前整體工作的幸福感受分佈圖

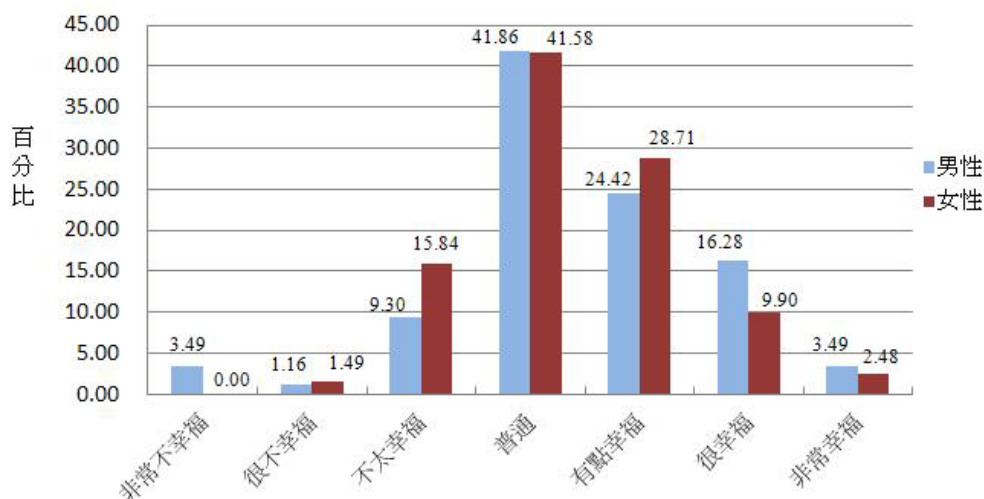


圖 4-4-19 不同性別受試職員工目前整體工作的幸福感受分佈圖

表 4-4-120 全體及不同特性職員工覺得目前整體工作的幸福感概況之統計表

幸福程度 組別	非常不 幸福	很不幸 福	不太幸 福	普通	有點幸 福	很幸福	非常幸 福	N	M	SD
全體 (百分比)	3 (1.04)	4 (1.39)	40 (13.89)	120 (41.67)	79 (27.43)	34 (11.81)	8 (2.78)	288	4.40	1.06
男性 (百分比)	3 (3.49)	1 (1.16)	8 (9.30)	36 (41.86)	21 (24.42)	14 (16.28)	3 (3.49)	86	4.45	1.21
女性 (百分比)	0 (0.00)	3 (1.49)	32 (15.84)	84 (41.58)	58 (28.71)	20 (9.90)	5 (2.48)	202	4.37	1.00
主管 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (10.53)	18 (47.37)	11 (28.95)	5 (13.16)	0 (0.00)	38	4.45	0.86
非主管 (百分比)	3 (1.20)	4 (1.60)	36 (14.40)	102 (40.80)	68 (27.20)	29 (11.60)	8 (3.20)	250	4.39	1.09
正式職員 (百分比)	1 (0.93)	3 (2.80)	11 (10.28)	48 (44.86)	30 (28.04)	10 (9.35)	4 (3.74)	107	4.39	1.07
約用或助教 (百分比)	2 (1.18)	1 (0.59)	29 (17.06)	65 (38.24)	47 (27.65)	22 (12.94)	4 (2.35)	170	4.39	1.08
責任制者 (百分比)	3 (1.26)	3 (1.26)	35 (14.64)	105 (43.93)	60 (25.10)	27 (11.30)	6 (2.51)	239	4.34	1.06
非責任制者 (百分比)	0 (0.00)	1 (2.04)	5 (10.20)	15 (30.61)	19 (38.78)	7 (14.29)	2 (4.08)	49	4.65	1.05
工作第一者 (百分比)	2 (2.06)	1 (1.03)	18 (18.56)	31 (31.96)	32 (32.99)	12 (12.37)	1 (1.03)	97	4.34	1.11
非工作第一者 (百分比)	1 (0.53)	3 (1.58)	22 (11.58)	88 (46.32)	47 (24.74)	22 (11.58)	7 (3.68)	190	4.43	1.05
超時工作者 (百分比)	1 (1.11)	1 (1.11)	19 (21.11)	37 (41.11)	20 (22.22)	11 (12.22)	1 (1.11)	90	4.23	1.06
非超時工作者 (百分比)	2 (1.04)	3 (1.55)	19 (9.84)	80 (41.45)	59 (30.57)	23 (11.92)	7 (3.63)	193	4.49	1.06
快樂者 (百分比)	1 (0.72)	2 (1.44)	5 (3.60)	46 (33.09)	50 (35.97)	27 (19.42)	8 (5.76)	139	4.83	1.06
不快樂者 (百分比)	2 (2.00)	2 (2.00)	30 (30.00)	43 (43.00)	21 (21.00)	2 (2.00)	0 (0.00)	100	3.85	0.91

表 4-4-121 不同特性職員工覺得目前整體工作的幸福感之概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	86	4.45	1.21	t=.599	.549	
	女	202	4.37	1.00			
擔任 主管	是	38	4.45	0.86	t=.320	.749	
	否	250	4.39	1.09			
職稱	正式職員	107	4.39	1.07	t=.032	.974	
	約用人員或助教	170	4.39	1.08			

責任制	是	239	4.34	1.06	t=-1.866	.063	
	否	49	4.65	1.05			
工作第一	是	97	4.34	1.11	t=-.647	.518	
	否	190	4.43	1.05			
超時工作	是	90	4.23	1.06	t=-1.912	.057	
	否	193	4.49	1.06			
快樂程度	快樂者	139	4.83	1.06	t=7.493	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	100	3.85	0.91			

八、碩博士班學生對校園環境的相關看法與校園生活的幸福感受

(一) 對學校整體的信任程度與差異

全體及不同特性的碩博學生對學校整體的信任程度之概況及差異結果，如表 4-4-122 及表 4-4-123 所示。全體受試碩博學生對學校整體的信任度之平均值為 4.33(1~7 的量尺)，介於「普通」與「有點信任」之間。其中，持信任看法者(有點信任、很信任及非常信任)超過四成(42.33%)，不信任者(非常不信任、很不信任及不太信任)僅占兩成左右(19.13%)。博士班學生($M=4.65$)明顯比碩士班學生($M=4.27$)對學校的信任度要高($t=3.409$ ， $p<.01$)，自評快樂者($M=4.62$)的信任度也明顯較高($t=6.938$ ， $p<.001$)，但若以性別($M=4.31$ ； $M=4.35$)、年級($M=4.33$ ； $M=4.37$ ； $M=4.18$ ； $M=4.42$ ； $M=4.41$)、居住情形($M=4.22$ ； $M=4.42$ ； $M=4.28$ ； $M=4.39$)與是否參加社團活動($M=4.34$ ； $M=4.33$)等方面來比較，其對學校的信任則沒有統計上的差異($t=-.437$ ， $p>.05$ ； $t=1.027$ ， $p>.05$ ； $t=-1.651$ ， $p>.05$ ； $t=.187$ ， $p>.05$)。總之，碩士班(含在職專班)及不快樂的研究生們對學校整體的信任程度較低。

表 4-4-122 全體及不同特性碩博學生對學校整體的信任程度之統計表

信任程度 組別	非常不信任	很不信任	不太信任	普通	有點信任	很信任	非常信任	N	M	SD
全體 (百分比)	12 (1.57)	31 (4.06)	103 (13.50)	294 (38.53)	205 (26.87)	107 (14.02)	11 (1.44)	763	4.33	1.14
男性 (百分比)	8 (2.33)	13 (3.79)	51 (14.87)	121 (35.28)	97 (28.28)	49 (14.29)	4 (1.17)	343	4.31	1.17
女性 (百分比)	4 (0.95)	18 (4.29)	52 (12.38)	173 (41.19)	108 (25.71)	58 (13.81)	7 (1.67)	420	4.35	1.11
博士班學生 (百分比)	1 (0.81)	4 (3.23)	12 (9.68)	40 (32.26)	35 (28.23)	28 (22.58)	4 (3.23)	124	4.65	1.17
碩士班學生 (百分比)	11 (1.72)	27 (4.23)	91 (14.24)	254 (39.75)	170 (26.60)	79 (12.36)	7 (1.10)	639	4.27	1.12
一年級 (百分比)	1 (2.04)	1 (2.04)	5 (10.20)	23 (46.94)	12 (24.49)	7 (14.29)	0 (0.00)	49	4.33	1.05
二年級 (百分比)	7 (1.65)	17 (4.02)	54 (12.77)	160 (37.83)	113 (26.71)	64 (15.13)	8 (1.89)	423	4.37	1.16
三年級 (百分比)	3 (1.67)	7 (3.89)	31 (17.22)	72 (40.00)	50 (27.78)	14 (7.78)	3 (1.67)	180	4.18	1.09
四年級 (百分比)	1 (1.35)	2 (2.70)	11 (14.86)	25 (33.78)	12 (28.38)	21 (18.92)	14 (0.00)	74	4.42	1.12
五年級及以上 (百分比)	0 (0.00)	4 (10.81)	2 (5.41)	14 (37.84)	9 (24.32)	8 (21.62)	0 (0.00)	37	4.41	1.21
住宿學校者 (百分比)	4 (1.61)	11 (4.42)	32 (12.85)	110 (44.18)	65 (26.10)	26 (10.44)	1 (0.40)	249	4.22	1.06
住家裡者 (百分比)	5 (1.60)	11 (3.51)	37 (11.82)	119 (38.02)	82 (26.20)	53 (16.93)	6 (1.92)	313	4.42	1.16

獨自租屋者 (百分比)	2 (1.68)	7 (5.88)	22 (18.49)	35 (29.41)	35 (29.41)	14 (11.76)	4 (3.36)	119	4.28	1.26
與人合租者 (百分比)	1 (1.33)	2 (2.67)	10 (13.33)	29 (38.67)	20 (26.67)	13 (17.33)	0 (0.00)	75	4.39	1.09
參加社團者 (百分比)	4 (2.76)	3 (2.07)	21 (14.48)	55 (37.93)	38 (26.21)	21 (14.48)	3 (2.07)	145	4.34	1.18
無參加社團者 (百分比)	8 (1.29)	28 (4.53)	82 (13.27)	239 (38.67)	167 (27.02)	86 (13.92)	8 (1.29)	618	4.33	1.13
快樂者 (百分比)	2 (0.58)	7 (2.02)	40 (11.56)	114 (32.95)	101 (29.19)	71 (20.52)	11 (3.18)	346	4.62	1.12
不快樂者 (百分比)	9 (3.17)	20 (7.04)	46 (16.20)	120 (42.25)	66 (23.24)	23 (8.10)	0 (0.00)	284	4.00	1.14

附註：1.碩士班學生包含碩士在職專班的學生。

2.校外租屋者包括獨自租屋或與人合租者。

3.社團活動亦包括球隊、系所學會、學生會及研究生學會。

表 4-4-123 不同特性碩博學生對學校整體的信任程度之概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	343	4.31	1.17	t=-.437	.662	
	女	420	4.35	1.11			
身份	博士班學生	124	4.65	1.17	t=3.409	.001***	博士生 > 碩士生
	碩士班學生	639	4.27	1.12			
年級	一年級	49	4.33	1.05	F=1.027	.393	
	二年級	423	4.37	1.16			
	三年級	180	4.18	1.09			
	四年級	74	4.42	1.12			
	五年級及以上	37	4.41	1.21			
居住情形	住宿學校者	249	4.22	1.06	F=-1.651	.176	
	住家裡者	313	4.42	1.16			
	獨自租屋者	119	4.28	1.26			
	與人合租者	75	4.39	1.09			
社團活動	參加	145	4.34	1.18	t=.187	.852	
	未參加	618	4.33	1.13			
快樂程度	快樂者	346	4.62	1.12	t=6.938	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	284	4.00	1.14			

(二) 對學校公共事務的關注程度及差異

全體及不同特性受試碩博學生對學校公共事務的關注程度之概況及差異結果，如表 4-4-124 及表 4-4-125 所示。碩博學生對學校公共事務的關注度之平均值為 3.52(1~7 的量尺)，介於「不太關注」與「普通」之間，有將近五成(47.58%)的受試碩博學生不關注(不太關注、很不關注及非常不關注)學校公共事務，關注者僅兩成左右(19.92%)。進一步分析比較，男性碩博學生($M=3.67$)關注學校公共事務的程度明顯高於女性碩博學生($M=3.40$)($t=3.141$ ， $p<.01$)，一年級($M=4.06$)、住宿學校($M=3.76$)、參加社團($M=3.79$)及自評快樂($M=3.72$)的碩博學生對學校公共事務的關注程度也相對較高($F=4.504$ ， $p<.01$ ； $F=5.133$ ， $p<.01$ ； $t=3.032$ ， $p<.01$ ； $t=4.193$ ， $p<.001$)。總之，某些特質的碩博士班學生(如女性及較高年級者)相對更不關心學校的公共事務，其背後究竟是課業或研究繁忙，還是有其他的因素，這都值得去理解的。另外，針對未住學校宿舍的碩博士班學生(如住家裡者或獨自租屋者)，校方亦可透過政策或服務來增加其關注學校公共事務的機會。

表 4-4-124 全體及不同特性碩博學生對學校公共事務的關注程度之統計表

關注程度 組別	非常不 關注	很不關 注	不太關 注	普通	有點關 注	很關注	非常關 注	N	M	SD
全體 (百分比)	45 (5.90)	94 (12.32)	224 (29.36)	248 (32.50)	122 (15.99)	28 (3.67)	2 (0.26)	763	3.52	1.19
男性 (百分比)	17 (4.96)	38 (11.08)	90 (26.24)	112 (32.65)	67 (19.53)	19 (5.54)	0 (0.00)	343	3.67	1.21
女性 (百分比)	28 (6.67)	56 (13.33)	134 (31.90)	136 (32.38)	55 (13.10)	9 (2.14)	2 (0.48)	420	3.40	1.17
博士班學生 (百分比)	8 (6.45)	11 (8.87)	37 (29.84)	40 (32.26)	20 (16.13)	6 (4.84)	2 (1.61)	124	3.64	1.27
碩士班學生 (百分比)	37 (5.79)	83 (12.99)	187 (29.26)	208 (32.55)	102 (15.96)	22 (3.44)	0 (0.00)	639	3.50	1.18
一年級 (百分比)	1 (2.04)	3 (6.12)	9 (18.37)	19 (38.78)	13 (26.53)	4 (8.16)	0 (0.00)	49	4.06	1.11
二年級 (百分比)	20 (4.73)	53 (12.53)	114 (26.95)	157 (37.12)	67 (15.84)	11 (2.60)	1 (0.24)	423	3.56	1.13
三年級 (百分比)	16 (8.89)	20 (11.11)	69 (38.33)	42 (23.33)	24 (13.33)	9 (5.00)	0 (0.00)	180	3.36	1.25
四年級 (百分比)	6 (8.11)	14 (18.92)	22 (29.73)	19 (25.68)	11 (14.86)	2 (2.70)	0 (0.00)	74	3.28	1.24
五年級及以上 (百分比)	2 (5.41)	4 (10.81)	10 (27.03)	11 (29.73)	7 (18.92)	2 (5.41)	1 (2.70)	37	3.73	1.34
住宿學校者 (百分比)	6 (2.41)	23 (9.24)	70 (28.11)	86 (34.54)	53 (21.29)	11 (4.42)	0 (0.00)	249	3.76	1.10
住家裡者 (百分比)	24 (7.67)	41 (13.10)	89 (28.43)	107 (34.19)	40 (12.78)	11 (3.51)	1 (0.32)	313	3.43	1.22

獨自租屋者 (百分比)	8 (6.72)	16 (13.45)	41 (34.45)	35 (29.41)	17 (14.29)	2 (1.68)	0 (0.00)	119	3.36	1.14
與人合租者 (百分比)	6 (8.00)	14 (18.67)	21 (28.00)	18 (24.00)	12 (16.00)	3 (4.00)	1 (1.33)	75	3.39	1.36
參加社團者 (百分比)	2 (1.38)	14 (9.66)	42 (28.97)	48 (33.10)	32 (22.07)	7 (4.83)	0 (0.00)	145	3.79	1.09
無參加社團者 (百分比)	43 (6.96)	80 (12.94)	182 (29.45)	200 (32.36)	90 (14.56)	21 (3.40)	2 (0.32)	618	3.46	1.21
快樂者 (百分比)	13 (3.76)	33 (9.54)	100 (28.90)	114 (32.95)	65 (18.79)	19 (5.49)	2 (0.58)	346	3.72	1.81
不快樂者 (百分比)	26 (9.15)	44 (15.49)	85 (29.93)	80 (28.17)	41 (14.44)	8 (2.82)	0 (0.00)	284	3.32	1.24

表 4-4-125 不同特性碩博學生對學校公共事務的關注程度之概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	343	3.67	1.21	t=3.141	.002**	男 > 女
	女	420	3.40	1.17			
身份	博士班學生	124	3.64	1.27	t=1.151	.250	
	碩士班學生	639	3.50	1.18			
年級	一年級	49	4.06	1.11	F=4.504	.001***	一年級 > 二年級、三年級、四年級
	二年級	423	3.56	1.13			
	三年級	180	3.36	1.25			
	四年級	74	3.28	1.24			
	五年級及以上	37	3.73	1.34			
居住情形	住宿學校者	249	3.76	1.10	F=5.133	.002**	住宿學校者 > 住家裡者、獨自租屋者
	住家裡者	313	3.43	1.22			
	獨自租屋者	119	3.36	1.14			
	與人合租者	75	3.39	1.36			
社團活動	參加	145	3.79	1.09	t=3.032	.003**	參加社團者 > 未參加社團者
	未參加	618	3.46	1.21			
快樂程度	快樂者	346	3.72	1.81	t=4.193	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	284	3.32	1.24			

(三) 對校園夜間安全的知覺程度及差異

全體及不同特性受試碩博學生覺得目前夜間單獨在校園行走的安全程度概況及差異結果，如表 4-4-126 及表 4-4-127 所示。碩博學生對夜間在校園裡行走的安全度感受之平均值為 4.12(1~7 的量尺)，屬於「普通」安全的範圍，約有三成(29.88%)的受試碩博學生覺得夜間單獨在校園行走是不安全的(不太安全、很不安全及非常不安全)，尤其是女性(M=3.81)的碩博士班學生($t=7.695$ ， $p<.001$)，未參加社團(M=4.06)及自評不快樂(M=3.99)的碩博學生也相對覺得夜間單獨在校園行走是較不安全的($t=2.608$ ， $p<.05$ ； $t=2.164$ ， $p<.05$)。另外，不同年級(M=4.27；M=4.04；M=4.16；M=4.38；M=4.03)或居住情形(M=4.20；M=4.10；M=4.12；M=3.92)的受試碩博學生對夜間在校園行走的安全性的看法則無太大差異($F=1.392$ ， $p>.05$ ； $F=.945$ ， $p>.05$)。綜合以上結果發現，目前仍有一些特定的碩博士班學生較擔憂自身夜間在校園行走的安全性，雖然主觀知覺因人而異，但校方仍需關注此一問題，並提供積極的預防措施。

表 4-4-126 全體及不同特性碩博學生覺得目前夜間單獨在校園(含山上或山下區域)行走的安全性之統計表

安全程度 組別	非常不安全	很不安全	不太安全	普通	有點安全	很安全	非常安全	N	M	SD
全體 (百分比)	17 (2.23)	50 (6.55)	161 (21.10)	278 (36.44)	127 (16.64)	116 (15.20)	14 (1.83)	763	4.12	1.27
男性 (百分比)	3 (0.87)	8 (2.33)	51 (14.87)	130 (37.90)	67 (19.53)	74 (21.57)	10 (2.92)	343	4.49	1.18
女性 (百分比)	14 (3.33)	42 (10.00)	110 (26.19)	148 (35.24)	60 (14.29)	42 (10.00)	4 (0.95)	420	3.81	1.25
博士班學生 (百分比)	2 (1.61)	7 (5.65)	24 (19.35)	48 (38.71)	19 (15.32)	22 (17.74)	2 (1.61)	124	4.20	1.24
碩士班學生 (百分比)	15 (2.35)	43 (6.73)	137 (21.44)	230 (35.99)	108 (16.90)	94 (14.71)	12 (1.88)	639	4.10	1.27
一年級 (百分比)	0 (0.00)	6 (12.24)	7 (14.29)	18 (36.73)	5 (10.20)	12 (24.49)	1 (2.04)	49	4.27	1.37
二年級 (百分比)	12 (2.84)	29 (6.86)	88 (20.80)	167 (39.48)	59 (13.95)	62 (14.66)	6 (1.42)	423	4.04	1.26
三年級 (百分比)	5 (2.78)	11 (6.11)	40 (22.22)	58 (32.22)	32 (17.78)	29 (16.11)	5 (2.78)	180	4.16	1.33
四年級 (百分比)	0 (0.00)	2 (2.70)	16 (21.62)	22 (29.73)	22 (29.73)	10 (13.51)	2 (2.70)	74	4.38	1.13
五年級及以上 (百分比)	0 (0.00)	2 (5.41)	10 (27.03)	13 (35.14)	9 (24.32)	3 (8.11)	0 (0.00)	37	4.03	1.04
住宿學校者 (百分比)	5 (2.01)	18 (7.23)	50 (20.08)	81 (32.53)	44 (17.67)	47 (18.88)	4 (1.61)	249	4.20	1.31
住家裡者 (百分比)	5 (1.60)	17 (5.43)	69 (22.04)	124 (39.62)	48 (15.34)	48 (15.34)	2 (0.64)	313	4.10	1.18

獨自租屋者 (百分比)	3 (2.52)	9 (7.56)	22 (18.49)	43 (36.13)	26 (21.85)	11 (9.24)	5 (4.20)	119	4.12	1.30
與人合租者 (百分比)	4 (5.33)	6 (8.00)	18 (24.00)	26 (34.67)	9 (12.00)	9 (12.00)	3 (4.00)	75	3.92	1.42
參加社團者 (百分比)	3 (2.07)	8 (5.52)	24 (16.55)	48 (33.10)	24 (16.55)	35 (24.14)	3 (2.07)	145	4.37	1.33
無參加社團者 (百分比)	14 (2.27)	42 (6.80)	137 (22.17)	230 (37.22)	103 (16.67)	81 (13.11)	11 (1.78)	618	4.06	1.24
快樂者 (百分比)	6 (1.73)	23 (6.65)	75 (21.68)	114 (32.95)	53 (15.32)	67 (19.36)	8 (2.31)	346	4.21	1.32
不快樂者 (百分比)	8 (2.82)	19 (6.69)	63 (22.18)	110 (38.73)	50 (17.61)	30 (10.56)	4 (1.41)	284	3.99	1.21

表 4-4-127 不同特性碩博學生覺得目前夜間單獨在校園(含山上或山下區域)行走的安全性程度之概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	343	4.49	1.18	t=7.695	.000***	男 > 女
	女	420	3.81	1.25			
身份	博士班學生	124	4.20	1.24	t=.817	.414	
	碩士班學生	639	4.10	1.27			
年級	一年級	49	4.27	1.37	F=1.392	.235	
	二年級	423	4.04	1.26			
	三年級	180	4.16	1.33			
	四年級	74	4.38	1.13			
	五年級及以上	37	4.03	1.04			
居住情形	住宿學校者	249	4.20	1.31	F=.945	.418	
	住家裡者	313	4.10	1.18			
	獨自租屋者	119	4.12	1.30			
	與人合租者	75	3.92	1.42			
社團活動	參加	145	4.37	1.33	t=2.608	.010**	參加社團者 > 未參加社團者
	未參加	618	4.06	1.24			
快樂程度	快樂者	346	4.21	1.32	t=2.164	.031*	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	284	3.99	1.21			

(四) 對居住環境安全的知覺程度及差異

全體及不同特性受試碩博學生覺得目前居住環境的安全程度概況及差異結果，如表 4-4-128 及表 4-4-129 所示。碩博學生對其居住環境的安全知覺之平均值為 5.09(1~7 的量尺)，屬於「有點安全」的範圍，有六成五(65.27%)的受試碩博學生(包含住宿學校、住家裡、獨自租屋或與人合租者)覺得其居住環境是安全的(有點安全、很安全及非常安全)，尤其是博士班(M=5.31)、住家裡(M=5.39)及自評快樂(M=5.29)的碩博學生($t=2.332, p<.05$ ； $F=13.595, p<.001$ ； $t=3.116, p<.01$)對居住環境的安全性評價更高。但不同性別(M=5.12；M=5.06)的碩博學生對其居住環境的安全性之看法沒有顯著差異($t=.731, p>.05$)。總之，整體來說，研究生們對居住環境的知覺是安全的，雖然碩士班、住校或獨自租屋的研究生在居住環境的安全性上給予的評價較低。這部分是值得校方關注的。

表 4-4-128 全體及不同特性碩博學生覺得目前居住環境(含學校宿舍、校外租屋或家裡)的安全性統計表

安全程度 組別	非常不安全	很不安全	不太安全	普通	有點安全	很安全	非常安全	N	M	SD
全體 (百分比)	1 (0.13)	7 (0.92)	44 (5.77)	213 (27.92)	169 (22.15)	264 (34.60)	65 (8.52)	763	5.09	1.14
男性 (百分比)	1 (0.29)	2 (0.58)	12 (3.50)	104 (30.32)	73 (21.28)	122 (35.57)	29 (8.45)	343	5.12	1.11
女性 (百分比)	0 (0.00)	5 (1.19)	32 (7.62)	109 (25.95)	96 (22.86)	142 (33.81)	36 (8.57)	420	5.06	1.16
博士班學生 (百分比)	1 (0.81)	1 (0.81)	3 (2.42)	29 (23.39)	24 (19.35)	52 (41.94)	14 (11.29)	124	5.31	1.15
碩士班學生 (百分比)	0 (0.00)	6 (0.94)	41 (6.42)	184 (28.79)	145 (22.69)	212 (33.18)	51 (7.98)	639	5.05	1.13
住宿學校者 (百分比)	1 (0.40)	3 (1.20)	15 (6.02)	78 (31.33)	71 (28.51)	74 (29.72)	7 (2.81)	249	4.87	1.06
住家裡者 (百分比)	0 (0.00)	1 (0.32)	13 (4.15)	73 (23.32)	49 (15.65)	130 (41.53)	47 (15.02)	313	5.39	1.14
獨自租屋者 (百分比)	0 (0.00)	2 (1.68)	11 (9.24)	38 (31.93)	28 (23.53)	37 (31.09)	3 (2.52)	119	4.81	1.11
與人合租者 (百分比)	0 (0.00)	1 (1.33)	5 (6.67)	21 (28.00)	19 (25.33)	22 (29.33)	7 (9.33)	75	5.03	1.16
快樂者 (百分比)	0 (0.00)	3 (0.87)	15 (4.34)	82 (23.70)	70 (20.23)	132 (38.15)	44 (12.72)	346	5.29	1.14
不快樂者 (百分比)	1 (0.35)	3 (1.06)	19 (6.69)	78 (27.46)	68 (23.94)	100 (35.21)	15 (5.28)	284	5.00	1.12

表 4-4-129 不同特性碩博學生覺得目前居住環境(含學校宿舍、校外租屋或家裡)的安全性之概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	343	5.12	1.11	t=.731	.465	
	女	420	5.06	1.16			
身份	博士班學生	124	5.31	1.15	t=2.332	.020*	博士生 > 碩士生
	碩士班學生	639	5.05	1.13			
居住情形	住宿學校者	249	4.87	1.06	F=13.595	.000***	住家裡者 > 住宿學校者、獨自租屋者
	住家裡者	313	5.39	1.14			
	獨自租屋者	119	4.81	1.11			
	與人合租者	75	5.03	1.16			
快樂程度	快樂者	346	5.29	1.14	t=3.116	.002**	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	284	5.00	1.12			

(五) 性別歧視與性騷擾概況及差異

全體及不同特性受試碩博學生覺得目前政大師長或同學的性別歧視或偏見概況及差異結果，如表 4-4-130 及表 4-4-131 所示。碩博學生覺得師長或同學的性別歧視或偏見的嚴重程度之平均值為 3.18(1~7 的量尺)，屬於「不太嚴重」的程度範圍，只有一成不到(9.31%)的受試碩博學生認為師長或同學的性別歧視或偏見概況是嚴重的(有點嚴重、很嚴重及非常嚴重)。碩士班學生(M=3.22)覺得性別歧視或偏見的嚴重程度明顯高於博士班學生(M=2.97)(t=-2.189, p<.05)，但不同性別(M=3.24；M=3.14)的碩博學生對性別歧視的嚴重度看法則沒有差異(t=1.128, p>.05)。

如再進一步詢問受試的研究生是否曾經聽聞或親身遭受校園性騷擾的概況，結果如表 4-4-132 所示。整體而言，目前本校將近五成(47.18%)的受試碩博士班學生曾經聽聞性騷擾問題，只有 2.10%的碩博士班學生曾經親身遭遇校園性騷擾的事情，而且此比例沒有男女性別或不同身份上的差異($\chi^2=2.633$, p>.05； $\chi^2=.286$, p>.05)

總之，碩博士班學生認為性別歧視或校園性騷擾的問題在本校並不嚴重，但仍需重視有不少碩博士班學生曾經聽聞校園性騷擾的事件。

表 4-4-130 全體及不同特性碩博學生覺得目前政大師長或同學的性別歧視或偏見概況之統計表

嚴重程度 組別	非常不嚴重	很不嚴重	不太嚴重	普通	有點嚴重	很嚴重	非常嚴重	N	M	SD
全體 (百分比)	76 (9.96)	145 (19.00)	196 (25.69)	275 (36.04)	57 (7.47)	9 (1.18)	5 (0.66)	763	3.18	1.20
男性 (百分比)	30 (8.75)	70 (20.41)	76 (22.16)	129 (37.61)	33 (9.62)	4 (1.17)	1 (0.29)	343	3.24	1.19
女性 (百分比)	46 (10.95)	75 (17.86)	120 (28.57)	146 (34.76)	24 (5.71)	5 (1.19)	4 (0.95)	420	3.14	1.20
博士班學生 (百分比)	21 (16.94)	20 (16.13)	31 (25.00)	46 (37.10)	6 (4.84)	0 (0.00)	0 (0.00)	124	2.97	1.19
碩士班學生 (百分比)	55 (8.61)	125 (19.56)	165 (25.82)	229 (35.84)	51 (7.98)	9 (1.41)	5 (0.78)	639	3.22	1.19

表 4-4-131 不同特性碩博學生覺得目前政大師長或同學的性別歧視或偏見概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	343	3.24	1.19	t=1.128	.260	
	女	420	3.14	1.20			
身份	博士班學生	124	2.97	1.19	t=-2.189	.029*	碩士生 > 博士生
	碩士班學生	639	3.22	1.19			

表 4-4-132 全體及不同特性碩博學生曾經聽聞或親身遭受校園性騷擾的比例與差異

校園性騷擾			比例與差異			
			N	%	χ^2 值	P 值與比較
全體	是(聽聞)		360	47.18		
	是(親身遭受)		16	2.10		
	皆否		387	50.72		
性別	男	是(聽聞)	163	47.52	2.633	.268
		是(親身遭受)	4	1.17		
		皆否	176	51.31		
	女	是(聽聞)	197	46.90		
		是(親身遭受)	12	2.86		
		皆否	211	50.24		
身份	博士班學生	是(聽聞)	56	45.16	.286	.867
		是(親身遭受)	3	2.42		
		皆否	65	52.42		
	碩士班學生	是(聽聞)	304	47.57		
		是(親身遭受)	13	2.03		
		皆否	322	50.39		

(六) 整體校園生活的幸福感概況、差異與預測

全體及不同特性的碩博士班學生自覺其目前整體校園生活的幸福感概況及差異結果，如表 4-4-133、表 4-4-134、圖 4-4-20、圖 4-4-21 與圖 4-4-22 所示。碩博學生整體校園生活的幸福感平均值為 4.44(1~7 的量尺)，介於「普通」與「有點幸福」之間。將近四成五(44.95%)的人自覺幸福(有點幸福、很幸福及非常幸福)，只有一成多(12.58%)的人自覺不幸福(非常不幸福、很不幸福及不太幸福)。博士班學生($M=4.60$)比碩士班學生($M=4.41$)覺得更幸福($t=1.996$, $p<.05$)，自評快樂的碩博學生($M=4.90$)也明顯比不快樂的碩博學生($M=3.91$)有較高的幸福感($t=13.263$, $p<.001$)。但無論從性別($M=4.41$ ； $M=4.46$)、年級($M=4.41$ ； $M=4.47$ ； $M=4.41$ ； $M=4.42$ ； $M=4.27$)、居住情形(住宿學校、住家裡、獨自租屋或與人合租者)($M=4.46$ ； $M=4.42$ ； $M=4.33$ ； $M=4.60$)或參加社團活動與否($M=4.48$ ； $M=4.43$)來比較，各種分類的研究生自覺其目前整體校園生活的幸福感概況皆沒有顯著差異($t=-.795$, $p>.05$ ； $F=.434$, $p>.05$ ； $F=1.145$, $p>.05$ ； $t=.590$, $p>.05$)。

為進一步瞭解全體碩博士班學生在「可找到分享情緒或傾訴困擾的知心同學或好友」、「能獲得來自同學的協助與支持」、「能得到來自系所老師的協助與支持」、「能得到來自系所行政人員的協助與支持」、「與導師之間的關係」、「對學校整體的信任程度」、「對學校公共事務的關注程度」、「自覺夜間單獨在校園行走的安全性」、「自覺居住環境的安全性」與「自覺師長或同學的性別歧視或偏見程度」等十個面向的現況是否能有效預測其目前整體校園生活的幸福感，研究者遂以逐步迴歸檢驗。由分析結果可知，「對學校整體的信任程度」($\beta=.486$, $p<.001$)、「能獲得來自同學的協助與支持」($\beta=.207$, $p<.001$)、「對學校公共事務的關注程度」($\beta=.113$, $p<.001$)與「能得到來自系所老師的協助與支持」($\beta=.106$, $p<.001$)均可有效(顯著)預測全體受試碩博士班學生的整體校園生活的幸福感，總解釋變異量為 42.4%。其中，以「對學校整體的信任程度」面向具有最佳的預測力，「能獲得來自同學的協助與支持」面向次之。

總結來說，對學校的信任感與社會支持網絡是碩博士班學生是否知覺校園生活幸福的重要關鍵。另外，彙整前述各項結果也可瞭解到，碩士班學生(含在職專班者)在快樂程度、身心健康與幸福感三方面可能是最不理想的一群人。因此，校方是否該注意碩士班學生的求學環境，讓其能在較「健康快樂幸福」的環境中追求專業的成長。

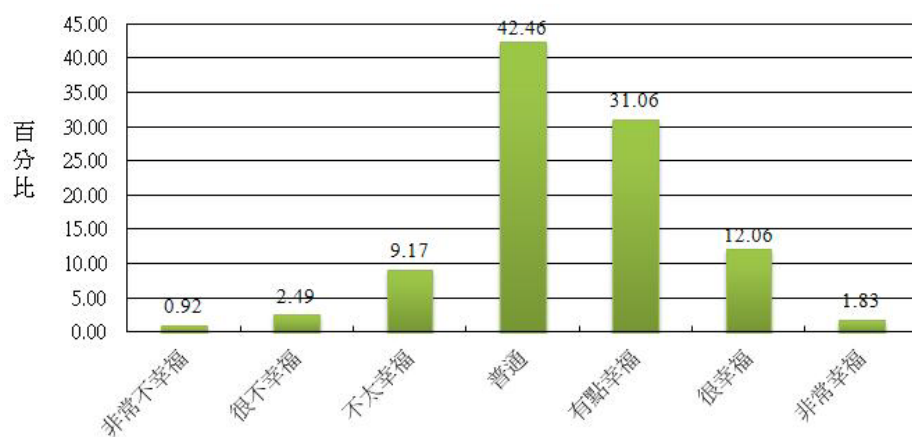


圖 4-4-20 全體受試碩博學生目前整體校園生活的幸福感受分佈圖

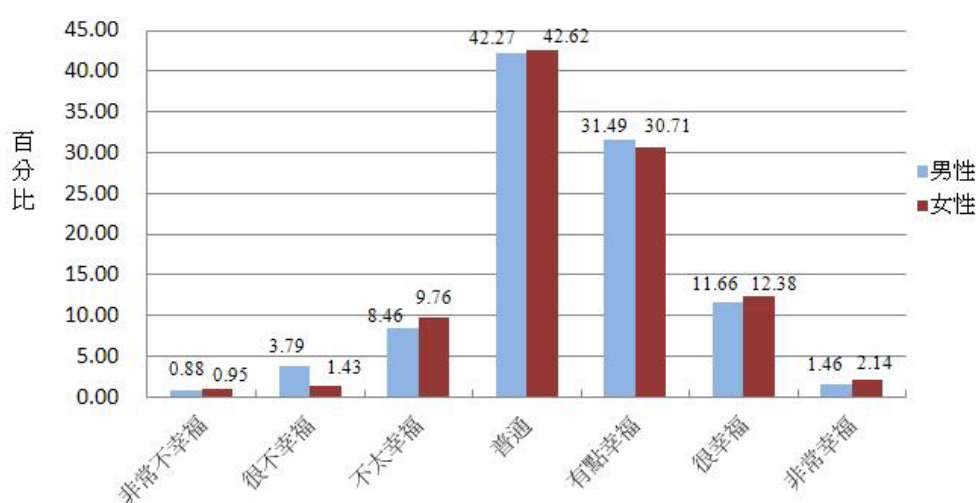


圖 4-4-21 不同性別受試碩博學生目前整體校園生活的幸福感受分佈圖

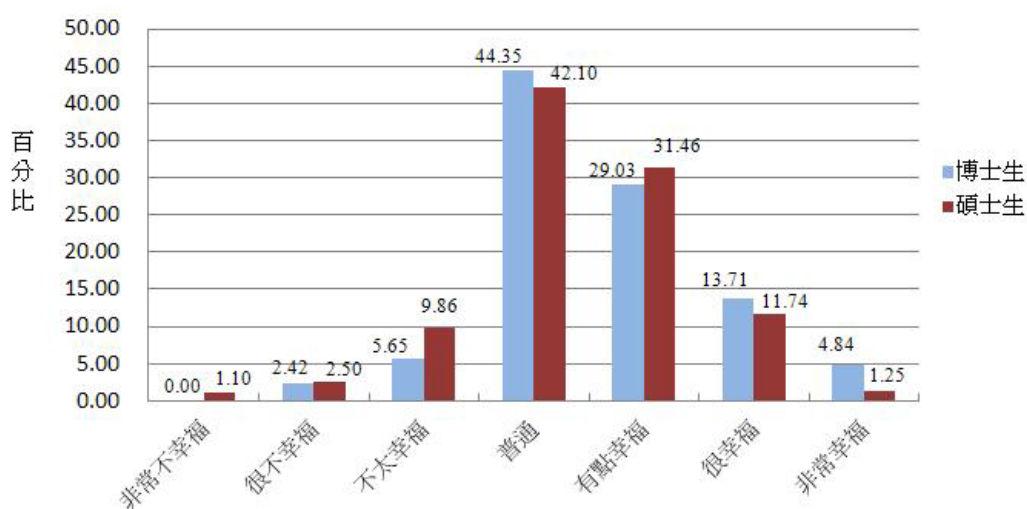


圖 4-4-22 不同身份受試目前整體校園生活的幸福感受分佈圖

表 4-4-133 全體及不同特性碩博學生覺得目前整體校園生活的幸福感概況之統計表

幸福程度 組別	非常不 幸福	很不幸 福	不太幸 福	普通	有點幸 福	很幸福	非常幸 福	N	M	SD
全體 (百分比)	7 (0.92)	19 (2.49)	70 (9.17)	324 (42.46)	237 (31.06)	92 (12.06)	14 (1.83)	763	4.44	1.02
男性 (百分比)	3 (0.87)	13 (3.79)	29 (8.45)	145 (42.27)	108 (31.49)	40 (11.66)	5 (1.46)	343	4.41	1.03
女性 (百分比)	4 (0.95)	6 (1.43)	41 (9.76)	179 (42.62)	129 (30.71)	52 (12.38)	9 (2.14)	420	4.46	1.01
博士班學生 (百分比)	0 (0.00)	3 (2.42)	7 (5.65)	55 (44.35)	36 (29.03)	17 (13.71)	6 (4.84)	124	4.60	1.04
碩士班學生 (百分比)	7 (1.10)	16 (2.50)	63 (9.86)	269 (42.10)	201 (31.46)	75 (11.74)	8 (1.25)	639	4.41	1.02
一年級 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	6 (12.24)	23 (46.94)	14 (28.57)	6 (12.24)	0 (0.00)	49	4.41	0.86
二年級 (百分比)	5 (1.18)	10 (2.36)	38 (8.98)	169 (39.95)	139 (32.86)	52 (12.29)	10 (2.36)	423	4.47	1.05
三年級 (百分比)	1 (0.56)	4 (2.22)	15 (8.33)	83 (46.11)	57 (31.67)	18 (10.00)	2 (1.11)	180	4.41	0.94
四年級 (百分比)	1 (1.35)	3 (4.05)	8 (10.81)	28 (37.84)	21 (28.38)	12 (16.22)	1 (1.35)	74	4.42	1.14
五年級及以上 (百分比)	0 (0.00)	2 (5.41)	3 (8.11)	21 (56.76)	6 (16.22)	4 (10.81)	1 (2.70)	37	4.27	1.05
住宿學校者 (百分比)	1 (0.40)	6 (2.41)	22 (8.84)	103 (41.37)	85 (34.14)	30 (12.05)	2 (0.80)	249	4.46	0.95
住家裡者 (百分比)	3 (0.96)	8 (2.56)	25 (7.99)	140 (44.73)	96 (30.67)	36 (11.50)	5 (1.60)	313	4.42	1.00
獨自租屋者 (百分比)	3 (2.52)	2 (1.68)	17 (14.29)	50 (42.02)	29 (24.37)	14 (11.76)	4 (3.36)	119	4.33	1.17
與人合租者 (百分比)	0 (0.00)	2 (2.67)	6 (8.00)	29 (38.67)	24 (32.00)	11 (14.67)	3 (4.00)	75	4.60	1.05
參加社團者 (百分比)	2 (1.38)	4 (2.76)	11 (7.59)	58 (40.00)	48 (33.10)	19 (13.10)	3 (2.07)	145	4.48	1.06
無參加社團者 (百分比)	5 (0.81)	15 (2.43)	59 (9.55)	266 (43.04)	189 (30.58)	73 (11.81)	11 (1.78)	618	4.43	1.01
快樂者 (百分比)	1 (0.29)	2 (0.58)	10 (2.89)	102 (29.48)	146 (42.20)	71 (20.52)	14 (4.05)	346	4.90	0.93
不快樂者 (百分比)	5 (1.76)	15 (5.28)	52 (18.31)	151 (53.17)	50 (17.61)	11 (3.87)	0 (0.00)	284	3.91	0.94

表 4-4-134 不同特性碩博學生覺得目前整體校園生活的幸福感之概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	343	4.41	1.03	t=-.795	.427	
	女	420	4.46	1.01			
身份	博士班學生	124	4.60	1.04	t=1.996	.046*	博士生 > 碩士生
	碩士班學生	639	4.41	1.02			
年級	一年級	49	4.41	0.86	F=.434	.784	
	二年級	423	4.47	1.05			
	三年級	180	4.41	0.94			
	四年級	74	4.42	1.14			
	五年級及以上	37	4.27	1.05			
居住情形	住宿學校者	249	4.46	0.95	F=1.145	.330	
	住家裡者	313	4.42	1.00			
	獨自租屋者	119	4.33	1.17			
	與人合租者	75	4.60	1.05			
社團活動	參加	145	4.48	1.06	t=.590	.555	
	未參加	618	4.43	1.01			
快樂程度	快樂者	346	4.90	0.93	t=13.263	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	284	3.91	0.94			

九、學士班學生對校園環境的相關看法與校園生活的幸福感受

(一) 對學校整體的信任程度與差異

全體及不同特性學士班學生對學校整體的信任程度之概況及差異結果，如表 4-4-135 及表 4-4-136 所示。全體大學部學生對學校整體的信任度之平均值為 4.20(1~7 的量尺)，介於「普通」與「有點信任」之間。其中，約四成(39.02%)左右的人持信任的看法(有點信任、很信任及非常信任)，但也有近 1/4 比例(23.37%)的人持不信任的看法(非常不滿意、很不滿意及不太滿意)。女性(M=4.24)、一年級(M=4.44)、住家裡(M=4.29)、參加社團活動(M=4.26)與自評快樂(M=4.51)的學士班學生明顯對學校整體較為信任($t=-2.559, p<.05$; $F=4.029, p<.01$; $F=4.703, p<.01$; $t=3.343, p<.01$; $t=13.171, p<.001$)。總之，男性學士班學生相較對學校的信任度較低，高年級或延畢的大學生也是如此。然而，為何在校待的時間越久其對學校的信任度反而降低，倒是值得校方去深思的。

表 4-4-135 全體及不同特性學士班學生對學校整體的信任程度之統計表

信任程度 組別	非常不信任	很不信任	不太信任	普通	有點信任	很信任	非常信任	N	M	SD
全體 (百分比)	48 (1.98)	116 (4.79)	402 (16.60)	911 (37.61)	642 (26.51)	279 (11.52)	24 (0.99)	2422	4.20	1.15
男性 (百分比)	21 (2.75)	48 (6.29)	130 (17.04)	288 (37.75)	184 (24.12)	82 (10.75)	10 (1.31)	763	4.12	1.20
女性 (百分比)	27 (1.63)	68 (4.11)	271 (16.37)	621 (37.52)	457 (27.61)	197 (11.90)	14 (0.85)	1655	4.24	1.12
一年級 (百分比)	4 (1.79)	3 (1.34)	34 (15.18)	78 (34.82)	62 (27.68)	41 (18.30)	2 (0.89)	224	4.44	1.13
二年級 (百分比)	14 (1.83)	28 (3.66)	118 (15.45)	318 (41.62)	182 (23.82)	92 (12.04)	12 (1.57)	764	4.24	1.13
三年級 (百分比)	16 (2.31)	35 (5.05)	109 (15.73)	259 (37.37)	199 (28.72)	70 (10.10)	5 (0.72)	693	4.18	1.14
四年級 (百分比)	13 (2.08)	37 (5.91)	117 (18.69)	218 (34.82)	174 (27.80)	64 (10.22)	3 (0.48)	626	4.13	1.15
延畢生 (百分比)	1 (0.90)	13 (11.71)	23 (20.72)	36 (32.43)	24 (21.62)	12 (10.81)	2 (1.80)	111	4.02	1.26
住宿學校者 (百分比)	24 (2.03)	54 (4.56)	193 (16.31)	453 (38.29)	303 (25.61)	144 (12.17)	12 (1.01)	1183	4.21	1.15
住家裡者 (百分比)	13 (1.83)	29 (4.07)	100 (14.04)	268 (37.64)	206 (28.93)	87 (12.22)	9 (1.26)	712	4.29	1.13
獨自租屋者 (百分比)	5 (2.25)	17 (7.66)	41 (18.47)	87 (39.19)	44 (19.82)	27 (12.16)	1 (0.45)	222	4.05	1.19
與人合租者 (百分比)	6 (2.05)	16 (5.48)	66 (22.60)	97 (33.22)	86 (29.45)	19 (6.51)	2 (0.68)	292	4.05	1.12
參加社團者 (百分比)	25 (1.54)	73 (4.50)	267 (16.44)	594 (36.58)	441 (27.16)	205 (12.62)	19 (1.17)	1624	4.26	1.14

無參加社團者 (百分比)	23 (2.90)	43 (5.42)	134 (16.88)	315 (39.67)	200 (25.19)	74 (9.32)	5 (0.63)	794	4.09	1.15
快樂者 (百分比)	15 (1.17)	31 (2.43)	147 (11.50)	423 (33.10)	432 (33.80)	210 (16.43)	20 (1.56)	1278	4.51	1.09
不快樂者 (百分比)	26 (3.54)	59 (8.03)	178 (24.22)	278 (37.82)	140 (19.05)	51 (6.94)	3 (0.41)	735	3.83	1.17

附註：1.校外租屋者包括獨自租屋或與人合租者。

2.社團活動亦包括球隊、系所學會、學生會及研究生學會。

表 4-4-136 不同特性學士班學生對學校整體的信任程度之概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	763	4.12	1.20	t=-2.559	.011*	女 > 男
	女	1655	4.24	1.12			
年級	一年級	224	4.44	1.13	F=4.029	.003**	一年級 > 三年級、四年級、延畢生
	二年級	764	4.24	1.13			
	三年級	693	4.18	1.14			
	四年級	626	4.13	1.15			
	延畢生	111	4.02	1.26			
居住情形	住宿學校者	1183	4.21	1.15	F=4.703	.003**	住家裡者 > 獨自租屋者、與人合租者
	住家裡者	712	4.29	1.13			
	獨自租屋者	222	4.05	1.19			
	與人合租者	292	4.05	1.12			
社團活動	參加	1624	4.26	1.14	t=3.343	.001***	參加社團者 > 未參加社團者
	未參加	794	4.09	1.15			
快樂程度	快樂者	1278	4.51	1.09	t=13.171	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	735	3.83	1.17			

(二) 對學校公共事務的關注程度及差異

全體及不同特性受試學士班學生對學校公共事務的關注程度之概況及差異結果，如表 4-4-137 及表 4-4-138 所示。大學生對學校公共事務的關注程度之平均值為 3.73(1~7 的量尺)，介於「不太關注」與「普通」之間，有超過四成(41.62%)的受試學士班學生不關注(不太關注、很不關注及非常不關注)學校公共事務，關注者僅兩成五左右(26.68%)。進一步比較分析，如同碩博士班學生一樣，一年級(M=4.15)、住宿學校(M=3.86)、參加社團(M=3.87)及自評快樂(M=3.94)的學士班學生對學校公共事務的關注程度相對較高(F=10.701， $p<.001$ ；F=10.105， $p<.001$ ； $t=8.676$ ， $p<.001$ ； $t=9.212$ ， $p<.001$)，但男女之間(M=3.75；M=3.72)則沒有太大差異($t=.598$ ， $p>.05$)。由以上結果觀之，除大一新生之外，其他年級的大學部學生關注學校公共事務的比例呈現逐年降低的趨勢，是否因為忙於自己的課業或為未

來生涯準備(如出國或研究所考試等)，仍有待探究得知。然而，從非住宿學校的學生(住家裡、獨自租屋及與人合租者)關注學校公共事務亦明顯較低的結果看來，課業學習以外，如何讓大學生和學校連結在一起，或許是促進他們關注學校公共事務的方法之一。

表 4-4-137 全體及不同特性學士班學生對學校公共事務的關注程度之統計表

關注程度 組別	非常不 關注	很不關 注	不太關 注	普通	有點關 注	很關注	非常關 注	N	M	SD
全體 (百分比)	92 (3.80)	245 (10.12)	671 (27.70)	768 (31.71)	534 (22.05)	91 (3.76)	21 (0.87)	2422	3.73	1.18
男性 (百分比)	36 (4.72)	89 (11.66)	190 (24.90)	230 (30.14)	166 (21.76)	36 (4.72)	16 (2.10)	763	3.75	1.29
女性 (百分比)	56 (3.38)	156 (9.43)	479 (28.94)	536 (32.39)	368 (22.24)	55 (3.32)	5 (0.30)	1655	3.72	1.13
一年級 (百分比)	2 (0.89)	9 (4.02)	52 (23.21)	72 (32.14)	69 (30.80)	19 (8.48)	1 (0.45)	224	4.15	1.07
二年級 (百分比)	26 (3.40)	61 (7.98)	206 (26.96)	272 (35.60)	165 (21.60)	26 (3.40)	8 (1.05)	764	3.78	1.14
三年級 (百分比)	28 (4.04)	82 (11.83)	199 (28.72)	205 (29.58)	148 (21.36)	26 (3.75)	5 (0.72)	693	3.67	1.20
四年級 (百分比)	28 (4.47)	79 (12.62)	178 (28.43)	186 (29.71)	131 (20.93)	18 (2.88)	6 (0.96)	626	3.62	1.21
延畢生 (百分比)	8 (7.21)	14 (12.61)	34 (30.63)	31 (27.93)	21 (18.92)	2 (1.80)	1 (0.90)	111	3.48	1.24
住宿學校者 (百分比)	32 (2.70)	104 (8.79)	307 (25.95)	375 (31.70)	296 (25.02)	58 (4.90)	11 (0.93)	1183	3.86	1.17
住家裡者 (百分比)	37 (5.20)	78 (10.96)	211 (29.63)	229 (32.16)	132 (18.54)	19 (2.67)	6 (0.84)	712	3.59	1.19
獨自租屋者 (百分比)	12 (5.41)	21 (9.46)	74 (33.33)	70 (31.53)	40 (18.02)	3 (1.35)	2 (0.90)	222	3.55	1.15
與人合租者 (百分比)	11 (3.77)	42 (14.38)	74 (25.34)	89 (30.48)	63 (21.58)	11 (3.77)	2 (0.68)	292	3.66	1.22
參加社團者 (百分比)	43 (2.65)	140 (8.62)	413 (25.43)	519 (31.96)	420 (25.86)	72 (4.43)	17 (1.05)	1624	3.87	1.16
無參加社團者 (百分比)	49 (6.17)	105 (13.22)	256 (32.24)	247 (31.11)	114 (14.36)	19 (2.39)	4 (0.50)	794	3.43	1.17
快樂者 (百分比)	27 (2.11)	108 (8.45)	301 (23.55)	415 (32.47)	353 (27.62)	60 (4.69)	14 (1.10)	1278	3.94	1.15
不快樂者 (百分比)	49 (6.67)	104 (14.15)	241 (32.79)	194 (26.39)	123 (16.73)	21 (2.86)	3 (0.41)	735	3.43	1.22

表 4-4-138 不同特性學士班學生對學校公共事務的關注程度之概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	763	3.75	1.29	t=.598	.550	
	女	1655	3.72	1.13			
年級	一年級	224	4.15	1.07	F=10.701	.000***	一年級 > 二年級、三年級、四年級、延畢生
	二年級	764	3.78	1.14			
	三年級	693	3.67	1.20			
	四年級	626	3.62	1.21			
	延畢生	111	3.48	1.24			
居住情形	住宿學校者	1183	3.86	1.17	F=10.105	.000***	住宿學校者 > 住家裡者、獨自租屋者、與人合租者
	住家裡者	712	3.59	1.19			
	獨自租屋者	222	3.55	1.15			
	與人合租者	292	3.66	1.22			
社團活動	參加	1624	3.87	1.16	t=8.676	.000***	參加社團者 > 未參加社團者
	未參加	794	3.43	1.17			
快樂程度	快樂者	1278	3.94	1.15	t=9.212	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	735	3.43	1.22			

(三) 對校園夜間安全的知覺程度及差異

全體及不同特性受試學士班學生覺得目前夜間單獨在校園行走的安全程度概況及差異結果，如表 4-4-139 及表 4-4-140 所示。大學生對夜間在校園行走的安全度之平均值為 4.01(1~7 的量尺)，屬於「普通」安全程度的範圍，覺得夜間單獨在校園行走是安全(有點安全、很安全及非常安全)或不安全(不太安全、很不安全及非常不安全)的學生皆有三成多(32.16%；35.47%)的比例。如進一步比較分析，跟碩博士班學生一樣的結果，女性(M=3.87)、未參加社團(M=3.89)及自評不快樂(M=3.93)的學士學生也相對覺得夜間單獨在校園行走是較不安全的(t=8.384， $p<.001$ ；t=3.242， $p<.01$ ；t=3.285， $p<.01$)。住家裡的大學生(M=3.89)明顯比住宿學校的大學生(M=4.06)覺得夜間在校園單獨行走是不安全的(F=3.150， $p<.05$)。除了課業之外，參與校園生活的其他部分，如社團、專題講座、藝文活動或運動，對大學生的學習及成長都是必要的經驗。然而，這取決於學校是否能提供一個讓學生感覺安全的環境。

表 4-4-139 全體及不同特性學士班學生覺得目前夜間單獨在校園(含山上或山下區域)行走的安全性程度之統計表

安全程度 組別	非常不安全	很不安全	不太安全	普通	有點安全	很安全	非常安全	N	M	SD
全體 (百分比)	67 (2.77)	142 (5.86)	650 (26.84)	784 (32.37)	452 (18.66)	272 (11.23)	55 (2.27)	2422	4.01	1.26
男性 (百分比)	14 (1.83)	25 (3.28)	161 (21.10)	247 (32.37)	162 (21.23)	120 (15.73)	34 (4.46)	763	4.33	1.28
女性 (百分比)	52 (3.14)	117 (7.07)	488 (29.49)	536 (32.39)	290 (17.52)	151 (9.12)	21 (1.27)	1655	3.87	1.22
一年級 (百分比)	6 (2.68)	13 (5.80)	68 (30.36)	71 (31.70)	40 (17.86)	15 (6.70)	11 (4.91)	224	3.96	1.29
二年級 (百分比)	24 (3.14)	38 (4.97)	191 (25.00)	250 (32.72)	164 (21.47)	81 (10.60)	16 (2.09)	764	4.05	1.25
三年級 (百分比)	15 (2.16)	37 (5.34)	192 (27.71)	226 (32.61)	119 (17.17)	85 (12.27)	19 (2.74)	693	4.05	1.26
四年級 (百分比)	20 (3.19)	48 (7.67)	175 (27.96)	196 (31.31)	103 (16.45)	75 (11.98)	9 (1.44)	626	3.92	1.28
延畢生 (百分比)	1 (0.90)	6 (5.41)	23 (20.72)	40 (36.04)	26 (23.42)	15 (13.51)	0 (0.00)	111	4.16	1.12
住宿學校者 (百分比)	34 (2.87)	72 (6.09)	298 (25.19)	368 (31.11)	236 (19.95)	141 (11.92)	34 (2.87)	1183	4.06	1.30
住家裡者 (百分比)	21 (2.95)	44 (6.18)	198 (27.81)	264 (37.08)	113 (15.87)	59 (8.29)	13 (1.83)	712	3.89	1.20
獨自租屋者 (百分比)	6 (2.70)	13 (5.86)	62 (27.93)	60 (27.03)	49 (22.07)	26 (11.71)	6 (2.70)	222	4.06	1.30
與人合租者 (百分比)	5 (1.71)	13 (4.45)	89 (30.48)	87 (29.79)	52 (17.81)	44 (15.07)	2 (0.68)	292	4.05	1.22
參加社團者 (百分比)	39 (2.40)	88 (5.42)	438 (26.97)	496 (30.54)	322 (19.83)	201 (12.38)	40 (2.46)	1624	4.07	1.27
無參加社團者 (百分比)	27 (3.40)	54 (6.80)	211 (26.57)	287 (36.15)	130 (16.37)	70 (8.82)	15 (1.89)	794	3.89	1.23
快樂者 (百分比)	29 (2.27)	65 (5.09)	335 (26.21)	374 (29.26)	276 (21.60)	162 (12.68)	37 (2.90)	1278	4.12	1.28
不快樂者 (百分比)	23 (3.13)	49 (6.67)	205 (27.89)	246 (33.47)	118 (16.05)	79 (10.75)	15 (2.04)	735	3.93	1.26

表 4-4-140 不同特性學士班學生覺得目前夜間單獨在校園(含山上或山下區域)行走的安全性程度之概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	763	4.33	1.28	t=8.384	.000***	男 > 女
	女	1655	3.87	1.22			
年級	一年級	224	3.96	1.29	F=1.651	.159	
	二年級	764	4.05	1.25			

	三年級	693	4.05	1.26			
	四年級	626	3.92	1.28			
	延畢生	111	4.16	1.12			
居住情形	住宿學校者	1183	4.06	1.30	F=3.150	.024*	住宿學校者 > 住家裡者
	住家裡者	712	3.89	1.20			
	獨自租屋者	222	4.06	1.30			
	與人合租者	292	4.05	1.22			
社團活動	參加	1624	4.07	1.27	t=3.242	.001***	參加社團者 > 未參加社團者
	未參加	794	3.89	1.23			
快樂程度	快樂者	1278	4.12	1.28	t=3.285	.001***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	735	3.93	1.26			

(四) 對居住環境安全的知覺程度及差異

全體及不同特性受試學士班學生覺得目前居住環境的安全程度概況及差異結果，如表 4-4-141 及表 4-4-142 所示。全體受試大學生對其居住環境的安全知覺之平均值為 4.91(1~7 的量尺)，屬於「有點安全」的範圍，有六成(60.37%)的受試大學生(包含住宿學校、住家裡、獨自租屋或與人合租者)覺得其居住環境是安全的(有點安全、很安全及非常安全)，此比例與碩博受試學生認為居住環境是安全的比例(65.27%)相近。但非住家裡者(住宿學校、獨自租屋及與人合租)($M=4.70$ ； $M=4.54$ ； $M=4.58$)及自評不快樂($M=4.75$)的大學生相對覺得其居住環境的安全性較低($F=95.329$ ， $p<.001$ ； $t=6.135$ ， $p<.001$)，男女大學生($M=4.97$ ； $M=4.89$)的看法則沒有太大差異($t=1.522$ ， $p>.05$)。與住家裡的同學相較，在學校住宿的大學生認為其目前居住環境的安全性沒有那麼理想。雖然，環境安全的知覺是主觀的，但住宿環境的良窳是影響個人幸福感與學習發展的重要因素。因此，如何讓所有政大住宿的學生(無論是碩博士班或大學部)都能享有更優質的住宿生活也是校方可努力的目標。

表 4-4-141 全體及不同特性學士班學生覺得目前居住環境(含學校宿舍、校外租屋或家裡)的安全性程度之統計表

安全程度 組別	非常不安全	很不安全	不太安全	普通	有點安全	很安全	非常安全	N	M	SD
全體 (百分比)	15 (0.62)	31 (1.28)	202 (8.34)	712 (29.40)	603 (24.90)	667 (27.54)	192 (7.93)	2422	4.91	1.20
男性 (百分比)	5 (0.66)	8 (1.05)	42 (5.50)	243 (31.85)	182 (23.85)	221 (28.96)	62 (8.13)	763	4.97	1.16
女性 (百分比)	10 (0.60)	23 (1.39)	159 (9.61)	467 (28.22)	420 (25.38)	446 (26.95)	130 (7.85)	1655	4.89	1.21

住宿學校者 (百分比)	8 (0.68)	19 (1.61)	124 (10.48)	371 (31.36)	350 (29.59)	269 (22.74)	42 (3.55)	1183	4.70	1.13
住家裡者 (百分比)	4 (0.56)	0 (0.00)	20 (2.81)	148 (20.79)	112 (15.73)	295 (41.43)	133 (18.68)	712	5.50	1.15
獨自租屋者 (百分比)	2 (0.90)	4 (1.80)	26 (11.71)	82 (36.94)	62 (27.93)	40 (18.02)	6 (2.70)	222	4.54	1.11
與人合租者 (百分比)	1 (0.34)	8 (2.74)	31 (10.62)	108 (36.99)	77 (26.37)	60 (20.55)	7 (2.40)	292	4.58	1.11
快樂者 (百分比)	4 (0.31)	11 (0.86)	84 (6.57)	310 (24.26)	351 (27.46)	390 (30.52)	128 (10.02)	1278	5.09	1.15
不快樂者 (百分比)	7 (0.95)	14 (1.90)	78 (10.61)	238 (32.38)	163 (22.18)	189 (25.71)	46 (6.26)	735	4.75	1.23

表 4-4-142 不同特性學士班學生覺得目前居住環境(含學校宿舍、校外租屋或家裡)的安全性程度之概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	763	4.97	1.16	t=1.522	.128	
	女	1655	4.89	1.21			
居住情形	住宿學校者	1183	4.70	1.13	F=95.329	.000***	住家裡者 > 住宿學校者、獨自租屋者、與人合租者
	住家裡者	712	5.50	1.15			
	獨自租屋者	222	4.54	1.11			
	與人合租者	292	4.58	1.11			
快樂程度	快樂者	1278	5.09	1.15	t=6.135	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	735	4.75	1.23			

(五) 性別歧視與性騷擾概況及差異

全體及不同特性學士班學生覺得目前政大師長或同學的性別歧視或偏見概況及差異結果，如表 4-4-143 及表 4-4-144 所示。全體大學生知覺性別歧視或偏見的嚴重程度之平均值為 3.31(1~7 的量尺)，介於「不太嚴重」與「普通」之間，只有一成不到(9.17%)的大學生受試認為其師長或同學的性別歧視或偏見概況是嚴重的(有點嚴重、很嚴重及非常嚴重)，此與有同樣看法的碩博受試學生的比例(9.31%)相近。但不一樣的是女性(M=3.24)大學生比男性(M=3.46)大學生更認為其師長或同學的性別歧視或偏見概況是較不嚴重的(t=4.320，p<.001)，而碩博學生在此看法上則無性別的差異。

如再進一步詢問受試的大學生是否曾經聽聞或親身遭受校園性騷擾的概況，結果如表 4-4-145 所示。整體而言，有將近五成五(54.23%)的受試學士班學生曾經聽聞性騷擾問題，此高於碩博士班學生的比例(47.18%)。曾經親身遭遇校

園性騷擾方面，學士班學生占 1.24%，而碩博士班學生則是 2.10%，此比例亦無性別上的差異($\chi^2=3.834$ ， $p>.05$)。

由以上結果看來，本校無論是碩博士班或大學部學生受到校園性騷擾的影響尚屬不是非常嚴重的問題。

表 4-4-143 全體及不同特性學士班學生覺得目前政大師長或同學的性別歧視或偏見概況之統計表

嚴重程度 組別	非常不嚴重	很不嚴重	不太嚴重	普通	有點嚴重	很嚴重	非常嚴重	N	M	SD
全體 (百分比)	153 (6.32)	402 (16.60)	687 (28.36)	958 (39.55)	176 (7.27)	28 (1.16)	18 (0.74)	2422	3.31	1.11
男性 (百分比)	49 (6.42)	109 (14.29)	189 (24.77)	313 (41.02)	75 (9.83)	16 (2.10)	12 (1.57)	763	3.46	1.20
女性 (百分比)	104 (6.28)	293 (17.70)	498 (30.09)	641 (38.73)	101 (6.10)	12 (0.73)	6 (0.36)	1655	3.24	1.06

表 4-4-144 不同特性學士班學生覺得目前政大師長或同學相關性別歧視或偏見概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	763	3.46	1.20	t=4.320	.000***	男 > 女
	女	1655	3.24	1.06			

表 4-4-145 全體及不同特性學士班學生曾經聽聞或親身遭受校園性騷擾的比例與差異

校園性騷擾			比例與差異			
			N	%	χ^2 值	P 值與比較
全體	是(聽聞)		1313	54.23		
	是(親身遭受)		30	1.24		
	皆否		1078	44.53		
性別	男	是(聽聞)	435	57.09	3.834	.147
		是(親身遭受)	10	1.31		
		皆否	317	41.60		
	女	是(聽聞)	876	52.93		
		是(親身遭受)	20	1.21		
		皆否	759	45.86		

(六) 整體校園生活的幸福感概況、差異與預測

全體及不同特性受試學士班學生自覺其目前整體校園生活的幸福感概況及差異結果，如表 4-4-146、表 4-4-147、圖 4-4-23 與圖 4-4-24 所示。全體大學生整體校園生活的幸福感平均值為 4.54(1~7 的量尺)，介於「普通」與「有點幸福」之間，超過五成(51.61%)的大學生自覺幸福(有點幸福、很幸福及非常幸福)，碩博學生則是四成五(44.95%)的比例。女性大學生($M=4.57$)的校園生活幸福感明顯較高($t=-2.511$, $p<.05$)；整體看來，無論男女大學生的校園生活幸福感分佈皆呈現一種偏右的鐘形分配。

此外，以不同年級($M=4.64$ ； $M=4.51$ ； $M=4.56$ ； $M=4.55$ ； $M=4.31$)與居住情形(住宿學校、住家裡、獨自租屋或與人合租者)($M=4.55$ ； $M=4.52$ ； $M=4.43$ ； $M=4.59$)來比較，各類大學生的校園生活幸福感受沒有顯著差異($F=2.218$, $p>.05$ ； $F=1.227$, $p>.05$)。但凡是參加社團活動($M=4.65$)或自評快樂($M=5.00$)的大學生相對感覺較為幸福($t=7.553$, $p<.001$ ； $t=24.187$, $p<.001$)。

為進一步瞭解全體大學生受試在「可找到分享情緒或傾訴困擾的知心同學或好友」、「能獲得來自同學的協助與支持」、「能得到來自系所老師的協助與支持」、「能得到來自系所行政人員的協助與支持」、「與導師之間的關係」、「對學校整體的信任程度」、「對學校公共事務的關注程度」、「自覺夜間單獨在校園行走的安全性」、「自覺居住環境的安全性」與「自覺師長或同學的性別歧視或偏見程度」十個面向的現況是否能有效預測其目前整體校園生活的幸福感，研究者遂以逐步迴歸檢驗。由分析結果可知，「對學校整體的信任程度」($\beta=.399$, $p<.001$)、「能獲得來自同學的協助與支持」($\beta=.195$, $p<.001$)、「可找到分享情緒或傾訴困擾的知心同學或好友」($\beta=.136$, $p<.001$)、「能得到來自系所老師的協助與支持」($\beta=.106$, $p<.001$)等均較能有效(顯著)預測本校全體受試學士班學生的整體校園生活的幸福感，總解釋變異量為 42.2%。其中，以「對學校整體的信任程度」面向具有最佳的預測力，「能獲得來自同學的協助與支持」面向次之，此也與碩博士班學生的預測結果相同。

從前述的研究結果可知，相對於教研人員、博士班學生或碩士班學生(含在職專班者)，學士班學生可能是本校自覺最為快樂、身心健康與幸福的一群人。另外，無論是學士班或碩博士班的學生其知覺校園生活幸福感程度高低會受到對學校信任感與社會網絡支持概況的顯著影響，這樣的結果也非常符合國外快樂幸福感的相關論證(Helliwell & Wang, 2011；Wethington & Kessler, 1986；Matt & Dean, 1993；Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010；Crabtree, 2012；陳嘉鳳、周才忠，2012)。

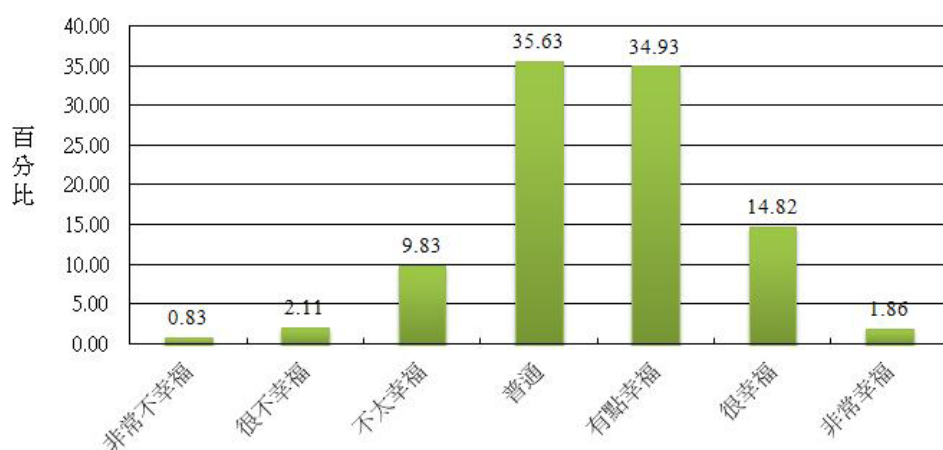


圖 4-4-23 全體受試學士班學生目前整體校園生活的幸福感受分佈圖

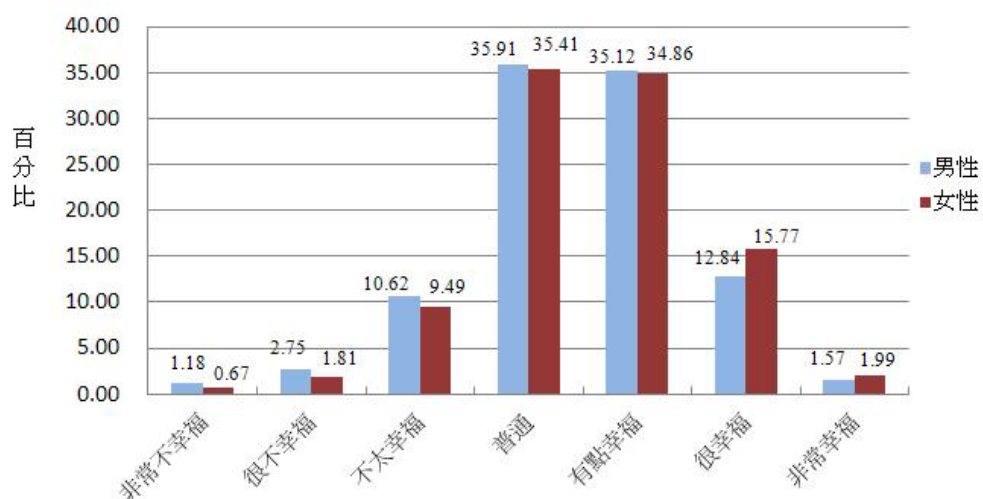


圖 4-4-24 不同性別受試學士班學生目前整體校園生活的幸福感受分佈圖

表 4-4-146 全體及不同特性學士班學生覺得目前整體校園生活的幸福感概況之統計表

幸福程度 組別	非常不 幸福	很不幸 福	不太幸 福	普通	有點幸 福	很幸福	非常幸 福	N	M	SD
全體 (百分比)	20 (0.83)	51 (2.11)	238 (9.83)	863 (35.63)	846 (34.93)	359 (14.82)	45 (1.86)	2422	4.54	1.04
男性 (百分比)	9 (1.18)	21 (2.75)	81 (10.62)	274 (35.91)	268 (35.12)	98 (12.84)	12 (1.57)	763	4.46	1.06
女性 (百分比)	11 (0.66)	30 (1.81)	157 (9.49)	586 (35.41)	577 (34.86)	261 (15.77)	33 (1.99)	1655	4.57	1.03
一年級 (百分比)	1 (0.45)	5 (2.23)	22 (9.82)	67 (29.91)	82 (36.61)	45 (20.09)	2 (0.89)	224	4.64	1.04
二年級 (百分比)	8 (1.05)	14 (1.83)	72 (9.42)	292 (38.22)	263 (34.42)	98 (12.83)	17 (2.23)	764	4.51	1.03

三年級 (百分比)	4 (0.58)	10 (1.44)	72 (10.39)	242 (34.92)	250 (36.08)	101 (14.57)	14 (2.02)	693	4.56	1.01
四年級 (百分比)	5 (0.80)	15 (2.40)	58 (9.27)	220 (35.14)	217 (34.66)	102 (16.29)	9 (1.44)	626	4.55	1.04
延畢生 (百分比)	2 (1.80)	7 (6.31)	14 (12.61)	39 (35.14)	33 (29.73)	13 (11.71)	3 (2.70)	111	4.31	1.21
住宿學校者 (百分比)	7 (0.59)	21 (1.78)	115 (9.72)	426 (36.01)	418 (35.33)	172 (14.54)	24 (2.03)	1183	4.55	1.02
住家裡者 (百分比)	9 (1.26)	16 (2.25)	70 (9.83)	258 (36.24)	237 (33.29)	106 (14.89)	16 (2.25)	712	4.52	1.08
獨自租屋者 (百分比)	3 (1.35)	7 (3.15)	24 (10.81)	75 (33.78)	84 (37.84)	29 (13.06)	0 (0.00)	222	4.43	1.04
與人合租者 (百分比)	1 (0.34)	7 (2.40)	29 (9.93)	97 (33.22)	104 (35.62)	49 (16.78)	5 (1.71)	292	4.59	1.03
參加社團者 (百分比)	7 (0.43)	23 (1.42)	151 (9.30)	524 (32.27)	609 (37.50)	270 (16.63)	40 (2.46)	1624	4.65	1.02
無參加社團者 (百分比)	13 (1.64)	28 (3.53)	87 (10.96)	336 (42.32)	236 (29.72)	89 (11.21)	5 (0.63)	794	4.31	1.05
快樂者 (百分比)	1 (0.08)	2 (0.16)	36 (2.82)	310 (24.26)	581 (45.46)	305 (23.87)	43 (3.36)	1278	5.00	0.87
不快樂者 (百分比)	17 (2.31)	43 (5.85)	180 (24.49)	302 (41.09)	153 (20.82)	38 (5.17)	2 (0.27)	735	3.89	1.06

表 4-4-147 不同特性大學生覺得目前整體校園生活的幸福感之概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	763	4.46	1.06	t=-2.511	.012*	女 > 男
	女	1655	4.57	1.03			
年級	一年級	224	4.64	1.04	F=2.218	.065	
	二年級	764	4.51	1.03			
	三年級	693	4.56	1.01			
	四年級	626	4.55	1.04			
	延畢生	111	4.31	1.21			
居住情形	住宿學校者	1183	4.55	1.02	F=1.227	.298	
	住家裡者	712	4.52	1.08			
	獨自租屋者	222	4.43	1.04			
	與人合租者	292	4.59	1.03			
社團活動	參加	1624	4.65	1.02	t=7.553	.000***	參加社團者 > 未參加社團者
	未參加	794	4.31	1.05			
快樂程度	快樂者	1278	5.00	0.87	t=24.187	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	735	3.89	1.06			

十、生活型態

(一) 睡眠的時間、品質與其快樂程度及身心健康之關聯

1. 上床的時間

以過去 2 個月為基準，全體及不同特性受試每日上床的時間之概況及差異結果，如表 4-4-148 與表 4-4-149 所示。全體教職員工生每日上床的時間以「凌晨 0~2 時」為最多(62.44%)，「夜間 10~12 時」(21.94%)次之，「凌晨 2 時之後」(13.91%)再次之，而在夜間 10 時之前就上床睡覺者僅占 1.71%。如以夜間 12 時前後的上床時間為區分，男女生(77.59%；75.65%)的分配沒有顯著差異($\chi^2=1.697$ ， $p>.05$)，但學士班學生(81.83%)在 12 時之後(含凌晨 0~2 時及 2 時之後者)才上床睡覺的比例明顯高過碩博士班學生(77.47%)、教研人員(58.33%)與職員工(35.34%)($\chi^2=327.740$ ， $p<.001$)。住學校宿舍(84.72%)或校外與人合租房子(86.03%)的學生在 12 時之後才上床睡覺的比例亦明顯高過住在家裡的學生(73.82%)($\chi^2=52.719$ ， $p<.001$)。另外，自評不快樂的受試(79.69%)在 12 時之後才上床睡覺的比例也明顯高過自評快樂的受試(74.61%)($\chi^2=10.144$ ， $p<.01$)。

如再進一步比較教職員工生每日夜間上床的時間在 12 時前或後與其自覺快樂及身心健康狀況之差異，結果如表 4-4-150 所示。凡是在 12 時之前(含夜間 10 時之前及 10~12 時者)即上床睡覺的受試教職員工生($M=4.49$)明顯要比 12 時之後(含凌晨 0~2 時及 2 時之後者)才上床睡覺的受試教職員工生($M=4.31$)來得快快樂樂($t=3.472$ ， $p<.01$)。而且，在 12 時之前即上床睡覺的受試學生(含學士班與碩博士班)($M=4.08$)自覺其身心健康狀況(與入學時相較)明顯優於在 12 時之後才上床睡覺的受試學生($M=3.81$)($t=4.716$ ， $p<.001$)。但是教職員工無論在 12 時前或後($M=4.42$ ； $M=4.22$)上床睡覺，其自覺身心健康狀況(與同年齡的人相較)皆無太大差異($t=1.721$ ， $p>.05$)。

總結來看，全體受試中，有將近八成的人是在 12 時之後才會上床睡覺，其中尤以大學部學生特別嚴重，住學校宿舍或在校外與人合租房子的學生有更高比例的人是在 12 時之後才上床的，不過住家裡的學生在 12 時之前即上床睡覺的比例相對較多。或許缺乏父母在身旁叮嚀、個人不夠自律、課業或研究繁忙或受到同儕(如室友)的影響，以致上了大學反倒無法落實健康的生活型態，此值得長期追蹤關注。教師(含研究人員)晚睡的比例(近六成)也遠高於職員工，這也是值得注意的現象，因為研究結果顯示每日上床時間的早晚攸關一個人自覺的快樂及身心健康(尤其學生)。

表 4-4-148 全體及不同特性受試目前每日上床的時間概況(以過去 2 個月為基準)之統計表

組別 \ 上床時間	10 時之前 (夜間)	10~12 時 (夜間)	0~2 時 (凌晨)	2 時之後 (凌晨)	N	M	SD
全體 (百分比)	61 (1.71)	784 (21.94)	2231 (62.44)	497 (13.91)	3573	2.89	0.64
男性 (百分比)	22 (1.77)	257 (20.64)	735 (59.04)	231 (18.55)	1245	2.94	0.68
女性 (百分比)	39 (1.68)	527 (22.68)	1493 (64.24)	265 (11.40)	2324	2.85	0.62
教研人員 (百分比)	7 (5.30)	48 (36.36)	63 (47.73)	14 (10.61)	132	2.64	0.74
職員工 (百分比)	8 (2.83)	175 (61.84)	97 (34.28)	3 (1.06)	283	2.34	0.55
碩博學生 (百分比)	12 (1.58)	159 (20.95)	485 (63.90)	103 (13.57)	759	2.89	0.63
學士學生 (百分比)	34 (1.42)	402 (16.76)	1586 (66.11)	377 (15.71)	2399	2.96	0.62
住宿學校者 (百分比)	16 (1.13)	201 (14.15)	980 (69.01)	223 (15.70)	1420	2.99	0.59
住家裡者 (百分比)	18 (1.77)	248 (24.41)	625 (61.52)	125 (12.30)	1016	2.84	0.64
獨自租屋者 (百分比)	7 (2.08)	62 (18.40)	204 (60.53)	64 (18.99)	337	2.96	0.68
與人合租者 (百分比)	5 (1.37)	46 (12.60)	248 (67.95)	66 (18.08)	365	3.03	0.60
快樂者 (百分比)	33 (1.82)	427 (23.57)	1160 (64.02)	192 (10.60)	1812	2.83	0.62
不快樂者 (百分比)	17 (1.47)	218 (18.84)	694 (59.98)	228 (19.71)	1157	2.98	0.67

表 4-4-149 全體及不同特性受試目前每日在夜間 12 時前或後上床的比例與差異

每日平均上床時間			比例與差異			
			N	%	χ^2 值	P 值與比較
全體	12 時之前		845	23.65		
	12 時之後		2728	76.35		
性別	男	12 時之前	297	22.41	1.697	.193
		12 時之後	966	77.59		
	女	12 時之前	566	24.35		
		12 時之後	1758	75.65		
身份	教研人員	12 時之前	55	41.67	327.740	.000*** 12 時之後：
		12 時之後	77	58.33		
	職員工	12 時之前	183	64.66		

	碩博學生	12 時之後	100	35.34		學士生 > 碩博生 > 教研人員 > 職員工
		12 時之前	171	22.53		
		12 時之後	588	77.47		
	學士學生	12 時之前	436	18.17		
		12 時之後	1963	81.83		
學生居住情形	住宿學校者	12 時之前	217	15.28	52.719	.000*** 12 時之後： 住宿學校者、與人合租者 > 住家裡者
		12 時之後	1203	84.72		
	住家裡者	12 時之前	266	26.18		
		12 時之後	750	73.82		
	獨自租屋者	12 時之前	69	20.47		
		12 時之後	268	79.53		
	與人合租者	12 時之前	51	13.97		
		12 時之後	314	86.03		
快樂程度	快樂的人	12 時之前	460	25.39	10.144	.001*** 12 時之後： 不快樂的人 > 快樂的人
		12 時之後	1352	74.61		
	不快樂的人	12 時之前	235	20.31		
		12 時之後	922	79.69		

表 4-4-150 教職員工生目前每日在夜間 12 時前或後上床與其自覺快樂及身心健康狀況之差異分析

每日平均上床時間		N	M	SD	差異	P 值	比較
最近生活狀況的整體感受	12 時之前	845	4.49	1.28	t=3.472	.001***	12 時之前 > 12 時之後
	12 時之後	2723	4.31	1.31			
教職員工自覺身心健康狀況 (與同年齡的人相較)	12 時之前	238	4.42	1.20	t=1.721	.086	
	12 時之後	176	4.22	1.24			
學生自覺身心健康狀況(與 入學時相較)	12 時之前	607	4.08	1.23	t=4.716	.000***	12 時之前 > 12 時之後
	12 時之後	2548	3.81	1.26			

2. 睡眠時數

全體及不同特性教職員工生目前每日平均睡眠時間之概況及差異結果，如表 4-4-151 與表 4-4-152 所示。目前，全體受試每日平均睡眠時間為 6.47 小時(教研人員：6.33 小時；職員工：6.28 小時；碩博學生：6.70 小時；學士學生：6.43 小時)，但以「7~9 小時」為最多(54.94%)，「6 小時及以下」(43.49%)次之，「10 時及以上」僅占 1.57%。如進一步分析睡眠在「6 小時及以下」的人在同身份中所佔的比例，發現教研人員(53.44%)占最高，碩博士班學生(33.33%)則最低。整體而言，不同性別的教職員工生每日平均睡眠時間在「6 小時及以下」(44.63%；43.98%)與「7~9 小時之間」(55.37%；56.02%)的比例沒有顯著差異($\chi^2=.135$ ， $p>.05$)，但碩博士班學生(66.18%)每日平均睡眠時間在「7~9 小時之間」的比例明顯高過學士班學生(53.04%)、教研人員(46.56%)與職員工(55.83%)($\chi^2=44.462$ ， $p<.001$)。而且，在校外與人合租房子(64.54%)的學生每日平均睡眠時間在「7~9 小時之間」的比例明顯高過住學校宿舍的學生(55.15%)或住在家裡的學生(53.29%)($\chi^2=15.360$ ， $p<.01$)。自評快樂的受試教職員工生(59.08%)每日平均睡眠時間在「7~9 小時之間」的比例也明顯高過自評不快樂的受試教職員工生(49.47%)($\chi^2=25.949$ ， $p<.001$)。

如再進一步比較每日平均睡眠時間在「6 小時及以下」或「7~9 小時之間」的兩組教職員工生其自覺快樂及身心健康狀況之差異，結果如表 4-4-153 所示。凡是每日平均睡眠時間在「7~9 小時之間」的受試教職員工生($M=4.46$ ； $M=4.49$ ； $M=3.98$)皆明顯要比每日平均睡眠時間在「6 小時及以下」的受試教職員工生要來得快樂或身心健康($t=-5.065$ ， $p<.001$ ； $t=-2.745$ ， $p<.01$ ； $t=-6.067$ ， $p<.001$)。

根據行政院主計處 2000 年及 2004 年所進行的兩次國民時間運用調查發現，台灣地區 15 歲及以上人口每日平均睡眠時間分別為 8 小時 42 分與 8 小時 40 分，其中求學者的平日(非週六日)睡眠時間為 7 小時 53 分與 7 小時 50 分。因此，本校受試教職員工生目前每日睡眠時間相對較少。這可能跟近幾年來，國內高等教育環境的大量改變有關。

另外，美國全國睡眠基金會曾建議一個健康成人需要每天的睡眠時間是在 7 至 9 小時之間，而美國疾病管制局最新公佈 2010 年「國民健康訪問調查」的結果，約有三成的職場工作者其每天的睡眠時間是不足的(6 小時或以下)。就此次的調查結果看來，本校的教職員工生的睡眠不足問題更形嚴重，尤其教研人員睡眠不足的比例超過教研人員一半以上，是個不容忽略的問題。

從本研究的分析也可看出，睡眠不足的受試教職員工生明顯較不快樂，其自覺身心健康狀況也相對較不佳。因此，如何喚起本校學生或教職員工對於睡眠問題的重視，此乃當務之急。未來，也需進行常態性的睡眠調查或建立相關資料庫，以利及時或定期的監測追蹤，提供校方相關政策及服務的實證參考。

表 4-4-151 全體及不同特性教職員工生目前每日平均睡眠時間概況之統計表

睡眠時間 組別	6 小時及以下	7~9 小時	10 小時及以上	N	M	SD
全體 (百分比)	1553 (43.49)	1962 (54.94)	56 (1.57)	3571	1.58	0.52
男性 (百分比)	544 (43.73)	675 (54.26)	25 (2.01)	1244	1.58	0.53
女性 (百分比)	1008 (43.39)	1284 (55.27)	31 (1.33)	2323	1.58	0.52
教研人員 (百分比)	70 (53.44)	61 (46.56)	0 (0.00)	131	1.47	0.50
職員工 (百分比)	125 (44.17)	158 (55.83)	0 (0.00)	283	1.56	0.50
碩博學生 (百分比)	253 (33.33)	495 (65.22)	11 (1.45)	759	1.68	0.50
學士學生 (百分比)	1105 (46.08)	1248 (52.04)	45 (1.88)	2398	1.56	0.53
住宿學校者 (百分比)	623 (43.87)	766 (53.94)	31 (2.18)	1420	1.58	0.54
住家裡者 (百分比)	468 (46.06)	534 (52.56)	14 (1.38)	1016	1.55	0.52
獨自租屋者 (百分比)	135 (40.18)	195 (58.04)	6 (1.79)	336	1.62	0.52
與人合租者 (百分比)	128 (35.07)	233 (63.84)	4 (1.10)	365	1.66	0.50
快樂者 (百分比)	732 (40.40)	1057 (58.33)	23 (1.27)	1812	1.61	0.51
不快樂者 (百分比)	573 (49.57)	561 (48.53)	22 (1.90)	1156	1.52	0.54

表 4-4-152 全體及不同特性教職員工生目前每日平均睡眠時間在「6 小時及以下」或「7~9 小時之間」的比例與差異

每日平均睡眠時間			比例與差異			
			N	%	χ^2 值	P 值與比較
全體	6 小時及以下		1553	44.18		
	7~9 小時之間		1962	55.82		
性別	男	6 小時及以下	544	44.63	.135	.713
		7~9 小時之間	675	55.37		
	女	6 小時及以下	1008	43.98		
		7~9 小時之間	1284	56.02		
身份	教研人員	6 小時及以下	70	53.44	44.462	.000***
		7~9 小時之間	61	46.56		

	職員工	6 小時及以下	125	44.17		7~9 小時： 碩博士生 > 學士 生、教研人員、職 員工
		7~9 小時之間	158	55.83		
	碩博學生	6 小時及以下	253	33.82		
		7~9 小時之間	495	66.18		
	學士學生	6 小時及以下	1105	46.96		
		7~9 小時之間	1248	53.04		
學生 居住 情形	住宿學校者	6 小時及以下	623	44.85	15.360	.002** 7~9 小時： 與人合租者>住宿 學校者、住家裡者
		7~9 小時之間	766	55.15		
	住家裡者	6 小時及以下	468	46.71		
		7~9 小時之間	534	53.29		
	獨自租屋者	6 小時及以下	135	40.91		
		7~9 小時之間	195	59.09		
	與人合租者	6 小時及以下	128	35.46		
		7~9 小時之間	233	64.54		
快樂 程度	快樂的人	6 小時及以下	732	40.92	25.949	.000*** 7~9 小時： 快樂的人> 不快 樂的人
		7~9 小時之間	1057	59.08		
	不快樂的人	6 小時及以下	573	50.53		
		7~9 小時之間	561	49.47		

表 4-4-153 不同特性教職員工生目前每日平均睡眠時間在「6 小時及以下」或「7~9 小時之間」的比例與其自覺快樂及身心健康狀況之差異分析

每日平均上床時間		N	M	SD	差異	P 值	比較
最近生活狀況的整體感受	6 小時及以下	1552	4.24	1.33	t=-5.065	.000***	7~9 小時>6 小 時及以下
	7~9 小時之間	1958	4.46	1.27			
教職員工自覺身心健康狀況 (與同年齡的人相較)	6 小時及以下	195	4.16	1.34	t=-2.745	.006**	7~9 小時>6 小 時及以下
	7~9 小時之間	218	4.49	1.09			
學生自覺身心健康狀況(與 入學時相較)	6 小時及以下	1358	3.71	1.26	t=-6.067	.000***	7~9 小時>6 小 時及以下
	7~9 小時之間	1740	3.98	1.23			

3. 睡眠品質

全體及不同特性教職員工生覺得目前每天的睡眠品質概況及差異結果，如表 4-4-154 與表 4-4-155 所示。全體教職員工生目前每天睡眠品質良好程度的平均值為 4.05(1~7 的量尺)，約在「普通」範圍之內，但有三成五(34.98%)的人自覺睡眠品質不良好(不太良好、很不良好及非常不良好)，自覺睡眠品質良好的也有三成左右(31.99%)。女性(M=4.10)、住家裡(學生)(M=4.15)與自評快樂(M=4.41)的試教職員工生其每天睡眠品質明顯較佳($t=-3.488$, $p<.001$; $F=4.556$, $p<.01$; $t=17.884$, $p<.001$)。但不同身份的受試(含教研人員、職員工、碩博學生及學士學生)(M=4.17; M=4.04; M=4.00; M=4.06)自覺睡眠品質的優劣程度並無明顯差異存在($F=.824$, $p>.05$)。

如再進一步比較不同睡眠品質的受試其自覺快樂及身心健康狀況之差異，結果如表 4-4-156 所示。凡是睡得好的人(含有點良好、很良好及非常良好者)自覺快樂程度(M=4.86)或身心健康狀況(教職員工: M=4.88; 學生: M=4.22)皆明顯較佳($t=18.825$, $p<.001$; $t=7.134$, $p<.001$; $t=13.408$, $p<.001$)。

綜合以上結果可見，男性、住學校宿舍(學生)或自評不快樂的受試有較大機會遭遇睡眠品質方面的困擾或問題。以住宿學校的學生為例，可能因為沒有父母親在身旁叮嚀，或是在夜間從事一些干擾睡眠的情事(如上網、熬夜讀書或做研究、深夜未歸等)。由於，睡眠的品質會關係到個人的快樂或身心健康，無論個人、家長或校方都可以更認真的面對。

表 4-4-154 全體及不同特性受試覺得目前每天的睡眠品質概況之統計表

良好程度 組別	非常不良好	很不良好	不太良好	普通	有點良好	很良好	非常良好	N	M	SD
全體 (百分比)	90 (2.52)	188 (5.26)	972 (27.20)	1180 (33.03)	607 (16.99)	427 (11.95)	109 (3.05)	3573	4.05	1.28
男性 (百分比)	40 (3.21)	72 (5.78)	351 (28.19)	424 (34.06)	200 (16.06)	126 (10.12)	32 (2.57)	1245	3.95	1.26
女性 (百分比)	50 (2.15)	116 (4.99)	620 (26.68)	753 (32.40)	407 (17.51)	301 (12.95)	77 (3.31)	2324	4.10	1.28
教研人員 (百分比)	3 (2.27)	8 (6.06)	33 (25.00)	41 (31.06)	18 (13.64)	25 (18.94)	4 (3.03)	132	4.17	1.36
職員工 (百分比)	5 (1.77)	17 (6.01)	77 (27.21)	95 (33.57)	46 (16.25)	37 (13.07)	6 (2.12)	283	4.04	1.25
碩博學生 (百分比)	18 (2.37)	41 (5.40)	222 (29.25)	248 (32.67)	122 (16.07)	90 (11.86)	18 (2.37)	759	4.00	1.25
學士學生 (百分比)	64 (2.67)	122 (5.09)	640 (26.68)	796 (33.18)	421 (17.55)	275 (11.46)	81 (3.38)	2399	4.06	1.28
住宿學校者 (百分比)	44 (3.10)	85 (5.99)	398 (28.03)	475 (33.45)	229 (16.13)	142 (10.00)	47 (3.31)	1420	3.97	1.29

住家裡者 (百分比)	24 (2.36)	41 (4.04)	265 (26.08)	322 (31.69)	190 (18.70)	139 (13.68)	35 (3.44)	1016	4.15	1.29
獨自租屋者 (百分比)	8 (2.37)	23 (6.82)	85 (25.22)	121 (35.91)	60 (17.80)	35 (10.39)	5 (1.48)	337	3.97	1.21
與人合租者 (百分比)	6 (1.64)	14 (3.84)	109 (29.86)	119 (32.60)	62 (16.99)	45 (12.33)	10 (2.74)	365	4.07	1.23
快樂者 (百分比)	15 (0.83)	56 (3.09)	371 (20.47)	592 (32.67)	375 (20.70)	312 (17.22)	91 (5.02)	1812	4.41	1.26
不快樂者 (百分比)	63 (5.45)	107 (9.25)	425 (36.73)	327 (28.26)	148 (12.79)	75 (6.48)	12 (1.04)	1157	3.57	1.24

表 4-4-155 不同特性教職員工生覺得目前每天的睡眠品質之概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1245	3.95	1.26	t=-3.488	.000***	女 > 男
	女	2324	4.10	1.28			
身份	教研人員	132	4.17	1.36	F=.824	.480	
	職員工	283	4.04	1.25			
	碩博學生	759	4.00	1.25			
	學士學生	2399	4.06	1.28			
居住情形	住宿學校者	1420	3.97	1.29	F=4.556	.003**	住家裡者 > 住宿學校者
	住家裡者	1016	4.15	1.29			
	獨自租屋者	337	3.97	1.21			
	與人合租者	365	4.07	1.23			
快樂程度	快樂者	1812	4.41	1.26	t=17.884	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	1157	3.57	1.24			

表 4-4-156 不同睡眠品質的教職員工生自覺快樂程度及身心健康狀況之差異分析

每日睡眠品質		N	M	SD	差異	P 值	比較
最近生活狀況的整體感受	睡得好的人	1142	4.86	1.27	t=18.825	.000***	睡得好的人 > 睡得不好的人
	睡得不好的人	1249	3.88	1.27			
教職員工自覺身心健康狀況 (與同年齡的人相較)	睡得好的人	136	4.88	1.05	t=7.134	.000***	睡得好的人 > 睡得不好的人
	睡得不好的人	143	3.87	1.31			
學生自覺身心健康狀況(與 入學時相較)	睡得好的人	1006	4.22	1.24	t=13.408	.000***	睡得好的人 > 睡得不好的人
	睡得不好的人	1106	3.49	1.24			

附註：「睡得好的人」指選擇「有點良好」(5分)、「很良好」(6分)與「非常良好」(7分)者「睡得不好的人」則指選擇「非常不良好」(1分)、「很不良好」(2分)與「不太良好」(3分)者。

(二) 吃早餐的天數與快樂感受及身心健康之關聯

全體及不同特性教職員工生每週有吃早餐的天數概況及差異結果，如表 4-4-157 與表 4-4-158 所示。全體受試教職員工生目前每週有吃早餐的天數平均值為 5.51 天(0~7 的量尺)，近四成(38.20%)的人一週 7 天都有吃早餐，但 2.21%的人則每天皆無吃早餐(每週 0 天)。其中，以教研人員或 45~54 歲、55 歲及以上者每天都有吃早餐的比例較高(60.61%；68.66%；70.21%)，碩博士班或學士班學生每天都有吃早餐的比例則相對較低(35.05%；35.85%)，而且碩博士班學生或 25~34 歲者每天皆無吃早餐的比例亦較多(3.69%；3.84%)。另外，女性(M=5.28)、教研人員(M=5.77)或職員工(M=5.95)、35 歲及以上者(含 35~44 歲、45~54 歲、55 歲及以上)(M=5.79；M=6.14；M=6.15)與自評快樂(M=5.33)的受試教職員工生每週有吃早餐的天數明顯較多($t=-7.135$ ， $p<.001$ ； $F=31.555$ ， $p<.001$ ； $F=20.286$ ， $p<.001$ ； $t=5.887$ ， $p<.001$)。如再進一步比較每週有吃早餐的天數為「0 天」或「7 天」的受試其自覺快樂及身心健康狀況之差異，結果如表 4-4-159 所示。凡是每天都有吃早餐的人(每週 7 天者)其自覺快樂程度(M=4.54)或身心健康狀況(學生：M=4.02)明顯較佳($t=-3.825$ ， $p<.001$ ； $t=-3.500$ ， $p<.001$)。

根據行政院主計處 2004 年「國民時間運用調查」發現，愈年輕者未吃早餐的比率愈高，而年長者吃早餐的習慣最為規律，此與本校的調查結果吻合。主計處在報告中也指出，不吃早餐對人的精神狀況及注意力是有影響的。從本校的受試樣本中可看到男性、碩博士班學生、25~34 歲者或不快樂的人相對每週吃早餐的天數較少。此是否跟碩博士班學生不用早起上課、修課較少或晚睡，以致早午餐一起吃等現象有關，可以進一步探討。

表 4-4-157 全體及不同特性受試每週有吃早餐的天數概況之統計表

早餐天數 組別	0 天	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天	6 天	7 天	N	M	SD
全體 (百分比)	79 (2.21)	120 (3.36)	236 (6.61)	415 (11.61)	359 (10.05)	568 (15.90)	431 (12.06)	1365 (38.20)	3573	5.51	1.97
男性 (百分比)	39 (3.13)	59 (4.74)	107 (8.59)	175 (14.06)	124 (9.96)	191 (15.34)	149 (11.97)	401 (32.21)	1245	4.78	2.08
女性 (百分比)	40 (1.72)	61 (2.62)	128 (5.51)	240 (10.33)	235 (10.11)	377 (16.22)	282 (12.13)	961 (41.35)	2324	5.28	1.89
教研人員 (百分比)	2 (1.52)	7 (5.30)	5 (3.79)	7 (5.30)	4 (3.03)	14 (10.61)	13 (9.85)	80 (60.61)	132	5.77	1.94
職員工 (百分比)	3 (1.06)	3 (1.06)	8 (2.83)	10 (3.53)	15 (5.30)	47 (16.61)	38 (13.43)	159 (56.18)	283	5.95	1.54
碩博學生 (百分比)	28 (3.69)	40 (5.27)	64 (8.43)	111 (14.62)	76 (10.01)	105 (13.83)	69 (9.09)	266 (35.05)	759	4.75	2.16
學士學生 (百分比)	46 (1.92)	70 (2.92)	159 (6.63)	287 (11.96)	264 (11.00)	402 (16.76)	311 (12.96)	860 (35.85)	2399	5.09	1.92
15~24 歲 (百分比)	52 (1.97)	88 (3.33)	182 (6.88)	329 (12.44)	291 (11.01)	441 (16.68)	335 (12.67)	926 (35.02)	2644	5.03	1.94

25~34 歲 (百分比)	22 (3.84)	24 (4.19)	43 (7.50)	67 (11.69)	55 (9.60)	92 (16.06)	55 (9.60)	215 (37.52)	573	4.93	2.11
35~44 歲 (百分比)	3 (1.73)	5 (2.89)	6 (3.47)	10 (5.78)	6 (3.47)	24 (13.87)	22 (12.72)	97 (56.07)	173	5.79	1.80
45~54 歲 (百分比)	2 (1.49)	2 (1.49)	3 (2.24)	6 (4.48)	6 (4.48)	9 (6.72)	14 (10.45)	92 (68.66)	134	6.14	1.61
55 歲&以上 (百分比)	0 (0.00)	1 (2.13)	2 (4.26)	3 (6.38)	1 (2.13)	2 (4.26)	5 (10.64)	33 (70.21)	47	6.15	1.63
快樂者 (百分比)	29 (1.60)	51 (2.81)	98 (5.41)	192 (10.60)	167 (9.22)	274 (15.12)	216 (11.92)	785 (43.32)	1812	5.33	1.90
不快樂者 (百分比)	35 (3.03)	50 (4.32)	89 (7.69)	130 (11.24)	125 (10.80)	204 (17.63)	150 (12.96)	374 (32.32)	1157	4.89	2.03

表 4-4-158 不同特性受試每週有吃早餐的天數之概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1245	4.78	2.08	t=-7.135	.000***	女 > 男
	女	2324	5.28	1.89			
身份	教研人員	132	5.77	1.94	F=31.555	.000***	教研人員、職員工 > 學士學生 > 碩博學生
	職員工	283	5.95	1.54			
	碩博學生	759	4.75	2.16			
	學士學生	2399	5.09	1.92			
年齡	15~24 歲	2644	5.03	1.94	F=20.286	.000***	35~44 歲、45~54 歲、55 歲及以上 > 15~24 歲、25~34 歲
	25~34 歲	573	4.93	2.11			
	35~44 歲	173	5.79	1.80			
	45~54 歲	134	6.14	1.61			
	55 歲及以上	47	6.15	1.63			
快樂程度	快樂者	1812	5.33	1.90	t=5.887	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	1157	4.89	2.03			

表 4-4-159 教職員工生每週吃早餐的天數為「0 天」或「7 天」的比例與其自覺快樂及身心健康狀況之差異分析

每週吃早餐的天數		N	M	SD	差異	P 值	比較
最近生活狀況的整體感受	0 天	79	3.96	1.45	t=-3.825	.000***	7 天 > 0 天
	7 天	1361	4.54	1.29			
學生自覺身心健康狀況(與入學時相較)	0 天	74	3.49	1.17	t=-3.500	.000***	7 天 > 0 天
	7 天	1124	4.02	1.29			

(三) 三餐飲食均衡概況與快樂感受及身心健康之關聯

全體及不同特性教職員工生每日有做到「三餐飲食均衡」的健康飲食標準之概況及差異結果，如表 4-4-160 所示。目前，只有三成左右的全體受試教職員工生每日有做到「三餐飲食均衡」的健康飲食標準，其中教研人員(47.33%)的比例最高，並明顯高過碩博士班(29.91%)或學士班(30.48%)學生($\chi^2=22.442$ ， $p=.000$)。住在家裡的學生(36.42%)每日做到「三餐飲食均衡」的比例也明顯高於住學校宿舍(28.52%)、獨自租屋(21.73%)或與人合租房(26.85%)的學生($\chi^2=33.944$ ， $p=.000$)。另外，自評快樂的受試教職員工生(36.48%)每日做到「三餐飲食均衡」的比例亦明顯高過自評不快樂的受試教職員工生(26.73%)($\chi^2=30.488$ ， $p=.000$)。

如進一步比較每日有或無做到「三餐飲食均衡」的受試其自覺快樂及身心健康狀況之差異，結果如表 4-4-161 所示。凡是每日有做到「三餐飲食均衡」的受試教職員工生($M=4.58$ ； $M=4.63$ ； $M=4.11$)皆明顯要比未每日做到「三餐飲食均衡」的受試教職員工生($M=4.25$ ； $M=4.12$ ； $M=3.76$)要來得快樂或身心健康($t=6.961$ ， $p=.000$ ； $t=4.264$ ， $p=.000$ ； $t=-7.289$ ， $p=.000$)。

綜合以上結果可發現，非住家裡(含住學校宿舍、獨自租屋或與人合租者)的學生是較無法做到每日「三餐飲食均衡」的一群人。三餐飲食無法均衡的原因可能是當事人無心注意，或是學校附近供應的外食營養就不均衡，或是受到經濟能力的限制。如何提供外食學生均衡的營養是學校衛生工作可努力的方向。

根據美國『蓋洛普與海斯威斯幸福指數』的歷年(2008~2011 年)調查顯示，皆有五成五左右的美國人經常(前一週至少四天)吃 5 份或以上的新鮮蔬果(Cochrane, 2012)。反觀本校此次的調查結果，除了教研人員比較接近外，碩博士班或學士班學生在落實「三餐飲食均衡」的健康飲食標準方面，仍有很大的進步空間。

表 4-4-160 全體及不同特性教職員工生每日有做到「三餐飲食均衡」的健康飲食標準之比例與差異

每日三餐飲食均衡			比例與差異			
			N	%	χ^2 值	P 值與比較
全體	是		1127	31.56		
	否		2444	68.44		
性別	男	是	390	31.38	.032	.857
		否	853	68.62		
	女	是	736	31.67		
		否	1588	68.33		

身份	教研人員	是	62	47.33	22.442	.000*** 教研人員 > 學士生、碩博 生
		否	69	52.67		
	職員工	是	107	37.81		
		否	176	62.19		
	碩博學生	是	227	29.91		
		否	532	70.09		
學生 居住 情形	住宿學校者	是	405	28.52	33.944	.000*** 住家裡者 > 住宿學校者、 獨自租屋者、 與人合租者
		否	1015	71.48		
	住家裡者	是	370	36.42		
		否	646	63.58		
	獨自租屋者	是	73	21.73		
		否	263	78.27		
快樂 程度	快樂的人	是	661	36.48	30.488	.000*** 快樂的人 > 不快樂的人
		否	1151	63.52		
	不快樂的人	是	309	26.73		
		否	847	73.27		

表 4-4-161 教職員工生每日有或無做到「三餐飲食均衡」者其自覺快樂及身心健康狀況之差異分析

每日三餐飲食均衡		N	M	SD	差異	P 值	比較
最近生活狀況的整體感受	是	1126	4.58	1.29	t=6.961	.000***	是 > 否
	否	2440	4.25	1.29			
教職員工自覺身心健康狀況 (與同年齡的人相較)	是	169	4.63	1.14	t=4.264	.000***	是 > 否
	否	244	4.12	1.23			
學生自覺身心健康狀況(與 入學時相較)	是	957	4.11	1.27	t=7.289	.000***	是 > 否
	否	2197	3.76	1.23			

(四) 平日用餐飲食習慣概況與快樂感受及身心健康之關聯

1. 全體及不同性別教職員工生

全體與不同性別受試教職員工生平日用餐時具備的有益身心健康的飲食習慣之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-162 所示。無論全體或男女受試教職員工生平日用餐時具備的前三類有益身心健康的飲食習慣為「用餐時，保持心情愉快」(46.35%；44.10%；47.59%)、「跟家人或喜歡的人用餐」(45.56%；37.91%；49.70%)與「少喝含糖飲料」(37.06%；32.13%；39.67%)。另外，全體或男女受試教職員工生平日用餐時最少人具備的三類有益身心健康的飲食習慣同為「多吃天然未加工食品」(15.11%；11.00%；17.34%)、「不吃零食、甜點」(10.86%；11.33%；10.59%)與「天天五蔬果」(9.07%；9.24%；8.95%)。然而，全體或男女受試教職員工生在平日用餐時「皆無」此題項所列舉的身心健康飲食習慣之比例分別為 6.24%、8.67%與 4.95%。

整體而言，衛生單位努力推動的「天天五蔬果」，目前也只有不到一成的教職員工生能維持此健康飲食習慣。未能落實的相關影響因素，值得進一步深入探討，例如是否多數人外食的比例高，學校附近新鮮蔬果的可近性不高，或是學生是否有經濟能力做較高價位的用餐選擇(包括新鮮蔬果或未加工的天然食品)。另外，「不吃零食、甜點」也是絕大多數教職員工生較無法做到的健康飲食習慣。

表 4-4-162 全體與不同性別受試教職員工生平日用餐時具備的有益身心健康的飲食習慣之複選題勾選比率排序

排序	全 體			男 性			女 性		
	飲食習慣	次數	百分比	飲食習慣	次數	百分比	飲食習慣	次數	百分比
1	用餐時，保持心情愉快	1656	46.35	用餐時，保持心情愉快	549	44.10	跟家人或喜歡的人用餐	1155	49.70
2	跟家人或喜歡的人用餐	1628	45.56	跟家人或喜歡的人用餐	472	37.91	用餐時，保持心情愉快	1106	47.59
3	少喝含糖飲料	1324	37.06	少喝含糖飲料	400	32.13	少喝含糖飲料	922	39.67
4	用餐後，要有一段安靜或休息時間	987	27.62	用餐後，要有一段安靜或休息時間	387	31.08	細嚼慢嚥，感覺食物味道	693	29.82
5	細嚼慢嚥，感覺食物味道	962	26.92	飲食時，避免同時做其他事	383	30.76	選擇少油、少鹽、少糖食物	618	26.59
6	飲食時，避免同時做其他事	908	25.41	細嚼慢嚥，感覺食物味道	269	21.61	用餐後，要有一段安靜或休息時間	599	25.77

7	選擇少油、少鹽、少糖食物	858	24.01	三餐定時定量(八分飽)	242	19.44	飲食時，避免同時做其他事	524	22.55
8	三餐定時定量(八分飽)	678	18.98	選擇少油、少鹽、少糖食物	239	19.20	三餐定時定量(八分飽)	436	18.76
9	睡前三小時不進食	564	15.79	睡前三小時不進食	143	11.49	睡前三小時不進食	419	18.03
10	多吃天然未加工食品	540	15.11	不吃零食、甜點	141	11.33	多吃天然未加工食品	403	17.34
11	不吃零食、甜點	388	10.86	多吃天然未加工食品	137	11.00	不吃零食、甜點	246	10.59
12	天天五蔬果	324	9.07	天天五蔬果	115	9.24	天天五蔬果	208	8.95
13	以上皆無	223	6.24	以上皆無	108	8.67	以上皆無	115	4.95
14	其他	12	0.34	其他	6	0.48	其他	6	0.26

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(全體：N=3573；男性：N=1245；女性：N=2324)之百分比值。

2. 教職員工

教研人員或職員工平日用餐時具備的有益身心健康的飲食習慣之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-163 所示。無論教研人員或職員工平日用餐時具備的身心健康飲食習慣的前四種之中皆包括「少喝含糖飲料」(53.79%；46.44%)、「選擇少油、少鹽、少糖食物」(44.70%；32.86%)、「跟家人或喜歡的人用餐」(48.76%；32.13%)與「用餐時，保持心情愉快」(37.12%；46.64%)。另外，教研人員平日用餐時較少能維持的三種身心健康飲食習慣為「用餐後，要有一段安靜或休息時間」(18.18%)、「睡前三小時不進食」(15.91%)與「細嚼慢嚥，感覺食物味道」(13.64%)，受試職員工平日用餐時較少人能維持的三類身心健康飲食習慣為「睡前三小時不進食」(20.14%)、「不吃零食、甜點」(14.84%)與「天天五蔬果」(12.37%)。亦有 9.85%的教研人員或 8.13%的職員工在平日用餐時「皆無」題項中所列舉的身心健康飲食習慣。

綜觀以上結果可見，多數的教研人員或職員工平日用餐時已能實踐身心健康的飲食習慣。但教研人員平日用餐時較少做到「用餐後，要有一段安靜或休息時間」或「細嚼慢嚥，感覺食物味道」，這可能跟其研究或教學工作的緊湊、繁忙有關。至於教研人員常忽略「睡前三小時不進食」的健康習慣，或許也是熬夜工作或晚睡所致。而職員工中較少人維持一些有益身心健康的飲食習慣，這是未來健康促進課程可努力的方向。

表 4-4-163 教職員工平日用餐時具備的有益身心健康的飲食習慣之複選題勾選比率排序

排序	教師(含研究人員)			職員工		
	飲食習慣	次數	百分比	飲食習慣	次數	百分比
1	少喝含糖飲料	71	53.79	跟家人或喜歡的人用餐	138	48.76
2	選擇少油、少鹽、少糖食物	59	44.70	少喝含糖飲料	132	46.64
3	跟家人或喜歡的人用餐	53	40.15	用餐時，保持心情愉快	132	46.64
4	用餐時，保持心情愉快	49	37.12	選擇少油、少鹽、少糖食物	93	32.86
5	飲食時，避免同時做其他事	34	25.76	多吃天然未加工食品	86	30.39
6	多吃天然未加工食品	34	25.76	用餐後，要有一段安靜或休息時間	70	24.73
7	三餐定時定量(八分飽)	32	24.24	三餐定時定量(八分飽)	68	24.03
8	天天五蔬果	30	22.73	細嚼慢嚥，感覺食物味道	67	23.67
9	不吃零食、甜點	26	19.70	飲食時，避免同時做其他事	59	20.85
10	用餐後，要有一段安靜或休息時間	24	18.18	睡前三小時不進食	57	20.14
11	睡前三小時不進食	21	15.91	不吃零食、甜點	42	14.84
12	細嚼慢嚥，感覺食物味道	18	13.64	天天五蔬果	35	12.37
13	以上皆無	13	9.85	以上皆無	23	8.13
14	其他	1	0.76	其他	1	0.35

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(教研人員：N=132；職員工：N=283)之百分比值。

3. 學生

碩博士班或學士班的學生平日用餐時具備的有益身心健康的飲食習慣之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-164 所示。無論碩博士班或學士班的學生平日用餐時具備的身心健康飲食習慣的前三種之中皆包括「少喝含糖飲料」(40.97%；33.76%)、「跟家人或喜歡的人用餐」(40.05%；47.23%)與「用餐時，保持心情愉快」(39.00%；49.15%)。另外，碩博士班或學士班的學生平日用餐時較少人能做到的身心健康飲食習慣皆為「多吃天然未加工食品」(15.28%；12.67%)、「不吃零食、甜點」(11.99%；9.55%)與「天天五蔬果」(10.94%；7.34%)。不過，亦有 5.80% 的碩博士班或 5.96% 的學士班學生在平日用餐時「皆無」題項中所列舉的身心健康飲食習慣。

由以上結果可發現，碩博士班學生在用餐時比較能兼顧身心健康的飲食習慣，學士班學生在用餐時則相對注重愉悅感覺或與家人朋友關係。再者，健康的飲食習慣，可能與經濟負擔也有些關係，多數人外食的餐廳考量成本與口味，往往未提供充足的新鮮蔬果、天然食品或健康餐點。因此，學生們也難以在日常生活中真正落實健康的飲食習慣。

表 4-4-164 不同身份學生平日用餐時具備的有益身心健康的飲食習慣之複選題勾選比率排序

排序	碩博士班學生			學士班學生		
	飲食習慣	次數	百分比	飲食習慣	次數	百分比
1	少喝含糖飲料	311	40.97	用餐時，保持心情愉快	1179	49.15
2	跟家人或喜歡的人用餐	304	40.05	跟家人或喜歡的人用餐	1133	47.23
3	用餐時，保持心情愉快	296	39.00	少喝含糖飲料	810	33.76
4	用餐後，要有一段安靜或休息時間	230	30.30	細嚼慢嚥，感覺食物味道	669	27.89
5	選擇少油、少鹽、少糖食物	216	28.46	用餐後，要有一段安靜或休息時間	663	27.64
6	細嚼慢嚥，感覺食物味道	208	27.40	飲食時，避免同時做其他事	643	26.80
7	飲食時，避免同時做其他事	172	22.66	選擇少油、少鹽、少糖食物	490	20.43
8	三餐定時定量(八分飽)	149	19.63	三餐定時定量(八分飽)	429	17.88

9	睡前三小時不進食	131	17.26	睡前三小時不進食	355	14.80
10	多吃天然未加工食品	116	15.28	多吃天然未加工食品	304	12.67
11	不吃零食、甜點	91	11.99	不吃零食、甜點	229	9.55
12	天天五蔬果	83	10.94	天天五蔬果	176	7.34
13	以上皆無	44	5.80	以上皆無	143	5.96
14	其他	2	0.26	其他	8	0.33

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(碩博學生：N=759；學士學生：N=2399)之百分比值。

4. 用餐飲食習慣與快樂程度

為進一步瞭解全體受試教職員工生平日用餐時的不同飲食習慣是否與其最近生活狀況的整體感受有所差異，利用 t 考驗檢視，結果如表 4-4-165 所示。平日受試教職員工生在用餐時有「細嚼慢嚥，感覺食物味道」($t=2.564$, $p<.05$)、「跟家人或喜歡的人用餐」($t=10.573$, $p<.001$)、「用餐後，要有一段安靜或休息時間」($t=2.685$, $p<.01$)、「三餐定時定量(八分飽)」($t=6.251$, $p<.001$)、「選擇少油、少鹽、少糖食物」($t=2.713$, $p<.01$)、「用餐時，保持心情愉快」($t=15.761$, $p<.001$)、「天天五蔬果」($t=3.483$, $p<.01$)與「睡前三小時不進食」($t=1.971$, $p<.05$)等 8 項飲食習慣的人明顯較為快樂。另外，如果「皆無」($t=-8.454$, $p<.001$)此題項所列之飲食習慣者其快樂程度則相對較低。

表 4-4-165 教職員工生平日用餐的不同飲食習慣與其快樂程度之差異

用餐飲食習慣		N	M	SD	差異	P 值	比較
細嚼慢嚥，感覺食物味道	是	961	4.45	1.32	$t=2.564$	.010**	是 > 否
	否	2711	4.33	1.30			
跟家人或喜歡的人用餐	是	1626	4.61	1.29	$t=10.573$	.000***	是 > 否
	否	2046	4.16	1.28			
飲食時，避免同時做其他事	是	907	4.42	1.30	$t=1.452$	.147	
	否	2765	4.34	1.31			
用餐後，要有一段安靜或休息時間	是	986	4.46	1.30	$t=2.685$	.007**	是 > 否
	否	2686	4.33	1.30			
三餐定時定量(八分飽)	是	677	4.64	1.28	$t=6.251$	.000***	是 > 否
	否	2995	4.30	1.30			
少喝含糖飲料	是	1321	4.38	1.30	$t=.659$	.510	
	否	2351	4.35	1.30			

選擇少油、少鹽、少糖食物	是	857	4.47	1.34	t=2.713	.007**	是>否
	否	2815	4.33	1.29			
用餐時，保持心情愉快	是	1654	4.72	1.25	t=15.761	.000***	是>否
	否	2018	4.06	1.28			
天天五蔬果	是	322	4.60	1.38	t=3.483	.001***	是>否
	否	3350	4.34	1.29			
不吃零食、甜點	是	387	4.44	1.31	t=1.288	.198	
	否	3285	4.35	1.30			
睡前三小時不進食	是	562	4.46	1.28	t=1.971	.049*	是>否
	否	3110	4.34	1.31			
多吃天然未加工食品	是	540	4.45	1.35	t=1.752	.080	
	否	3132	4.35	1.30			
皆無	是	223	3.68	1.24	t=-8.454	.000***	否>是
	否	3449	4.41	1.30			

5. 用餐飲食習慣與自覺身心健康

全體受試教職員工平日用餐時的不同飲食習慣與其自覺身心健康狀況(和同年齡的人相較)之差異結果如表 4-4-166 所示。教職員工在用餐時有「細嚼慢嚥，感覺食物味道」($t=2.230$ ， $p<.05$)、「跟家人或喜歡的人用餐」($t=3.647$ ， $p<.001$)、「用餐後，要有一段安靜或休息時間」($t=2.917$ ， $p<.01$)、「三餐定時定量(八分飽)」($t=2.415$ ， $p<.05$)、「用餐時，保持心情愉快」($t=4.923$ ， $p<.001$)與「天天五蔬果」($t=2.187$ ， $p<.05$)等 6 項飲食習慣的人其自覺身心健康狀況明顯較佳。另外，如果「皆無」($t=-3.640$ ， $p<.001$)此題項所列之飲食習慣者其自覺身心健康狀況則相對較差。

在碩博士班及學士班學生的部份，其用餐時的不同飲食習慣與其自覺身心健康狀況(和入學時相較)之差異結果如表 4-4-167 所示。碩博或學士班學生在用餐時有「跟家人或喜歡的人用餐」($t=4.058$ ， $p<.001$)、「用餐後，要有一段安靜或休息時間」($t=2.987$ ， $p<.01$)、「三餐定時定量(八分飽)」($t=4.633$ ， $p<.001$)、「少喝含糖飲料」($t=2.072$ ， $p<.05$)、「選擇少油、少鹽、少糖食物」($t=3.672$ ， $p<.001$)、「用餐時，保持心情愉快」($t=7.745$ ， $p<.001$)、「天天五蔬果」($t=2.226$ ， $p<.05$)、「不吃零食、甜點」($t=3.852$ ， $p<.001$)與「多吃天然未加工食品」($t=3.160$ ， $p<.01$)等 9 項飲食習慣的人其自覺身心健康狀況明顯較佳。另外，如果「皆無」($t=-5.157$ ， $p<.001$)此題項所列之飲食習慣者其自覺身心健康狀況則相對較差。

表 4-4-166 教職員工平日用餐時的不同飲食習慣與其自覺身心健康狀況(和同年齡的人相較)之差異

用餐飲食習慣		N	M	SD	差異	P 值	比較
細嚼慢嚥, 感覺食物味道	是	85	4.58	1.12	t=2.230	.026*	是 > 否
	否	344	4.25	1.24			
跟家人或喜歡的人用餐	是	191	4.55	1.16	t=3.647	.000***	是 > 否
	否	238	4.12	1.25			
飲食時, 避免同時做其他事	是	93	4.42	1.16	t=.952	.342	
	否	336	4.28	1.24			
用餐後, 要有一段安靜或休息時間	是	94	4.61	1.06	t=2.917	.004**	是 > 否
	否	335	4.23	1.26			
三餐定時定量(八分飽)	是	100	4.57	1.17	t=2.415	.016*	是 > 否
	否	329	4.23	1.23			
少喝含糖飲料	是	203	4.39	1.23	t=1.232	.219	
	否	226	4.24	1.22			
選擇少油、少鹽、少糖食物	是	152	4.43	1.18	t=1.446	.149	
	否	277	4.25	1.25			
用餐時, 保持心情愉快	是	181	4.64	1.06	t=4.923	.000***	是 > 否
	否	248	4.08	1.28			
天天五蔬果	是	65	4.58	1.06	t=2.187	.031*	是 > 否
	否	364	4.26	1.25			
不吃零食、甜點	是	68	4.38	1.36	t=.513	.608	
	否	361	4.30	1.20			
睡前三小時不進食	是	78	4.41	1.12	t=.780	.436	
	否	351	4.29	1.25			
多吃天然未加工食品	是	119	4.38	1.28	t=.689	.491	
	否	310	4.29	1.21			
皆無	是	36	3.61	1.36	t=-3.640	.000***	否 > 是
	否	393	4.38	1.19			

表 4-4-167 學生(含碩博士班及學士班)平日用餐時的不同飲食習慣與其自覺身心健康狀況(和入學時相較)之差異

用餐飲食習慣		N	M	SD	差異	P 值	比較
細嚼慢嚥, 感覺食物味道	是	877	3.88	1.29	t=.347	.729	
	否	2368	3.86	1.24			
跟家人或喜歡的人用餐	是	1436	3.96	1.27	t=4.058	.000***	是 > 否
	否	1809	3.78	1.23			
飲食時, 避免同時做其他事	是	814	3.90	1.23	t=.950	.342	
	否	2431	3.85	1.26			

用餐後，要有一段安靜或休息時間	是	892	3.97	1.30	t=2.987	.003**	是 > 否
	否	2353	3.82	1.23			
三餐定時定量(八分飽)	是	578	4.08	1.25	t=4.633	.000***	是 > 否
	否	2667	3.82	1.25			
少喝含糖飲料	是	1120	3.93	1.26	t=2.072	.038*	是 > 否
	否	2125	3.83	1.25			
選擇少油、少鹽、少糖食物	是	705	4.02	1.29	t=3.672	.000***	是 > 否
	否	2540	3.82	1.24			
用餐時，保持心情愉快	是	1474	4.05	1.23	t=7.745	.000***	是 > 否
	否	1771	3.71	1.25			
天天五蔬果	是	258	4.04	1.36	t=2.226	.027*	是 > 否
	否	2987	3.85	1.24			
不吃零食、甜點	是	319	4.12	1.24	t=3.852	.000***	是 > 否
	否	2926	3.84	1.25			
睡前三小時不進食	是	486	3.95	1.25	t=1.591	.112	
	否	2759	3.85	1.25			
多吃天然未加工食品	是	420	4.05	1.33	t=3.160	.002**	是 > 否
	否	2825	3.84	1.24			
皆無	是	187	3.41	1.26	t=-5.157	.000***	否 > 是
	否	3058	3.89	1.25			

6. 用餐飲食習慣與體重過重或肥胖

全體受試教職員工生平日用餐時的不同飲食習慣與其有無體重過重或肥胖的比例之差異的結果如表4-4-168所示。教職員工生在用餐時有「細嚼慢嚥，感覺食物味道」($\chi^2=38.769$, $p<.001$)、「跟家人或喜歡的人用餐」($\chi^2=4.130$, $p<.05$)與「少喝含糖飲料」($\chi^2=10.894$, $p<.01$)等3項飲食習慣的人相對較低比例會體重過重或肥胖。但受試教職員工生平日用餐有做到「天天五蔬果」($\chi^2=5.378$, $p<.05$)的人中依然有明顯比例的人會體重過重或肥胖。另外，如果平日用餐時「皆無」($t=-3.640$, $p<.001$)做到此題所列之12項良好飲食習慣者其體重過重或肥胖的比例相對較高。

由以上結果可見，平日用餐時的飲食習慣與身體質量指數(BMI)之間有相當關聯，尤其是用餐的速度、喝含糖飲料，或是與親友共餐都是有影響力的因素。因此，這些影響身心健康的飲食概念，頗值得做為未來規劃身心健康促進活動或方案的主題。至於，在推廣「天天五蔬果」的健康概念時，可能也要提醒教職員工生需適量、均衡地攝取或注意其熱量的多寡。

表 4-4-168 全體受試教職員工生平日用餐時的不同飲食習慣與其有無體重過重或肥胖的比例之差異

用餐飲食習慣		有過重或肥胖		無過重或肥胖		χ^2 值	P 值與比較
		N	百分比	N	百分比		
細嚼慢嚥, 感覺食物味道	是	92	9.56	870	90.44	38.769	.000*** 是 < 否
	否	495	18.09	2241	81.91		
跟家人或喜歡的人用餐	是	236	14.50	1392	85.50	4.130	.042* 是 < 否
	否	351	16.96	1719	83.04		
飲食時, 避免同時做其他事	是	149	16.41	759	83.59	.259	.611
	否	438	15.70	2352	84.30		
用餐後, 要有一段安靜或休息時間	是	161	16.31	826	83.69	.194	.660
	否	426	15.71	2285	84.29		
三餐定時定量(八分飽)	是	92	13.57	586	86.43	3.301	.069
	否	495	16.39	2525	83.61		
少喝含糖飲料	是	175	13.22	1149	86.78	10.894	.001*** 是 < 否
	否	412	17.35	1962	82.65		
選擇少油、少鹽、少糖食物	是	120	13.99	738	86.01	2.980	.084
	否	467	16.44	2373	83.56		
用餐時, 保持心情愉快	是	280	16.91	1376	83.09	2.405	.121
	否	307	15.03	1735	84.97		
天天五蔬果	是	66	20.37	258	79.63	5.378	.020* 是 > 否
	否	521	15.44	2853	84.56		
不吃零食、甜點	是	51	13.14	337	86.86	.008	.927
	否	536	16.19	2774	83.81		
睡前三小時不進食	是	96	17.02	468	82.98	.657	.418
	否	491	15.67	2643	84.33		
多吃天然未加工食品	是	85	15.74	455	84.26	.008	.927
	否	502	15.90	2656	84.10		
皆無	是	52	23.32	171	76.68	9.850	.002** 是 > 否
	否	535	15.40	2940	84.60		

(五) 運動頻率、有無同伴與快樂感受及身心健康之關聯

1. 每週運動頻率與快樂感受及身心健康

全體及不同特性教職員工生每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻率概況及差異結果，如表 4-4-169 與表 4-4-170 所示。目前，全體教職員工生每週從事至少持續 30 分鐘的運動之平均數為 1.49 次(0~7 的量尺)。整體而言，每週運動少於 3 次者有八成左右(81.39%)，每週運動 3~4 次者近一成五的比例(14.86%)，每週運動 5 次或以上者僅占 3.75%。其中，高達 1/4 的人是完全不運動的，每天都運動的人只有 1.15%。經比較分析得知，男性($M=1.85$)每週從事至少持續 30 分鐘的運動頻率明顯高於女性($M=1.29$)($t=11.259$, $p<.001$)，教職員工($M=1.72$ ； $M=1.57$)或學士班學生($M=1.52$)每週的運動頻率明顯高於碩博士班學生($M=1.31$)($t=6.220$, $p<.001$)，年長者($M=2.96$ ； $M=1.94$)每週運動頻率明顯高於年輕者(尤其 25~34 歲者)($M=1.29$)($t=20.863$, $p<.001$)，快樂者($M=1.65$)每週運動頻率明顯高於不快樂者($M=1.23$)($t=8.337$, $p<.001$)。

如進一步將受試教職員工生每週平均從事運動的次數(0~7 次)區分為「少於 3 次者」、「3~4 次者」與「5 次或以上者」，然後再比較三者的自覺快樂及身心健康狀況之差異程度，其結果如表 4-4-171 所示。每週運動 3 次或以上者的快樂程度($M=4.64$ ； $M=4.62$)或自覺身心健康狀況(教職員工： $M=4.85$ 、 $M=4.48$ ；學生： $M=4.08$ 、 $M=4.18$)皆明顯優於每週少於 3 次運動者($M=4.29$ ； $M=4.18$ ； $M=3.80$)($F=21.232$, $p<.001$ ； $F=8.707$, $p<.001$ ； $F=16.574$, $p<.001$)。

教育部在各級學校推動「體適能 333 計畫」，希望學生能夠做到每週運動三次(每次 30 分鐘)。從此次調查研究中可看出，碩博士班或學士班的學生每週平均運動至少 3 次的比例皆不到兩成(15.01%；19.05%)，未來還有很大的努力空間。倒是教職員工的運動頻率相對較高，這可能與其年齡增長有關，一般年長者都比年紀輕者(如學生)更注重身體的保健工作。行政院主計處 2004 年的「國民時間運用調查」亦發現，中老年人口的運動平均時間最長，而且男性運動多於女性。

國家衛生研究院在其編纂的「2020 健康國民白皮書」(林宜平等，2008)中指出，規律的身體活動有益健康與長壽，較活動的民眾罹患心臟病、高血壓、糖尿病肥胖、憂鬱症與某些癌症的風險機率較低。此外，這次調查的結果也證明了運動次數較多的教職員工生其快樂程度或身心健康狀況相對較佳。因此，透過跨單位(體育室或身心健康中心等)的合作舉辦各類運動或健走活動，有效提昇學生的運動風氣，是需要努力的方向。

表 4-4-169 全體及不同特性教職員工生每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻率概況之統計表

早餐天數 組別	0 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次	N	M	SD
全體 (百分比)	902 (25.24)	1185 (33.17)	821 (22.98)	415 (11.61)	116 (3.25)	73 (2.04)	20 (0.56)	41 (1.15)	3573	1.49	1.37
男性 (百分比)	226 (18.15)	346 (27.79)	336 (26.99)	189 (15.18)	74 (5.94)	42 (3.37)	9 (0.72)	23 (1.85)	1245	1.85	1.50
女性 (百分比)	674 (29.00)	838 (36.06)	484 (20.83)	226 (9.72)	42 (1.81)	31 (1.33)	11 (0.47)	18 (0.77)	2324	1.29	1.26
教研人員 (百分比)	36 (27.27)	39 (29.55)	26 (19.70)	13 (9.85)	5 (3.79)	5 (3.79)	4 (3.03)	4 (3.03)	132	1.72	1.78
職員工 (百分比)	81 (28.62)	81 (28.62)	58 (20.49)	33 (11.66)	14 (4.95)	8 (2.83)	3 (1.06)	5 (1.77)	283	1.57	1.56
碩博學生 (百分比)	233 (30.70)	255 (33.60)	157 (20.69)	70 (9.22)	22 (2.90)	12 (1.58)	2 (0.26)	8 (1.05)	759	1.31	1.32
學士學生 (百分比)	552 (23.01)	810 (33.76)	580 (24.18)	299 (12.46)	75 (3.13)	48 (2.00)	11 (0.46)	24 (1.00)	2399	1.52	1.33
15~24 歲 (百分比)	626 (23.68)	904 (34.19)	626 (23.68)	326 (12.33)	75 (2.84)	49 (1.85)	12 (0.45)	26 (0.98)	2644	1.49	1.32
25~34 歲 (百分比)	179 (31.24)	189 (32.98)	123 (21.47)	47 (8.20)	22 (3.84)	6 (1.05)	2 (0.35)	5 (0.87)	573	1.29	1.30
35~44 歲 (百分比)	58 (33.53)	49 (28.32)	37 (21.39)	17 (9.83)	4 (2.31)	5 (2.89)	2 (1.16)	1 (0.58)	173	1.35	1.41
45~54 歲 (百分比)	30 (22.39)	36 (26.87)	25 (18.66)	17 (12.69)	14 (10.45)	7 (5.22)	3 (2.24)	2 (1.49)	134	1.94	1.71
55 歲&以上 (百分比)	8 (17.02)	6 (12.77)	10 (21.28)	8 (17.02)	1 (2.13)	6 (12.77)	1 (2.13)	7 (14.89)	47	2.96	2.34
快樂者 (百分比)	360 (19.87)	605 (33.39)	446 (24.61)	252 (13.91)	69 (3.81)	42 (2.32)	11 (0.61)	27 (1.49)	1812	1.65	1.41
不快樂者 (百分比)	386 (33.36)	379 (32.76)	239 (20.66)	94 (8.12)	29 (2.51)	16 (1.38)	5 (0.43)	9 (0.78)	1157	1.23	1.28

表 4-4-170 不同特性教職員工生每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻率之概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1245	1.85	1.50	t=11.259	.000***	男 > 女
	女	2324	1.29	1.26			
身份	教研人員	132	1.72	1.78	F=6.220	.000***	教研人員、職員工、學士學生 > 碩博學生
	職員工	283	1.57	1.56			
	碩博學生	759	1.31	1.32			
	學士學生	2399	1.52	1.33			

年齡	15~24 歲	2644	1.49	1.32	F=20.863	.000***	55 歲及以上 > 45~54 歲 > 35~44 歲、15~24 歲 > 25~34 歲
	25~34 歲	573	1.29	1.30			
	35~44 歲	173	1.35	1.41			
	45~54 歲	134	1.94	1.71			
	55 歲及以上	47	2.96	2.34			
快樂程度	快樂者	1812	1.65	1.41	t=8.337	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	1157	1.23	1.28			

表 4-4-171 全體及不同特性教職員工生「每週運動少於 3 次者」、「每週運動 3~4 次者」、「每週運動 5 次或以上者」其自覺快樂及身心健康狀況之差異分析

每週平均運動頻率		N	M	SD	差異	P 值	比較
最近生活狀況的整體感受	每週運動少於 3 次者	2903	4.29	1.30	F=21.232	.000***	每週 3 次或以上者 > 每週少於 3 次者
	每週運動 3~4 次者	531	4.64	1.24			
	每週運動 5 次或以上者	238	4.62	1.41			
教職員工自覺身心健康狀況(與同年齡的人相較)	每週運動少於 3 次者	320	4.18	1.22	F=8.707	.000***	每週 3 次或以上者 > 每週少於 3 次者
	每週運動 3~4 次者	65	4.85	1.02			
	每週運動 5 次或以上者	44	4.48	1.30			
學生自覺身心健康狀況(與入學時相較)	每週運動少於 3 次者	2584	3.80	1.24	F=16.574	.000***	每週 3 次或以上者 > 每週少於 3 次者
	每週運動 3~4 次者	466	4.08	1.24			
	每週運動 5 次或以上者	195	4.18	1.34			

2. 運動有伴與快樂感受及身心健康

全體及不同特性教職員工生平日有一起運動(或從事健康促進活動)的同伴之比例及差異結果，如表 4-4-172 所示。目前，只有三成左右(32.87%)的教職員工生在平日有一起運動或從事健康促進活動的同伴。整體來看，男性(38.47%)、職員工(37.10%)或學士班學生(34.18%)與自評快樂的人(38.63%)其平日有運動同伴的比例明顯較高($\chi^2=26.876$ ， $p<.001$ ； $\chi^2=13.826$ ， $p<.01$ ； $\chi^2=55.951$ ， $p<.001$)。

如進一步比較教職員工生平日有無一起運動的同伴其運動頻率、自覺快樂及身心健康狀況之差異，結果如表 4-4-173 所示。凡是平日有伴一起運動的人其每週運動頻率($M=2.19$)明顯要比無運動同伴的人($M=1.14$)來得高($t=22.448$ ， $p<.001$)。平日有運動同伴的受試教職員工生其快樂程度($M=4.60$)或身心健康狀況(教職員工： $M=4.57$ ；學生： $M=4.01$)明顯較佳($t=8.005$ ， $p<.001$ ； $t=2.895$ ， $p<.01$ ； $t=4.553$ ， $p<.001$)。

綜合以上結果可發現，多數教職員工生平日在運動或從事健康促進活動時仍缺乏能夠一起努力、鼓勵或彼此督促的同伴，尤其是女性或碩博士班學生。以男性運動頻率較高來看，也凸顯女性沒有運動伙伴可能亦影響其運動的頻率較低。不過值得慶幸的是，女性的社會支持網絡往往較男性為佳。如果女性能將互動關係轉移到一起運動或從事健康促進活動的話，就可提升不少女性的運動頻率，更有助於其快樂或身心健康狀況。另外，碩博士班學生的運動狀況，也是應加以關注的主題，因其修課內容只有專業，不像大學生還有體育課，故如何促進揪團運動，是一個可以努力的方向。

表 4-4-172 全體及不同特性受試平日有在一起運動(或從事健康促進活動)的同伴之比例與差異

平日有運動同伴			比例與差異			
			N	%	χ^2 值	P 值與比較
全體	是		1174	32.87		
	否		2398	67.13		
性別	男	是	479	38.47	26.876	.000*** 男 > 女
		否	766	61.53		
	女	是	695	29.92		
		否	1628	70.08		
身份	教研人員	是	37	28.24	13.826	.003** 職員工、學士生 > 碩博生
		否	94	71.76		
	職員工	是	105	37.10		
		否	178	62.90		
	碩博學生	是	212	27.93		
		否	547	72.07		
快樂程度	快樂的人	是	700	38.63	55.951	.000*** 快樂的人 > 不快樂的人
		否	1112	61.37		
	不快樂的人	是	293	25.35		
		否	863	74.65		

表 4-4-173 教職員工生平日是否有一起運動(或從事健康促進活動)的同伴其運動頻率、自覺快樂及身心健康狀況之差異分析

平日有運動同伴		N	M	SD	差異	P 值	比較
每週平均運動頻率(每次至少持續 30 分鐘)	是	1174	2.19	1.33	t=22.448	.000***	是 > 否
	否	2398	1.14	1.26			
最近生活狀況的整體感受	是	1174	4.60	1.29	t=8.005	.000***	是 > 否
	否	2393	4.24	1.29			
教職員工自覺身心健康狀況(與同年齡的人相較)	是	142	4.57	1.11	t=2.895	.004**	是 > 否
	否	271	4.22	1.25			
學生自覺身心健康狀況(與入學時相較)	是	1032	4.01	1.25	t=4.553	.000***	是 > 否
	否	2123	3.79	1.25			

(六) 生活規律性與快樂程度及身心健康之關聯

全體及不同特性教職員工生目前生活規律性(如作息、睡眠、飲食、運動等)概況及差異結果，如表 4-4-174 與表 4-4-175 所示。教職員工生目前生活規律性的平均值為 3.75(1~7 的量尺)，介於「不太規律」與「普通」之間。全體教職員工生中，有近五成(47.89%)的人自覺生活屬不規律者(不太規律、很不規律及非常不規律)，特別是碩博或學士班學生(M=3.72；M=3.64)、住學校宿舍(M=3.56)或獨自在校外租屋(M=3.51)的學生、超時工作者(M=4.16)及不快樂的人(M=3.29)($F=46.354$ ， $p<.001$ ； $F=8.373$ ， $p<.001$ ； $t=-3.580$ ， $p<.001$ ； $t=15.471$ ， $p<.001$)其生活的不規律性都值得注意。

如再進一步比較不同生活規律性的教職員工生自覺的快樂程度及身心健康狀況之差異，結果如表 4-4-176 所示。凡是生活規律的人(含有點規律、很規律及非常規律者)自覺的快樂程度(M=4.77)或身心健康狀況(教職員工：M=4.67；學生：M=4.27)相對都較生活不規律的人更佳($t=14.903$ ， $p<.001$ ； $t=6.248$ ， $p<.001$ ； $t=12.946$ ， $p<.001$)。

綜合以上結果可知，多數教職員工的生活較為規律，可能跟其年齡或成熟度有關，但有無超時工作也會影響到生活的規律性。為了自己的快樂或身心健康，履行生活作息、睡眠、飲食、運動的規律性是很重要的作為。再者，住在家裡的學生其生活規律性較高的原因，可能是父母親在身旁的督促所致。因此，住學校宿舍或獨自在校外租屋的學生需要更高的自律能力。

表 4-4-174 全體及不同特性教職員工生目前生活規律性(如作息、睡眠、飲食、運動等)概況之統計表

規律程度 組別	非常不 規律	很不規 律	不太規 律	普通	有點規 律	很規律	非常規 律	N	M	SD
全體 (百分比)	156 (4.37)	413 (11.56)	1142 (31.96)	748 (20.93)	728 (20.38)	337 (9.43)	49 (1.37)	3573	3.75	1.35
男性 (百分比)	59 (4.74)	148 (11.89)	399 (32.05)	251 (20.16)	248 (19.92)	115 (9.24)	25 (2.01)	1245	3.74	1.38
女性 (百分比)	96 (4.13)	265 (11.40)	741 (31.88)	496 (21.34)	480 (20.65)	222 (9.55)	24 (1.03)	2324	3.76	1.33
教研人員 (百分比)	4 (3.03)	10 (7.58)	24 (18.18)	35 (26.52)	22 (16.67)	32 (24.24)	5 (3.79)	132	4.34	1.46
職員工 (百分比)	1 (0.35)	11 (3.89)	49 (17.31)	69 (24.38)	94 (33.22)	50 (17.67)	9 (3.18)	283	4.52	1.19
碩博學生 (百分比)	38 (5.01)	94 (12.38)	247 (32.54)	152 (20.03)	137 (18.05)	76 (10.01)	15 (1.98)	759	3.72	1.40
學士學生 (百分比)	113 (4.71)	298 (12.42)	822 (34.26)	492 (20.51)	475 (19.80)	179 (7.46)	20 (0.83)	2399	3.64	1.31
住宿學校者 (百分比)	72 (5.07)	196 (13.80)	498 (35.07)	282 (19.86)	266 (18.73)	96 (6.76)	10 (0.70)	1420	3.56	1.30
住家裡者 (百分比)	40 (3.94)	101 (9.94)	336 (33.07)	216 (21.26)	198 (19.49)	109 (10.73)	16 (1.57)	1016	3.81	1.35
獨自租屋者 (百分比)	22 (6.53)	53 (15.73)	105 (31.16)	72 (21.36)	62 (18.40)	19 (5.64)	4 (1.19)	337	3.51	1.35
與人合租者 (百分比)	16 (4.38)	40 (10.96)	126 (34.52)	70 (19.18)	81 (22.19)	28 (7.67)	4 (1.10)	365	3.71	1.31
超時工作者 (百分比)	1 (1.11)	6 (6.67)	23 (25.56)	21 (23.33)	29 (32.22)	7 (7.78)	3 (3.33)	90	4.16	1.24
非超時工作者 (百分比)	0 (0.00)	5 (2.59)	26 (13.47)	48 (24.87)	65 (33.68)	43 (22.28)	6 (3.11)	193	4.69	1.13
快樂者 (百分比)	39 (2.15)	153 (8.44)	498 (27.48)	392 (21.63)	451 (24.89)	246 (13.58)	33 (1.82)	1812	4.07	1.33
不快樂者 (百分比)	104 (8.99)	201 (17.37)	421 (36.39)	191 (16.51)	173 (14.95)	58 (5.01)	9 (0.78)	1157	3.29	1.34

表 4-4-175 不同特性教職員工生自覺目前生活規律性之概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1245	3.74	1.38	t=-.295	.768	
	女	2324	3.76	1.33			
身份	教研人員	132	4.34	1.46	F=46.354	.000***	教研人員、職員工 > 碩博學生、學士學生
	職員工	283	4.52	1.19			
	碩博學生	759	3.72	1.40			
	學士學生	2399	3.64	1.31			

居住情形	住宿學校者	1420	3.56	1.30	F=8.373	.000***	住家裡者 > 住宿學校者、獨自租屋者
	住家裡者	1016	3.81	1.35			
	獨自租屋者	337	3.51	1.35			
	與人合租者	365	3.71	1.31			
超時工作	是	90	4.16	1.24	t=-3.580	.000***	無超時工作者 > 超時工作者
	否	193	4.69	1.13			
快樂程度	快樂者	1812	4.07	1.33	t=15.471	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	1157	3.29	1.34			

表 4-4-176 不同生活規律性的教職員工生自覺快樂程度及身心健康狀況之差異分析

每日睡眠品質		N	M	SD	差異	P 值	比較
最近生活狀況的整體感受	生活規律的人	1114	4.77	1.24	t=14.903	.000***	生活規律者 > 生活不規律者
	生活不規律的人	1708	4.04	1.30			
教職員工自覺身心健康狀況(與同年齡的人相較)	生活規律的人	211	4.67	1.14	t=6.248	.000***	生活規律者 > 生活不規律者
	生活不規律的人	99	3.76	1.23			
學生自覺身心健康狀況(與入學時相較)	生活規律的人	902	4.27	1.24	t=12.946	.000***	生活規律者 > 生活不規律者
	生活不規律的人	1611	3.60	1.23			

附註：「生活規律的人」指選擇「有點規律」(5 分)、「很規律」(6 分)與「非常規律」(7 分)者，「生活不規律的人」則指選擇「非常不規律」(1 分)、「很不規律」(2 分)與「不太規律」(3 分)者。

(七) 關照心靈的頻率與快樂程度及身心健康之關聯

全體及不同特性教職員工生每週關照自己的心靈或精神層次(可讓自己平和或快樂者)的頻率概況及差異結果，如表 4-4-177 與表 4-4-178 所示。全體教職員工生平均每週關照自我心靈或精神層次的頻率為 2.42 次(0~7 的量尺)。整體而言，每週關照自我心靈少於 3 次(在平均值以下)者的比例高達六成(60.19%)。但對比之下，仍以女性(M=2.50)、學士班學生(M=2.53)、15~24 歲者(M=2.52)、有宗教信仰的教職員工(M=2.32)及自評快樂的人(M=2.82)較會關照自己的心靈或精神層次(t=-3.201, p<.01; F=8.556, p<.001; F=6.525, p<.001; t=-3.459, p=.001; t=10.326, p<.001)，而讓自己更平和或快樂。

如進一步比較每週「0 次」與「7 次」關照自己心靈(或精神層次)的全體及不同特性教職員工生之自覺快樂及身心健康狀況之差異，其結果如表 4-4-179 所示。凡是每週「7 次」關照自己心靈者的快樂程度(M=4.87)或自覺身心健康狀況(教職

員工：M=5.19；學生：M=4.38)皆明顯優於每週「0 次」者(M=3.93；M=3.99；M=3.60)($t=-10.798$ ， $p<.001$ ； $t=-5.223$ ， $p<.001$ ； $t=-8.394$ ， $p<.001$)。

綜觀以上各項結果可發現，多數的受試教職員工生還是不太會透過每週固定時間來關照自己的心靈或精神層次以讓自己的心靈能更為平和或快樂，這是否受到不習慣(性別、文化背景)、學術或行政工作繁忙、家庭因素等影響，仍待深入探究。未來，本校教職員工或碩博士班學生們即使在百忙之中，最好還是能撥些時間關照自己的心靈層次。身心健康中心也可以利用教育訓練的方案，協助教職員工生培養出照顧自己心靈的能力。

表 4-4-177 全體及不同特性教職員工生每週關照自己的心靈或精神層次(可讓自己平和或快樂者)的頻率概況之統計表

關照頻率 組別	0 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次	N	M	SD
全體 (百分比)	674 (18.87)	712 (19.93)	764 (21.39)	601 (16.83)	248 (6.94)	183 (5.12)	42 (1.18)	348 (9.74)	3572	2.42	2.08
男性 (百分比)	294 (23.63)	239 (19.21)	267 (21.46)	178 (14.31)	78 (6.27)	50 (4.02)	14 (1.13)	124 (9.97)	1244	2.27	2.12
女性 (百分比)	378 (16.27)	472 (20.31)	497 (21.39)	423 (18.20)	169 (7.27)	133 (5.27)	28 (1.20)	224 (9.64)	2324	2.50	2.05
教研人員 (百分比)	49 (37.40)	27 (20.61)	21 (16.03)	9 (6.87)	5 (3.82)	2 (1.53)	3 (2.29)	15 (11.45)	131	1.90	2.31
職員工 (百分比)	67 (23.67)	57 (20.14)	69 (24.38)	42 (14.84)	15 (5.30)	11 (3.89)	1 (0.35)	21 (7.42)	283	2.08	1.94
碩博學生 (百分比)	155 (20.42)	169 (22.27)	164 (21.61)	115 (15.15)	41 (5.40)	35 (4.61)	7 (0.92)	73 (9.62)	759	2.28	2.07
學士學生 (百分比)	403 (16.80)	459 (19.13)	510 (21.26)	435 (18.13)	187 (7.79)	135 (5.63)	31 (1.29)	239 (9.96)	2399	2.53	2.07
15~24 歲 (百分比)	440 (16.64)	511 (19.33)	565 (21.37)	480 (18.15)	213 (8.06)	144 (5.45)	33 (1.25)	258 (9.76)	2644	2.52	2.06
25~34 歲 (百分比)	119 (20.77)	134 (23.39)	127 (22.16)	90 (15.71)	22 (3.84)	28 (4.89)	5 (0.87)	48 (8.38)	573	2.18	2.01
35~44 歲 (百分比)	55 (31.79)	35 (20.23)	36 (20.81)	15 (8.67)	5 (2.89)	5 (2.89)	3 (1.73)	19 (10.98)	173	2.01	2.23
45~54 歲 (百分比)	44 (33.08)	25 (18.80)	27 (20.30)	13 (9.77)	4 (3.01)	5 (3.76)	1 (0.75)	14 (10.53)	133	1.98	2.20
55 歲&以上 (百分比)	15 (31.91)	7 (14.89)	9 (19.15)	3 (6.38)	3 (6.38)	1 (2.13)	0 (0.00)	9 (19.15)	47	2.43	2.59
有宗教信仰 (百分比)	54 (22.50)	50 (20.83)	47 (19.58)	37 (15.42)	14 (5.83)	9 (3.75)	3 (1.25)	26 (10.83)	240	2.32	2.16
無宗教信仰 (百分比)	61 (35.26)	34 (19.65)	43 (24.86)	14 (8.09)	6 (3.47)	4 (2.31)	1 (0.58)	10 (5.78)	173	1.63	1.86

快樂者 (百分比)	229 (12.64)	318 (17.55)	387 (21.36)	350 (19.32)	155 (8.55)	116 (6.40)	26 (1.43)	231 (12.75)	1812	2.82	2.13
不快樂者 (百分比)	286 (24.74)	265 (22.92)	238 (20.59)	165 (14.27)	62 (5.36)	50 (4.33)	11 (0.95)	79 (6.83)	1156	2.04	1.96

表 4-4-178 不同特性教職員工生每週關照自己的心靈或精神層次的頻率之概況與差異

基本資料特性			N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男		1244	2.27	2.12	t=-3.201	.001***	女 > 男
	女		2324	2.50	2.05			
身份	教研人員		131	1.90	2.31	F=8.556	.000***	學士學生 > 教研人員、職 員工、碩博學生
	職員工		283	2.08	1.94			
	碩博學生		759	2.28	2.07			
	學士學生		2399	2.53	2.07			
年齡	15~24 歲		2644	2.52	2.06	F=6.525	.000***	15~24 歲 > 25~34 歲、 35~44 歲、45~54 歲
	25~34 歲		573	2.18	2.01			
	35~44 歲		173	2.01	2.23			
	45~54 歲		133	1.98	2.20			
	55 歲及以上		47	2.43	2.59			
宗教 信仰	教職員工	有	240	2.32	2.16	t=-3.459	.001***	有宗教信仰者 > 無宗 教信仰者
		無	173	1.63	1.86			
快樂 程度	快樂者		1812	2.82	2.13	t=10.326	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者		1156	2.04	1.96			

表 4-4-179 從不或每天會關照自己的心靈或精神層次(可讓自己平和或快樂者)的教職員工生其自覺快樂及身心健康狀況之差異分析

每週關照心靈頻率		N	M	SD	差異	P 值	比較
最近生活狀況的整體感受	0 次	671	3.93	1.29	t=-10.798	.000***	7 次 > 0 次
	7 次	348	4.87	1.40			
教職員工自覺身心健康狀況 (與同年齡的人相較)	0 次	116	3.99	1.23	t=-5.223	.000***	7 次 > 0 次
	7 次	36	5.19	1.14			
學生自覺身心健康狀況(與入 學時相較)	0 次	556	3.60	1.22	t=-8.394	.000***	7 次 > 0 次
	7 次	312	4.38	1.38			

(八) 重視健康生活型態的程度與快樂程度及身心健康之關聯

全體及不同特性教職員工生對健康生活型態的重視程度及差異結果，如表 4-4-180 與表 4-4-181 所示。教職員工生重視健康生活型態的程度平均值為 4.67(1~7 的量尺)，介於「普通」與「有點重視」之間。整體來說，有近六成(59.17%)的受試教職員工生重視健康生活型態的培養(有點重視、很重視及非常重視)，而且無論不同性別(M=4.62；M=4.69)、身份(M=4.58；M=4.77；M=4.73；M=4.64)與年齡(M=4.65；M=4.75；M=4.59；M=4.72；M=5.00)的受試教職員工生對健康生活的重視程度沒有明顯差異($t=-1.669$ ， $p>.05$ ； $F=2.136$ ， $p>.05$ ； $F=2.182$ ， $p>.05$ ； $t=1.301$ ， $p>.05$)。但是，自覺快樂的人要比不快樂的人更重視健康的生活型態($t=10.712$ ， $p<.001$)。

如進一步比較是否重視健康生活型態的受試教職員工生自覺的快樂程度及身心健康狀況之差異，結果如表 4-4-182 所示。凡是重視健康生活型態的人(含有點重視、很重視及非常重視者)其自覺快樂程度(M=4.57)或身心健康狀況(教職員工：M=4.58；學生：M=4.03)皆明顯較佳($t=11.609$ ， $p<.001$ ； $t=5.510$ ， $p<.001$ ； $t=9.232$ ， $p<.001$)。

綜合以上結果可知，本校不少的教職員工生平日已會關注自己的健康生活型態。不過，一個人是否能長期履行健康的生活方式，仍受個人及環境的影響。因此，值得再深入瞭解教職員工生無法落實健康生活型態的主要影響因素，以做為相關政策及服務之規劃參考。

表 4-4-180 全體及不同特性教職員工生平日對培養健康生活型態的重視程度之統計表

重視程度 組別	非常不重視	很不重視	不太重視	普通	有點重視	很重視	非常重視	N	M	SD
全體 (百分比)	26 (0.73)	79 (2.21)	412 (11.53)	942 (26.36)	1364 (38.18)	580 (16.23)	170 (4.76)	3573	4.67	1.13
男性 (百分比)	10 (0.80)	36 (2.89)	151 (12.13)	357 (28.67)	420 (33.73)	203 (16.31)	68 (5.46)	1245	4.62	1.18
女性 (百分比)	16 (0.69)	43 (1.85)	260 (11.19)	584 (25.13)	942 (40.53)	377 (16.22)	102 (4.39)	2324	4.69	1.10
教研人員 (百分比)	4 (3.03)	8 (6.06)	14 (10.61)	34 (25.76)	36 (27.27)	26 (19.70)	10 (7.58)	132	4.58	1.43
職員工 (百分比)	3 (1.06)	6 (2.12)	16 (5.65)	74 (26.15)	124 (43.82)	49 (17.31)	11 (3.89)	283	4.77	1.06
碩博學生 (百分比)	3 (0.40)	12 (1.58)	86 (11.33)	198 (26.09)	293 (38.60)	124 (16.34)	43 (5.67)	759	4.73	1.11
學士學生 (百分比)	16 (0.67)	53 (2.21)	296 (12.34)	636 (26.51)	911 (37.97)	381 (15.88)	106 (4.42)	2399	4.64	1.13

15~24 歲 (百分比)	14 (0.53)	58 (2.19)	329 (12.44)	702 (26.55)	1003 (37.93)	418 (15.81)	120 (4.54)	2644	4.65	1.12
25~34 歲 (百分比)	7 (1.22)	6 (1.05)	52 (9.08)	157 (27.40)	220 (38.39)	101 (17.63)	30 (5.24)	573	4.75	1.12
35~44 歲 (百分比)	1 (0.58)	8 (4.62)	18 (10.40)	42 (24.28)	74 (42.77)	25 (14.45)	5 (2.89)	173	4.59	1.13
45~54 歲 (百分比)	3 (2.24)	6 (4.48)	9 (6.72)	32 (23.88)	51 (38.06)	23 (17.16)	10 (7.46)	134	4.72	1.29
55 歲&以上 (百分比)	1 (2.13)	1 (2.13)	4 (8.51)	8 (17.02)	15 (31.91)	13 (27.66)	5 (10.64)	47	5.00	1.34
超時工作者 (百分比)	1 (1.11)	4 (4.44)	5 (5.56)	29 (32.22)	31 (34.44)	17 (18.89)	3 (3.33)	90	4.64	1.15
非超時工作者 (百分比)	2 (1.04)	2 (1.04)	11 (5.70)	45 (23.32)	93 (48.19)	32 (16.58)	8 (4.15)	193	4.83	1.01
快樂者 (百分比)	7 (0.39)	26 (1.43)	146 (8.06)	389 (21.47)	762 (42.05)	372 (20.53)	110 (6.07)	1812	4.89	1.08
不快樂者 (百分比)	15 (1.30)	42 (3.63)	197 (17.03)	315 (27.23)	402 (34.75)	140 (12.10)	46 (3.98)	1157	4.43	1.20

表 4-4-181 不同特性教職員工生平日對培養健康生活型態的重視程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1245	4.62	1.18	t=-1.669	.095	
	女	2324	4.69	1.10			
身份	教研人員	132	4.58	1.43	F=2.136	.094	
	職員工	283	4.77	1.06			
	碩博學生	759	4.73	1.11			
	學士學生	2399	4.64	1.13			
年齡	15~24 歲	2644	4.65	1.12	F=2.182	.068	
	25~34 歲	573	4.75	1.12			
	35~44 歲	173	4.59	1.13			
	45~54 歲	134	4.72	1.29			
	55 歲及以上	47	5.00	1.34			
超時工作	是(職員工)	90	4.64	1.15	t=1.301	.195	
	否(職員工)	193	4.83	1.01			
快樂程度	快樂者	1812	4.89	1.08	t=10.712	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	1157	4.43	1.20			

表 4-4-182 重視健康生活型態與否的教職員工生自覺快樂程度及身心健康狀況之差異分析

健康生活型態的重視程度		N	M	SD	差異	P 值	比較
最近生活狀況的整體感受	重視健康生活者	2111	4.57	1.31	t=11.609	.000***	重視者>不重視者
	不重視健康生活者	516	3.83	1.32			
教職員工自覺身心健康狀況(與同年齡的人相較)	重視健康生活者	255	4.58	1.12	t=5.510	.000***	重視者>不重視者
	不重視健康生活者	51	3.45	1.38			
學生自覺身心健康狀況(與入學時相較)	重視健康生活者	1856	4.03	1.28	t=9.232	.000***	重視者>不重視者
	不重視健康生活者	465	3.42	1.24			

附註：「重視健康生活者」指選擇「有點重視」(5 分)、「很重視」(6 分)與「非常重視」(7 分)的人，「不重視健康生活者」則指選擇「非常不重視」(1 分)、「很不重視」(2 分)與「不太重視」(3 分)的人。

(九) 影響健康生活型態實踐的因素

1. 全體及不同性別教職員工生

全體與不同性別受試教職員工生自認無法貫徹健康生活型態的主要影響因素之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-183 所示。將近七成(68.73%；66.94%；69.68%)的全體或男女受試教職員工生皆將「不夠自律」視為是其無法貫徹健康生活型態的主要影響因素之一，也有五至六成的受試教職員工生將「時間管理問題」(59.25%；54.16%；61.94%)與「學術/工作/研究/功課繁忙」(57.45%；55.78%；58.32%)列為重要的影響因素。另外，「睡眠習慣」(29.78%；32.26%；28.47%)亦為影響能否貫徹健康生活型態的重要因素。相對之下，「欠缺保健資訊(身心或飲食方面)」(6.97%；8.81%；6.00%)、「家庭因素」(6.64%；7.68%；6.09%)與「年輕健康」(5.23%；6.55%；4.54%)的影響程度都不大。

由此可見，教職員工或學生無法貫徹健康生活型態的原因，主要不在欠缺相關資訊或知識，而是個人自律或行動的能力，或是學校相關環境(如學術、工作、研究或功課方面)的影響。因此，未來可以在個人自律能力的訓練或工作環境的安排上多加著墨。

表 4-4-183 全體與不同性別教職員工生自認無法貫徹健康生活型態的主要影響因素之複選題勾選比率排序

排序	全 體			男 性			女 性		
	影響因素	次數	百分比	影響因素	次數	百分比	影響因素	次數	百分比
1	不夠自律	2444	68.73	不夠自律	828	66.94	不夠自律	1613	69.68
2	時間管理問題	2107	59.25	學術/工作/研究/功課繁忙	690	55.78	時間管理問題	1434	61.94
3	學術/工作/研究/功課繁忙	2043	57.45	時間管理問題	670	54.16	學術/工作/研究/功課繁忙	1350	58.32
4	睡眠習慣	1059	29.78	睡眠習慣	399	32.26	睡眠習慣	659	28.47
5	同儕影響	639	17.97	同儕影響	215	17.38	同儕影響	422	18.23
6	環境條件不佳	556	15.64	環境條件不佳	197	15.93	環境條件不佳	358	15.46
7	欠缺保健資訊(身心或飲食方面)	248	6.97	欠缺保健資訊(身心或飲食方面)	109	8.81	家庭因素	141	6.09
8	家庭因素	236	6.64	家庭因素	95	7.68	欠缺保健資訊(身心或飲食方面)	139	6.00
9	年輕健康	186	5.23	年輕健康	81	6.55	年輕健康	105	4.54
10	其他	63	1.77	其他	17	1.37	其他	46	1.99

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(全體：N=3556；男性：N=1237；女性：N=2315)之百分比值。

2. 教職員工

教研人員或職員工自認無法貫徹健康生活型態的主要影響因素之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-184 所示。超過八成(81.89%)的教研人員認為「學術工作繁忙」是其無法貫徹健康生活型態的主因之一，此比例為選擇「時間管理問題」(38.58%)或「不夠自律」(33.86%)這兩個因素的比例的兩倍，「家庭因素」也占一成五(15.75%)。在職員工方面，以「不夠自律」(66.31%)為其無法貫徹健康生活型態的影響因素之首，近五成的受試職員工認為「時間管理問題」(47.31%)或「工作繁忙」(46.59%)使其無法貫徹健康生活的型態，「睡眠習慣」(21.15%)或「家庭因素」(20.79%)亦占兩成左右。

由此可見，教研人員因在學術工作上投注了相當多的時間及心力，以致無法做到平日即應履行的健康生活型態。長久下去，勢必對其身心健康造成不利影響，這是需要校方重視的問題。另外，職員工除工作之外，個人或家庭因素對其能否貫徹健康生活型態也有影響。這些結果實凸顯了校方如何建構一個幸福職場環境的迫切性。

表 4-4-184 教職員工自認無法貫徹健康生活型態的主要影響因素之複選題勾選比率排序

教師(含研究人員)				職員工		
排序	影響因素	次數	百分比	影響因素	次數	百分比
1	學術工作繁忙	104	81.89	不夠自律	185	66.31
2	時間管理問題	49	38.58	時間管理問題	132	47.31
3	不夠自律	43	33.86	工作繁忙	130	46.59
4	家庭因素	20	15.75	睡眠習慣	59	21.15
5	環境條件不佳	19	14.96	家庭因素	58	20.79
6	睡眠習慣	13	10.24	環境條件不佳	38	13.62
7	其他	5	3.94	欠缺保健資訊(身心或飲食方面)	15	5.38
8	欠缺保健資訊(身心或飲食方面)	4	3.15	同儕影響	13	4.66
9	同儕影響	2	1.57	年輕健康	7	2.51
10	年輕健康	1	0.79	其他	6	2.15

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(教研人員：N=127；職員工：N=279)之百分比值。

3. 不同身份的學生

全體與不同身份受試學生自認無法貫徹健康生活型態的主要影響因素之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-185 所示。七成左右(67.33%；71.30%)的碩博士班或學士班學生皆認為「不夠自律」是其無法貫徹健康生活型態的主因之一。而五至六成的學生覺得「課業或研究繁忙」(56.75%；57.64%)或「時間管理」(55.03%；63.07%)問題會影響到其實踐健康生活的型態。亦有三成左右的學生認為「睡眠習慣」(26.98%；32.71%)是影響因素。另外，近 1/4(23.35%)的學士班學生認為「同儕」亦是影響能否履行健康生活型態的要素。

本研究前述的調查結果也發現，住學校宿舍或校外獨自租屋的學生其生活規律性明顯要比住家裡的學生來得差。因此，大學教育除了傳授專業發展所需的知能之外，是否也該思考如何培養學生的生活能力，讓學生能有比較健康的生活型態(如自律、時間管理、注重睡眠品質等)，以累積未來面對人生諸多挑戰的無形資產。

表 4-4-185 不同身份受試學生自認無法貫徹健康生活型態的主要影響因素之複選題勾選比率排序

排序	碩博士班學生			學士班學生		
	影響因素	次數	百分比	影響因素	次數	百分比
1	不夠自律	509	67.33	不夠自律	1707	71.30
2	課業或研究繁忙	429	56.75	時間管理問題	1510	63.07
3	時間管理問題	416	55.03	功課繁忙	1380	57.64
4	睡眠習慣	204	26.98	睡眠習慣	783	32.71
5	環境條件不佳	107	14.15	同儕影響	559	23.35
6	同儕影響	65	8.60	環境條件不佳	392	16.37
7	家庭因素	62	8.20	欠缺保健資訊(身心或飲食方面)	168	7.02
8	欠缺保健資訊(身心或飲食方面)	61	8.07	年輕健康	142	5.93
9	年輕健康	36	4.76	家庭因素	96	4.01
10	其他	20	2.65	其他	32	1.34

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(碩博學生：N=756；學士學生：N=2394)之百分比值。

4. 其他影響因素的補充看法

本校全體受試教職員工生提出問卷題項所列之外的「其他」無法貫徹健康生活型態的影響因素，結果如表 4-4-186 所示。全體受試教職員工生總計提出 15 項其他影響因素的補充看法，其中以「行政(教研人員)或兼差(學生)工作繁忙」居首。學生因經濟因素或選擇性太少而難以實踐健康飲食的部份，也值得身心健康中心加以重視並謀求解決之道。校內餐廳的設立宗旨並非以營利為目的，故應承擔更多學生健康促進的責任或角色，提供更多價廉物美的健康餐飲或產品，校方可透過租金減免來做為誘因。由於本校學生人口中的外食比例占多數，身心健康中心如利用辦理文山地區餐飲業衛生講習的時機，積極提倡少油、少鹽或少糖的健康飲食概況，將更能為師生員工的健康把關。另外，學校在各場館地點可多提供冷藏及蒸熱設備，以鼓勵學生多帶便當，進而減少外食接觸不健康餐飲的機會。

再者，關於情緒或意志力會影響到健康的飲食或生活型態的問題，未來在教職員工生相關健康促進的服務或活動中，如能加入專業心理師的協助，將可更貫徹身心健康的生活。至於因下雨頻繁而影響運動頻率的問題，可建議校方逐漸增加學校室內運動的空間。

表 4-4-186 全體教職員工生提出問卷所列之外的無法貫徹健康生活型態的「其他」影響因素

編號	無法貫徹健康生活型態的「其他」影響因素	<i>f</i>
1	工作(含上班、打工)繁忙(學生); 行政工作繁忙(教研人員)	17
2	學生：金錢或收入、經濟因素、時常沒錢吃不起水果、食物貴又不健康	5
3	政大下雨頻繁(較少合適的室內空間)	5
4	室友打呼、宿舍很吵睡不好、室友影響、他人干擾	4
5	事情或外務太多(職員工); 太多規劃，根本沒時間運動、公共事務關心不完(學生)	4
6	學校附近的健康飲食選擇少，想自己煮也不可能；學校附近素食店太少；外食	3
7	課業自我要求過高忽略健康；各項大考在前；生涯規劃及各種考試準備的壓力	3
8	懶惰、無意願、不想運動	3
9	品嘗美食是興趣之一、太愛吃了	2
10	身體狀況不佳、身體狀態不適合運動	2
11	情緒穩定度、有心事易心神不寧	2
12	缺乏同伴	2
13	懷孕期間的不適(碩博學生)	1
14	照顧小孩(碩博學生)	1
15	想瘦身	1

(十) 由生活型態現況預測「健康快樂幸福」

1. 教研人員

為進一步瞭解全體受試教師(含研究人員)在「每日上床的時間(以過去 2 個月為基準)」、「每日平均睡眠時間」、「每天的睡眠品質概況」、「每週平均有吃早餐的天數」、「每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻率」、「每日平均喝咖啡杯數(1 杯以 240cc 計算)」、「目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性」、「每週會撥幾次時間關照自己的心靈或精神層次」與「平日對培養健康生活型態的重視程度」九個面向上的狀況是否能有效預測其目前的整體的快樂程度、自覺身心健康狀況(與同年齡的人相較)及學術工作幸福感。

研究者分別以逐步迴歸方式來檢驗。由分析結果可知，「目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性」($\beta = .305, p < .001$)、「每天的睡眠品質概況」($\beta = .299, p < .001$)與「每週會撥幾次時間關照自己的心靈或精神層次」($\beta = .193, p < .05$)能有效(顯著)預測全體受試教研人員自覺的身心健康狀況，總解釋變異量為 37.6%。「目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性」($\beta = .383, p < .001$)與「每天的睡眠品質概況」($\beta = .352, p < .001$)能有效(顯著)預測全體受試教研人員的整體快樂程度，總解釋變異量為 38.8%。「目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性」($\beta = .252, p < .01$)與「每天的睡眠品質概況」($\beta = .244, p < .01$)能有效(顯著)預測本校全體受試教研人員的學術工作幸福感，總解釋變異量為 17.6%。其中，以「生活規律性」或「睡眠品質」面向具有最佳的預測力，尤其是對自覺身心健康及快樂的部份。

彙整本研究前述的調查結果可發現，本校超過一半的受試教研人員每日平均睡眠時間在 6 小時或以下，此比例較職員工或學生(尤其是碩博士班)要來得高。另外，近六成的受試教研人員每天上床的時間在凌晨 12 點之後，這也高出職員工快一倍的比例。教研人員上床的時間是值得關注的議題，因為這往往會影響到睡眠的品質，進而影響到身心健康的品質和工作的品質。雖然本研究的分析結果顯示，不同身份受試教職員工生每天的睡眠品質沒有太大差異，但仍可再深入瞭解個人的研究壓力、超時工作、成癮行為(喝咖啡或飲酒)對其睡眠品質或生活規律性的影響，以供相關政策或服務規劃之實證參考。

2. 職員工

為進一步瞭解全體受試職員工(含正式職員、約用人員或助教、技術人員、駐警或工友)在「每日上床的時間(以過去 2 個月為基準)」、「每日平均睡眠時間」、「每天的睡眠品質概況」、「每週平均有吃早餐的天數」、「每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻率」、「每日平均喝咖啡杯數(1 杯以 240cc 計算)」、「目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性」、「每週會撥幾次時間關照自己的心

靈或精神層次」與「平日對培養健康生活型態的重視程度」九個面向上的狀況是否能有效預測其目前的整體的快樂程度、自覺身心健康狀況(與同年齡的人相較)及工作幸福感。

研究者分別以逐步迴歸方式來檢驗。由分析結果可知，「每天的睡眠品質概況」($\beta = .273, p < .001$)、「平日對培養健康生活型態的重視程度」($\beta = .214, p < .001$)、「每週會撥幾次時間關照自己的心靈或精神層次」($\beta = .169, p < .01$)與「每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻率」($\beta = .123, p < .05$)均能有效(顯著)預測全體受試職員工的自覺身心健康狀況，總解釋變異量為 24.0%。「每天的睡眠品質概況」($\beta = .295, p < .001$)與「每週會撥幾次時間關照自己的心靈或精神層次」($\beta = .237, p < .001$)能有效(顯著)預測本校全體受試職員工的整體快樂程度，總解釋變異量為 15.0%。「每天的睡眠品質概況」($\beta = .217, p < .001$)與「每週會撥幾次時間關照自己的心靈或精神層次」($\beta = .238, p < .001$)也能有效(顯著)預測全體受試職員工的工作幸福感，總解釋變異量為 14.9%。總之，「睡眠品質」或「自我心靈關照」這兩個面向具有最佳的預測力，尤其是對自覺身心健康的部份。

綜合本研究相關的調查結果可發現，職員工的生活作息是最為正常的一群人，將近六成五的人在凌晨 12 點之前就會上床睡覺，而且有五成五的人其睡眠時數在 7~9 小時之間，因此職員工的睡眠品質可能也會不錯。但是在自我關照心靈方面，仍有一些努力的空間，因為超過兩成多的受試職員工每週並未撥出時間來關照自己的心靈或精神層次。而這種做為將有助於心情平和、快樂或身心健康。多數職員工可能對此作法還不太熟悉或尚未養成習慣，這也許是身心健康中心未來可著力之處。

3. 碩博士班學生

為進一步瞭解全體碩博士班學生(含碩士在職專班)在「每日上床的時間(以過去 2 個月為基準)」、「每日平均睡眠時間」、「每天的睡眠品質概況」、「每週平均有吃早餐的天數」、「每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻率」、「每日平均喝咖啡杯數(1 杯以 240cc 計算)」、「目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性」、「每週會撥幾次時間關照自己的心靈或精神層次」與「平日對培養健康生活型態的重視程度」九個面向上的狀況是否能有效預測其目前的整體的快樂程度、自覺的身心健康狀況(和大學階段或研究所入學時相較)及校園生活幸福感。

研究者分別以逐步迴歸方式來檢驗。由分析結果可知，「每天的睡眠品質概況」($\beta = .219, p < .001$)、「目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性」($\beta = .106, p < .01$)、「每日平均睡眠時間」($\beta = .138, p < .001$)、「平日對培養健康生活型態的重視程度」($\beta = .088, p < .05$)與「每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻率」($\beta = .084, p < .05$)均能有效(顯著)預測全體碩博士班學生的自覺身心健康狀

況，總解釋變異量為 15.1%。「每天的睡眠品質概況」($\beta = .273, p < .001$)、「目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性」($\beta = .159, p < .001$)、「每週會撥幾次時間關照自己的心靈或精神層次」($\beta = .090, p < .01$)、「平日對培養健康生活型態的重視程度」($\beta = .087, p < .05$)與「每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻率」($\beta = .069, p < .05$)均能有效(顯著)預測全體碩博士班學生的整體快樂程度，總解釋變異量為 20.5%。「每天的睡眠品質概況」($\beta = .188, p < .001$)、「平日對培養健康生活型態的重視程度」($\beta = .162, p < .001$)、「目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性」($\beta = .133, p < .001$)、「每週會撥幾次時間關照自己的心靈或精神層次」($\beta = .095, p < .01$)與「每週平均有吃早餐的天數」($\beta = -.088, p < .05$)均能有效(顯著)預測全體受試碩博士班學生的校園生活幸福感，總解釋變異量為 14.1%。其中，以「睡眠品質」面向具有較佳的預測力，尤其是對自覺快樂程度的部份。

由本研究前述的結果可發現，碩博士班學生每日平均的睡眠時間明顯較學士班學生、教研人員或職員工來得長。然而，這並不意謂是種好現象，因為上床時間太晚或熬夜，還要維持足夠的睡眠時數，那麼就可能會影響到隔日的正常作息(例如不吃早餐等)。另外，睡眠品質是否良好也不是由睡眠時間的長短來決定，可能會牽涉到學生個人的性別、特質或居住環境等，例如住家裡或自評快樂的學生睡眠品質就較佳。因此，當碩博士班學生面臨研究或生涯發展的多重壓力時，如何能有效提昇睡眠品質可考驗著學生本人與學校相關單位。

4. 學士班學生

為進一步瞭解全體受試學士班學生在「每日上床的時間(以過去 2 個月為基準)」、「每日平均睡眠時間」、「每天的睡眠品質概況」、「每週平均有吃早餐的天數」、「每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻率」、「每日平均喝咖啡杯數(1 杯以 240cc 計算)」、「目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性」、「每週會撥幾次時間關照自己的心靈或精神層次」與「平日對培養健康生活型態的重視程度」九個面向上的狀況是否能有效預測其目前的整體的快樂程度、自覺身心健康狀況(和大學入學時相較)及校園生活幸福感。

研究者分別以逐步迴歸方式來檢驗。由分析結果可知，「目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性」($\beta = .150, p < .01$)、「每週會撥幾次時間關照自己的心靈或精神層次」($\beta = .151, p < .001$)、「每天的睡眠品質概況」($\beta = .140, p < .001$)、「每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻率」($\beta = .080, p < .001$)與「平日對培養健康生活型態的重視程度」($\beta = .064, p < .01$)均能有效(顯著)預測全體受試大學生的自覺身心健康狀況，總解釋變異量為 12.9%。「每天的睡眠品質概況」($\beta = .246, p < .001$)、「目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性」($\beta = .146, p < .001$)、「每週會撥幾次時間關照自己的心靈或精神層次」($\beta = .128, p < .001$)、「平日對培養健康生活型態的重視程度」($\beta = .086, p < .05$)、「每週平均從事運動(每次至少持

續 30 分鐘)的頻率」($\beta = .060, p < .01$)與「每週平均有吃早餐的天數」($\beta = -.047, p < .05$)均能有效(顯著)預測全體受試大學生的整體快樂程度,總解釋變異量為 17.2%。「每天的睡眠品質概況」($\beta = .222, p < .001$)、「平日對培養健康生活型態的重視程度」($\beta = .141, p < .001$)、「每週會撥幾次時間關照自己的心靈或精神層次」($\beta = .134, p < .01$)、「目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性」($\beta = .127, p < .001$)、「每日上床的時間(以過去 2 個月為基準)」($\beta = .077, p < .001$)與「每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻率」($\beta = .042, p < .05$)能有效(顯著)預測全體受試大學生的校園生活幸福感,總解釋變異量為 16.6%。其中,以「睡眠品質」面向具有較佳的預測力,但可解釋的程度不算高。

從以上不同身份的受試教職員工生的預測結果看來,基本上,實踐健康的生活型態對身心健康或快樂幸福有著長遠的正面影響。如果,政大的校務發展除了學術精進之外,仍有意建立一個『健康快樂幸福』的大學校園,就不可忽視透過相關政策或服務的落實,以逐步讓多數師生員工們在平日就落實規律及健康的生活型態。

(十一) 成癮物質使用概況與快樂程度及身心健康之關聯

1. 喝咖啡

全體及不同特性教職員工生每日平均喝咖啡的頻率概況及差異結果，如表 4-4-187 及表 4-4-188 所示。目前，全體受試教職員工生喝咖啡的頻率為每日平均 0.52 杯(0~5 的量尺)。整體來看，超過六成(62.41%)的受試教職員工生不喝咖啡，其中以大學生(68.24%)及 15~24 歲者(67.70%)占最多。教職員工生每日喝「3 杯及以上」咖啡的比例僅 3.09%。如再進一步比較每日喝咖啡的頻率(0 杯、1~2 杯與 3 杯及以上)不同的教職員工生其睡眠品質、運動頻率、生活規律性、自覺快樂及身心健康狀況之差異，結果如表 4-4-189 所示。無論平均每日喝「0 杯」、「1~2 杯」或「3 杯及以上」的受試教職員工生其睡眠品質($M=4.05$ ； $M=4.05$ ； $M=3.99$)、運動頻率($M=1.48$ ； $M=1.49$ ； $M=1.53$)、生活規律性($M=3.76$ ； $M=3.75$ ； $M=3.64$)、自覺快樂($M=4.38$ ； $M=4.32$ ； $M=4.20$)及身心健康狀況(教職員工： $M=3.76$ ； $M=3.75$ ； $M=3.64$)(學生： $M=3.76$ ； $M=3.75$ ； $M=3.64$)並沒有太大的不同($F=.112$ ， $p>.05$ ； $F=.085$ ， $p>.05$ ； $F=.419$ ， $p>.05$ ； $F=1.794$ ， $p>.05$ ； $F=.597$ ， $p>.05$ ； $F=1.348$ ， $p>.05$)。

總之，本校教職員工生重度喝咖啡的人數並不多，尤其年輕的學生很多人並不喝咖啡，這也許跟經濟能力也有點關係。教研人員喝咖啡的頻率最高，或許跟國外求學工作的經驗有關，以及受學術工作的長期壓力影響。目前看來，喝咖啡還不致影響其睡眠品質、運動頻率、生活規律性、自覺快樂或身心健康狀況。

表 4-4-187 全體及不同特性教職員工生每日平均喝咖啡的頻率概況統計表

組別 \ 頻率	0 杯	1 杯	2 杯	3 杯	4 杯	5 杯或更多	N	M	SD
全體 (百分比)	2230 (62.41)	1006 (28.16)	227 (6.35)	62 (1.74)	17 (0.48)	31 (0.87)	3573	0.52	0.84
男性 (百分比)	796 (63.94)	308 (24.74)	87 (6.99)	33 (2.65)	9 (0.72)	12 (0.96)	1245	0.54	0.91
女性 (百分比)	1433 (61.66)	695 (29.91)	140 (6.02)	29 (1.25)	8 (0.34)	19 (0.82)	2324	0.51	0.81
教研人員 (百分比)	46 (34.85)	45 (34.09)	27 (20.45)	11 (8.33)	1 (0.76)	2 (1.52)	132	1.11	1.09
職員工 (百分比)	150 (53.00)	96 (33.92)	30 (10.60)	5 (1.77)	0 (0.00)	2 (0.71)	283	0.64	0.83
碩博學生 (百分比)	397 (52.31)	243 (32.02)	79 (10.41)	16 (2.11)	10 (1.32)	14 (1.84)	759	0.74	1.03
學士學生 (百分比)	1637 (68.24)	622 (25.93)	91 (3.79)	30 (1.25)	6 (0.25)	13 (0.54)	2399	0.41	0.73
15~24 歲 (百分比)	1790 (67.70)	688 (26.02)	110 (4.16)	33 (1.25)	11 (0.42)	12 (0.45)	2644	0.42	0.74
25~34 歲 (百分比)	303 (52.88)	190 (33.16)	53 (9.25)	9 (1.57)	5 (0.87)	13 (2.27)	573	0.71	1.02

35~44 歲 (百分比)	60 (34.68)	60 (34.68)	39 (22.54)	11 (6.36)	1 (0.58)	2 (1.16)	173	1.07	1.03
45~54 歲 (百分比)	53 (39.55)	48 (35.82)	22 (16.42)	8 (5.97)	0 (0.00)	3 (2.24)	134	0.98	1.08
55 歲&以上 (百分比)	24 (51.06)	18 (38.30)	3 (6.38)	1 (2.13)	0 (0.00)	1 (2.13)	47	0.68	0.96

表 4-4-188 不同特性教職員工生每日平均喝咖啡在「0 杯」、「1~2 杯」與「3 杯及以上」的比例差異

每日平均喝咖啡頻率			比例與差異			
			N	%	χ^2 值	P 值與比較
性別	男	0 杯	796	63.94	14.601	.001*** 1~2 杯： 女 > 男
		1~2 杯	395	31.73		
		3 杯及以上	54	4.34		
	女	0 杯	1433	61.66		
		1~2 杯	835	35.93		
		3 杯及以上	56	2.41		
身份	教研人員	0 杯	46	34.85	143.679	.000** 1~2 杯： 教研人員、職 員工、碩博生 > 學士生
		1~2 杯	72	54.55		
		3 杯及以上	14	10.61		
	職員工	0 杯	150	53.00		
		1~2 杯	126	44.52		
		3 杯及以上	7	2.47		
	碩博學生	0 杯	397	52.31		
		1~2 杯	322	42.42		
		3 杯及以上	40	5.27		
	學士學生	0 杯	1637	68.24		
		1~2 杯	713	29.72		
		3 杯及以上	49	2.04		
年齡	15~24 歲	0 杯	1790	67.70	156.588	.000** 1~2 杯： 35~44 歲 > 25~34 歲 > 15~24 歲 45~54 歲 > 15~24 歲
		1~2 杯	798	30.18		
		3 杯及以上	56	2.12		
	25~34 歲	0 杯	303	52.88		
		1~2 杯	243	42.41		
		3 杯及以上	27	4.71		
	35~44 歲	0 杯	60	34.68		
		1~2 杯	99	57.23		
		3 杯及以上	14	8.09		

	45~54 歲	0 杯	53	39.55		
		1~2 杯	70	52.24		
		3 杯及以上	11	8.21		
	55 歲及以上	0 杯	24	51.06		
		1~2 杯	21	44.68		
		3 杯及以上	2	4.26		

表 4-4-189 每日平均喝咖啡「0 杯」或「1~2 杯」或「3 杯及以上」的教職員工生的睡眠品質、運動頻率、生活規律性、自覺快樂及身心健康狀況之差異分析

每日平均喝咖啡頻率		N	M	SD	差異	P 值	比較
每天的睡眠品質概況	0 杯	2230	4.05	1.29	F=.112	.894	
	1~2 杯	1233	4.05	1.26			
	3 杯及以上	110	3.99	1.28			
每週平均運動頻率(每次至少持續 30 分鐘)	0 杯	2230	1.48	1.42	F=.085	.918	
	1~2 杯	1233	1.49	1.27			
	3 杯及以上	110	1.53	1.53			
目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性	0 杯	2230	3.76	1.37	F=.419	.657	
	1~2 杯	1233	3.75	1.31			
	3 杯及以上	110	3.64	1.36			
最近生活狀況的整體感受	0 杯	2228	4.38	1.29	F=1.794	.166	
	1~2 杯	1230	4.32	1.31			
	3 杯及以上	110	4.20	1.32			
教職員工自覺身心健康狀況(與同年齡的人相較)	0 杯	196	4.27	1.20	F=.597	.551	
	1~2 杯	198	4.40	1.23			
	3 杯及以上	20	4.30	1.46			
學生自覺身心健康狀況(與入學時相較)	0 杯	2232	3.88	1.24	F=1.348	.260	
	1~2 杯	1034	3.82	1.26			
	3 杯及以上	89	4.00	1.45			

2. 吸煙習慣

全體及不同特性教職員工生平日有吸煙習慣的概況及差異結果，如表 4-4-190 所示。整體來看，全體受試教職員工生目前有吸煙習慣的比例是 2.83%，其中，男性(5.06%)明顯多於女性(1.64%)($\chi^2=34.586$ ， $p<.001$)，約高出兩倍左右。不同身份的教職員工生皆有一些吸煙人口的存在(2~5%之間)，且不乏女性(1~3%之間)。

如再進一步比較教職員工生中平日有或無吸煙習慣的人其睡眠品質、運動頻率、生活規律性、自覺快樂及身心健康狀況之差異程度，結果如表 4-4-191 所示。無論有吸煙或無吸煙習慣的教職員工生其睡眠品質($M=3.91$ ； $M=4.05$)、運動頻率($M=1.58$ ； $M=1.48$)、生活規律性($M=3.73$ ； $M=3.75$)、自覺快樂程度($M=4.43$ ； $M=4.35$)及身心健康狀況(教職員工： $M=4.13$ ； $M=4.34$)(學生： $M=3.84$ ； $M=3.86$)並沒有太大的不同($t=-1.092$ ， $p>.05$ ； $t=.681$ ， $p>.05$ ； $t=-.144$ ， $p>.05$ ； $t=.540$ ， $p>.05$ ； $t=-.703$ ， $p>.05$ ； $t=-.209$ ， $p>.05$)。

綜合以上結果可發現，本校教職員工生中還是有一定比例的吸煙人口，雖然和政府機構公布的吸煙比例相較是很低的，例如國民健康局(2010)「大專院校學生及教職員工吸菸行為調查」指出目前整體學生及教職員工的吸菸率分別為 7.6%與 10.1，且男性皆顯著高於女性。但全校實際的吸煙人口有多少，仍需持續從不同調查或健檢資料來推估。基本上，男性吸煙的比例較高，而也有少許女性開始有吸煙的習慣。近年來政府努力推動菸害防治，希望校園變成無菸環境。因此，本校雖設有吸煙專區，但朝向繼續縮減的方向努力。只是吸煙人口的存在是一個事實，如何在吸菸與健康間找到平衡及更積極的協助戒菸都是未來可努力的方向。

表 4-4-190 全體及不同特性教職員工生有吸煙習慣之比例與差異

平日有吸煙習慣				比例與差異			
				N	%	χ^2 值	P 值與比較
全體	是			101	2.83		
	否			3472	97.17		
性別	男	是		63	5.06	34.586	.000*** 男 > 女
		否		1182	94.94		
	女	是		38	1.64		
		否		2286	98.36		
身份	教研人員	是	男	4	6.06		
			女	2	3.03		
			合計	6	4.55		
		否	男	62	93.94		
			女	64	96.97		
			合計	126	95.45		

	職員工	是	男	8	9.41	
			女	2	1.01	
			合計	10	3.53	
		否	男	77	90.59	
			女	196	98.99	
			合計	273	96.47	
	碩博學生	是	男	18	5.29	
			女	12	2.86	
			合計	30	3.95	
		否	男	322	94.71	
			女	407	97.14	
			合計	729	96.05	
	學士學生	是	男	33	4.38	
			女	22	1.34	
			合計	55	2.29	
		否	男	721	95.62	
			女	1619	98.66	
			合計	2344	97.71	

表 4-4-191 平日有或無吸煙習慣的教職員工生其睡眠品質、運動頻率、生活規律性、自覺快樂及身心健康狀況之差異分析

平日有吸煙習慣		N	M	SD	差異	P 值	比較
每天的睡眠品質概況	是	101	3.91	1.40	t=-1.092	.275	
	否	3472	4.05	1.27			
每週平均運動頻率(每次至少持續 30 分鐘)	是	101	1.58	1.48	t=.681	.497	
	否	3472	1.48	1.37			
目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性	是	101	3.73	1.36	t=-.144	.885	
	否	3472	3.75	1.35			
最近生活狀況的整體感受	是	101	4.43	1.31	t=.540	.589	
	否	3467	4.35	1.30			
教職員工自覺身心健康狀況(與同年齡的人相較)	是	16	4.13	1.15	t=-.703	.482	
	否	398	4.34	1.23			
學生自覺身心健康狀況(與入學時相較)	是	85	3.84	1.37	t=-.209	.834	
	否	3070	3.86	1.25			

3. 飲酒習慣

全體及不同性別教職員工平日有飲酒習慣之概況結果，如表 4-4-192 所示。目前，全體受試教職員工平日有飲酒習慣的比例是 5.54%，其中，男女性分別為 7.28% 和 4.55%。因為有飲酒習慣的受試樣本人數較少，無法比較其人口變項的差異，或是瞭解在睡眠品質、運動頻率、生活規律性、自覺快樂及身心健康狀況之影響情形。

表 4-4-192 全體及不同特性教職員工平日有飲酒習慣之比例概況

平日有飲酒習慣			比例概況	
			N	%
全體	是		23	5.54
	否		392	94.46
	總和		415	100.00
性別	男	是	11	7.28
		否	140	92.72
	女	是	12	4.55
		否	252	95.45

十一、 壓力因應

(一) 全體及不同性別受試教職員工生

全體與不同性別受試教職員工生對每日生活壓力的紓解或因應方式之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-193 所示。全體受試教職員工生較常使用的前五項紓壓或因應方式為「聽音樂」(52.14%)、「找朋友訴苦」(38.17%)、「跟同事/同學聊天」(36.21%)、「上網」(35.34%)與「睡覺」(32.12%)。進一步來看，男女受試教職員工生的紓解壓力或因應方式都仍以「聽音樂」(50.60%；52.97%)為首選，但男性第二順位的紓壓方式是「運動」(39.18%)(為女性的近兩倍)，而女性第二順位的紓壓方式則是「找朋友訴苦」(43.76%)(為男性的 1.57 倍)。超過 1/3 的男女受試教職員工生是以「上網」(35.96%；34.90%)或「跟同事/同學聊天」(35.00%；36.79%)做為其紓壓或因應的方式。男性第五順位的紓壓方式是「看電影」(33.39%)，女性第五順位的紓壓方式為「睡覺」(33.52%)。此外，女性使用「逛街購物」(23.75%)、「吃東西」(20.78%)來紓壓的比例約是男性(9.01%、11.75%)的兩倍。無論男女會「積極面對」壓力的比例只有 1 成五左右(15.12%；14.41%)。至於全體或男女受試教職員工生較少使用的五項紓壓或因應方式中皆有「志工服務」(1.74%；1.77%；1.72%)、「抽煙」(1.43%；3.14%；0.52%)與「與師長討論」(1.43%；1.37%；1.46%)。選擇「喝咖啡」(4.14%；4.75%；3.83%)、「爬山踏青」(3.28%；3.62%；3.10%)、「飲酒」(3.25%；5.71%；1.94%)與「做瑜伽」(2.60%；0.40%；3.79%)的比例亦不多。

美國心理學會在 2008~2009 年的全國壓力調查(APA, 2009)結果顯示，受試選擇的前五項壓力管理技巧分別是「聽音樂」(52%；49%)、「運動或健走」(44%；47%)、「閱讀」(41%；44%)、「看電視或電影」(36%；41%)、「花時間與朋友或家人相處」(36%；41%)與「電玩遊戲或上網」(33%；37%)，此與本研究的結果接近。另外，陳嘉鳳等(2010)在 2008 年底進行的台灣 25 縣市近兩萬民眾的調查也發現，若以常用性來加權計算，全體受試民眾最常使用的五項紓壓或因應方式依序為「找人聊天」、「睡覺」、「運動」、「看電視」與「聽音樂」，「找人聊天」在整體受試民眾中，使用的頻率遠遠超過其他可能的紓壓方式。

由較不常使用的紓壓方式可看出，受試教職員工生比較不會選擇以有成癮可能的物質(如煙酒或咖啡)來紓解其壓力，這是一個好的現象。但是志工服務、與師長討論、爬山踏青、做瑜伽等不錯的紓壓或因應方式卻也很少被受試教職員工生使用，也是值得進一步瞭解。

表 4-4-193 全體與不同性別的受試對每日生活壓力的紓解或因應方式之複選題勾選比率排序

排序	全 體			男 性			女 性		
	紓壓方式	次數	百分比	紓壓方式	次數	百分比	紓壓方式	次數	百分比
1	聽音樂	1862	52.14	聽音樂	629	50.60	聽音樂	1231	52.97
2	找朋友訴苦	1363	38.17	運動	487	39.18	找朋友訴苦	1017	43.76
3	跟同事/同學聊天	1293	36.21	上網	447	35.96	跟同事/同學聊天	855	36.79
4	上網	1262	35.34	跟同事/同學聊天	435	35.00	上網	811	34.90
5	睡覺	1147	32.12	看電影	415	33.39	睡覺	779	33.52
6	獨處	1113	31.17	睡覺	366	29.44	獨處	763	32.83
7	看電影	1101	30.83	獨處	349	28.08	看電影	686	29.52
8	運動	946	26.49	找朋友訴苦	346	27.84	逛街購物	552	23.75
9	閱讀書報	788	22.07	閱讀書報	265	21.32	閱讀書報	523	22.50
10	看電視	756	21.17	看電視	244	19.63	看電視	511	21.99
11	外出散步	678	18.99	外出散步	210	16.89	吃東西	483	20.78
12	逛街購物	664	18.59	積極面對	188	15.12	外出散步	467	20.09
13	吃東西	629	17.61	吃東西	146	11.75	運動	459	19.75
14	積極面對	523	14.65	隱忍壓抑	115	9.25	積極面對	335	14.41
15	隱忍壓抑	305	8.54	逛街購物	112	9.01	隱忍壓抑	188	8.09
16	信仰宗教	221	6.19	旅遊散心	76	6.11	信仰宗教	152	6.54
17	旅遊散心	217	6.08	不理會	72	5.79	旅遊散心	141	6.07
18	不理會	181	5.07	飲酒	71	5.71	不理會	109	4.69
19	喝咖啡	148	4.14	信仰宗教	69	5.55	喝咖啡	89	3.83
20	工作	119	3.33	喝咖啡	59	4.75	做瑜伽	88	3.79
21	爬山踏青	117	3.28	工作	48	3.86	爬山踏青	72	3.10
22	飲酒	116	3.25	爬山踏青	45	3.62	工作	71	3.06
23	做瑜伽	93	2.60	抽煙	39	3.14	其他	59	2.54
24	其他	92	2.58	其他	33	2.65	飲酒	45	1.94
25	志工服務	62	1.74	志工服務	22	1.77	志工服務	40	1.72
26	抽煙	51	1.43	與師長討論	17	1.37	與師長討論	34	1.46
27	與師長討論	51	1.43	做瑜伽	5	0.40	抽煙	12	0.52

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(全體：N=3571；男性：N=1243；女性：N=2324)之百分比值。

(二) 教職員工

教研人員及職員工對每日生活壓力的紓解或因應方式之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-194 所示。接近四成(38.17%)的教研人員選擇以「運動」來紓解或因應其壓力，其他前四項方式依序為「聽音樂」(35.88%)、「看電視」(32.06%)、「閱讀書報」(28.24%)與「外出散步」(23.66%)。會「跟同事聊天」(11.45%)或「找朋友訴苦」(10.69%)來紓壓的教研人員約只有 1 成左右。至於職員工超過 1/3(34.98)的人選擇以「看電視」(34.98%)來紓解或因應其壓力，其次是「上網」(32.51%)(為教研人員 1.7 倍)、再其次是「找朋友訴苦」(29.33%)(為教研人員 2.7 倍)，第四順位的「閱讀書報」(28.98%)比例與教研人員類似，第五順位則為「睡覺」(28.62%)。無論教研人員或職員工皆很少選擇以「志工服務」(6.87%；3.89%)、抽煙(1.53%；1.41%)、「飲酒」(2.29%；3.89%)與「與師長討論」(1.53%；3.18%)來紓壓。

綜合以上結果看來，受試教研人員與職員工在紓壓或因應的方式上有些差異，其反映出不同身份的人員面對壓力事件的特殊性。但這些主要的紓壓或因應模式是否適切或具有效果，則有待進一步分析釐清。

表 4-4-194 教研人員及職員工對生活壓力的紓解或因應方式之複選題勾選比率排序

排序	教師(含研究人員)			職員工		
	紓壓方式	次數	百分比	紓壓方式	次數	百分比
1	運動	50	38.17	看電視	99	34.98
2	聽音樂	47	35.88	上網	92	32.51
3	看電視	42	32.06	找朋友訴苦	83	29.33
4	閱讀書報	37	28.24	閱讀書報	82	28.98
5	外出散步	31	23.66	睡覺	81	28.62
6	積極面對	29	22.14	聽音樂	77	27.21
7	睡覺	29	22.14	看電影	75	26.50
8	看電影	27	20.61	運動	75	26.50
9	信仰宗教	27	20.61	外出散步	66	23.32
10	上網	25	19.08	獨處	65	22.97
11	喝咖啡	22	16.79	跟同事/同學聊天	63	22.26
12	獨處	21	16.03	逛街購物	55	19.43
13	旅遊散心	18	13.74	積極面對	54	19.08
14	不理會	17	12.98	旅遊散心	48	16.96
15	跟同事/同學聊天	15	11.45	信仰宗教	43	15.19
16	爬山踏青	15	11.45	吃東西	34	12.01
17	工作	15	11.45	爬山踏青	33	11.66
18	找朋友訴苦	14	10.69	喝咖啡	29	10.25

19	逛街購物	14	10.69	做瑜伽	18	6.36
20	隱忍壓抑	13	9.92	隱忍壓抑	17	6.01
21	吃東西	12	9.16	工作	16	5.65
22	志工服務	9	6.87	飲酒	11	3.89
23	做瑜伽	6	4.58	志工服務	11	3.89
24	飲酒	3	2.29	與師長討論	9	3.18
25	抽煙	2	1.53	其他	9	3.18
26	與師長討論	2	1.53	不理會	7	2.47
27	其他	1	0.76	抽煙	4	1.41

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(教研人員：N=131；
職員工：N=283)之百分比值。

(三) 不同身份受試學生

不同身份受試學生對每日生活壓力的紓解或因應方式之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-195 所示。雖然碩博士班及學士班學生中最多人選擇以「聽音樂」(39.26%；60.05%)做為其紓壓或因應的方式，但大學生選擇的比例高出碩博士班學生甚多。大學生選擇「找朋友訴苦」(41.62%)、「跟同學聊天」(41.20%)或「獨處」(34.82%)也較研究生(35.31%；29.91%；25.30%)為多。「上網」(35.18%；36.61%)、「睡覺」(31.88%；33.15%)或「看電影」(31.09%；31.82%)方面，碩博士班及學士班學生選擇做為紓壓方式的比例較一致。但研究生選擇「運動」(31.88%；24.15%)來紓壓的比例則較大學生為多。無論碩博士班或學士班學生皆很少選擇以「志工服務」(1.32%；1.33%)、「與師長討論」(1.71%；1.13%)、「抽煙」(2.50%；1.08%)、「飲酒」(3.82%；3.04%)、「爬山踏青」(3.95%；1.63%)或「做瑜伽」(3.82%；1.67%)做為其紓壓或因應的方式。

綜合以上結果看來，相較於教職員工，本校受試碩博士班及學士班學生在紓壓或因應的方式上較為一致。特別的是學生(尤其是大學生)較看重同儕的支持關係，遇到困擾或問題會比較願意找朋友訴苦或跟同學聊天。而教職員工，相較於學生，在使用同儕支持系統方面較為薄弱，這也是未來可以努力的一大方向。

表 4-4-195 不同身份的學生對每日生活壓力的紓解或因應方式之複選題勾選比率排序

排序	碩博士班學生			學士班學生		
	紓壓方式	次數	百分比	紓壓方式	次數	百分比
1	聽音樂	298	39.26	聽音樂	1440	60.05
2	找朋友訴苦	268	35.31	找朋友訴苦	998	41.62
3	上網	267	35.18	跟同學聊天	988	41.20
4	運動	242	31.88	上網	878	36.61
5	睡覺	242	31.88	獨處	835	34.82
6	看電影	236	31.09	睡覺	795	33.15
7	跟同學聊天	227	29.91	看電影	763	31.82
8	看電視	206	27.14	運動	579	24.15
9	獨處	192	25.30	閱讀書報	509	21.23
10	外出散步	163	21.48	吃東西	467	19.47
11	閱讀書報	160	21.08	逛街購物	452	18.85
12	逛街購物	143	18.84	外出散步	418	17.43
13	吃東西	116	15.28	看電視	409	17.06
14	積極面對	95	12.52	積極面對	345	14.39
15	信仰宗教	62	8.17	隱忍壓抑	219	9.13
16	隱忍壓抑	56	7.38	不理會	131	5.46
17	旅遊散心	55	7.25	旅遊散心	96	4.00
18	喝咖啡	47	6.19	信仰宗教	89	3.71
19	工作	32	4.22	飲酒	73	3.04
20	爬山踏青	30	3.95	其他	58	2.42
21	做瑜伽	29	3.82	工作	56	2.34
22	飲酒	29	3.82	喝咖啡	50	2.09
23	不理會	26	3.43	做瑜伽	40	1.67
24	其他	24	3.16	爬山踏青	39	1.63
25	抽煙	19	2.50	志工服務	32	1.33
26	與師長討論	13	1.71	與師長討論	27	1.13
27	志工服務	10	1.32	抽煙	26	1.08

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(碩博學生：N=759；學士學生：N=2398)之百分比值。

(四) 紓壓方式與快樂程度

全體受試教職員工生對每日生活壓力採取不同紓解或因應方式與其最近生活狀況的整體感受之差異結果如表 4-4-196 所示。選擇以「看電影」($t=3.750, p<.001$)、「運動」($t=6.354, p<.001$)、「跟同事/同學聊天」($t=5.933, p<.001$)、「聽音樂」($t=1.982, p<.05$)、「外出散步」($t=2.401, p<.05$)、「積極面對」($t=10.510, p<.001$)、「旅遊散心」($t=5.437, p<.001$)、「信仰宗教」($t=2.966, p<.01$)或「爬山踏青」($t=2.145, p<.05$)做為其紓解壓力或因應方式的受試教職員工生其相對較為快樂。反之，選擇以「獨處」($t=-2.478, p<.05$)、「飲酒」($t=-2.381, p<.05$)、「看電視」($t=-3.640, p<.001$)、「上網」($t=-4.571, p<.001$)、「不理會」($t=-6.923, p<.001$)、「隱忍壓抑」($t=-14.356, p<.001$)或「吃東西」($t=-4.160, p<.001$)做為其紓解壓力或因應方式的受試教職員工生則相對較不快樂。

陳嘉鳳等(2010)的全國調查研究也發現，自評快樂的人相較於自評不快樂的人其有明顯較高的比率會用積極面對、找人聊天、運動、旅遊散心、聽音樂、外出散步、爬山踏青、信仰宗教等方式來紓壓。另外，自評不快樂的人相較於自評快樂的人則有明顯較高的比例會採取吃東西、不理會、飲酒、看電視、獨處、上網、隱忍壓抑等方式來紓解壓力。本研究結果更加印證紓壓或因應模式可能有正面或負面的影響，不同快樂程度的人用很不一樣的方式去處理其心理困擾、壓力或問題。所有的人都會碰到生活的困境，因此我們該思考如何透過教育訓練的過程，讓多數的師生員工能學會真正有效解決問題的方法。

表 4-4-196 對每日生活壓力採取不同紓解或因應方式的全體受試教職員工生其最近生活狀況的整體感受之差異

紓壓方式		N	M	SD	差異	P 值	比較
看電影	是	1100	4.48	1.27	$t=3.750$	.000***	是>否
	否	2572	4.31	1.31			
運動	是	946	4.59	1.29	$t=6.354$	.000***	是>否
	否	2726	4.28	1.30			
閱讀書報	是	787	4.43	1.28	$t=1.567$	.117	
	否	2885	4.34	1.31			
找朋友訴苦	是	1363	4.37	1.29	$t=.414$	.679	
	否	2309	4.35	1.31			
獨處	是	1113	4.28	1.29	$t=-2.478$	.013*	否>是
	否	2559	4.4	1.31			
跟同事/同學聊天	是	1291	4.53	1.27	$t=5.933$	.000***	是>否
	否	2381	4.27	1.31			
聽音樂	是	1860	4.40	1.27	$t=1.982$	.048*	是>否
	否	1812	4.32	1.34			

做瑜伽	是	93	4.54	1.36	t=1.323	.186	
	否	3579	4.36	1.30			
抽煙	是	51	4.33	1.28	t=-.153	.878	
	否	3621	4.36	1.30			
逛街購物	是	664	4.37	1.30	t=.270	.787	
	否	3008	4.36	1.31			
與師長討論	是	51	4.45	1.45	t=.496	.620	
	否	3621	4.36	1.30			
飲酒	是	116	4.08	1.31	t=-2.381	.017*	否>是
	否	3556	4.37	1.30			
外出散步	是	677	4.47	1.28	t=2.401	.016*	是>否
	否	2995	4.34	1.31			
積極面對	是	522	4.89	1.22	t=10.510	.000***	是>否
	否	3150	4.27	1.30			
看電視	是	753	4.21	1.27	t=-3.640	.000***	否>是
	否	2919	4.40	1.31			
睡覺	是	1145	4.32	1.29	t=-1.297	.195	
	否	2527	4.38	1.31			
志工服務	是	62	4.44	1.53	t=.386	.701	
	否	3610	4.36	1.30			
旅遊散心	是	216	4.80	1.21	t=5.437	.000***	是>否
	否	3456	4.33	1.31			
上網	是	1257	4.23	1.28	t=-4.571	.000***	否>是
	否	2415	4.43	1.31			
信仰宗教	是	220	4.61	1.40	t=2.966	.003**	是>否
	否	3452	4.35	1.30			
爬山踏青	是	117	4.62	1.29	t=2.145	.032*	是>否
	否	3555	4.35	1.30			
喝咖啡	是	148	4.33	1.32	t=-.286	.775	
	否	3524	4.36	1.30			
工作	是	119	4.18	1.32	t=-1.499	.134	
	否	3553	4.37	1.30			
不理會	是	181	3.75	1.21	t=-6.923	.000***	否>是
	否	3491	4.39	1.30			
隱忍壓抑	是	304	3.38	1.24	t=-14.356	.000***	否>是
	否	3368	4.45	1.27			
吃東西	是	627	4.16	1.33	t=-4.160	.000***	否>是
	否	3045	4.40	1.29			

(五) 其他紓壓方式

全體受試教職員工生提出問卷題項所列之外的「其他」有關對每日生活壓力的紓解或因應方式，結果如表 4-4-197 所示。全體受試教職員工生總計提出 30 項的其他紓壓方式，前五項依序為「電玩、電腦或線上遊戲」、「陪伴家人、與家人聊天、打電話回家」、「彈樂器(如吉他、鋼琴、小提琴等)」、「寫日記」與「寫作、寫東西、用文字描述心情」。由於以上紓壓方式的補充看法多為學生所提出，此也顯示目前新世代對其每日遇到一些困境或壓力所採取的新興紓解或因應方式，例如飼養寵物、電玩、看球賽等。因此，我們需要深入探討這些紓解或因應方式對於學生們的正負影響為何。因為依據陳嘉鳳等(2010)的研究顯示，選擇以陪伴家人或聊天、彈奏樂器、禪修、唱歌、跳舞、整理家務等方式來紓壓者其相對快樂程度較高。反之，選擇以打電動、哭泣等為其紓壓方式者明顯較不快樂。

表 4-4-197 全體受試教職員工生提出「其他」問卷所列之外有關對每日生活壓力的紓解或因應方式

編號	「其他」有關紓壓或因應的方式	<i>f</i>
1	電玩、電腦或線上遊戲	13
2	陪伴家人、與家人聊天、打電話回家	11
3	彈樂器(如吉他、鋼琴、小提琴等)	8
4	寫日記	7
5	寫作、寫東西、用文字描述心情	6
6	看漫畫或小說	5
7	靜坐、禪修或禪坐	4
8	飼養寵物(與其玩耍、說話等)	4
9	禱告	3
10	唱歌	3
11	參加社團	2
12	畫畫	2
13	約會、找男朋友訴苦	2
14	騎車兜風	2
15	跳舞	2
16	發呆	2
17	哭	2
18	非逛街式的購物	1
19	攝影	1
20	洗澡	1
21	擦指甲油	1
22	喝茶	1

23	政大後山走路	1
24	打掃	1
25	手作	1
26	寫詩	1
27	看球賽	1
28	看冷笑話	1
29	思考	1
30	咬手指	1

十二、對身心健康服務主題和方式的偏好及參與意願

(一) 感興趣的活動主題

1. 全體及不同性別受試教職員工生

本校全體與不同性別受試教職員工生感興趣的身心健康促進活動主題之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-198 所示。全體受試教職員工生感興趣的前十項身心健康促進活動主題為「壓力紓解與調適」(35.38%)、「人際關係與溝通」(32.35%)、「時間管理」(28.72%)、「生涯規劃」(23.59%)、「說話或表達藝術」(23.39%)、「健康飲食」(23.16%)、「情緒管理」(22.51%)、「健康體位控制(如減肥瘦身)」(21.04%)、「皮膚保養」(19.73%)與「焦慮管理」(18.54%)。進一步來看，無論男女性別的受試教職員工生其偏好的前三個身心健康促進活動主題皆為「壓力紓解與調適」(36.56%；34.73%)、「人際關係與溝通」(34.85%；30.98%)與「時間管理」(26.08%；30.02%)，但女性教職員工生較對「說話或表達藝術」(25.35%)、「健康體位控制(如減肥瘦身)」(25.04%)、「健康飲食」(24.48%)與「皮膚保養」(24.30%)的活動主題感興趣，男性教職員工生中，有較多的人則對「情緒管理」、「生涯規劃」的主題有興趣。另外，全體受試教職員工生較不感興趣的後五項身心健康促進活動主題為「災害預防及應變」(1.47%)、「藥物濫用」(0.65%)、「認識傳染病」(0.51%)、「菸癮戒治」(0.45%)與「愛滋病防治」(0.40%)。再者，全體或不同性別的教職員工生對「生命教育」(3.20%；3.41%；3.05%)、「性別平權」(3.15%；3.90%；2.75%)、「口腔保健」(2.64%；2.44%；2.75%)、「環境教育」(1.76%；1.71%；1.79%)等相關活動的興趣也不高。

綜合以上結果發現，受試教職員工生偏好的身心健康促進活動主題有很高的一致性，其中包括生理及心理層面的活動主題。但不同性別個有所偏好的身心健康促進活動主題，這是未來相關活動規劃可以參考的部份。另外，政府相關部會，如教育部、衛生署，推動的政策性主題，如、「菸害防治」、「愛滋病防治」、「生命教育」、「性別平權」，對於多數教職員工生來說是沒有興趣的。如果要結合這些防治議題來辦理大型活動時，可能要做特別的包裝或行銷，才可能達到政策宣導的目的。

表 4-4-198 全體與不同性別教職員工生感興趣的身心健康促進活動主題之複選題勾選比率排序

排序	全 體			男 性			女 性		
	活動主題	次數	百分比	活動主題	次數	百分比	活動主題	次數	百分比
1	壓力紓解與調適	1248	35.38	壓力紓解與調適	450	36.56	壓力紓解與調適	796	34.73
2	人際關係與溝通技巧	1141	32.35	人際關係與溝通技巧	429	34.85	人際關係與溝通技巧	710	30.98
3	時間管理	1013	28.72	時間管理	321	26.08	時間管理	688	30.02
4	生涯規劃	832	23.59	情緒管理	295	23.96	說話或表達藝術	581	25.35
5	說話或表達藝術	825	23.39	生涯規劃	276	22.42	健康體位控制(如	574	25.04

							減肥瘦身)		
6	健康飲食	817	23.16	健康飲食	256	20.80	健康飲食	561	24.48
7	情緒管理	794	22.51	說話或表達藝術	244	19.82	皮膚保養	557	24.30
8	健康體位控制 (如減肥瘦身)	742	21.04	焦慮管理	240	19.50	生涯規劃	555	24.21
9	皮膚保養	696	19.73	戀愛與分手	233	18.93	情緒管理	499	21.77
10	焦慮管理	654	18.54	睡眠管理	176	14.30	焦慮管理	414	18.06
11	戀愛與分手	508	14.40	健康體位控制(如 減肥瘦身)	167	13.57	睡眠管理	319	13.92
12	睡眠管理	497	14.09	潛能開發	147	11.94	潛能開發	275	12.00
13	潛能開發	422	11.96	皮膚保養	138	11.21	戀愛與分手	274	11.95
14	樂活	367	10.41	自我健康管理	127	10.32	樂活	255	11.13
15	自我健康管理	349	9.90	樂活	112	9.10	視力保健	238	10.38
16	視力保健	331	9.38	休閒規劃與教育	101	8.20	自我健康管理	222	9.69
17	衝突管理與危機 管理	283	8.02	衝突管理與危機 管理	99	8.04	衝突管理與危機 管理	183	7.98
18	休閒規劃與教育	256	7.26	視力保健	92	7.47	簡易健康操	164	7.16
19	簡易健康操	208	5.90	基本體適能	86	6.99	休閒規劃與教育	155	6.76
20	急救訓練	201	5.70	兩性關係	79	6.42	減輕頭痛	139	6.06
21	兩性關係	188	5.33	性議題	79	6.42	急救訓練	130	5.67
22	基本體適能	187	5.30	急救訓練	71	5.77	親子關係	109	4.76
23	減輕頭痛	184	5.22	親子關係	65	5.28	兩性關係	109	4.76
24	親子關係	174	4.93	慢性病預防	59	4.79	基本體適能	101	4.41
25	性議題	145	4.11	過勞疾病防治	51	4.14	婚姻與家庭	91	3.97
26	婚姻與家庭	137	3.88	抗逆能力	50	4.06	抗逆能力	77	3.36
27	抗逆能力	127	3.60	性別平權	48	3.90	生命教育	70	3.05
28	慢性病預防	126	3.57	心血管疾病預防	47	3.82	慢性病預防	67	2.92
29	生命教育	113	3.20	婚姻與家庭	46	3.74	性議題	65	2.84
30	性別平權	111	3.15	減輕頭痛	45	3.66	性別平權	63	2.75
31	心血管疾病預防	110	3.12	簡易健康操	44	3.57	口腔保健	63	2.75
32	過勞疾病防治	108	3.06	生命教育	42	3.41	心血管疾病預防	63	2.75
33	口腔保健	93	2.64	口腔保健	30	2.44	過勞疾病防治	57	2.49
34	環境教育	62	1.76	災害預防及應變	22	1.79	環境教育	41	1.79
35	災害預防及應變	52	1.47	環境教育	21	1.71	災害預防及應變	30	1.31
36	藥物濫用	23	0.65	其他	11	0.89	藥物濫用	19	0.83
37	其他	22	0.62	菸癮戒治	9	0.73	其他	11	0.48
38	認識傳染病	18	0.51	愛滋病防治	9	0.73	認識傳染病	10	0.44
39	菸癮戒治	16	0.45	認識傳染病	8	0.65	菸癮戒治	7	0.31
40	愛滋病防治	14	0.40	藥物濫用	4	0.32	愛滋病防治	5	0.22

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(全體：N=3527；男性：N=1231；女性：N=2292)之百分比值。

2. 教職員工

教研人員或職員工感興趣的身心健康促進活動主題之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-199 所示。三成多(32.00%；32.01%)的教研人員及職員工均對「壓力紓解與調適」的活動主題感興趣，其次兩者也偏好「健康飲食」(24.00%；26.26%)的活動。但教研人員對「視力保健」(22.40%)與「睡眠管理」(16.80%)的活動較感興趣，職員工則較偏好「人際關係與溝通技巧」(27.34%)、「健康體位控制(如減肥瘦身)」(25.54%)與「時間管理」(23.74%)的活動主題。另外，教研人員中無人(0.00%)對「性議題」、「愛滋病防治」、「認識傳染病」、「菸癮戒治」(0.45%)與「藥物濫用」的活動主題感興趣，職員工也相對較少人偏好這些活動主題。再者，教研人員或職員工中對「生命教育」(5.60%；6.47%)、「戀愛與分手」(3.20%；4.32%)、「抗逆能力」(3.20%；6.47%)等相關活動感興趣的人也不多。

整體看來，教職員工感興趣的健康促進活動可能跟其目前身心承受的壓力有關而壓力又可能是與工作有關的議題。從本研究前述的結果中也發現教研人員較職員工晚睡及睡得少，因此對睡眠管理可能有較多的需求。教職員工的年齡相對較長，因此也較會關注「飲食」、「視力保健」、「體位控制」等健康議題。總之，教職員工對身心健康促進主題的偏好，將可做為未來相關服務或活動規劃的重要參考。

表 4-4-199 教職員工感興趣的身心健康促進活動主題之複選題勾選比率排序

排序	教師(含研究人員)			職員工		
	活動主題	次數	百分比	活動主題	次數	百分比
1	壓力紓解與調適	40	32.00	壓力紓解與調適	89	32.01
2	健康飲食	30	24.00	人際關係與溝通技巧	76	27.34
3	視力保健	28	22.40	健康飲食	73	26.26
4	睡眠管理	21	16.80	健康體位控制(如減肥瘦身)	71	25.54
5	健康體位控制(如減肥瘦身)	20	16.00	時間管理	66	23.74
6	自我健康管理	20	16.00	說話或表達的藝術	57	20.50
7	情緒管理	18	14.40	情緒管理	53	19.06
8	時間管理	18	14.40	生涯規劃	49	17.63
9	過勞疾病防治	18	14.40	樂活	45	16.19
10	樂活	18	14.40	親子關係	43	15.47
11	簡易健康操	18	14.40	休閒規劃與教育	42	15.11
12	基本體適能	17	13.60	自我健康管理	42	15.11
13	心血管疾病預防	16	12.80	皮膚保養	41	14.75
14	焦慮管理	14	11.20	簡易健康操	39	14.03
15	人際關係與溝通技巧	14	11.20	睡眠管理	35	12.59

16	慢性病預防	14	11.20	衝突管理與危機管理	34	12.23
17	衝突管理與危機管理	12	9.60	焦慮管理	33	11.87
18	親子關係	11	8.80	潛能開發	31	11.15
19	減輕頭痛	11	8.80	基本體適能	30	10.79
20	皮膚保養	10	8.00	婚姻與家庭	25	8.99
21	潛能開發	9	7.20	心血管疾病預防	19	6.83
22	說話或表達的藝術	8	6.40	視力保健	19	6.83
23	急救訓練	8	6.40	減輕頭痛	19	6.83
24	婚姻與家庭	7	5.60	生命教育	18	6.47
25	兩性關係	7	5.60	抗逆能力	18	6.47
26	生命教育	7	5.60	慢性病預防	15	5.40
27	口腔保健	6	4.80	急救訓練	15	5.40
28	生涯規劃	6	4.80	戀愛與分手	12	4.32
29	休閒規劃與教育	6	4.80	災害預防及應變	11	3.96
30	其他	6	4.80	過勞疾病防治	11	3.96
31	災害預防及應變	5	4.00	環境教育	11	3.96
32	環境教育	5	4.00	兩性關係	10	3.60
33	戀愛與分手	4	3.20	口腔保健	9	3.24
34	抗逆能力	4	3.20	性別平權	2	0.72
35	性別平權	2	1.60	藥物濫用	2	0.72
36	性議題	0	0.00	其他	2	0.72
37	愛滋病防治	0	0.00	菸癮戒治	1	0.36
38	認識傳染病	0	0.00	性議題	1	0.36
39	菸癮戒治	0	0.00	認識傳染病	0	0.00
40	藥物濫用	0	0.00	愛滋病防治	0	0.00

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(教研人員：N=125；職員工：N=278)之百分比值。

3. 不同身份的學生

不同身份受試學生感興趣的身心健康促進活動主題之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-200 所示。近四成(38.25%)的碩博士班學生對「壓力紓解與調適」的活動主題感興趣，其次為「時間管理」(29.61%)，再其次是「人際關係與溝通技巧」(25.76%)，「情緒管理」(25.37%)或「健康飲食」(24.57%)。三成五多(36.15%)的學士班學生對「人際關係與溝通技巧」活動感興趣，其次才是「壓力紓解與調適」(35.05%)的活動，對「時間管理」(29.78%)活動的偏好比例與碩博學生類似，「生涯規劃」(26.02%)或「說話或表達的藝術」(25.05%)亦是大學生較偏好的活動

主題(排序第四及第五位)。

另外，無論碩博士班或學士班的學生皆較少人對「愛滋病防治」(0.13%；0.55%)、「藥物濫用」(0.53%；0.72%)、「菸癮戒治」(0.53%；0.46%)、「認識傳染病」(0.80%；0.51%)與「災害預防及應變」(1.06%；1.18%)的活動主題感興趣。再者，對「生命教育」(3.45%；2.61%)、「過勞疾病防治」(3.72%；2.15%)、「口腔保健」(3.32%；2.24%)、「心血管疾病預防」(2.92%；2.24%)、「環境教育」(2.39%；1.18%)等相關活動感興趣的學生也不多。

整體看來，碩博士班及學士班學生其感興趣的身心健康促進活動主題，仍有一些相異之處。例如，大學生比較看重同儕關係，可能的需要就反映在對「人際關係與溝通技巧」或「說話或表達的藝術」活動主題的偏好上；對未來的職涯發展可能不確定，因而也就有相當數量的大學生對「生涯規劃」的主題有興趣。再者，由於學生的年紀皆輕，過勞、口腔保健、心血管疾病等問題也就不是多數學生會在意的。至於「生命教育」皆不是學生或教職員工偏好的活動主題，這可能和多數人並不瞭解其內涵所致，或是跟活動辦理的方式有關。如果能多運用影片欣賞及討論、體驗式活動(如志工服務、機構參訪)等方式進行的話，或可吸引更多來參與，並從過程中得到啟發或體會。

表 4-4-200 不同身份學生感興趣的身心健康促進活動主題之複選題勾選比率排序

排序	碩博士班學生			學士班學生		
	活動主題	次數	百分比	活動主題	次數	百分比
1	壓力紓解與調適	288	38.25	人際關係與溝通技巧	857	36.15
2	時間管理	223	29.61	壓力紓解與調適	831	35.05
3	人際關係與溝通技巧	194	25.76	時間管理	706	29.78
4	情緒管理	191	25.37	生涯規劃	617	26.02
5	健康飲食	185	24.57	說話或表達的藝術	594	25.05
6	焦慮管理	176	23.37	情緒管理	532	22.44
7	說話或表達的藝術	166	22.05	健康飲食	529	22.31
8	生涯規劃	160	21.25	皮膚保養	514	21.68
9	健康體位控制(如減肥瘦身)	148	19.65	健康體位控制(如減肥瘦身)	503	21.21
10	皮膚保養	131	17.40	焦慮管理	431	18.18
11	睡眠管理	105	13.94	戀愛與分手	392	16.53
12	戀愛與分手	100	13.28	睡眠管理	336	14.17
13	潛能開發	94	12.48	潛能開發	288	12.15
14	視力保健	73	9.69	樂活	233	9.83
15	自我健康管理	72	9.56	自我健康管理	215	9.07
16	樂活	71	9.43	視力保健	211	8.90

17	基本體適能	57	7.57	衝突管理與危機管理	182	7.68
18	衝突管理與危機管理	55	7.30	休閒規劃與教育	157	6.62
19	休閒規劃與教育	51	6.77	急救訓練	146	6.16
20	簡易健康操	47	6.24	兩性關係	136	5.74
21	減輕頭痛	46	6.11	性議題	124	5.23
22	親子關係	43	5.71	減輕頭痛	108	4.56
23	婚姻與家庭	43	5.71	簡易健康操	104	4.39
24	兩性關係	35	4.65	性別平權	88	3.71
25	急救訓練	32	4.25	抗逆能力	84	3.54
26	慢性病預防	28	3.72	基本體適能	83	3.50
27	過勞疾病防治	28	3.72	親子關係	77	3.25
28	生命教育	26	3.45	慢性病預防	69	2.91
29	口腔保健	25	3.32	婚姻與家庭	62	2.61
30	心血管疾病預防	22	2.92	生命教育	62	2.61
31	抗逆能力	21	2.79	口腔保健	53	2.24
32	性議題	20	2.66	心血管疾病預防	53	2.24
33	性別平權	19	2.52	過勞疾病防治	51	2.15
34	環境教育	18	2.39	災害預防及應變	28	1.18
35	災害預防及應變	8	1.06	環境教育	28	1.18
36	認識傳染病	6	0.80	藥物濫用	17	0.72
37	菸癮戒治	4	0.53	愛滋病防治	13	0.55
38	藥物濫用	4	0.53	認識傳染病	12	0.51
39	其他	2	0.27	其他	12	0.51
40	愛滋病防治	1	0.13	菸癮戒治	11	0.46

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(碩博學生：N=753；學士學生：N=2371)之百分比值。

(二) 偏好的活動方式

1. 全體及不同性別受試教職員工生

全體與不同性別的教職員工生偏好的身心健康促進活動進行方式之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-201 所示。對於身心健康促進活動的進行方式，無論全體或男女教職員工生皆有三成多比例偏好「講座(大師論壇)」(32.31%；31.46%；32.78%)或「運動(健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等)」(32.00%；31.30%；32.34%)的辦理方式。此外，男性受試教職員工生較喜歡「影片欣賞」(24.80%)，女性受試教職員工生則較喜歡「體驗式活動(音樂、戲劇、繪畫、現身說法或分享)」(31.56%)。另一方面，全體或男女受試教職員工生均相對較不偏好「圖書展覽」(5.25%；6.99%；4.33%)、「志工服務」(4.40%；3.90%；4.68%)或「大型節慶(身心健康日、週、月)」(4.09%；3.98%；4.11%)的辦理方式。

綜合以上結果可發現，教職員工生仍較習慣以傳統(講座)或自然(運動)的方式來提昇自己的身心健康。因此，未來一方面應對講座形式的活動辦理方式之效能做更多的評量，以讓活動參與者理解學習方式的其他選擇。再方面，身心健康中心和體育室的合作或可加大師生員工參與活動，進而達到促進身心健康的目的。

表 4-4-201 全體與不同性別教職員工生偏好的身心健康促進活動進行方式之複選題勾選比率排序

排序	全 體			男 性			女 性		
	活動方式	次數	百分比	活動方式	次數	百分比	活動方式	次數	百分比
1	講座(大師論壇)	1138	32.31	講座(大師論壇)	387	31.46	講座(大師論壇)	750	32.78
2	運動(健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等)	1127	32.00	運動(健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等)	385	31.30	運動(健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等)	740	32.34
3	體驗式活動(音樂、戲劇、繪畫、現身說法或分享)	1007	28.59	影片欣賞	305	24.80	體驗式活動(音樂、戲劇、繪畫、現身說法或分享)	722	31.56
4	影片欣賞	897	25.47	體驗式活動(音樂、戲劇、繪畫、現身說法或分享)	283	23.01	影片欣賞	591	25.83
5	社交活動(社團、臉書、聯誼會)	502	14.25	社交活動(社團、臉書、聯誼會)	252	20.49	健康體位或壓力檢測(含線上DIY)	315	13.77
6	健康體位或壓力	439	12.46	連續多次性的課	128	10.41	社交活動(社團、	250	10.93

	檢測(含線上DIY)			程(主題教育、團體、讀書會、工作坊)			臉書、聯誼會)		
7	定期提供資訊	366	10.39	健康體位或壓力檢測(含線上DIY)	124	10.08	定期提供資訊	247	10.80
8	連續多次性的課程(主題教育、團體、讀書會、工作坊)	335	9.51	定期提供資訊	118	9.59	連續多次性的課程(主題教育、團體、讀書會、工作坊)	207	9.05
9	圖書展覽	185	5.25	圖書展覽	86	6.99	志工服務	107	4.68
10	志工服務	155	4.40	大型節慶(身心健康日、週、月)	49	3.98	圖書展覽	99	4.33
11	大型節慶(身心健康日、週、月)	144	4.09	志工服務	48	3.90	大型節慶(身心健康日、週、月)	94	4.11
12	其他	22	0.62	其他	15	1.22	其他	7	0.31

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(全體：N=3522；男性：N=1230；女性：N=2288)之百分比值。

2. 教職員工

不同身份受試教職員工偏好的身心健康促進活動進行方式之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-202 所示。五成左右(48.78%；51.44%)的教研人員或職員工均偏好以「運動(健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等)」的方式來進行身心健康促進活動，此比例高出其他活動方式甚多。教研人員亦喜歡「定期提供資訊」(21.14%)的辦理方式，而職員工則較偏好「體驗式活動(音樂、戲劇、繪畫、現身說法或分享)」(28.42%)的辦理方式。

根據本研究前述的結果發現，平日有同伴能夠一起運動的人其運動頻率、快樂程度或自覺身心健康狀況明顯較佳。因此，在辦理相關身心健康促進活動時，可善用同儕支持的力量，多鼓勵教職員工能結伴參加，或設計一些能增加彼此情誼的過程元素，以真正達到提升身心健康之活動目的。另外，教研人員可能平時的研究或教學工作繁忙，不克參加身心健康相關活動，而期待以「定期提供資訊」的方式來辦理。未來，或許可以建置網路平台，彙集身心健康相關最新資訊，做為接觸與影響教研人員的管道。

表 4-4-202 教研人員或職員工偏好的身心健康促進活動方式之複選題勾選比率排序

排序	教師(含研究人員)			職員工		
	活動方式	次數	百分比	活動方式	次數	百分比
1	運動(健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等)	60	48.78	運動(健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等)	143	51.44
2	定期提供資訊	26	21.14	體驗式活動(音樂、戲劇、繪畫、現身說法或分享)	79	28.42
3	體驗式活動(音樂、戲劇、繪畫、現身說法或分享)	25	20.33	講座(大師論壇)	73	26.26
4	講座(大師論壇)	23	18.70	影片欣賞	65	23.38
5	影片欣賞	22	17.89	定期提供資訊	39	14.03
6	健康體位或壓力檢測(含線上 DIY)	21	17.07	健康體位或壓力檢測(含線上 DIY)	35	12.59
7	連續多次性的課程(主題教育、團體、讀書會、工作坊)	15	12.20	連續多次性的課程(主題教育、團體、讀書會、工作坊)	30	10.79
8	社交活動(社團、臉書、聯誼會)	6	4.88	社交活動(社團、臉書、聯誼會)	26	9.35
9	其他	6	4.88	志工服務	12	4.32
10	圖書展覽	5	4.07	大型節慶(身心健康日、週、月)	12	4.32
11	志工服務	2	1.63	圖書展覽	11	3.96
12	大型節慶(身心健康日、週、月)	0	0.00	其他	0	0.00

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(教研人員：N=123；職員工：N=278)之百分比值。

3. 不同身份的學生

不同身份受試學生偏好的身心健康促進活動進行方式之複選題勾選比率排序結果，如表 4-4-203 所示。四成(39.15%)的碩博士班學生偏好以「運動(健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等)」的方式來進行身心健康促進活動，此比例約為學士班學生的 1.5 倍。三成(30.63%)的碩博士班學生及近三成五(34.26%)的學士班學生偏好「講座(大師論壇)」的活動方式。大學生喜好「影片欣賞」(28.23%)的比例為碩博士班學生的 1.5 倍。而碩博士班及學士班學生偏好「體驗式活動(音樂、戲劇、繪畫、現身說法或分享)」(26.50%；29.70%)的比例接近。

由前可見，碩博士班或學士班的學生對於身心健康促進活動進行方式的偏好是有一些差異存在。在辦理相關服務或活動時，若能較細膩地掌握住這些區別之處，或可吸引更多不同身份的學生群體來參與。

表 4-4-203 不同身份受試學生偏好的身心健康促進活動方式之複選題勾選比率排序

排序	碩博士班學生			學士班學生		
	活動方式	次數	百分比	活動方式	次數	百分比
1	運動(健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等)	294	39.15	講座(大師論壇)	812	34.26
2	講座(大師論壇)	230	30.63	體驗式活動(音樂、戲劇、繪畫、現身說法或分享)	704	29.70
3	體驗式活動(音樂、戲劇、繪畫、現身說法或分享)	199	26.50	影片欣賞	669	28.23
4	影片欣賞	141	18.77	運動(健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等)	630	26.58
5	健康體位或壓力檢測(含線上 DIY)	115	15.31	社交活動(社團、臉書、聯誼會)	374	15.78
6	社交活動(社團、臉書、聯誼會)	96	12.78	健康體位或壓力檢測(含線上 DIY)	268	11.31
7	定期提供資訊	90	11.98	定期提供資訊	211	8.90
8	連續多次性的課程(主題教育、團體、讀書會、工作坊)	84	11.19	連續多次性的課程(主題教育、團體、讀書會、工作坊)	206	8.69
9	圖書展覽	48	6.39	圖書展覽	121	5.11
10	大型節慶(身心健康日、週、月)	27	3.60	志工服務	117	4.94
11	志工服務	24	3.20	大型節慶(身心健康日、週、月)	105	4.43
12	其他	4	0.53	其他	12	0.51

附註：表列「百分比」為占該群體所有有效填答受試人數(碩博學生：N=751；學士學生：N=2370)之百分比值。

(三) 參加活動的意願

全體及不同特性教職員工生參加身心健康相關促進活動的意願概況及差異結果，如表 4-4-204 與表 4-4-205 所示。全體教職員工生對未來本校辦理身心健康相關促進活動的參與意願之平均值為 4.48(1~7 的量尺)，介於「普通」與「有點願意」之間。五成(50.52%)的教職員工生表達參加的意願(有點願意、很願意及非常願意)。女性(M=4.55)、職員工(M=5.18)與自評快樂的人(M=4.59)其參加的意願明顯較強($t=-4.563$, $p<.001$; $F=42.071$, $p<.001$; $t=-3.606$, $p<.001$)。

由以上結果可見，師生員工對於參加身心健康相關促進活動，雖然有將近一半的人願意，尤其是職員工或快樂的人更有參與的意願；但是也有三成多的人意願普通，教研人員中甚而有近 1/4 的人明確表示沒有意願。未來可就意願不強的人進一步瞭解原因為何，才有可能擴大身心健康活動的影響力。再者，雖然多數教職員工生表達參與的意願，但實際上是能否撥冗參加，這兩者之間往往有很大的落差，這從學校過往舉辦的各項活動之參與狀況，就可印證。因此身心健康促進活動要如何推動，以提升教職員工生的身心健康確實是很大的挑戰。

表 4-4-204 全體及不同特性教職員工生參加身心健康相關促進活動的意願概況統計表

參與意願 組別	非常沒 意願	很沒意 願	不太願 意	普通	有點願 意	很願意	非常願 意	N	M	SD
全體 (百分比)	82 (2.32)	113 (3.19)	266 (7.52)	1290 (36.45)	1249 (35.29)	418 (11.81)	121 (3.42)	3539	4.48	1.15
男性 (百分比)	44 (3.55)	55 (4.44)	93 (7.51)	471 (38.01)	408 (32.93)	129 (10.41)	39 (3.15)	1239	4.36	1.21
女性 (百分比)	37 (1.61)	58 (2.53)	173 (7.53)	817 (35.58)	840 (36.59)	289 (12.59)	82 (3.57)	2296	4.55	1.10
教研人員 (百分比)	13 (9.92)	7 (5.34)	13 (9.92)	37 (28.24)	32 (24.43)	21 (16.03)	8 (6.11)	131	4.24	1.61
職員工 (百分比)	0 (0.00)	1 (0.36)	4 (1.44)	63 (22.66)	105 (37.77)	85 (30.58)	20 (7.19)	278	5.18	0.94
碩博學生 (百分比)	12 (1.59)	29 (3.85)	46 (6.10)	259 (34.35)	307 (40.72)	79 (10.48)	22 (2.92)	754	4.52	1.09
學士學生 (百分比)	57 (2.40)	76 (3.20)	203 (8.54)	931 (39.18)	805 (33.88)	233 (9.81)	71 (2.99)	2376	4.40	1.13
快樂者 (百分比)	30 (1.67)	48 (2.68)	122 (6.80)	592 (33.02)	706 (39.38)	231 (12.88)	64 (3.57)	1793	4.59	1.10
不快樂者 (百分比)	30 (2.62)	53 (4.62)	98 (8.55)	410 (35.78)	370 (32.29)	142 (12.39)	43 (3.75)	1146	4.43	1.22

表 4-4-205 不同特性教職員工生參加身心健康相關促進活動的意願概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1239	4.36	1.21	t=-4.563	.000***	女 > 男
	女	2296	4.55	1.10			
身份	教研人員	131	4.24	1.61	F=42.071	.000***	1.職員工 > 碩博學生 > 教研人員 2.職員工 > 學士學生
	職員工	278	5.18	0.94			
	碩博學生	754	4.52	1.09			
	學士學生	2376	4.40	1.13			
快樂程度	快樂者	1793	4.59	1.10	t=-3.606	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	1146	4.43	1.22			

(四) 使用校外心理諮商服務的意願

全體及不同特性教職員工對於未來如果校方提供費用補助，其使用校外心理諮商的意願概況及差異結果，如表 4-4-206 與表 4-4-207 所示。如果校方提供「補助校外心理諮商費用(如每人一年 6 小時)」，全體受試教職員工使用意願之平均值為 4.63(1~7 的量尺)，介於「普通」與「有點願意」之間。超過五成(54.77%)的受試教職員工表達將會使用的意願(有點願意、很願意及非常願意)，尤其是約用人員或助教(72.12%)有最高的使用意願。女性(M=4.87)、助理教授(M=4.58)、約用人員或助教(M=5.24)其使用的意願度明顯較高($t=-3.897$ ， $p<.001$ ； $F=5.520$ ， $p<.01$ ； $t=-2.903$ ， $p<.01$)。自評快樂(M=4.62)或不快樂(M=4.72)的人其使用校外心理諮商服務的意願度並無差異。

總之，本校的受試教職員工在有校方補助的情況下，對於使用校外心理諮商服務的意願及需求不低。相對於學生群體，目前教職員工使用身心健康中心的心理諮商服務的人數較少，可能與其擔心被標籤化或別人異樣的眼光(諮商地點)、有保密疑慮、彼此是同事(心理師亦為校內員工)、需請假前往、有業務往來等因素有關。如果校方將心理諮商服務視為是員工福利或改善工作效能的工具的話，配合人事總處推動「行政院所屬中央機關學校員工協助方案」，制定相關政策實有其必要性，例如提供諮商費用補助的上限或請假權利等。

表 4-4-206 全體及不同特性教職員工對於校方如果提供費用補助，使用 校外心理諮商的意願概況統計表

意願程度 組別	非常沒 意願	很沒意 願	不太願 意	普通	有點願 意	很願意	非常願 意	N	M	SD
全體 (百分比)	28 (6.85)	21 (5.13)	28 (6.85)	108 (26.41)	89 (21.76)	82 (20.05)	53 (12.96)	409	4.63	1.64
男性 (百分比)	16 (10.60)	9 (5.96)	11 (7.28)	51 (33.77)	29 (19.21)	23 (15.23)	12 (7.95)	151	4.23	1.66
女性 (百分比)	12 (4.65)	12 (4.65)	17 (6.59)	57 (22.09)	60 (23.26)	59 (22.87)	41 (15.89)	258	4.87	1.58
教授 (百分比)	12 (26.09)	5 (10.87)	7 (15.22)	11 (23.91)	4 (8.70)	6 (13.04)	1 (2.17)	46	3.26	1.81
副教授 (百分比)	7 (17.95)	5 (12.82)	3 (7.69)	11 (28.21)	9 (23.08)	4 (10.26)	0 (0.00)	39	3.56	1.65
助理教授 (百分比)	3 (9.09)	2 (6.06)	2 (6.06)	10 (30.30)	6 (18.18)	2 (6.06)	8 (24.24)	33	4.58	1.87
正式職員 (百分比)	3 (2.94)	4 (3.92)	7 (6.86)	34 (33.33)	20 (19.61)	21 (20.59)	13 (12.75)	102	4.75	1.45
約用人員或 助教 (百分比)	0 (0.00)	4 (2.42)	9 (5.45)	33 (20.00)	46 (27.88)	43 (26.06)	30 (18.18)	165	5.24	1.26
快樂者 (百分比)	14 (6.93)	12 (5.94)	12 (5.94)	52 (25.74)	49 (24.26)	34 (16.83)	29 (14.36)	202	4.62	1.66
不快樂者 (百分比)	11 (7.75)	7 (4.93)	8 (5.63)	32 (22.54)	30 (21.13)	35 (24.65)	19 (13.38)	142	4.72	1.69

表 4-4-207 不同特性教職員工對於校方如果提供費用補助，使用校外心理諮商的意願概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	151	4.23	1.66	t=-3.897	.000***	女 > 男
	女	258	4.87	1.58			
教師	教授	46	3.26	1.81	F=5.520	.005**	助理教授 > 教授、副教授
	副教授	39	3.56	1.65			
	助理教授	33	4.58	1.87			
職員 工	正式職員	102	4.75	1.45	t=-2.903	.004**	約用人員或助教 > 正式職員
	約用人員或助教	165	5.24	1.26			
快樂 程度	快樂者	202	4.62	1.66	t=.516	.606	
	不快樂者	142	4.72	1.69			

十三、對目前提供的身心健康相關服務之評價

(一) 聯醫附設政大門診部

全體及不同特性教職員工生對聯醫附設政大門診部相關服務的評價概況及差異結果，如表 4-4-208 及表 4-4-209 所示。全體受試教職員工生對聯醫附設政大門診部相關服務的滿意度平均值為 4.23(1~7 的量尺)，介於「普通」與「有點滿意」之間，有三成(30.13%)的教職員工生滿意(有點滿意、很滿意及非常滿意)目前聯醫附設政大門診部的相關服務。男性(M=4.33)的滿意程度明顯高於女性(M=4.18)($t=4.232$ ， $p<.001$)，職員工(M=4.49)或碩博班學生(M=4.33)的滿意程度明顯高於學士班學生(M=4.16)($t=13.291$ ， $p<.001$)，自覺快樂者(M=4.32)的滿意程度也明顯高於自覺不快樂的人(M=4.14)($t=4.782$ ， $p<.001$)。由以上結果看來，不同性別的教職員工生對於聯醫附設政大門診部的滿意度有不太一致的看法。身心健康中心在 2011 年所進行的「聯醫附設政大門診部滿意度調查」也有類似的發現，女性滿意度較低的項目包括動線或空間規劃、候診或領藥時間、醫護人員服務態度、就醫療效等方面。然而，根據門診部服務人數統計，本校學生族群約佔全體就醫人次的四成，因此，學生的滿意度較低的狀況仍值得關心。

表 4-4-208 全體及不同特性教職員工生對聯醫附設政大門診部相關服務的評價概況統計表

滿意程度 組別	非常不滿意	很不滿意	不太滿意	普通	有點滿意	很滿意	非常滿意	N	M	SD
全體 (百分比)	53 (1.51)	95 (2.70)	339 (9.64)	1969 (56.02)	679 (19.32)	314 (8.93)	66 (1.88)	3515	4.23	1.00
男性 (百分比)	17 (1.38)	33 (2.68)	90 (7.31)	673 (54.63)	251 (20.37)	140 (11.36)	28 (2.27)	1232	4.33	1.03
女性 (百分比)	36 (1.58)	62 (2.72)	248 (10.88)	1294 (56.78)	427 (18.74)	174 (7.63)	38 (1.67)	2279	4.18	0.99
教研人員 (百分比)	2 (1.59)	4 (3.17)	9 (7.14)	59 (46.83)	34 (26.98)	16 (12.70)	2 (1.59)	126	4.39	1.06
職員工 (百分比)	2 (0.72)	1 (0.36)	16 (5.80)	151 (54.71)	58 (21.01)	44 (15.94)	4 (1.45)	276	4.49	0.94
碩博學生 (百分比)	6 (0.80)	12 (1.60)	56 (7.48)	436 (58.21)	146 (19.49)	78 (10.41)	15 (2.00)	749	4.33	0.95
學士學生 (百分比)	43 (1.82)	78 (3.30)	258 (10.91)	1323 (55.96)	441 (18.65)	176 (7.45)	45 (1.90)	2364	4.16	1.02
快樂者 (百分比)	22 (1.23)	38 (2.13)	153 (8.59)	972 (54.55)	359 (20.15)	204 (11.45)	34 (1.91)	1782	4.32	1.01
不快樂者 (百分比)	20 (1.76)	41 (3.62)	134 (11.82)	624 (55.03)	218 (19.22)	76 (6.70)	21 (1.85)	1134	4.14	1.02

表 4-4-209 不同特性教職員工生對聯醫附設政大門診部相關服務的評價概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1232	4.33	1.03	t=4.232	.000***	男 > 女
	女	2279	4.18	0.99			
身份	教研人員	126	4.39	1.06	F=13.291	.000***	職員工、碩博學生 > 學士學生
	職員工	276	4.49	0.94			
	碩博學生	749	4.33	0.95			
	學士學生	2364	4.16	1.02			
快樂程度	快樂者	1782	4.32	1.01	t=4.782	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	1134	4.14	1.02			

(二) 衛生保健或諮詢相關服務

全體及不同特性教職員工生對本校提供衛生保健或諮詢相關服務的評價概況及差異結果，如表 4-4-210 及表 4-4-211 所示。全體受試教職員工生對本校衛生保健或諮詢相關服務的滿意度平均值為 4.23(1~7 的量尺)，介於「普通」與「有點滿意」之間，有兩成多(22.76%)的教職員工生滿意(有點滿意、很滿意及非常滿意)目前本校提供的衛生保健或諮詢相關服務。男性(M=4.27)的滿意程度明顯高於女性(M=4.21)(t=2.119, $p<.05$)，職員工(M=4.49)的滿意程度明顯高於碩博班學生(M=4.24)或學士班學生(M=4.20)(t=12.748, $p<.001$)，自覺快樂者(M=4.29)的滿意程度也明顯高於自覺不快樂的人(M=4.16)(t=4.636, $p<.001$)。

由以上結果觀之，職員工比學生更滿意目前提供的衛生保健或諮詢相關服務，或許與其切身的健康需求較強有關，因而較會主動瞭解衛生保健資訊或參與相關活動。但是多數學生的健康狀況較佳，沒有使用衛生保健或諮詢服務的需求，因而多數人的感受只是普通。

表 4-4-210 全體及不同特性教職員工生對本校提供衛生保健或諮詢相關服務的評價概況之統計表

滿意程度 組別	非常不滿意	很不滿意	不太滿意	普通	有點滿意	很滿意	非常滿意	N	M	SD
全體 (百分比)	14 (0.40)	36 (1.02)	155 (4.41)	2510 (71.41)	552 (15.70)	208 (5.92)	40 (1.14)	3515	4.23	0.75
男性 (百分比)	6 (0.49)	13 (1.05)	50 (4.06)	849 (68.86)	217 (17.60)	84 (6.81)	14 (1.14)	1233	4.27	0.78
女性 (百分比)	8 (0.35)	23 (1.01)	105 (4.61)	1658 (72.78)	334 (14.66)	124 (5.44)	26 (1.14)	2278	4.21	0.74

教研人員 (百分比)	1 (0.79)	1 (0.79)	5 (3.97)	87 (69.05)	18 (14.29)	14 (11.11)	0 (0.00)	126	4.29	0.81
職員工 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	7 (2.54)	170 (61.59)	60 (21.74)	35 (12.68)	4 (1.45)	276	4.49	0.80
碩博學生 (百分比)	2 (0.27)	9 (1.20)	26 (3.47)	543 (72.50)	120 (16.02)	38 (5.07)	11 (1.47)	749	4.24	0.74
學士學生 (百分比)	11 (0.47)	26 (1.10)	117 (4.95)	1710 (72.34)	354 (14.97)	121 (5.12)	25 (1.06)	2364	4.20	0.74
快樂者 (百分比)	3 (0.17)	16 (0.90)	70 (3.93)	1234 (69.29)	299 (16.79)	140 (7.86)	19 (1.07)	1781	4.29	0.76
不快樂者 (百分比)	7 (0.62)	19 (1.67)	57 (5.02)	828 (72.95)	165 (14.54)	43 (3.79)	16 (1.41)	1135	4.16	0.76

表 4-4-211 不同特性教職員工生對本校提供的衛生保健或諮詢服務的評價概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1233	4.27	0.78	t=2.119	.034*	男 > 女
	女	2278	4.21	0.74			
身份	教研人員	126	4.29	0.81	F=12.748	.000***	職員工 > 碩博班學生、學士班學生
	職員工	276	4.49	0.80			
	碩博學生	749	4.24	0.74			
	學士學生	2364	4.20	0.74			
快樂程度	快樂者	1781	4.29	0.76	t=4.636	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	1135	4.16	0.76			

(三) 心理健康活動或諮商相關服務

全體及不同特性教職員工生對本校提供心理健康活動或諮商相關服務的評價概況及差異結果，如表 4-4-212 與表 4-4-213 所示。全體教職員工生對本校心理健康活動或諮商相關服務的滿意度平均值為 4.32(1~7 的量尺)，介於「普通」與「有點滿意」之間，有超過 1/4(26.70%)的全體受試教職員工生滿意(有點滿意、很滿意及非常滿意)目前本校提供的心理健康活動或諮商相關服務。職員工(M=4.51)的滿意程度明顯高於碩博班學生(M=4.28)或學士班學生(M=4.30)(t=6.478, $p<.001$)。自覺快樂者(M=4.40)的滿意程度也明顯高於自覺不快樂的人(M=4.24)(t=4.827, $p<.001$)。但男女(M=4.31; M=4.32)教職員工生的滿意程度並無太大差異(t=-.118, $p>.05$)。

由前述結果看來，職員工對心理健康活動或諮商相關服務的滿意度要比學生來得高些。可能一些針對教職員工舉辦的心理健康活動，讓參與者對身心健康中

心提供的服務有所印象。但整體看來“普通”的評價，表示絕大多數的教職員工生其實可能完全沒有接觸過心理健康活動或諮商相關服務。不過問到如果未來提供校外心理諮商費用補助的話，有不低比例的教職員工表示其會使用的意願。此意謂，教職員工可能有諮商服務的需要，但對校內的心理健康活動或諮商相關服務仍有一些疑慮，例如標籤化或保密等問題，此值得做為未來服務定位上的參考。

表 4-4-212 全體及不同特性教職員工生對本校提供心理健康活動或諮商相關服務的評價概況統計表

滿意程度 組別	非常不滿意	很不滿意	不太滿意	普通	有點滿意	很滿意	非常滿意	N	M	SD
全體 (百分比)	17 (0.48)	31 (0.88)	112 (3.19)	2415 (68.74)	601 (17.11)	279 (7.94)	58 (1.65)	3513	4.32	0.81
男性 (百分比)	5 (0.41)	17 (1.38)	41 (3.33)	836 (67.91)	207 (16.82)	106 (8.61)	19 (1.54)	1231	4.31	0.82
女性 (百分比)	12 (0.53)	14 (0.61)	71 (3.12)	1575 (69.14)	394 (17.30)	173 (7.59)	39 (1.71)	2278	4.32	0.80
教研人員 (百分比)	1 (0.81)	0 (0.00)	7 (5.65)	80 (64.52)	21 (16.94)	14 (11.29)	1 (0.81)	124	4.34	0.85
職員工 (百分比)	0 (0.00)	0 (0.00)	6 (2.17)	169 (61.23)	59 (21.38)	37 (13.41)	5 (1.81)	276	4.51	0.82
碩博學生 (百分比)	2 (0.27)	8 (1.07)	23 (3.07)	537 (71.70)	119 (15.89)	48 (6.41)	12 (1.60)	749	4.28	0.76
學士學生 (百分比)	14 (0.59)	23 (0.97)	76 (3.21)	1629 (68.91)	402 (17.01)	180 (7.61)	40 (1.69)	2364	4.30	0.81
快樂者 (百分比)	2 (0.11)	11 (0.62)	46 (2.58)	1172 (65.84)	342 (19.21)	185 (10.39)	22 (1.24)	1780	4.40	0.79
不快樂者 (百分比)	12 (1.06)	19 (1.68)	47 (4.14)	781 (68.87)	183 (16.14)	64 (5.64)	28 (2.47)	1134	4.24	0.87

表 4-4-213 不同特性教職員工生對本校提供心理健康活動或諮商相關服務的評價概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1231	4.31	0.82	t=-.118	.906	
	女	2278	4.32	0.80			
身份	教研人員	124	4.34	0.85	F=6.478	.000***	職員工 > 碩博學生、學士學生
	職員工	276	4.51	0.82			
	碩博學生	749	4.28	0.76			
	學士學生	2364	4.30	0.81			
快樂程度	快樂者	1780	4.40	0.79	t=4.827	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	1134	4.24	0.87			

(四) 校內餐廳衛生管理及健康飲食資訊

全體及不同特性教職員工生對校內餐廳衛生管理及健康飲食資訊的評價概況及差異結果，如表 4-4-214 與表 4-4-215 所示。全體教職員工生對校內餐廳衛生管理及健康飲食資訊的滿意度平均值為 3.91(1~7 的量尺)，約在「普通」的滿意範圍，但不滿意(不太滿意、很不滿意及非常不滿意)的比例(26.31%)高於滿意(有點滿意、很滿意及非常滿意)的比例(21.49%)。職員工(M=4.20)的滿意程度明顯較高，學士班學生(M=3.85)的滿意程度相對較低($t=12.646$, $p<.001$)。自覺快樂者(M=4.01)的滿意程度也明顯高於自覺不快樂的人(M=3.79)($t=5.951$, $p<.001$)，但男女(M=3.96；M=3.89)教職員工生的滿意程度並無太大差異($t=1.902$, $p>.05$)。至於不滿意的原因則值得進一步的瞭解。

整體來看，學士班學生對本校目前提供的各種身心健康相關服務(如聯醫附設政大門診部、衛生保健或諮詢、心理健康活動或諮詢、餐飲衛生管理及健康飲食資訊)的評價在各種身份者中皆屬最低，這值得校方加以重視並瞭解，以謀未來的改善策略。

表 4-4-214 全體及不同特性教職員工生對校內餐廳衛生管理及健康飲食資訊的評價概況統計表

滿意程度 組別	非常不滿意	很不滿意	不太滿意	普通	有點滿意	很滿意	非常滿意	N	M	SD
全體 (百分比)	76 (2.16)	188 (5.34)	662 (18.81)	1837 (52.20)	568 (16.14)	167 (4.75)	21 (0.60)	3519	3.91	1.00
男性 (百分比)	35 (2.83)	67 (5.42)	212 (17.15)	613 (49.60)	231 (18.69)	63 (5.10)	15 (1.21)	1236	3.96	1.07
女性 (百分比)	40 (1.76)	121 (5.31)	448 (19.66)	1224 (53.71)	336 (14.74)	104 (4.56)	6 (0.26)	2279	3.89	0.95
教研人員 (百分比)	4 (3.08)	7 (5.38)	21 (16.15)	63 (48.46)	28 (21.54)	7 (5.38)	0 (0.00)	130	3.96	1.05
職員工 (百分比)	2 (0.72)	7 (2.54)	33 (11.96)	155 (56.16)	53 (19.20)	22 (7.97)	4 (1.45)	276	4.20	0.94
碩博學生 (百分比)	14 (1.87)	31 (4.14)	112 (14.95)	423 (56.48)	130 (17.36)	34 (4.54)	5 (0.67)	749	4.00	0.95
學士學生 (百分比)	56 (2.37)	143 (6.05)	496 (20.98)	1196 (50.59)	357 (15.10)	104 (4.40)	12 (0.51)	2364	3.85	1.01
快樂者 (百分比)	30 (1.68)	83 (4.66)	294 (16.49)	929 (52.10)	330 (18.51)	106 (5.95)	11 (0.62)	1783	4.01	0.99
不快樂者 (百分比)	33 (2.90)	69 (6.07)	249 (21.90)	584 (51.36)	164 (14.42)	31 (2.73)	7 (0.62)	1137	3.79	0.99

表 4-4-215 不同特性教職員工生對校內餐廳衛生管理及健康飲食資訊的評價概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1236	3.96	1.07	t=1.902	.057	
	女	2279	3.89	0.95			
身份	教研人員	130	3.96	1.05	F=12.646	.000***	職員工 > 碩博班學生 > 學士班學生
	職員工	276	4.20	0.94			
	碩博學生	749	4.00	0.95			
	學士學生	2364	3.85	1.01			
快樂程度	快樂者	1783	4.01	0.99	t=5.951	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	1137	3.79	0.99			

(五) 教研人員對學校學術環境改善的評價

全體及不同特性教研人員對政大目前在改善學術環境方面的評價概況及差異結果，如表 4-4-216 與表 4-4-217 所示。全體受試教師(含研究人員)對於本校在改善學術環境方面的滿意度平均值為 3.27(1~7 的量尺)，接近「不太滿意」的範圍，其中超過五成(53.43%)的教研人員表達「不滿意」(不太滿意、很不滿意及非常不滿意)的看法。不過，無論男女(M=3.38；M=3.17)或不同身份別(教授、副教授及助理教授)(M=3.28；M=3.13；M=3.39)的教研人員其對校方改善學術環境的評價差異不大(t=.921，p>.05；F=.361，p>.05)。但自覺不快樂的人(M=2.67)對此評價則更低(t=4.259，p<.001)，介於「不太滿意」與「很不滿意」之間。

由以上結果看來，有超過一半的教研人員對政大目前在改善學術環境方面不甚滿意，此頗值得學校方面注意。另外，自覺不快樂的教研人員也對學術環境有較不滿意的評價。究竟是不快樂引致對學術環境的不滿，還是因為學術環境讓人不滿意而導致當事人的不快樂，此因果關係實值得進一步釐清。

表 4-4-216 全體及不同特性教研人員對政大目前在改善學術環境方面的評價概況統計表

滿意程度 組別	非常不滿意	很不滿意	不太滿意	普通	有點滿意	很滿意	非常滿意	N	M	SD
全體 (百分比)	17 (12.98)	16 (12.21)	37 (28.24)	41 (31.30)	15 (11.45)	5 (3.82)	0 (0.00)	131	3.27	1.30
男性 (百分比)	10 (15.15)	5 (7.58)	18 (27.27)	19 (28.79)	11 (16.67)	3 (4.55)	0 (0.00)	66	3.38	1.39
女性 (百分比)	7 (10.77)	11 (16.92)	19 (29.23)	22 (33.85)	4 (6.15)	2 (3.08)	0 (0.00)	65	3.17	1.21

教授 (百分比)	8 (17.39)	4 (8.70)	10 (21.74)	16 (34.78)	7 (15.22)	1 (2.17)	0 (0.00)	46	3.28	1.38
副教授 (百分比)	5 (12.82)	7 (17.95)	13 (33.33)	8 (20.51)	4 (10.26)	2 (5.13)	0 (0.00)	39	3.13	1.34
助理教授 (百分比)	3 (9.09)	4 (12.12)	10 (30.30)	11 (33.33)	3 (9.09)	2 (6.06)	0 (0.00)	33	3.39	1.27
快樂者 (百分比)	2 (2.99)	7 (10.45)	22 (32.84)	22 (32.84)	9 (13.43)	5 (7.46)	0 (0.00)	67	3.66	1.16
不快樂者 (百分比)	12 (26.09)	8 (17.39)	11 (23.91)	13 (28.26)	2 (4.35)	0 (0.00)	0 (0.00)	46	2.67	1.27

表 4-4-217 不同特性教研人員對政大目前在改善學術環境方面的評價概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	66	3.38	1.39	t=.921	.359	
	女	65	3.17	1.21			
身份	教授	46	3.28	1.38	F=.361	.697	
	副教授	39	3.13	1.34			
	助理教授	33	3.39	1.27			
快樂程度	快樂者	67	3.66	1.16	t=4.259	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	46	2.67	1.27			

(六) 職員工對學校工作環境改善的評價

全體及不同特性職員工對政大目前在改善辦公環境方面的評價概況及差異結果，如表 4-4-218 與表 4-4-219 所示。全體受試職員工對於學校在改善辦公環境方面的滿意度平均值為 4.14(1~7 的量尺)，約在「普通」滿意的範圍，但受試職員工中表達「滿意」(有點滿意、很滿意及非常滿意)(32.97%)的比例高於「不滿意」(不太滿意、很不滿意及非常不滿意)(22.10%)的比例。不過，無論男女(M=4.21；M=4.11)或不同身份別(正式職員、約用人員或助教)(M=4.19；M=4.08)的職員工對辦公環境的評價相當一致(t=.713，p>.05；t=.796，p>.05)。不快樂者(M=3.73)，相較於快樂者(M=4.47)，對辦公環境的評價也較低(t=5.089，p<.001)。總之，就整體結果來說，職員工對目前辦公的環境尚稱滿意。

表 4-4-218 全體及不同特性職員工對政大目前在改善辦公環境方面的評價概況統計表

滿意程度 組別	非常不滿意	很不滿意	不太滿意	普通	有點滿意	很滿意	非常滿意	N	M	SD
全體 (百分比)	6 (2.17)	12 (4.35)	43 (15.58)	124 (44.93)	58 (21.01)	33 (11.96)	0 (0.00)	276	4.14	1.10

男性 (百分比)	1 (1.18)	4 (4.71)	11 (12.94)	38 (44.71)	22 (25.88)	9 (10.59)	0 (0.00)	85	4.21	1.04
女性 (百分比)	5 (2.62)	8 (4.19)	32 (16.75)	86 (45.03)	36 (18.85)	24 (12.57)	0 (0.00)	191	4.11	1.12
正式職員 (百分比)	4 (4.00)	4 (4.00)	12 (12.00)	47 (47.00)	15 (15.00)	18 (18.00)	0 (0.00)	100	4.19	1.22
約用人員或 助教 (百分比)	2 (1.21)	8 (4.85)	31 (18.79)	71 (43.03)	40 (24.24)	13 (7.88)	0 (0.00)	165	4.08	1.02
快樂者 (百分比)	1 (0.74)	4 (2.96)	15 (11.11)	50 (37.04)	40 (29.63)	25 (18.52)	0 (0.00)	135	4.47	1.06
不快樂者 (百分比)	5 (5.32)	7 (7.45)	18 (19.15)	47 (50.00)	12 (12.77)	5 (5.32)	0 (0.00)	94	3.73	1.12

表 4-4-219 不同特性職員工對政大目前在改善辦公環境方面的評價概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	85	4.21	1.04	t=.713	.477	
	女	191	4.11	1.12			
身份	正式職員	100	4.19	1.22	t=.796	.427	
	約用人員或助教	165	4.08	1.02			
快樂程度	快樂者	135	4.47	1.06	t=5.089	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	94	3.73	1.12			

(七) 學生對學校建立性別平等學習環境的評價

本校全體及不同特性學生對政大目前在建立性別平等學習環境方面的評價概況及差異結果，如表 4-4-220 與表 4-4-221 所示。全體受試學生對於學校在建立性別平等學習環境的滿意度平均值為 4.26(1~7 的量尺)，介於「普通」與「有點滿意」之間，其中「滿意」(有點滿意、很滿意及非常滿意)者約占三成(29.01%)，「不滿意」(不太滿意、很不滿意及非常不滿意)僅一成(10.86%)左右。不論男女(M=4.25；M=4.27)或不同身份別(碩博士班或學士班)(M=4.21；M=4.28)的學生對性別平等學習環境的評價差異不大(t=-.605，p>.05；t=-1.858，p>.05)。但自覺快樂的學生(M=4.38)對此評價則相對較高(t=6.400，p<.001)。以上結果顯示，本校大部份的學生對於校方在建立性別平等學習環境方面的相關努力，皆抱持平或肯定的看法。

表 4-4-220 全體及不同特性學生對政大目前在建立性別平等學習環境方面的評價概況統計表

滿意程度 組別	非常不滿意	很不滿意	不太滿意	普通	有點滿意	很滿意	非常滿意	N	M	SD
全體 (百分比)	28 (0.90)	65 (2.09)	245 (7.87)	1872 (60.13)	580 (18.63)	271 (8.71)	52 (1.67)	3113	4.26	0.93
男性 (百分比)	13 (1.20)	36 (3.32)	100 (9.22)	602 (55.48)	202 (18.62)	116 (10.69)	16 (1.47)	1085	4.25	1.01
女性 (百分比)	15 (0.74)	28 (1.38)	145 (7.16)	1267 (62.60)	378 (18.68)	155 (7.66)	36 (1.78)	2024	4.27	0.88
碩博學生 (百分比)	6 (0.80)	20 (2.67)	71 (9.48)	453 (60.48)	125 (16.69)	62 (8.28)	12 (1.60)	749	4.21	0.94
學士學生 (百分比)	22 (0.93)	45 (1.90)	174 (7.36)	1419 (60.03)	455 (19.25)	209 (8.84)	40 (1.69)	2364	4.28	0.92
快樂者 (百分比)	13 (0.82)	24 (1.52)	103 (6.51)	892 (56.42)	342 (21.63)	174 (11.01)	33 (2.09)	1581	4.38	0.95
不快樂者 (百分比)	12 (1.20)	27 (2.71)	101 (10.12)	622 (62.32)	156 (15.63)	67 (6.71)	13 (1.30)	998	4.14	0.92

表 4-4-221 不同特性學生對政大目前在建立性別平等學習環境方面的評價概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1085	4.25	1.01	t=-.605	.545	
	女	2024	4.27	0.88			
身份	碩博學生	749	4.21	0.94	t=-1.858	.063	
	學士學生	2364	4.28	0.92			
快樂程度	快樂者	1581	4.38	0.95	t=6.400	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	998	4.14	0.92			

(八) 學生對學校營造尊重多元文化校園的評價

全體及不同特性學生對政大目前在營造尊重多元文化校園方面的評價概況及差異結果，如表 4-4-222 與表 4-4-223 所示。全體學生對於學校在營造尊重多元文化校園的滿意度平均值為 4.40(1~7 的量尺)，介於「普通」與「有點滿意」之間，其中「滿意」(有點滿意、很滿意及非常滿意)者超過四成(41.06%)，「不滿意」(不太滿意、很不滿意及非常不滿意)者僅占一成多(12.66%)。雖然，碩博士班(M=4.35)與學士班(M=4.41)學生對此的評價沒有太大差異($t=-1.284$, $p>.05$)，但女性(M=4.45)或自覺快樂的學生(M=4.55)對此評價則明顯較高($t=-3.538$, $p<.001$ ； $t=6.751$, $p<.001$)。

總之，大部份的學生對校方在營造尊重多元文化校園方面的努力給予可以或正面的評價。男性學生的相關滿意度較低，但仍在「普通」與「有點滿意」的範圍之內。

表 4-4-222 全體及不同特性學生對政大目前在營造尊重多元文化校園方面的評價概況之統計表

滿意程度 組別	非常不滿意	很不滿意	不太滿意	普通	有點滿意	很滿意	非常滿意	N	M	SD
全體 (百分比)	51 (1.64)	90 (2.89)	253 (8.13)	1441 (46.29)	813 (26.12)	387 (12.43)	78 (2.51)	3113	4.40	1.08
男性 (百分比)	29 (2.67)	51 (4.70)	98 (9.03)	479 (44.15)	266 (24.52)	139 (12.81)	23 (2.12)	1085	4.30	1.17
女性 (百分比)	21 (1.04)	39 (1.93)	155 (7.66)	960 (47.43)	546 (26.98)	248 (12.25)	55 (2.72)	2024	4.45	1.02
碩博學生 (百分比)	11 (1.47)	29 (3.87)	68 (9.08)	351 (46.86)	173 (23.10)	101 (13.48)	16 (2.14)	749	4.35	1.10
學士學生 (百分比)	40 (1.69)	61 (2.58)	185 (7.83)	1090 (46.11)	640 (27.07)	286 (12.10)	62 (2.62)	2364	4.41	1.08
快樂者 (百分比)	20 (1.27)	34 (2.15)	101 (6.39)	680 (43.01)	449 (28.40)	246 (15.56)	51 (3.23)	1581	4.55	1.08
不快樂者 (百分比)	21 (2.10)	37 (3.71)	104 (10.42)	485 (48.60)	231 (23.15)	100 (10.02)	20 (2.00)	998	4.25	1.09

表 4-4-223 不同特性學生對政大目前在營造尊重多元文化校園方面的評價概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1085	4.30	1.17	t=-3.538	.000***	女 > 男
	女	2024	4.45	1.02			
身份	碩博學生	749	4.35	1.10	t=-1.284	.199	
	學士學生	2364	4.41	1.08			
快樂程度	快樂者	1581	4.55	1.08	t=6.751	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	998	4.25	1.09			

(九) 教職員工生對學校提昇幸福感的評價

全體及不同特性教職員工生對政大目前在提昇其幸福感方面的評價概況及差異結果，如表 4-4-224 與表 4-4-225 所示。全體受試教職員工生對於學校目前在提昇其幸福感方面的滿意度平均值為 3.88(1~7 的量尺)，介於「不太滿意」與「普通」之間，其中「不滿意」(不太滿意、很不滿意及非常不滿意)(27.42%)者的比例高於「滿意」(有點滿意、很滿意及非常滿意)(22.47%)者的比例。男性(M=3.77)、教研人員(M=3.08)或自覺不快樂的人(M=3.54)對校方的做法之評價相對較低($t=-4.036$ ， $p<.001$ ； $F=40.720$ ， $p<.001$ ； $t=14.202$ ， $p<.001$)。

由以上結果觀之，相對於職員工或學生，教研人員對學校在提昇幸福感方面的作為有較多的不滿。從本研究前述的各種調查結果也可看到，教研人員自覺其目前整體學術工作的幸福感是介於「不太幸福」與「普通」之間。另外，「工作與生活平衡的滿意度」、「與校級主管的良好關係」與「系所評鑑的壓力」等均可有效(顯著)預測全體受試教研人員的整體學術工作幸福感。因此，可以理解為何有這麼多(六成)的教研人員不滿意目前校方在提昇其幸福感方面的相關作為。

表 4-4-224 全體及不同特性教職員工生對政大目前在提昇其幸福感方面的評價概況統計表

滿意程度 組別	非常不滿意	很不滿意	不太滿意	普通	有點滿意	很滿意	非常滿意	N	M	SD
全體 (百分比)	143 (4.06)	217 (6.17)	605 (17.19)	1763 (50.10)	567 (16.11)	193 (5.48)	31 (0.88)	3519	3.88	1.11
男性 (百分比)	74 (5.99)	100 (8.09)	213 (17.23)	581 (47.01)	192 (15.53)	64 (5.18)	12 (0.97)	1236	3.77	1.20
女性 (百分比)	69 (3.03)	116 (5.09)	392 (17.20)	1179 (51.73)	375 (16.45)	129 (5.66)	19 (0.83)	2279	3.94	1.05
教研人員 (百分比)	23 (17.69)	19 (14.62)	35 (26.92)	39 (30.00)	7 (5.38)	6 (4.62)	1 (0.77)	130	3.08	1.38
職員工 (百分比)	12 (4.35)	18 (6.52)	49 (17.75)	129 (46.74)	46 (16.67)	22 (7.97)	0 (0.00)	276	3.89	1.14
碩博學生 (百分比)	36 (4.81)	73 (9.75)	152 (20.29)	364 (48.60)	95 (12.68)	23 (3.07)	6 (0.80)	749	3.67	1.11
學士學生 (百分比)	72 (3.05)	107 (4.53)	369 (15.61)	1231 (52.07)	419 (17.72)	142 (6.01)	24 (1.02)	2364	3.99	1.06
快樂者 (百分比)	39 (2.19)	74 (4.15)	244 (13.69)	870 (48.82)	384 (21.55)	149 (8.36)	22 (1.23)	1782	4.13	1.07
不快樂者 (百分比)	79 (6.94)	106 (9.31)	277 (24.34)	525 (46.13)	113 (9.93)	30 (2.64)	8 (0.70)	1138	3.54	1.14

表 4-4-225 不同特性教職員工生對政大目前在提昇其幸福感方面的評價概況與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1236	3.77	1.20	t=-4.036	.000***	女 > 男
	女	2279	3.94	1.05			
身份	教研人員	130	3.08	1.38	F=40.720	.000***	學士班學生、職員工 > 碩博班學生 > 教研人員
	職員工	276	3.89	1.14			
	碩博學生	749	3.67	1.11			
	學士學生	2364	3.99	1.06			
快樂程度	快樂者	1782	4.13	1.07	t=14.202	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	1138	3.54	1.14			

(十) 教職員工生對校方建構整體身心健康與幸福的環境(學術、職場及校園)之作為的期待

全體及不同特性教職員工生對校方建構整體身心健康與幸福的學術/職場/校園環境之作為(含服務與政策)的期待情形及差異結果，如表 4-4-225 與表 4-4-226 所示。全體受試教職員工生對於學校建構整體身心健康與幸福的作為之期待程度(M=4.26)是介於「普通」與「有點期待」之間，其中「期待」(有點期待、很期待及非常期待)(37.56%)的比例高出「不期待」(不太期待、很不期待及非常不期待)(18.67%)者一倍有餘。雖然，男性(M=4.19)、碩博班學生(M=4.25)、學士班學生(M=4.22)或自覺不快樂者(M=4.06)期待較為保留(t=-2.644，p<.01；F=9.002，p<.001；t=9.355，p<.001)，但仍在「普通」與「有點期待」的範圍之內。

由以上結果看來，多數受試教職員工生對於學校能建構有益整體身心健康與幸福的校園環境(包含學術及職場)抱持可以或期待的看法。校方可思考未來是否要回應教職員工生的期待。

表 4-4-226 全體及不同特性教職員工生對校方建構整體身心健康與幸福的環境(學術/職場/校園)之作為(含服務與政策)的期待情形之統計表

期待程度 組別	非常不 期待	很不期 待	不太期 待	普通	有點期 待	很期待	非常期 待	N	M	SD
全體 (百分比)	82 (2.33)	114 (3.24)	461 (13.10)	1541 (43.78)	895 (25.43)	331 (9.40)	96 (2.73)	3520	4.26	1.13
男性 (百分比)	40 (3.24)	49 (3.96)	175 (14.16)	538 (43.53)	283 (22.90)	107 (8.66)	44 (3.56)	1236	4.19	1.21
女性 (百分比)	42 (1.84)	64 (2.81)	286 (12.54)	1000 (43.86)	612 (26.84)	224 (9.82)	52 (2.28)	2280	4.30	1.09

教研人員 (百分比)	12 (9.16)	5 (3.82)	17 (12.98)	37 (28.24)	29 (22.14)	20 (15.27)	11 (8.40)	131	4.30	1.62
職員工 (百分比)	5 (1.81)	7 (2.54)	30 (10.87)	85 (30.80)	93 (33.70)	39 (14.13)	17 (6.16)	276	4.59	1.22
碩博學生 (百分比)	15 (2.20)	28 (3.74)	94 (12.55)	337 (44.99)	187 (24.97)	66 (8.81)	22 (2.94)	749	4.25	1.12
學士學生 (百分比)	50 (2.12)	74 (3.13)	320 (13.54)	1082 (45.77)	586 (24.79)	206 (8.71)	46 (1.95)	2364	4.22	1.08
快樂者 (百分比)	30 (1.68)	33 (1.85)	178 (9.98)	738 (41.39)	520 (29.16)	222 (12.45)	62 (3.48)	1783	4.46	1.10
不快樂者 (百分比)	34 (2.99)	64 (5.62)	200 (17.57)	482 (42.36)	251 (22.06)	79 (6.94)	28 (2.46)	1138	4.06	1.18

表 4-4-227 不同特性教職員工生對校方建構整體身心健康與幸福的環境(學術/職場/校園)之作爲(含服務與政策)的期待情形與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1236	4.19	1.21	t=-2.644	.008**	女 > 男
	女	2280	4.30	1.09			
身份	教研人員	131	4.30	1.62	F=9.002	.000***	職員工 > 碩博班學生、學士班學生
	職員工	276	4.59	1.22			
	碩博學生	749	4.25	1.12			
	學士學生	2364	4.22	1.08			
快樂程度	快樂者	1783	4.46	1.10	t=9.355	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	1138	4.06	1.18			

(十一) 教職員工生對學校建構整體身心健康與幸福的環境(學術、職場及校園)之作爲的滿意程度

全體及不同特性教職員工生對學校建構整體身心健康與幸福的學術/職場/校園環境之作爲(含服務與政策)的滿意程度及差異結果，如表 4-4-227 與表 4-4-228 所示。全體受試教職員工生對於學校在建構整體身心健康與幸福的服務或政策上之作爲的滿意度平均值爲 4.06(1~7 的量尺)，約在「普通」滿意的範圍。其中，「滿意」(有點滿意、很滿意及非常滿意)(25.03%)的比例多於「不滿意」(不太滿意、很不滿意及非常不滿意)(17.99%)的比例。但教研人員(M=3.62)或自覺不快樂者(M=3.81)相對是較不滿意的一群(F=10.374, $p<.001$; $t=12.804$, $p<.001$)。

從本研究前述的結果即可發現，教研人員對於校方在提昇幸福感方面作爲有較多的不滿。在校方建構整體身心健康與幸福環境的作爲上，也給予最低的評價。因此，校方對於教研人員的感受實應有更多的關注。

表 4-4-228 全體及不同特性教職員工生對校方建構整體身心健康與幸福的學術/職場/校園環境之作爲(含服務與政策)的滿意程度統計表

滿意程度 組別	非常不滿意	很不滿意	不太滿意	普通	有點滿意	很滿意	非常滿意	N	M	SD
全體 (百分比)	78 (2.22)	109 (3.10)	446 (12.67)	2005 (56.98)	677 (19.24)	174 (4.94)	30 (0.85)	3519	4.06	0.96
男性 (百分比)	41 (3.32)	47 (3.80)	172 (13.92)	657 (53.16)	237 (19.17)	66 (5.34)	16 (1.29)	1236	4.02	1.06
女性 (百分比)	37 (1.62)	62 (2.72)	273 (11.98)	1345 (59.02)	440 (19.31)	108 (4.74)	14 (0.61)	2279	4.08	0.90
教研人員 (百分比)	11 (8.46)	10 (7.69)	28 (21.54)	57 (43.85)	17 (13.08)	6 (4.62)	1 (0.77)	130	3.62	1.24
職員工 (百分比)	7 (2.54)	4 (1.45)	31 (11.23)	149 (53.99)	65 (23.55)	20 (7.25)	0 (0.00)	276	4.16	0.95
碩博學生 (百分比)	17 (2.27)	18 (2.40)	89 (11.88)	451 (60.21)	133 (17.76)	34 (4.54)	7 (0.93)	749	4.06	0.93
學士學生 (百分比)	43 (1.82)	77 (3.26)	298 (12.61)	1348 (57.02)	462 (19.54)	114 (4.82)	22 (0.93)	2364	4.07	0.94
快樂者 (百分比)	20 (1.12)	33 (1.85)	174 (9.76)	952 (53.42)	449 (25.20)	132 (7.41)	22 (1.23)	1782	4.27	0.93
不快樂者 (百分比)	40 (3.51)	63 (5.54)	203 (17.84)	648 (56.94)	147 (12.92)	29 (2.55)	8 (0.70)	1138	3.81	0.99

表 4-4-229 不同特性教職員工生對校方建構整體身心健康與幸福的學術/職場/校園環境之作爲(含服務與政策)的滿意程度與差異

基本資料特性		N	M	SD	差異	P 值	比較
性別	男	1236	4.02	1.06	t=-1.715	.086	
	女	2279	4.08	0.90			
身份	教研人員	130	3.62	1.24	F=10.374	.000***	職員工、碩博班學生、學士班學生 > 教研人員
	職員工	276	4.16	0.95			
	碩博學生	749	4.06	0.93			
	學士學生	2364	4.07	0.94			
快樂程度	快樂者	1782	4.27	0.93	t=12.804	.000***	快樂者 > 不快樂者
	不快樂者	1138	3.81	0.99			

十四、教職員工生對於『健康快樂幸福』的大學校園及職場的相關看法或建議

(一) 教研人員

本研究受試教研人員總計有 118 人次(總樣本數為 134 人)提出其對『健康快樂幸福』的大學校園需具備的特徵或條件的相關看法或建議。經質化分析，結果如表 4-4-229，共可歸納為五大類別。其中，超過五成(51.69%)的看法屬於「研究與教學」方面，其次是「學校政策與行政」，占兩成(20.34%)，另三項分別為「校園多元環境」(15.25%)、「人際與家庭關係」(10.17%)與「個人身心健康」(2.54%)。如進一步從小類來看，前五項依序為「研究－充足的資源與良好的研究環境」(23.73%)、「教學資源充分與適時適量」(17.80%)、「合理的評鑑與升等制度」(10.17%)、「學校政策的全力支援」(10.17%)、「學校氣氛自主、包容」(9.32%)與「朋友同事互動良好」(6.78%)。

由上可見，對於『健康快樂幸福』的大學校園，教研人員認為最關鍵或最在意的部分還是「研究與教學」，包括「充足且公平的資源分配」、「合理的評鑑與升等制度」等。本研究前述的調查結果也顯示，教研人員的生活壓力或快樂程度深受研究或教學層面的影響，其也投入較多的關注或花費較多的時間在此。因此，站在教師或研究人員的立場，如果能有效解決當前這些迫切問題，可能就離其心目中所謂『健康快樂幸福』的大學環境不遠了。

表 4-4-230 教研人員對於『健康快樂幸福』的大學校園需具備的特徵或條件的相關看法或建議

看法或建議之類別名稱	次數	總百分等級	小類前五項
研究與教學	61	51.69%(第一)	
研究－充足的資源與良好的研究環境	28		23.73%(第一)
教學資源充分與適時適量	21		17.80%(第二)
合理的評鑑與升等制度	12		10.17%(第三)
學校政策與行政	24	20.34%(第二)	
學校政策的全力支援	12		10.17%(第三)
學校行政效率提升	6		
學校資源公平分配	6		
校園多元環境	18	15.25%(第三)	
學校氣氛自主、包容	11		9.32%(第四)
充滿尊重與接納的氛圍	6		
安全無虞的校園	1		
人際與家庭關係	12	10.17%(第四)	
良好的師生關係	1		

朋友同事互動良好	8		6.78% (第五)
婚姻幸福	1		
家庭和樂	2		
個人身心健康	3	2.54% (第五)	
總數	118		

(二) 職員工

本研究受試職員工總計有 352 人次(總樣本數為 300 人)提出其對於『健康快樂幸福』的大學職場需具備的特徵或條件的相關看法或建議。經質化分析，結果如表 4-4-230，共可歸納為五大類別。其中，近三成五(34.38%)的人認為「勞動條件及發展」是重要的；其次是「人際與家庭關係」，占兩成(20.17%)；另三項分別為「學校氣氛」(12.50%)、「個人身心健康」(12.50%)、「學校政策與溝通」(11.36%)與「休閒活動」(9.09%)。如進一步從小類來看，重要的特徵前五項依序為「工作內容－有確實的內容與目標，並能公平的分配」(14.77%)、「一般人際的和諧」(11.93%)、「學生有積極正向態度」(7.67%)、「學校政策制定良善」(7.10%)與「家庭關係和樂」(6.82%)。

從本研究前述結果可發現，如同教研人員一般，職員工目前生活中的外在環境及與個人有關之各個層面，以職業相關的工作、人際或休閒概況最能決定其快樂或壓力的感受。從本項結果中，也可看出「勞動環境健全與否」是攸關『健康快樂幸福』大學職場的首要特徵或條件。不同的身份所關注或在意的事情可能是不一樣的，但期盼有個『健康快樂幸福』的職業及家庭生活的心應該是一致的。

表 4-4-231 全體受試職員工對於『健康快樂幸福』的大學職場需具備的特徵或條件的相關看法或建議

看法或建議之類別名稱	次數	總百分等級	小類前五項
勞動條件及發展	121	34.38%(第一)	
工作內容－有確實的內容與目標，並能公平的分配	52		14.77%(第一)
融洽的工作環境	23		
良好的薪資、福利制度	21		
健全的進修管道(升遷)	18		
能夠從工作中獲得成就感	7		
人際與家庭關係	71	20.17%(第二)	
一般人際的和諧	42		11.93%(第二)
婚姻幸福美滿	5		
家庭關係和樂	24		6.82%(第五)

學校氣氛	44	12.50%(第三)	
校園中互相尊重、關懷	17		
學生有積極正向態度	27		7.67%(第三)
個人身心健康	44	12.50%(第三)	
身體健康	23		
學校政策與溝通	40	11.36%(第四)	
學校政策制定良善	25		7.10%(第四)
與學校間暢行的溝通管道	12		
各行政單位的互助合作	3		
休閒活動	32	9.09%(第五)	
重視個人休閒活動	17		
學校舉辦多元的活動	15		
心理健康,學校能照顧員工心理	21		
總數	352		

(三) 碩博士班學生

本研究碩博士班學生受試總計 982 人次(總樣本數為 786 人)提出其對『健康快樂幸福』大學校園需具備的特徵或條件的相關看法或建議。經質化分析,結果如表 4-4-231,共可歸納出七大類別。其中,三成五(30.75%)的受試強調「學習與研究」方面,其次是「個人身心健康」(17.72%),另五項分別為「學校氣氛」(14.36%)、「人際關係」(13.95%)、「生涯規劃」(9.16%)、「學校行政系統」(8.76%)與「學校環境」(5.30%)。如進一步從小類來看,前五項依序為「自由的學習與充實的課程設計」(18.13%)、「心靈健康,特別是學生懂得調適壓力」(9.06%)、「豐富的研究資源」(8.66%)、「生理健康」(8.35%)與「同儕關係良好並能互助」(7.74%)。

從前述各項結果的彙整可瞭解到,相對於教研人員、博士班學生或學士班學生,碩士班學生(含在職專班者)在快樂程度、身心健康與幸福感三方面可能是最不理想的一群人。另外,對碩博士班受試學生而言,目前生活中的外在環境及與個人有關之各個層面中,以與專業發展有關的研究或生涯方面的壓力最大。在當今國內的高教氛圍之下,要改變這些問題誠屬不易,但校方還是可以從碩博士班學生的需求觀點,謀求環境的改善。因為這些尚稱年輕的碩博士班學生如果在本校求學階段就能打下『健康快樂幸福』的根基,這將是其未來學術或專業生涯發展中的最大資產。

表 4-4-232 全體受試碩博士班學生對於『健康快樂幸福』的大學校園需具備的特徵或條件的相關看法或建議

看法或建議之類別名稱	次數	總百分等級	小類前五項
學習與研究	302	30.75%(第一)	
自由的學習與充實的課程設計	178		18.13%(第一)
豐富的研究資源	85		8.66%(第三)
與指導教授關係良好	11		
學校舉辦多元的課後活動	28		
個人身心健康	174	17.72%(第二)	
生理健康	82		8.35%(第四)
心靈健康，特別是學生懂得調適壓力	89		9.06%(第二)
醫療資源充足，特別是增設門診科別	3		
學校氣氛	141	14.36%(第三)	
開放的學風	22		
尊重與沒有歧視的校園	52		
學生有正向積極的態度	33		
安全無虞的校園	7		
校園充滿互相支持、關愛的氣氛	27		
人際關係	137	13.95%(第四)	
同儕關係良好並能互助	76		7.74%(第五)
師生關係融洽	23		
愛情健康順利	19		
擁有溫暖的家庭	19		
生涯規劃	90	9.16%(第五)	
個人有完善生涯規劃	62		
學校協助規劃(舉辦講座或其他)	28		
學校行政系統	86	8.76%(第六)	
以學生需要為導向，並促成學生自治	43		
學校政策有遠見	29		
提升學校行政效率	14		
學校環境	52	5.30%(第七)	
足夠的運動空間	9		
齊全校園軟硬體設施	43		
總數	982		

(四) 學士班學生

本研究學士班學生受試總計提出 2570 人次(總樣本數為 2478 人)的對『健康快樂幸福』的大學校園需具備的特徵或條件的相關看法或建議。經質化分析，結果如表 4-4-232，共可歸納出八大類別。其中，近 1/4(23.23%)的受試大學生最為強調「人際與親密關係」方面，其次是「學業與進修」(16.34%)，另六項分別為「學校氣氛」(13.74%)、「學校行政系統」(11.17%)、「個人身心健康」(9.88%)、「生涯發展」(9.30%)、「社團與課外活動」(7.43%)與「校園空間與住宿環境」(3.54%)。如進一步從小類來看，前五項依序為「同儕間關係良好」(15.76%)、「無負擔的學習環境」(12.61%)、「身心靈健康」(9.11%)、「校園充滿尊重的氛圍」(6.58%)與「找到未來方向」(6.23%)。

由以上結果可看出，本校受試學士班學生較多認為「人際與親密關係」是一個『健康快樂幸福』大學校園需具備的特徵或條件，其包括同儕、愛情、家庭、師生之間的關係。這凸顯了學士班學生最關注或在意的部份，反倒學業或進修方面是其次的事了。此值得校方加以去深思的，有關大學部學生群體，何者為其『健康快樂幸福』的服務方向或服務內涵？

表 4-4-233 全體學士班受試學生對於『健康快樂幸福』的大學校園需具備的特徵或條件的相關看法或建議

看法或建議之類別名稱	次數	總百分等級	小類前五項
人際與親密關係	597	23.23%(第一)	
擁有幸福的家庭	63		
同儕間關係良好	405		15.76%(第一)
師生互動緊密	53		
愛情健康穩定	76		
學業與進修	420	16.34%(第二)	
無負擔的學習環境	324		12.61%(第二)
規劃良好的課程	79		
出國進修管道	2		
更方便的選課系統(機制)	15		
學校氣氛	353	13.74%(第三)	
校園充滿尊重的氛圍	169		6.58%(第四)
安全無虞的環境	74		
對學校有歸屬感	38		
對未來有希望	16		
幫助學生增進自我了解	8		
需要	48		
促成學生積極正向的態度	138		

學校行政系統	287	11.17%(第四)	
學校政策制定	90		
學校行政和資源分配	42		
行政人員態度	94		
尊重學生意見、充分溝通	61		
個人身心健康	254	9.88% (第五)	
充足醫療資源	5		
身心靈健康	234		9.11% (第三)
好吃的學生餐廳	15		
生涯發展	239	9.30% (第六)	
找到未來方向	160		6.23% (第五)
更多生涯諮詢管道	79		
社團與課外活動	191	7.43% (第七)	
協助社團活動更豐富	137		
多元的展演活動	54		
校園空間與住宿環境	91	3.54% (第八)	
能放鬆的公共空間	9		
乾淨、整齊的校園	15		
學校設備（軟硬體、運動空間）	53		
宿舍生活品質、感覺	14		
總數	2570		

第五章 政策及服務建議

一、教職員工生整體及個別的快樂感受之樣貌、影響因素與相關政策或服務意涵

從全校 3698 個有效樣本(約占總人數的 1/5，含蓋所有單位數的 85%)的問卷調查發現，目前有一半的師生員工自覺生活快樂其中最多數是自覺有點快樂的人(29.33%)，另外約有 1/3 的人自認自己是不快樂的，其中覺得有點不快樂的人也是最多(26.88%)的。而且無論從性別或身份別來看，亦呈現與前述一樣的雙峰快樂曲線。這種特殊的樣貌值得進一步深思其原因及面對處理之道，因為國內外或全球的快樂幸福感調查(張荳雲、廖培珊，2008，2009；Helliwell, Layard & Sachs, 2012)的結果都是偏右的鐘形分配，也就是說不快樂者雖然依程度的嚴重性下降而人數上升，但通常還是比對生活感覺普通的人數量要少，覺得生活有點快樂的人總是人數最多的一群，甚至在 2008 年底全球金融海嘯發生之時(陳嘉鳳等，2010)依然如此。

本研究從快樂的樣貌談起，主要因為快樂關乎人的身心健康與工作表現。本研究的調查結果明顯發現快樂的人較少經驗一些身心困擾或問題(如慢性疾病、感冒頭痛、胸悶暈眩、過勞、憂鬱焦慮)，其較不會使用成癮物質(如吸煙、飲酒或藥物)來紓解壓力，擁有較健康的體位狀況(體重未過重或肥胖)，較會維持健康的生活型態(睡得好、飲食佳、常運動、作息規律等)，並對於生命意義或未來前途較為樂觀以待。因此，相形之下，快樂的人往往對於自己身心健康的主觀看法要比不快樂的人來得好。另外，快樂的人通常也較善於溝通、與人為善，故容易和主管、同事或同儕保持良好的關係。此會進一步造成人際互動及組織氣氛的正向循環，例如在生活周遭較容易找到分享心事的人，自己遭遇困難或問題時也較能得到身旁貴人的協助或支持，或敢於主動向親近的人，例如同學、學長姐、學弟妹、指導教授、家人、室友等求助。能有這樣綿密的校園支持網絡，無論遇到研究、工作或生涯等重大壓力時，教職員工生也比較可以獲得解決問題或因應困境所需的資源。

近來，世界各國及國內各界都開始關注國民快樂幸福的議題。攸關國家未來發展的高等教育場域豈能自外於其教職員工生對於工作與生活的快樂幸福之追求？本研究針對全校教職員工生的各個生活層面進行瞭解，也分析學校過去所提供的身心健康服務，希望透過這些資料做為基礎，讓校方能夠思索如何以學校整體的政策規劃，及提供系統性的服務方案來創造一個較平衡發展的工作環境及培養教職員工生「自得其樂」與「有效因應困境」的能力，讓原本呈雙峰分配的快樂曲線能整體向快樂一方位移，變成新的鐘形分配。這樣一來，多數的師生員工們，即使身處在急遽變化的社會或全球競爭的高教環境中，還是可以維持某種程度的快樂幸福感。

爲了提供本校各相關單位的政策及服務規劃之參考，以下將分別就教研人員、職員工、碩博士班研究生與大學部學生做進一步的探討與建議。

(一) 提升教研人員快樂的政策或服務方向

近幾年來，政大無論在學術表現或行政績效方面，皆有長足的進展。例如，97 至 99 年的三年間，本校教研人員從事各項研究計畫(含國科會與非國科會兩類)總件數增加了 33%，國際期刊論文發表的件數也有一定的成長率(SCIE：13%；SSCI：23%)。同時，亦獲得教育部第一、二期「國際一流大學及頂尖研究中心計畫」的經費支持。100 年元月，本校也配合教育部的「大學校院校務評鑑實施計畫」先完成自我評鑑工作，11 月底正式接受高等教育評鑑中心基金會組成的委員會蒞校進行實地的訪視(吳思華，2011；政治大學研究發展處，2011；政治大學校園新聞，2011b)。高等教育評鑑中心基金會亦於今年 6 月 27 日公布本校所有五項評鑑項目全數「通過」。然而，這樣亮麗的成績，能爲教研人員帶來多少的快樂幸福？

根據本研究的多項統計分析結果可發現，相對於教學、人際、休閒、婚姻與家庭方面的正向感受，「研究工作」是讓本校的教授、副教授、助理教授、專任研究員或講師們最感壓力的事情，而且多數的教研人員在其研究工作上又投入了最多的心力及時間。在這種「以追求研究爲首要工作」的學術氛圍影響下，教研人員可能得忽略身心健康的重要性。如果長期如此，身體的過勞及心情的不快樂，身心健康亮起紅燈是可以預見的結果(魏于恬、林佩瑩、譚昱靜、陳俐帆、張芷涵、夏荃，2011；中國時報，2011)。例如本研究中的教研人員中，就有約四成的人覺得自己有過度勞累的問題，三成六的人有壓力過大的問題，三成的人有睡眠品質不好的問題。本校教育系的周祝瑛教授(2009)亦指出，爲了評鑑或升等的壓力，不少的助理教授或副教授們竟日關在研究室，努力撰寫或發表論文，而視教學、學生輔導及社會服務爲次要。花最多人力資源做的事，爲什麼卻是許多教研人員在校園生活中不覺得“如魚得水”的工作？這實在值得進一步理解問題出在那？

從教研人員的調查結果中，還發現一個值得關注及深入探討的現象，就是其的人際關係(例如與同事之間的關係)與休閒活動和研究與教學的關係較爲密切。換句話說，除了家庭與婚姻之外，教研人員的生活重心就只在校園裡。但是教研人員有將近四成的人覺得從未或很少在校園生活中找得到分享情緒或傾訴困擾的同仁。當然每個人對於工作及生活在其生命歷程中孰輕孰重各有選擇或衡量，但很多時候迫於環境不得不把工作放在生命的第一順位。做爲這些傾其全力在追求學術卓越的教研人員的“老闆”，提供一個健康快樂的職場環境，讓教研人員能有更好的發揮是責無旁貸的！

大學校園的經營除了學生之外，最核心的部份就是教研人員。唯有多數教師能夠快樂的工作，學生的受教權才能獲得品質的保障，這種關聯性是校方必需深

切瞭解的。未來，應透過定期的調查來掌握教師或研究人員的快樂概況，並結合研究發展處、教學發展中心、人事室等行政單位，整合頂尖大學的發展方向、工作與生活(含家庭及休閒)的平衡、社會支持網絡的增強與其他提升有意義的快樂的活動，讓教研人員能夠「快樂工作與快樂生活」，學校才可能快樂收成。

(二) 提升職員工快樂的政策或服務方向

從本研究調查結果可發現，雖然工作壓力沒有教研人員來得沉重，但是對於本校的正式職員、約用人員或助教、技術人員、駐警或工友而言，「工作」仍是其生活中唯一的壓力來源。這些年來，政大由於受到大學法人化的影響，其行政組織逐漸走上精簡之途(董保城，2003)。今年初開始，本校正式實施約用人員工作評價及績效考核的新制度(政治大學校園新聞，2012)。在這種勞動條件或工作環境的變革之下，多少會對職員工們造成一些影響。本計畫曾訪談了 21 位職員工，從其表述中可以得知，與工作有關的議題，如主管的領導風格與情緒管理、工作績效要求、協調與溝通上的困難、工作負荷重等，是其目前生活中最感壓力的來源。

雖然工作上的壓力之外，本校職員工對於生活中的人際、休閒、婚姻與家庭等面向皆自覺是較快樂的。但是，「職業生活」仍是決定職員工快樂與否的主要因素。最多職員工同仁感覺的身心困擾，如體重腰圍超標(42%)、睡眠品質不佳(34%)、壓力過大(34%)、未來前途不明(27%)及過度疲勞(26%)，可能都和工作壓力有些關係。因此工作條件與環境的議題是校方必需面對的，否則支撐教學與研究發展的行政資源若有問題，一定會影響到學校追求卓越的整體目標。行政院人事行政局很關心公務人員的工作績效，在 2007 年即頒布了「行政院所屬中央機關學校員工協助方案推動計畫」，推動包括工作、生活與健康等多面向的服務，以期最終都能提升公教人員的工作表現。國外不少著名大學也都有類似的服務設計(如圖 2-1 所示)，本校或可學習以此種制度協助非教研同仁處理影響工作的因素，提升自我的快樂，也提升工作的表現。

(三) 提升碩博士班研究生快樂的政策或服務方向

經由本研究的結果分析發現，受試群中最不快樂的群體是碩士班學生，特別是高年齡(年級)、未婚、未參加社團及 BMI 過重者。整體來看，碩士班學生中，以自覺有點不快樂的人數最多，超過自覺有點快樂的人數。與一般快樂人數較多的偏右鐘形分配相較，此明顯的雙峰快樂曲線意謂，原本感覺生活普通的碩士班學生，因為某種因素(例如研究、生涯等壓力)的影響讓其往負面的方向發展，最後變成較不快樂的人。高等教育的政策或氛圍對個人快樂幸福的影響其實不能忽視。現今大學教師或研究人員所面臨的學術壓力(如競爭、卓越、拔尖等)或發展困境，可能已提前至碩博士班學生的培育階段就發酵了。

對研究生而言，當然人生除了專業學習之外，還包括許多不同的面向，例如人際、愛情、住宿或家庭(如已婚有子女)層面，其反而可能是提供碩博士班學生快樂感受的重要來源，尤其是人際關係方面。這可能因為人際互動的性質與專業發展無關，而是課外生活或社會網絡的一部份。因此，研究所教育除了專業教育之外，亦應注重研究生的生活教育，讓他們能得到專業發展與課外生活之間的平衡，重新找到快樂的泉源，才可能滋養出面對未來學術或專業生涯的抗逆能力(resilience)。

(四) 提升大學部學生快樂的政策或服務方向

從本研究的區別分析可知，大學部學生是受試群中最快樂的一群人，尤其是低年齡(年級)及有參加社團者。根據彭森明(2006a)分析「台灣高等教育資料庫」數據顯示，有五成左右的大一學生“常常”與“總是有”覺得快樂的感覺，而且大部份同學視擁有幸福家庭、享有優質精神生活為其重要與非常重要的目標。由此可見，本校及國內一般大學生的快樂幸福感都不低。

本計畫助理曾訪談本校 29 位學士班學生，其覺得目前在各項校園生活層面中最為快樂的事情，主要來自人際、學習與社團三個方面。而本調查進一步分析也印證此一結果，除了學習與生涯的專業發展面向之外，同屬課外生活面向的社團、人際、愛情、住宿與家庭更能為大學部學生帶來快樂的感受。此凸顯其重要的影響角色，值得做為大學幸福政策或相關服務規劃上的參考。

學習方面對大學部學生可能不構成問題，但生涯方面卻是其相當大的壓力來源。接受深入訪談的一些學生就舉出畢業後的職場準備、前途迷茫、未來定向、升學規劃等是最有壓力的問題。可見，國家發展或社會經濟的景況往往會影響到年輕人對於未來是否有希望的感受。因此，大學生的生涯規劃服務不只在為就業或升學做準備而已，或許可從大一剛進學校開始，就提供學生未來專業生涯發展的豐富選擇資訊及充分探索的機會(如多元課程、生命教育或服務性活動)，並引導學生透過人際、兩性、社團等良性互動，學會面對未來人生的積極行動力及建構自己的快樂資產。

由此看來，學務處的職業生涯發展中心、身心健康中心、課外活動組與住宿輔導組以及教務處的通識教育中心、博雅書院等單位對於提升大學部學生快樂程度，實有關鍵性的影響角色。

二、教職員工生的幸福感與其政策及服務意涵

(一) 學術工作幸福感

1. 樣貌特性

本研究的調查結果顯示，目前教研人員的幸福感雖然呈現常態分配的趨勢，但自覺不幸福的人卻多於自覺幸福的人，此結果亦呼應了前述教研人員整體生活快樂感受的雙峰曲線樣態。這也反映了目前在研究「幸福感」與「快樂程度」這兩個議題時的互通性。本研究進一步分析發現，自覺不快樂的教研人員其在系所評鑑、研究申請或執行、論文或期刊發表方面有明顯較多的壓力，年輕或新任的教研人員(副教授、助理教授)也對這三方面倍感壓力。另外，擔任導師的教研人員在輔導學生上則有較大的壓力。

教研人員的超時工作與過勞(burnout)亦是值得關注的問題，因為有五成以上的教研人員每日平均在校工作時間(教學、研究或行政)長達 10 小時或以上，六成左右的教研人員則認為其目前有嚴重過勞的現象。而且這些嚴重過勞的教研人員其最近生活快樂感受、自覺身心健康狀況及整體學術工作幸福感也相對較低。此外，本研究從含蓋人際關係、社會支持、學術壓力(評鑑、研究、教學、輔導等)、過勞、工作與生活平衡等 15 個面向的預測分析看出，教研人員愈滿意其工作與生活平衡的狀況，整體學術工作幸福感愈高。然而，將近有一半的教研人員並不滿意其工作與生活平衡的現況，而有此感覺的女性教研人員之比例更高。

2. 政策及服務方向

對於政大長期的學術發展來說，教研人員是學校最重要的資產，值得校方關注及投入資源，以減輕其學術工作及輔導學生的過度壓力。如果壓力的來源是個人承受能力的因素，則研發處可以利用講座、研習或諮詢等方式來協助年輕或新任教研人員培養學術工作的相關知能。身心健康中心也可以利用定期舉辦的「導師輔導知能研習會」或平日的個案會議及諮詢，協助各系所導師瞭解不同特質的學生及提昇其輔導學生的專業技能。但是，「工作與生活平衡」的願望能夠達成，一定需要校方在整體工作環境與需求上做合理的規劃。不斷增加的工作內容，在一天固定只有 24 小時的狀況下，只能犧牲生活與睡眠了。

(二) 職場工作幸福感

1. 樣貌特性

本研究針對職員工幸福感的調查結果，呈現出偏右的鐘形曲線，也就是說大部分人的幸福感屬於普通水準或有點幸福以上程度。雖然相較教研人員，職員工自覺工作幸福的程度較高，但還是有相當比例的職員工其幸福感有提升的空間。由於本校多數員工的職務屬於責任制，故進一步分析發現，責任制者較有可能超

時工作(10 小時或以上)、假日加班、過勞及不滿意工作生活平衡現況。因此，責任制的設計可能是建立健康快樂幸福職場環境的首要阻礙因素。

另外，女性職員工相對有較高超時工作的機會，並有明顯的過勞狀況，此同樣反映在不滿意其工作與生活平衡現況的看法上，她們自覺工作不幸福的比例也高出男性職員工一些。擔任主管的人承受較高的行政績效壓力，以工作第一的人在假日加班的比例相對高出很多。最後，本研究從含蓋人際關係、同儕支持、工作壓力(評鑑、績效、加班等)、過勞、性別平等、學習與職涯發展、工作與生活平衡等 14 個面向的預測分析看出，職員工對「工作與生活平衡」或「學習與職涯發展」現況的滿意程度愈高，其整體職場工作的幸福感就愈高。

2. 政策及服務方向

近幾年來，本校在學術表現及行政績效上能有長足的進步，行政團隊的職員工的努力實功不可沒。從前述的研究結果可瞭解到，「責任制」的普遍實施所導致的加班或超時工作，甚至是嚴重的過勞情形已威脅到職員工的身心健康。這是校方要許本校職員工能有一個快樂幸福的職場環境，必須注意的議題。

另外，人事單位如何督導各行政主管能做到工作合理分配、減少不必要的加班、適時調整薪資、績效考核透明化、陞遷機會公平化、暢通溝通管道等方面，以健全職員工的勞動條件，並建立以伙伴關係(partnership)為基礎的領導風格及組織氛圍。另外，人事室也可加強與身心健康中心的合作，提供多面向的員工協助方案(EAP)(包含心理諮商)、員工幸福(well-being)服務或員工社團活動等，鼓勵同仁的參與以照顧好自我的身心健康，方能享受「樂在工作」的成就。

(三) 學生校園生活幸福感

1. 樣貌特性

本研究調查碩博士班學生目前整體校園生活的幸福感概況，其與職員工的結果同樣呈現偏右的鐘形曲線，僅有少部人認為自己是不幸福的，其中較高比例的碩士班或在職專班學生。大學部學生的整體校園生活幸福感分佈，如同碩博士班學生一樣，也是呈現偏右的鐘形曲線，但女性大學生的幸福程度明顯較高。此外，本研究利用同儕支持、師長協助、導生關係、對學校的信任感、關注公共事務、校園夜間安全、居住環境安全等 10 個面向的預測分析看到，無論碩博士班或大學部學生「對學校整體的信任」或「能獲得來自同學的協助與支持」的程度愈高，其整體校園生活的幸福感也就愈高。

2. 政策及服務方向

學生對校園的信任感主要來自其明白學校的各種決策對學生的善意，其與學校主管、系所教師或行政人員互動時感受到的關心，進而才能凝聚其向心力、歸

屬感與認同感，不致產生冷漠、疏離、自私、各過各的、總覺得自己像個過客。因此在形塑學校未來發展願景，決定校務發展策略時，如何在效率與學生可參與間找到一種平衡，是校方可思考的。

另外，安全及友善的校園空間也攸關學生的幸福感，校方仍需長期關注學生夜間在校園行走及回宿舍(尤其山上的自強五舍至十舍)的安全問題，並提供積極的保護與預防措施。目前，學務處住宿輔導組已規劃「校園安全走廊」，並招募多屆的「校安守護隊志工」護送夜歸學生，以及巡查宿舍周邊安全。未來，可以深入瞭解學生實際的感受及需求為何，再擬訂相關校園安全的服務措施。

三、教職員工生的身心健康狀況、生活型態、壓力調適、社會支持網絡與其政策及服務意涵

(一) 身心健康

本研究綜合過往多項健康檢查統計與問卷調查的結果發現，本校教職員工，或許因年齡的關係，在身體方面有較多值得關心的症狀，如肝炎、膽固醇過高、長期服用慢性疾病藥物、體位過重或肥胖，而教職員工往往投注較多的心力在學術或行政工作上，而忽略時常關注自己的健康狀況。以 40 歲以上專任教職員健康檢查為例，雖然人事室有二年一次的 3500 元經費補助，且簽訂多家特約醫院，身心健康中心甚至邀請醫療院所蒞校辦理健檢服務，以方便教職員工就近檢查，然每年合於資格申請健檢補助的人數比例仍然不是很高。

在心理健康方面，本研究調查發現，近半學生(尤其是研究生)有壓力困擾，兩成左右的碩博士生或大學生也指出有憂鬱情緒或焦慮不安的問題。另外，一成多的學生對於生命意義充滿疑惑。近年來，危機個案人數也有激增的現象。另外，由本研究的調查結果也可看到，近三成的教職員工生，碩博士班學生更高達五成，感覺自己和同年齡的人(教職員工)或與新生入學時(學生)比較，目前身心健康的概況不佳，這也意謂本校教職員工生的身心健康仍有很大進步空間。

(二) 生活型態

維持身心的健康，生活型態是關鍵因素之一。而睡眠、飲食、運動可說是生活型態的核心。

據本研究調查發現，本校有近八成的教職員工生在 12 時之後才會上床睡覺，其中又以大學部學生(非住家裡者)特別嚴重，教研人員也有六成的人是如此晚睡。上床時間太晚或熬夜，可能也會擠壓到睡眠的時間，教研人員就有超過一半的人每日平均睡眠時間在 6 小時及以下，大學部學生也有接近 1/2 的人有長期睡眠不足的現象。另外有近三成五的教職員工生自覺睡眠品質不良。而本研究的進

一步分析顯示，上床時間早晚、睡眠時間多寡與睡眠品質優劣都會顯著關係到一個人最近整體生活的快樂感受及身心健康的主觀知覺。

從本研究的調查結果發現，教職員工生中僅接近四成的人有每天吃早餐的習慣，男性、碩博士班學生或 25~34 歲者每週吃早餐的天數較少。另外，只有三成左右的人每日皆可落實「三餐飲食均衡」的健康飲食標準，而住學校宿舍、獨自租屋或與人合租的學生是較無法做到的一群人。至於教職員工生平日的用餐飲食習慣調查結果亦發現，教研人員較少做到「用餐後，要有一段安靜或休息時間」或「細嚼慢嚥，感覺食物味道」；碩博士班或大學部學生較少做到「多吃天然未加工食品」或「不吃零食、甜點」；整體只有不到一成的教職員工生能維持「天天五蔬果」的健康飲食習慣。

根據本研究調查結果顯示，全體教職員工生每週從事至少持續 30 分鐘的運動頻率平均數不到 2 次。整體而言，每週運動少於 3 次者約佔受試中的八成，更有高達 1/4 的受試是完全不運動的。另外，只有三成左右的教職員工生在平日有一起運動或從事健康促進活動的同伴，而女性、碩博士班學生與不快樂的人其平日有運動同伴的比例相對較少。有伴會讓運動較容易持續，而養成固定運動的好習慣又能增進個人的快樂及身心健康。但這卻是本校很多教職員工生缺乏的習慣。

(三) 壓力調適

根據本研究前述的調查結果得知，目前教職員工生都承受不少來自研究、工作、生涯等層面的壓力。過大的壓力對於身心健康往往會有負面的影響，其需要適度的紓解。在教職員工生中，有超過七成的人會以找朋友訴苦或跟同事/同學聊天來紓解或因應，超過一半的人喜歡用聽音樂的方式紓壓。不同性別或身份的人會用不太一樣的方式來處理心理困擾、壓力或問題，例如男性、教研人員或研究生較會選擇以運動來紓壓；女性則較會用的方式是逛街購物或吃東西；職員工較多人會以看電視或上網來排解壓力；大學部學生遇到困擾或問題會比較願意找朋友訴苦或跟同學聊天。值得注意的是僅有 1 成五左右的受試會積極面對壓力。

本研究進一步分析發現，自評快樂的人，相較自評不快樂的人，有明顯較高的比率會以跟同事/同學聊天、聽音樂、看電影、運動、外出散步、積極面對、信仰宗教、旅遊散心、爬山踏青等方式來紓壓。但是，自評不快樂的人，相較於自評快樂的人，則有明顯較高的比例會採取上網、獨處、看電視、吃東西、隱忍壓抑、不理會、飲酒等方式來紓解壓力。兩者的比較凸顯了不同快樂程度的人會運用很不一樣的方式紓解或因應壓力，也可比較出何者屬於解決問題的有效方法。

此外，本研究也試圖瞭解教職員工生對於關照自我心靈的頻率。整體而言，除了將近 1 成的受試會每天給自己一點時間之外，多數的人不太會透過每週固定的時間來關照自己的心靈或精神層次以讓自己的心靈能更為平和或快樂，尤其是男性、教研人員、中年者、無宗教信仰者。凡是能每週「7 次」關照自己心靈者

的快樂程度或自覺身心健康狀況皆明顯優於每週「0次」者。

(四) 社會支持網絡

綜合本研究各項調查發現，雖然多數教研人員表示與主管、同仁或同事之間會保持普通或良好的關係，但實際上在同單位或身旁卻很難找到可以分享情緒或傾訴困擾的對象，遇到困難或問題時也不容易獲得來自周遭人的協助。此外，有高達七成左右的教研人員未參加校內任何社團活動。由此觀之，教研人員的社會支持網絡實值得關注。相形之下，職員工就擁有較佳的人際關係及支持網路，但其參加社團活動的比例與教研人員接近，可見本校教職員工社團活動仍有不少可努力的空間。

相對而言，本校學生的社會網絡支持度要比教職員工來得高，而且多數大學部學生都有參加校內社團活動的經驗。所以，學生們容易在生活周遭找到可以分享心事的人，遇到困難或問題也較常獲得周遭人的協助。但值得關注的現象是，很少學生能夠得到系所老師或行政人員的協助及支持，多數學生與其導師之間僅維持普通或不密切的互動關係。實際上，目前學生身心健康服務需求不低，而且不少人會面臨家庭或個人的經濟壓力，這些皆需要師長願意成為學生生命中的貴人，提供及時的關心或幫忙。本研究也進一步知悉，當學生自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時，絕大多數人都會向身邊的親友或同學求助，而不是專業人員。

(五) 政策與服務

1. 合理的工作量

根據前述的現象可知，本校的教職員工生無論在身心健康、生活型態、壓力調適及社會支持網絡上，都有可進步的空間。從研究調查結果亦發現，將近六成的受試都重視培養健康的生活型態，增進身心健康，但除因一些個人因素，例如「不夠自律」、「時間管理不當」外，「學術工作繁忙」/「工作繁忙」/「課業或研究繁忙」這類環境因素亦會影響教職員工生是否有時間、有精力貫徹健康的生活方式。

本研究在分析影響教職員工生「健康快樂幸福」的關鍵生活型態類型時，發現「每天的睡眠品質概況」能顯著地影響教職員工生的主觀快樂程度、自覺身心健康與校園生活的幸福感，「目前生活的規律性」也攸關教研人員與學生(碩博士班及大學部)的主觀快樂程度、自覺身心健康與校園幸福感。此外，睡眠不足也是校園裡普遍的問題。頂尖科學家的研究顯示睡眠不足跟醉酒一樣危險，會讓工作效率變差，生產力降低，身體健康亮紅燈。

因此，無論對教研人員、職員工、研究生或大學生，校方在工作上或學習上

不能一直執行「加法政策」，合理的工作/學習環境必須「加法」與「減法」併用，才能長期維持教職員工生的人力素質在良好的水準上。

2. 健康飲食環境的建構

本校教職員工生中，大多數人都是外食族。未能遵守健康飲食指導規範，除了個人注重口味、經濟因素的考量之外，環境中提供的健康性選擇有限可能也是一個重要因素。因此總務處在餐廳的招標規格上可能就需規範要能提供較為符合健康原則的餐飲，身心健康中心的營養師能指導商家製作美味又營養的餐點，讓任何一種校內的餐飲選擇都是健康的，那麼健康飲食的習慣就自然融入教職員工生的生活習慣中了。

3. 建立運動的習慣

運動可以是種風氣。如果學校鼓勵，各處室或各院系所或各宿舍區都可能揪團一起運動。有伴的運動往往較可能持續，因此也比較會養成運動的習慣。

此外，重新思考體育課是不是所有學生，不論研究生或大學生，在學期間都該必修的課？雖然體育課對學生的專業發展沒有直接的幫助，這也是多數科系將體育課時數降至最低的原因，但能有固定的運動時間，總是會增強學生的體能，改善其情緒與認知功能，還可能間接減低學校的醫療補助花費。

4. 培養壓力管理的能力

因為所有的人都會碰到生活的困境，因此我們該思考如何透過教育訓練的過程，讓多數的師生員工能學會真正有效解決問題的方法，而不只是消極地設法暫時舒緩情緒而已。但是，針對教職員工舉辦的課程參與度都不高。因此，從投資的長期報酬率來看，針對學生，利用通識課程，完整訓練學生的壓力管理能力是最值得校方採取的作為。學生在遇到壓力時，往往只想到“紓解壓力情緒”，但壓力源未解決，所以壓力感覺還是會一再回頭。如果能教導學生在遇到困難的情境時，能夠先判斷問題是可解決的，還是暫時不可解決的。能解決的問題就積極去面對，才能真正消除問題帶來的壓力。這對學生而言，將會是一生受用的能力。

將自己照顧好是每個人都應負的責任。如果每天能留點時間給自己，將有助於個人心靈的平和或圓滿，這對勞心勞力的教職員工來說，尤其重要。身心健康中心可扮演促發者的角色，透過相關教育訓練的方案(如工作坊或講座、研習活動等)，讓教職員工生有此覺察，進而培養出照顧自己心靈的能力。

5. 強化社會支持網絡

學術工作雖然給教研人員帶來成就感，但成就之前的漫漫長路往往充滿孤寂

與艱辛，因為國內的科系都不大，因此在專業領域上常只能單兵作戰，不易與人互動，也較無法在身旁找到可以分享情緒或傾訴困擾的對象，遇到困難或問題亦較少獲得同仁的協助及支持。如再面臨高壓力的學術競爭氛圍或工作績效要求，可能就會形成惡性循環，例如缺乏信任、人際疏離、孤獨等問題，甚至付出身心健康的代價。因此，未來校方可透過政策改變的方式，營造出快樂且具支持性的校內學術氛圍，以有效增進教研人員與主管、同仁與同事之間的關係，進而發展出團隊合作模式，以及凝聚向心力，擴展教研人員的支持網絡。

研究生因為將其生活重心放在學業或研究上，較沒時間，也不會主動參加校內外的社團活動，或花太多時間與人建立關係。因此，社會支持網絡不免貧乏。因為研究生的主要影響者往往是其指導教授，如果指導教授能注意到此問題，創造研究生之間的同儕支持，將可能改善研究生的支持網絡之品質。

四、教職員工生對身心健康服務主題和方式的偏好、參與意願及其政策及服務意涵

據本研究調查結果顯示，超過 1/3 的教職員工生對「壓力紓解與調適」或「人際關係與溝通」相關的身心健康促進活動感興趣。此外，就身份別來看，教研人員較對「視力保健」與「睡眠管理」感興趣；職員工較偏好「人際關係與溝通技巧」、「健康體位控制(如減肥瘦身)」與「時間管理」的主題；碩博士班學生較對「壓力紓解與調適」感興趣；學士班學生則對「人際關係與溝通技巧」或「說話或表達的藝術」感興趣。整體來說，很少人會對「菸害防治」、「愛滋病防治」、「生命教育」、「性別平權」等活動主題感興趣。

本研究調查也發現，三成以上的教職員工生偏好以「講座(大師論壇)」或「運動(健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等)」的方式來辦理身心健康促進活動，其中教職員工中，高達五成的人偏好以「運動」為主的辦理方式。另外，教研人員亦喜歡「定期提供資訊」的辦理方式，職員工還偏好「體驗式活動(音樂、戲劇、繪畫、現身說法或分享)」的辦理方式。無論碩博士班或大學部學生皆偏好「講座(大師論壇)」的活動方式，而大學生也喜好「影片欣賞」的辦理方式。本研究更進一步調查得知，將近五成的教職員工生願意參加身心健康相關促進活動，其中以職員工的意願度較高，而教研人員的參與意願相對較低，有近 1/4 的教研人員明確表示沒有意願。

在這次研究調查中，特別詢問教研人員及職員工如果未來本校提供「校外心理諮商費用(如每人一年 6 小時)的補助」其使用心理諮商的意願，結果顯示超過五成的受試教職員工表達將會使用的意願，尤其是女性、助理教授、約用人員或助教。可見，教職員工對於接受校外心理諮商服務的意願及需求不低。

綜合以上有關主題和方式的偏好及參與意願的結果，可瞭解到對教研人員、職員工、碩博士班學生與學士班學生的不同身心健康促進活動之規劃方向：

- (一)教研人員：適宜利用「運動」(如健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等)方式來辦理有關「紓解與調適學術工作壓力」或「建立社交連結關係」主題的活動。如參與率較低的話，可定期提供有關健康飲食、視力保健、睡眠管理等主題的資訊。
- (二)職員工：可利用「運動」(如健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等)方式來辦理有關「紓解與調適工作壓力」或「建立社交連結關係」主題的活動。另外，適合透過體驗式、聯誼、社團、減重班等方式來辦理健康飲食、體位控制、睡眠管理等主題性活動。
- (三)碩博士班學生：可利用「運動」(如健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等)方式來辦理有關「紓解與調適課業學習或論文研究的壓力」的主題活動。亦適合辦理有關時間管理、人際關係與溝通技巧、情緒管理等身心健康主題的「講座(大師論壇)」活動。
- (四)學士班學生：可邀請校友、成功人士或大師來分享「紓解與調適課業學習或生涯發展的壓力、人際關係與溝通技巧、時間管理」等主題的講座活動。另外，利用「影片欣賞」及「團體討論(含座談)」的整合方式來辦理家庭、人際、愛情、生涯等系列主題的活動，也不失為提升大學生參與率的可行作法。

彙整上述各項結果，建議以下辦理身心健康促進活動的作法：

- (一)要滿足校園內不同對象的多元或特定身心健康促進服務需求，亦需要有更多的專業人力及活動經費來配合。未來必須朝向跨部門(如身心健康中心、體育室、職涯發展中心、人事室、教學發展中心等)合作的方式來辦理相關服務或活動，以擴展師生員工參與身心健康促進的機會。
- (二)在整體人力或經費的限制之下，本校提供身心健康促進的主題必須有輕重緩急之分，應以教職員工生的實際需求或想法為先，依此排出服務的優先順序，做最有效的資源分配。
- (三)目前身心健康促進服務的辦理方式仍以講座活動為最多。然而，一般初級預防(primary prevention)的介入方式有多種形式(陳嘉鳳、周才忠，2011)，故未來可針對現行的活動辦理方式之效能做進一步的評估，並透過回饋機制，讓來參加活動的教職員工生能夠選擇更有效的身心健康促進方式。
- (四)身心健康中心雖有全職及兼任的心理師可提供教職員工心理諮商服務，但受到制度及環境的影響(如要請假、標籤化、保密性等)，導致其使用服務的意願

相對降低。從本研究結果可看出，教職員工其實對心理諮商服務有一定的需求，而且多能接受至校外尋求諮商的方式。如果校方將心理諮商服務視為是員工福利或改善工作效能的工具的話，則應開始研議制定相關政策的可能性，例如服務委辦與成效評估方式、補助費用上限或請假權利等。

五、教職員工生對『健康快樂幸福』大學校園及職場的相關期待、看法或建議

根據本研究各項調查結果顯示，近四成的教職員工生對於政大能成為『健康快樂幸福』的大學校園及職場抱持期待之心，尤其是女性或職員工。但也有近三成的受試並不滿意校方目前在提昇整體身心健康與幸福環境的作法，特別是教師或研究人員，其給予相關服務與政策最低的評價。另外，超過五成的教研人員也對學校在改善學術環境方面感到不滿意。

綜合而言，教職員工生期待本校能成為『健康快樂幸福』的大學校園及職場，但理想與實際之間仍存在不小的差距，特別是教研人員，可能是校方最優先需要關注的對象群體。針對理想與實際的差距，未來有必要依不同身份的受試研擬符合其所需的相關政策及服務。

以下將依不同身份別彙整出其對於一個『健康快樂幸福』的大學校園或職場可能需具備的特徵或條件的看法或建議，並做探討。

(五) 教研人員

這次研究的網路及紙本調查能吸引來自 36 個系所(含學程)及 2 個研究中心(國關中心與選研中心)的 134 位教研人員填答長達四頁的問卷內容，實屬不易，此也賦予本研究很大的責任。對於『健康快樂幸福』的大學校園之期待，教研人員認為最關鍵或最在意的部分還是「研究與教學」，包括「充足且公平的資源分配」、「合理的評鑑與升等制度」等，而「學校政策與行政」能否配合與「人際關係」良好程度也是重要的條件。

因此，從教研人員的角度出發，當前最迫切的事情可能是需要透過政策或服務的介入，協助多數教研人員在其學術工作中能夠找到“如魚得水”的人生志業。例如，讓教研人員有更多的自由與機會決定「研究」工作的步調，能選擇研究與教學的比重，能找到志趣相投的人，工作除了學術競爭之外，也可相互分享情緒或傾訴困擾，增強社會支持網絡。另外，學校應設法營造一個有利『健康快樂幸福』發展的學術氛圍，使教研人員能多注意自己的身心健康狀況，並在工作與生活(含家庭及休閒)之間取得平衡。一個人能找到最適合自己的生涯位置及發展路徑，能健康快樂的工作與生活，雖是自己的幸福，但反倒會對學校有最大的貢獻。

(六) 職員工

本研究調查的職員工有效樣本占其總人數的四成之多，而且 28 個系所(含學程)、4 個研究中心與 16 個行政單位(教務處、學務處、研發處、國合處、秘書處、人事室、圖書館、體育室、社資中心、電算中心、教發中心等)皆有人上網填答問卷。如此高的回收率(超過教研人員及學生甚多)可能意謂『健康快樂幸福』的大學職場對其有一定程度的重要性。從質性分析結果中也看出，「勞動環境健全與否」是其認為『健康快樂幸福』的大學職場首要的特徵或條件，其次則是「人際與家庭關係」。

如果，校方相信身心健康與快樂幸福的職員工將是政大校務卓越發展的最有力後盾及利基，理應致力營造出一個「快樂工作，快樂生活」的職場環境。例如，健全勞動條件及改善工作環境(如工作分配合理、減少加班頻率、適時調整薪資、績效考核透明、陞遷機會公平、溝通管道暢通等)，並可參考國內外大學相關服務的成功經驗，跨單位地推展全面性的「員工協助方案」，以落實工作與生活平衡的理想目標。

(七) 碩博士班學生

在本研究調查中，碩博士班學生提出對『健康快樂幸福』的大學校園的相關看法或建議的人次超過樣本人數不少，這顯示研究生對此議題的關注程度。經由質性分析的彙整結果可瞭解到，「學習與研究」方面的良窳是決定碩博士班學生是否身心健康與快樂幸福的首要條件，例如自由的學習、充實的課程設計、豐富的研究資源等。可見，專業發展對研究生的重要影響。

但是，研究生，特別是碩士班的，同時也表露專業以外的困頓，因此，從一個長遠的發展觀點來看，校方亦應在研究所的教育目標中放入「生活教育」的內涵，使其學會如何有效紓解壓力、與人和諧互動、發展親密關係(或婚姻與家庭)、建立良好社會網絡(志同道合的人、朋友或師長等)。如能真正落實專業發展與課外生活之間的平衡，這將是他們未來在學術或專業生涯過程中能夠勇於面對各項競爭或挑戰的最大支撐力量。

(八) 學士班學生

本研究調查中的大學部學生受試人數最多(占全校人數的 1/4)，而且有 2570 人次提出對於『健康快樂幸福』的大學校園的相關看法或建議，故此結果具有一定程度的參考價值。據質性分析的結果可看出，「人際與親密關係」(如同儕、愛情、家庭、師生之間)乃多數大學生認為是『健康快樂幸福』的大學校園需具備的特徵或條件。

未來，校方可以透過多元學習的機會(如通識課程、社團、服務學習等)，及早讓大學部學生能學會如何建立良好的人際與親密關係。現今，許多原生家庭並沒有在這方面給予孩子正向的示範及影響，但是大學教育有責任去彌補這一缺憾，讓大學生有能力享有生命幸福圓滿的重要元素——正向的人際關係。

參考文獻

一、中文

- 中央大學 (2008) 。員工協助方案。網址：
http://enews.cc.ncu.edu.tw/enews/archives/news_personnel/058/news_personnel_058.htm
- 中時電子報 (2012) 。國民幸福指數 明年發布。網址：
<http://news.chinatimes.com/focus/11050106/122012020700131.html>
- 中國時報 (2011) 。8 年 8 教授死於癌症世新嘆「過勞死的學術界」。2011.10.29，台北報導。
- 中華民國學校衛生學會 (2006) 。健康促進學校國際面面觀(二)。台北：行政院衛生署國民健康局。
- 台東大學 (2006) 。員工心理健康諮商協談實施計畫。網址：
http://210.240.172.17/person/contents/prog/prog_list.asp?menuID=435
- 台灣大學 (2012) 。教職員工心理諮商服務。網址：
<http://homepage.ntu.edu.tw/~persadm/consultation.htm>
- 行政院主計總處 (2012) 。就業失業統計查詢系統。網址：
<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=18843&ctNode=4943>
- 行政院衛生署 (2007) 。衛生白皮書的回顧。網址：
http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_p01.aspx?class_no=4&now_fod_list_no=9199&level_no=2&doc_no=51380
- 行政院衛生署 (2009) 。2020 健康國民白皮書精要。網址：
http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/SUBJECT_SUB.aspx?KIND_NO=36&KIND_TYPE=0
- 行政院衛生署國民健康局 (2010) 。大專院校學生及教職員工吸菸行為調查。網址：
<http://tobacco.bhp.doh.gov.tw/Show.aspx?MenuId=585>
- 吳思華 (2011) 。2009-2010 雙年報。網址：
http://www.nccu.edu.tw/about/doc/98-99_nccu_bio-annual.pdf
- 吳映卿 (2006) 。以素食和運動為主要的生活型態改變對成年人心血管疾病危險因子影響之探討。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系在職進修碩士班論文。
- 吳清山 (2012) 。為建構教育幸福而努力。國家教育研究院電子報，第 34 期。網址：
http://epaper.naer.edu.tw/edm.php?edm_no=34&content_no=900

- 吳德玉 (2004)。規律運動訓練對心血管疾病危險群婦女危險因子及情緒狀態之影響。臺北醫學大學護理學系碩士論文。
- 李秋妮、黃怡婷、顏君瑋 (2008)。大學新生健康問題及健康缺點分析研究。學校衛生，53，1-15。
- 李紹鴻、李大拔 (2002)。何謂「健康促進學校」？。載於李大拔編著：健康促進學校香港經驗分享(3-10 頁)。香港：香港中文大學。
- 林宜平等 (2008)。2020 健康國民白皮書技術報告。苗栗：國家衛生研究院。
- 林益男 (2003)。不同型態長期規律運動對中老年人血液生化值之影響。國立新竹師範學院體育教學碩士班論文。
- 林琳、田本淳、孟憲鵬 (2006)。中國 4 城市 12 所健康促進學校創建現狀。中國學校衛生，27(5)，378-380。
- 空中大學 (2012)。員工協助方案。網址：<http://www.nou.edu.tw/~person/980117.htm>
- 虎尾科技大學 (2011)。員工協助方案。網址：<http://personnel.nfu.edu.tw/files/15-1008-23199,c5966-1.php>
- 邱弘毅、劉潔心、葉錦瑩、陳怡樺、徐美玲 (2007)。健康促進學校國際合作及評鑑模式之建立。行政院衛生署科技研究計畫。
- 邱惠貞 (1993)。中老年人高三酸甘油酯症之心臟血管疾病危險因子聚集情形及其飲食生活型態之特性。中國文化大學家政研究所營養組碩士論文。
- 屏東教育大學 (2010)。教職員工關懷計畫。網址：<http://schplan.npue.edu.tw/front/bin/partprint.phtml?Part=7-3-001&Style=1&PartPage=3>
- 政治大學研究發展處 (2011)。研發統計資料。網址：<http://ord.nccu.edu.tw/per/archive.php?class=102>
- 政治大學校園新聞 (2011a)。健康中心調查：環山健走者身心狀況明顯提升。網址：http://www.nccu.edu.tw/news/detail.php?news_id=3671
- 政治大學校園新聞 (2011b)。確保教育品質 政大 30 日起接受校務評鑑。網址：http://www.nccu.edu.tw/news/detail.php?news_id=3673
- 政治大學校園新聞 (2012)。約用人員憂績效考核制度不明 人事室邀參與小組設計。網址：http://www.nccu.edu.tw/news/detail.php?news_id=3865
- 政治大學教務處電子報 (2010)。切合大學生生命經驗《旅行：文學與影像》《中國古典情詩欣賞》學生最愛。網址：<http://aca.nccu.edu.tw/epaper/vol.9/news06.htm>

- 政治大學教學發展中心電子報 (2011)。49 期主題：提升教師幸福感。網址：
<http://ctld.nccu.edu.tw/ctld/?p=9409>
- 政治大學學務處身心健康中心 (2011)。北一區大專校院輔導工作協調諮詢中心成果報告。台北：教育部。
- 洪梅玲 (2010)。某大學新生體重控制行為意圖及其相關因素研究。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系在職進修碩士班論文。
- 修慧蘭 (2008)。北區大學輔導諮商中心的人力與服務現況分析及未來可努力的方向。輔導季刊，44(2)，38-47。
- 修慧蘭、陳嘉鳳 (2006)。國立政治大學專任院輔導老師工作內涵需求與評估之研究。政治大學校務發展研究計畫成果報告。
- 修慧蘭、劉吉軒、陳嘉鳳 (2012)。諮商與輔導：性別、家庭、學校與社區。行政院國家科學委員會補助人文及社會科學研究圖書計畫。
- 唐維澤 (2008)。大學生健康促進生活型態相關因素之探討。亞洲大學健康管理研究所碩士論文。
- 晏涵文、邱詩揚 (2008)。以全方位健康生態模式(eco-holistic)思維建構本土化台灣健康促進學校政策組織發展模式介入成效評價。行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 張荳雲、廖培珊 (2008)。台灣社會變遷基本調查計畫第五期第三次調查計畫執行報告。行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 張荳雲、廖培珊 (2009)。台灣社會變遷基本調查計畫第五期第四次調查計畫執行報告。行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 許育齡、汪昭瑛、梁朝雲 (2007)。變遷中的大學輔導體系—建構無縫式學習環境。輔導季刊，45(2)，37-48。
- 許鶯珠 (2005)。變遷社會中的大學輔導諮商工作。諮商與輔導，237，2-7。
- 郭耿南 (2007)。2020 健康台灣白皮書計畫。網址：
[http://www.doh.gov.tw/ufile/doc/2020 健康國民白皮書.ppt](http://www.doh.gov.tw/ufile/doc/2020%20健康國民白皮書.ppt)
- 郭耿南編 (2009)。2020 健康國民白皮書精要。苗栗：國家衛生研究院。
- 陳志哲、王耀德、李有村、紀雪雲 (2008)。台灣健康促進學校聯盟參訪香港省思。學校衛生，53，111-122。
- 陳政友 (1997)。健康危險評估在大專院校教職員健康促進之應用與其效果實驗研究--以國立臺灣師範大學教職員為例。學校衛生，31，1-29。
- 陳嘉鳳 (1997)。心理衛生工作與學校。學校輔導，49，24-35。

- 陳嘉鳳、周才忠 (2012)。台灣民眾主觀快樂幸福感之樣貌與未來之發展方向。**兩岸三地華人社會幸福狀況的探討研討會論文集**。桃園：國立中央大學哲學研究所。
- 陳嘉鳳、林家興、鄭夙芬、黃秉德、曾春美、唐子俊 (2010)。以民眾需求為基礎的全國 25 縣市政府心理衛生行政工作之規劃：從社會資源的運用、組織結構與專業人力資源及績效評核的角度切入(2/2)。行政院衛生署委託科技研究計畫。
- 彭森明 (2006a)。台灣高等教育資料庫之建置及相關議題之探討：94 學年度大一問卷調查描述性統計表分析報告。台北：國立台灣師範大學教育評鑑與發展研究中心。
- 彭森明 (2006b)。台灣高等教育資料庫之建置及相關議題之探討：94 學年度大三問卷調查描述性統計表分析報告。台北：國立台灣師範大學教育評鑑與發展研究中心。
- 黃松元 (2009)。健康促進學校計畫的實施及其應努力的方向。**學校衛生**，55，107-122。
- 黃松元、陳政友、賴香如 (2004)。學校衛生工作新模式—健康促進學校。**學校衛生**，45，59-71。
- 黃暖晴 (2004)。台南市健康城市白皮書摘錄。**健康城市學刊**，2，95-102。網址：<http://www.healthycities.ncku.edu.tw/>
- 黃慧真、簡麗姿、陳嘉鳳譯 (2005)。Gerald Corey, Marianne Schneider Corey 著。**生命抉擇與個人成長**。台北：雙葉書廊。
- 葉志超、王淑鈴 (2007)。規律運動、飲食調控、健康大放送--國立政治大學推動健康促進學校經驗分享。**學校衛生**，51，103-110。
- 董保城 (2003)。國立政治大學行政組織因應大學法人化後應有之變革。政治大學校務發展研究計畫成果報告。
- 嘉義大學 (2012)。員工陽光心情協助方案。網址：http://www.ncyu.edu.tw/personnel/content.aspx?site_content_sn=15528
- 彰化師範大學 (2012)。教職員工心理健康服務方案。網址：<http://personnel2.ncue.edu.tw/front/bin/ptdetail.phtml?Part=971208&Category=17>
- 劉潔心、晏涵文 (2005)。台灣健康促進學校整體行動方案芻議—專業支持輔導機制之建構。**臺灣教育**，634，2-13。

- 劉潔心、張麗春、晏涵文 (2009)。由微系統核心策略介入與評價—學校人員與社區組織成員建立社區夥伴關係之增能(第2年)。行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 鄭振耀 (2010)。大學在促進健康擔當的角色。發表於 2010 年香港「公共衛生及預防醫學」學術會議。網址：
www.antitb.org.hk/hpc/cph/en/powerpoint/2010-11-7/s5/s5.4.pdf
- 賴香如 (2008)。各國健康促進學校計劃之特色與啓示。《學校衛生》，52，107-115。
- 魏于恬、林佩瑩、譚昱靜、陳俐帆、張芷涵、夏荃 (2011)。大學重評鑑、爭經費教授過勞危機成隱憂。《世新大學小世界大文山社區報》，2027，8。

二、英文

- Bardasi, E., & Francesconi, M. (2004). The impact of atypical employment on individual well-being: Evidence from a panel of British workers. *Social Science and Medicine*, 58, 1671-1688.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66, 1733-1749.
- Carleton University (2011). *Carleton University's healthy workplace*. 2011.2.1. Available at: <http://www2.carleton.ca/healthy-workplace/>
- Cochrane, M. (2012). *Fewer Americans Report Healthy Eating Habits in 2011*. 2012.4.12. Available at: <http://www.gallup.com/poll/153842/fewer-americans-report-healthy-eating-habits-2011.aspx>
- Columbia University (2012). *Employee Assistance Program(EAP)*. 2012.3.5. Available at: <http://hr.columbia.edu/benefits/eap>
- Crabtree, S. (2012). *Social Support Linked to Health Satisfaction Worldwide*. Retrieved February 17, 2012, from Gallup Web site: <http://www.gallup.com/poll/152738/Social-Support-Linked-Health-Satisfaction-Worldwide.aspx>

- Crouch, R., Scarffe, P., & Davies, S. (2006). *Guidelines for Mental Health Promotion in Higher Education*. 2012.3.4. Available at: <http://www.mwbhe.com/inc/files/documents/publications/49eec635bbacb.pdf>
- CUHK (2012). *uBuddies 2011 in Action*. 2012.3.2. Available at: <http://www.iso.cuhk.edu.hk/english/publications/newsletter/article.aspx?articleid=14570>
- Dooris, M. (2001a). The health promoting university: A critical exploration of theory and practice. *Health Education*, 101(2), 51-60.
- Dooris, M. (2001b). *Health Promoting Universities: Policy and Practice- A UK perspective*. Report written for the Community-Campus Partnerships for Health, 5th annual conference.
- Dunne, M., O'Neill, M., & Friel, M. (2009). Improving Emotional Health and Wellbeing through peer support - A programme in the Western Health and Social Care Trust is helping young people become peer educators. *Education and Health*, 27(1), 18-19.
- Grant, A. (2005). *Mental Health Policies and Practices in UK Higher Education*. 2012.3.1. Available at: http://www.mwbhe.com/inc/files/documents/publications/uuk_final_policy.pdf
- Haworth, J. T. (2010). Life, work, leisure, and enjoyment: The role of social institutions. 2012.3.1. Available at:
- Helliwell, J. F., & Wang, S. (2011). 'Trust and well-being' . *International Journal of Well-being*, 1(1), 42-78.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *Plos Medicine*, 7, 1-20.
- Johnsrud, L. K. (2002). Measuring the Quality of Faculty and Administrative Worklife: Implications for College and University Campuses. *Research in Higher Education*, 43(3), 379-395.
- Love, P. (2011). Work life imbalance. *OECD Observer*, 287(4), 42.
- Matt, G. E., & Dean, A. (1993). Social support from friends and psychological distress among elderly persons: Moderator effects of age. *Journal of Health and Social Behavior*, 34, 187-200.
- McMaster University (2011). *McMaster University Healthy Workplace*. 2011.2.1. Available at: <http://www.workingatmcmaster.ca/healthy-workplace/index.php>
- Myers, D. G. (1992). *The Pursuit of Happiness: Who Is Happy and Why*. New York:

William Morrow.

Northern, S. (2012). *Schools strive for pupils' happiness*. 2012.3.1. Available at:
<http://www.guardian.co.uk/education/2012/jan/16/children-wellbeing-schools-of-sted>

OECD (2011). *How's Life? Measuring Well-being*. OECD Publishing.

Richard, G. V., & Krieshok, T. S. (1989). Occupational stress, strain, and coping in university faculty. *Journal of Vocational Behavior*, 34(1), 117-132.

Shiuhung, L. (2002). Health promoting university initiative in Hong Kong. *Promotion & Education, Supplement 1*, 15.

Smith, E., Anderson, J. L., & Lovrich, N. P. (1995). The multiple sources of workplace stress among land-grant university faculty. *Research in Higher Education*, 36(3), 261-282.

Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *PNAS Early Edition*, 1-6.

Tatwing, L., Oiling, S., & Spector, P. E. (2000). Faculty stressors, job satisfaction, and psychological distress among university teachers in Hong Kong: The role of locus of control. *International Journal of Stress Management*, 7(2), 121-138.

The Chinese University of Hong Kong (2010). *"uBuddies" Peer Counselling Network*. 2012.3.2. Available at:
<http://www.iso.cuhk.edu.hk/english/publications/newsletter/article.aspx?articleid=14570>

The Hong Kong University of Science and Technology (2008). *"Happy Living" Peer Counselor Training Program*. 2012.3.3. Available at:
https://sao.ust.hk/counseling/peer_counselors.html

The Newsweek (2011). *Happiest Schools*. 2012.3.4. Available at:
<http://www.thedailybeast.com/newsweek/features/college-rankings/2011/happiest.all.html>

The University of Hong Kong (2012a). *Employee Assistance Programme(EAP)*. 2012.3.2. Available at:
http://www.hr.hku.hk/staff_development/inter_staff_dev_prog.php?id=34

The University of Hong Kong (2012b). *Work-Life Balance Programmes*. 2012.3.3. Available at:
http://www.hr.hku.hk/staff_development/inter_staff_dev_prog.php?id=35

- Turner, G. (1999). Peer support and young people's health. *Journal of Adolescence*, 22, 567-572.
- Tyzack, A. (2012). *Happiness at school: Since wellbeing lessons started, grades have gone up*. 2012.3.2. Available at: <http://www.telegraph.co.uk/lifestyle/9089318/Happiness-at-school-Since-wellbeing-lessons-started-grades-have-gone-up.html>
- University of Cambridge (2011). *Peer 2 Peer*. 2012.3.1. Available at: <http://ptp.soc.srcf.net/>
- University of Cambridge (2012). *Peer2Peer*. 2012.3.1. Available at: <http://ptp.soc.srcf.net/>
- University of Essex (2012). *Nightline*. 2012.3.2. Available at: <http://privatewww.essex.ac.uk/~nl/newsite/>
- University of Leicester (2012). *Staff Counselling and Wellbeing*. 2012.3.3. Available at: <http://www2.le.ac.uk/offices/staffcounselling>
- University of Liverpool (2012). *Student Peer Support Service*. 2012.3.2. Available at: <http://www.liv.ac.uk/counserv/peer/index.htm>
- University of Michigan (2012). *Health & Well-Being Services*. 2012.3.4. Available at: <http://www.hr.umich.edu/mhealthy/>
- University of Oxford (2012a). *Employee Wellbeing*. 2012.3.5. Available at: <http://www.admin.ox.ac.uk/uohs/at-work/mental-health/wellbeing/>
- University of Oxford (2012b). *Student-led support*. 2012.3.3. Available at: <http://www.ox.ac.uk/students/shw/peer/>
- University of Toronto (2012). *Health & Well-being Services & Programs*. 2012.3.3. <http://www.utoronto.ca/hrhome/hwb/>
- University of York (2012). *Support and well-being*. 2012.3.4. Available at: http://www.york.ac.uk/admin/hr/employees/support_wellbeing/
- UST (2012). *Peer Counselors*. 2012.3.1. Available at: https://sao.ust.hk/counseling/peer_counselors.html
- Vo, T., Erskine, S., & Cameron, L. (2006). *Leeds Student Health Needs Assessment*. 2011.2.1. Available at: <http://www.emua.ac.uk/downloads/LSHNA.pdf>
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0021769
- Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27,

78-89.

WHO (2011). *Types of Healthy Settings: Health Promoting Universities*. 2011.2.1. Available at:

http://www.who.int/healthy_settings/types/universities/en/index.html

Xiangyang, T., Lan, Z., Xueping, M., Tao, Z., Yuzhen, S., & Jagusztyn, M. (2003). Beijing health promoting universities: Practice and evaluation. *Health Promotion International*, 1, 107-113.

Yale University (2012). *Counseling & Support Services*. 2012.3.4. Available at: <http://www.yale.edu/hronline/benefits/employeeAssistance.html>

政治大學身心健康白皮書規劃研究之教師(含研究人員)調查問卷

親愛的老師及研究同仁：您好！

這是一份有關校務發展研究的調查問卷，其主要目的在瞭解本校教師或研究人員的身心健康、社會支持與生活型態現況，及對培養健康生活型態、促進身心健康與營造健康幸福學術環境的看法或期待，以提供校方做為未來相關政策擬定、指標建構及服務推展之具體參考。期使本校除學術不斷精進之外，也能培養身心健康的教師與研究人員成為政大繼往開來的有力後盾及最大利基，同時也可以成為台灣首屈一指的健康快樂幸福的大學城。

關於問卷中的答案選項沒有好壞對錯之分，您只需根據自己的真實狀況及感受作答即可。問卷調查的結果只會進行整體分析，個人填答的內容絕不會公開，請安心填答。您所提供的意見與資料對我們具有高度的價值，懇請您撥冗作答。衷心感謝您的協助。

敬祝
平安快樂！

計畫主持人 身心健康中心 陳嘉鳳 主任 敬上
2011 年 12 月

壹、基本資料：

- 一、性別：☐男 ☐女 二、年齡：_____ 足歲
三、單位：_____ 學院 _____ 學系(或研究所)
四、職稱：☐教授 ☐副教授 ☐助理教授 ☐研究人員
五、年資：_____ 年 _____ 月 六、兼任行政主管職務：☐否 ☐是
七、本學期擔任導師工作：☐是 ☐否
八、婚姻：☐未婚 ☐婚姻中 ☐喪偶 ☐分居 ☐離婚 ☐其他：_____
九、為家中幼兒(6歲以下)、年長或失能者的主要照顧者：☐否 ☐是
十、您有參加校內社團活動：☐是 ☐否
十一、您目前的體重 _____ 公斤 身高 _____ 公分
十二、宗教：☐無信仰 ☐道教 ☐佛教 ☐基督教 ☐天主教 ☐一貫道 ☐其他 _____

貳、問卷內容：

一、健康快樂幸福的現況

1. 最近以來，您對自己生活狀況的整體感受如何？(單選)
☐非常不快樂 ☐很不快樂 ☐有點不快樂 ☐沒特別感受 ☐有點快樂 ☐很快樂 ☐非常快樂
2. 在政大任教這些日子，您對各個生活層面的快樂或壓力感受的程度為何？(請逐一圈選)

層面	← 壓力(負向)程度愈高							中等程度		快樂(正向)程度愈高 →						
研究	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
教學	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
人際	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
休閒	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
婚姻	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
家庭	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	

3. 現階段，您對各個生活層面的關注程度或花費時間的前三順位為何？(請逐一勾選)

第一重要	☐ 研究	☐ 教學	☐ 人際	☐ 休閒	☐ 婚姻	☐ 家庭	☐ 身心健康
第二重要	☐ 研究	☐ 教學	☐ 人際	☐ 休閒	☐ 婚姻	☐ 家庭	☐ 身心健康
第三重要	☐ 研究	☐ 教學	☐ 人際	☐ 休閒	☐ 婚姻	☐ 家庭	☐ 身心健康

4. 您平均多久做一次身體健康檢查？
☐半年 ☐1年 ☐2年 ☐3年 ☐4年以上未曾檢查 ☐因特殊需要(如求職)才做
5. 您目前是否因慢性疾病而長期服用藥物：☐否 ☐是
6. 您對自己目前的外型(外表、身材、體重等)感到滿意嗎？
☐非常不同意 ☐很不同意 ☐不太同意 ☐普通 ☐有點同意 ☐很同意 ☐非常同意
7. 整體而言，您覺得自己的身心健康狀況與同年齡的人比較是？
☐差非常多 ☐差很多 ☐差一些 ☐一樣 ☐好一些 ☐好很多 ☐好非常多
8. 目前您有那些身心健康面向覺得困擾或深感無力的？(可複選)
☐經常感冒 ☐慢性疾病 ☐體重腰圍 ☐睡眠品質 ☐過度勞累 ☐壓力程度 ☐規律運動
☐憂鬱情緒 ☐飲食均衡 ☐物質成癮(吸煙、飲酒或藥物) ☐焦慮不安 ☐新陳代謝
☐過敏體質 ☐生命意義 ☐食慾不佳 ☐未來前途 ☐孤獨寂寞 ☐不明頭痛 ☐自我傷害
☐腹痛或胃痛 ☐胸悶 ☐無法集中精神 ☐常感暈眩 ☐體力很差 ☐無 ☐其他_____

二、校園支持的現況

1. 您與校級主管之間的關係如何？
☐非常不良 ☐很不良 ☐不太良好 ☐普通 ☐有點良好 ☐很良好 ☐非常良好
2. 您與同院/系/所/中心主管之間的關係如何？
☐非常不良 ☐很不良 ☐不太良好 ☐普通 ☐有點良好 ☐很良好 ☐非常良好
3. 您與同系所教師之間的關係如何？
☐非常不良 ☐很不良 ☐不太良好 ☐普通 ☐有點良好 ☐很良好 ☐非常良好
4. 您與同系所職員工之間的關係如何？
☐非常不良 ☐很不良 ☐不太良好 ☐普通 ☐有點良好 ☐很良好 ☐非常良好
5. 在院系所內，您可以找到分享情緒或傾訴困擾的知心同仁？
☐沒有 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是
6. 在學術或其他生活上遭遇困難或問題，您能夠得到來自同仁們的協助與支持？
☐從未 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是

三、學術工作的現況

1. 您覺得目前職位的系所評鑑壓力如何？
☐1分(非常低) ☐2分 ☐3分 ☐4分 ☐5分 ☐6分 ☐7分(非常高)
2. 您覺得目前職位的研究申請或執行的壓力如何？
☐1分(非常低) ☐2分 ☐3分 ☐4分 ☐5分 ☐6分 ☐7分(非常高)
3. 您覺得目前職位的論文或期刊發表的壓力如何？
☐1分(非常低) ☐2分 ☐3分 ☐4分 ☐5分 ☐6分 ☐7分(非常高)
4. 您覺得目前職位的教學評鑑的壓力如何？
☐1分(非常低) ☐2分 ☐3分 ☐4分 ☐5分 ☐6分 ☐7分(非常高)
5. 您覺得目前職位的同儕競爭壓力如何？
☐1分(非常低) ☐2分 ☐3分 ☐4分 ☐5分 ☐6分 ☐7分(非常高)
6. 您覺得目前職位帶領學生實習上的壓力如何？
☐1分(非常低) ☐2分 ☐3分 ☐4分 ☐5分 ☐6分 ☐7分(非常高)
7. 您覺得目前職位輔導學生上的壓力如何？
☐1分(非常低) ☐2分 ☐3分 ☐4分 ☐5分 ☐6分 ☐7分(非常高)
8. 您覺得目前職位的過勞(burnout)程度如何？
☐非常不嚴重 ☐很不嚴重 ☐不太嚴重 ☐普通 ☐有點嚴重 ☐很嚴重 ☐非常嚴重
9. 您對目前職位的「工作與生活平衡」之滿意程度如何？
☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
10. 您對目前整體學術工作的幸福感受如何？
☐非常不幸福 ☐很不幸福 ☐不太幸福 ☐普通 ☐有點幸福 ☐很幸福 ☐非常幸福

四、生活型態的現況

1. 您每日上床的時間(以過去 2 個月為基準) ☐10 時之前 ☐10~12 時 ☐0~2 時 ☐2 時之後
2. 您每日平均睡眠時間為 _____ 小時
3. 您覺得目前每天的睡眠品質如何？
☐非常不良 ☐很不良 ☐不太良好 ☐普通 ☐有點良好 ☐很良好 ☐非常良好
4. 您每週平均有幾天有吃早餐？
☐0 天 ☐1 天 ☐2 天 ☐3 天 ☐4 天 ☐5 天 ☐6 天 ☐7 天
5. 您每日有做到「三餐飲食均衡」的健康飲食標準：☐是 ☐否
6. 您平日用餐時具備那些有益身心健康的飲食習慣？
☐細嚼慢嚥，感覺食物味道 ☐跟家人或喜歡的人用餐 ☐飲食時，避免同時做其他事
☐用餐後，要有一段安靜或休息時間 ☐三餐定時定量(八分飽) ☐少喝含糖飲料
☐選擇少油、少鹽、少糖食物 ☐用餐時，保持心情愉快 ☐天天五蔬果 ☐不吃零食、甜點
☐睡前三小時不進食 ☐多吃天然未加工食品 ☐以上皆無 ☐其他_____
7. 您每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻率？
☐0 次 ☐1 次 ☐2 次 ☐3 次 ☐4 次 ☐5 次 ☐6 次 ☐7 次
8. 您平日有一起運動或從事健康促進活動的同伴？ ☐是 ☐否
9. 您每日平均在校的工作(含教學、研究與行政)時間？
☐8 小時 ☐9 小時 ☐10 小時 ☐11 小時 ☐12 小時或以上
10. 您每日平均喝多少杯咖啡(1 杯以 240cc 計算)？
☐0 杯 ☐1 杯 ☐2 杯 ☐3 杯 ☐4 杯 ☐5 杯或更多
11. 您平日有吸菸的習慣：☐否 ☐是
12. 您平日有飲酒的習慣：☐否 ☐是
13. 您覺得目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性如何？
☐非常不規律 ☐很不規律 ☐不太規律 ☐普通 ☐有點規律 ☐很規律 ☐非常規律
14. 您每週會撥幾次時間關照自己的心靈或精神層次(可讓自己平和或快樂者)？
☐0 次 ☐1 次 ☐2 次 ☐3 次 ☐4 次 ☐5 次 ☐6 次 ☐7 次
15. 您對每日生活壓力的抒解或因應方式為何？(可複選五項)
☐看電影 ☐運動 ☐閱讀書報 ☐找朋友訴苦 ☐獨處 ☐跟同事聊天 ☐聽音樂
☐做瑜伽 ☐抽煙 ☐逛街購物 ☐與師長討論 ☐飲酒 ☐外出散步 ☐積極面對
☐看電視 ☐睡覺 ☐志工服務 ☐旅遊散心 ☐上網 ☐信仰宗教 ☐爬山踏青
☐喝咖啡 ☐工作 ☐不理會 ☐隱忍壓抑 ☐吃東西 ☐其他_____
16. 您平日對培養健康生活型態的重視程度為何？
☐非常不重視 ☐很不重視 ☐不太重視 ☐普通 ☐有點重視 ☐很重視 ☐非常重視
17. 有關培養健康的生活型態，您認為自己無法貫徹的主要影響因素為何？(可複選)
☐欠缺保健資訊(身心或飲食方面) ☐不夠自律 ☐學術工作繁忙 ☐環境條件不佳
☐家庭因素 ☐睡眠習慣 ☐同儕影響 ☐時間管理問題 ☐年輕健康 ☐其他_____

五、身心健康服務的需求

1. 您對哪些「身心健康促進」的主題有興趣？(可複選五項)
☐壓力紓解與調適 ☐焦慮管理 ☐情緒管理 ☐健康飲食 ☐人際關係與溝通技巧 ☐親子關係
☐健康體位控制(如減肥瘦身) ☐性別平權 ☐時間管理 ☐衝突管理與危機管理 ☐口腔保健
☐戀愛與分手 ☐說話或表達的藝術 ☐生涯規劃 ☐休閒規劃與教育 ☐潛能開發
☐慢性病預防 ☐睡眠管理 ☐婚姻與家庭 ☐基本體適能 ☐自我健康管理 ☐兩性關係
☐心血管疾病預防 ☐菸癮戒治 ☐認識傳染病 ☐生命教育 ☐災害預防及應變 ☐抗逆能力
☐過勞疾病防治 ☐性議題 ☐環境教育 ☐樂活 ☐愛滋病防治 ☐視力保健
☐藥物濫用 ☐急救訓練 ☐簡易健康操 ☐皮膚保養 ☐減輕頭痛 ☐其他_____

2. 您偏好以何種方式辦理的「身心健康促進」相關活動？(可複選二項)

- ☐講座(大師論壇) ☐社交活動(社團、臉書、聯誼會) ☐影片欣賞 ☐志工服務 ☐圖書展覽
☐體驗式活動(音樂、戲劇、繪畫、現身說法或分享) ☐健康體位或壓力檢測(含線上DIY)
☐運動(健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等)☐大型節慶(身心健康日、週、月)
☐連續多次性的課程(主題教育、團體、讀書會、工作坊) ☐定期提供資訊 ☐其他_____

3. 未來本校辦理以上身心健康相關促進活動，您參加意願如何？

- ☐非常沒意願 ☐很沒意願 ☐不太願意 ☐普通 ☐有點願意 ☐很願意 ☐非常願意

4. 如果未來本校提供「補助校外心理諮商費用(如每人一年6小時)」，您使用的意願如何？

- ☐非常沒意願 ☐很沒意願 ☐不太願意 ☐普通 ☐有點願意 ☐很願意 ☐非常願意

六、 身心健康環境的評價

1. 您對政大目前提供身心健康相關服務的評價如何？

(1) 聯醫附設政大門診部方面(本人及眷屬)

- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意

(2) 衛生保健或諮詢方面

- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意

(3) 心理健康活動或諮商方面

- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意

2. 您對政大校內餐廳衛生管理及健康飲食資訊的評價如何？

- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意

3. 您對政大目前在改善學術環境方面的評價如何？

- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意

4. 您對政大目前在提昇教師或研究人員的幸福感方面的評價如何？

- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意

5. 整體而言，您對政大身心健康與幸福學術環境(含服務與政策)的期待情形？

- ☐非常不期待 ☐很不期待 ☐不太期待 ☐普通 ☐有點期待 ☐很期待 ☐非常期待

6. 整體而言，您對政大身心健康與幸福學術環境(含服務與政策)的滿意情形？

- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意

七、 您認為一個『健康快樂幸福』的大學校園有些什麼特徵、條件？請依研究、教學、人際、休閒、婚姻、家庭、身心健康、學校行政與政策等面向選擇最關鍵或最在意的部份來表述。

◎如欲參加抽獎者，請填下列資料，以便與您聯絡：

*姓名：_____ *員工代號：_____

*聯絡電話：_____ *E-mail：_____

※※※ 感謝您的填答與建議！ ※※※

政治大學身心健康白皮書規劃研究之職員工調查問卷

親愛的同仁：您好！

這是一份有關校務發展研究的調查問卷，其主要目的在瞭解本校職員工的身心健康、社會支持與生活型態現況，及對培養健康生活型態、促進身心健康與營造健康幸福職場環境的看法或期待，以提供校方做為未來相關政策擬定、指標建構及服務推展之具體參考。期使本校除學術不斷精進之外，也能培養身心健康的職員工成為政大繼往開來的有力後盾及最大利基，同時也可以成為台灣首屈一指的健康快樂幸福的大學城。

關於問卷中的答案選項沒有好壞對錯之分，您只需根據自己的真實狀況及感受作答即可。問卷調查的結果只會進行整體分析，個人填答的內容絕不會公開，請安心填答。您所提供的意見與資料對我們具有高度的價值，懇請您撥冗作答。衷心感謝您的協助。

敬祝
平安快樂！

計畫主持人 身心健康中心 陳嘉鳳 主任 敬上
2011 年 12 月

壹、基本資料：

- 一、性別：☐男 ☐女 二、年齡：_____ 足歲
三、單位：_____ 院系所 _____
四、職稱：☐正式職員 ☐約用人員或助教 ☐技術人員 ☐駐警或工友
五、年資：_____ 年 _____ 月 六、擔任主管職務：☐否 ☐是
七、婚姻：☐未婚 ☐婚姻中 ☐喪偶 ☐分居 ☐離婚 ☐其他：_____
八、領有身心障礙手冊：☐否 ☐是
九、為家中幼兒(6歲以下)、年長或失能者的主要照顧者：☐否 ☐是
十、有參加校內社團活動：☐是 ☐否
十一、目前的體重 _____ 公斤 身高 _____ 公分
十二、宗教：☐無信仰 ☐道教 ☐佛教 ☐基督教 ☐天主教 ☐一貫道 ☐其他 _____

貳、問卷內容：

二、健康快樂幸福的現況

1. 最近以來，您對自己生活狀況的整體感受如何？(單選)

- ☐非常不快樂 ☐很不快樂 ☐有點不快樂 ☐沒特別感受 ☐有點快樂 ☐很快樂 ☐非常快樂

2. 在政大任職這些日子，您對各個生活層面的快樂或壓力感受的程度為何？(請逐一圈選)

層面	← 壓力(負向)程度愈高					中等程度					快樂(正向)程度愈高 →				
工作	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
人際	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
休閒	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
婚姻	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
家庭	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

3. 現階段，您對各個生活層面的關注程度或花費時間的前三順位為何？(請逐一勾選)

第一重要	☐ 工作	☐ 人際	☐ 休閒	☐ 婚姻	☐ 家庭	☐ 身心健康
第二重要	☐ 工作	☐ 人際	☐ 休閒	☐ 婚姻	☐ 家庭	☐ 身心健康
第三重要	☐ 工作	☐ 人際	☐ 休閒	☐ 婚姻	☐ 家庭	☐ 身心健康

4. 您平均多久做一次身體健康檢查？

☐半年 ☐1年 ☐2年 ☐3年 ☐4年以上未曾檢查 ☐因特殊需要(如求職)才做

5. 您目前是否因慢性疾病而長期服用藥物：☐否 ☐是

6. 您對自己目前的外型(外表、身材、體重等)感到滿意嗎？

☐非常不同意 ☐很不同意 ☐不太同意 ☐普通 ☐有點同意 ☐很同意 ☐非常同意

7. 整體而言，您覺得自己的身心健康狀況與同年齡的人比較是？

☐差非常多 ☐差很多 ☐差一些 ☐一樣 ☐好一些 ☐好很多 ☐好非常多

8. 目前您有那些身心健康面向覺得困擾或深感無力的？(可複選)

☐經常感冒 ☐慢性疾病 ☐體重腰圍 ☐睡眠品質 ☐過度勞累 ☐壓力程度 ☐規律運動

☐憂鬱情緒 ☐飲食均衡 ☐物質成癮(吸煙、飲酒或藥物) ☐焦慮不安 ☐新陳代謝

☐過敏體質 ☐生命意義 ☐食慾不佳 ☐未來前途 ☐孤獨寂寞 ☐不明頭痛 ☐自我傷害

☐腹痛或胃痛 ☐胸悶 ☐無法集中精神 ☐常感暈眩 ☐體力很差 ☐無 ☐其他_____

二、職場支持的現況

1. 您與單位主管之間的關係如何？

☐非常不良 ☐很不良 ☐不太良好 ☐普通 ☐有點良好 ☐很良好 ☐非常良好

2. 您與同單位同事之間的關係如何？

☐非常不良 ☐很不良 ☐不太良好 ☐普通 ☐有點良好 ☐很良好 ☐非常良好

3. 在單位內，您可以找到分享情緒或傾訴困擾的知心同事？

☐沒有 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是

4. 在工作上遭遇困難或問題，您能夠得到來自同單位同事的協助與支持？

☐從未 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是

5. 在工作上遭遇困難或問題，您能夠得到來自其他單位同事的協助與支持？

☐從未 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是

三、工作條件的現況

1. 您的職位屬於「責任制」：☐是 ☐否

2. 您覺得目前職位的超時工作情形如何？

☐從不 ☐很少 ☐有時 ☐普通 ☐經常 ☐極常

3. 您的職位需要犧牲(無論被迫或自願)例假日或固定休假的頻率如何？

☐從不 ☐很少 ☐有時 ☐普通 ☐經常 ☐極常

4. 您覺得目前職位的工作過勞(burnout)程度如何？

☐非常不嚴重 ☐很不嚴重 ☐不太嚴重 ☐普通 ☐有點嚴重 ☐很嚴重 ☐非常嚴重

5. 您覺得目前職位承受的大學評鑑壓力程度如何？

☐1分(非常低) ☐2分 ☐3分 ☐4分 ☐5分 ☐6分 ☐7分(非常高)

6. 您覺得目前職位承受的行政績效壓力程度如何？

☐1分(非常低) ☐2分 ☐3分 ☐4分 ☐5分 ☐6分 ☐7分(非常高)

7. 您覺得目前系所或單位在工作分配、調薪幅度、考核、陞遷等方面的公平性如何？

☐非常不公平 ☐很不公平 ☐不太公平 ☐普通 ☐有點公平 ☐很公平 ☐非常公平

8. 您對目前職位的「工作與生活平衡」之滿意程度如何？

☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意

9. 您對目前職位的「性別工作平等」之滿意程度如何？

☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意

10. 您對目前職位的「學習與職涯發展」之滿意程度如何？

☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意

11. 您對目前職位的整體工作的幸福感受如何？

☐非常不幸福 ☐很不幸福 ☐不太幸福 ☐普通 ☐有點幸福 ☐很幸福 ☐非常幸福

四、生活型態的現況

1. 您每日上床的時間(以過去 2 個月為基準) ☐10 時之前 ☐10~12 時 ☐0~2 時 ☐2 時之後
2. 您每日平均睡眠時間為 _____ 小時
3. 您覺得目前每天的睡眠品質如何?
☐非常不良 ☐很不良 ☐不太良好 ☐普通 ☐有點良好 ☐很良好 ☐非常良好
4. 您每週平均有幾天有吃早餐?
☐0 天 ☐1 天 ☐2 天 ☐3 天 ☐4 天 ☐5 天 ☐6 天 ☐7 天
5. 您每日有做到「三餐飲食均衡」的健康飲食標準：☐是 ☐否
6. 您平日用餐時具備那些有益身心健康的飲食習慣?
☐細嚼慢嚥，感覺食物味道 ☐跟家人或喜歡的人用餐 ☐飲食時，避免同時做其他事
☐用餐後，要有一段安靜或休息時間 ☐三餐定時定量(八分飽) ☐少喝含糖飲料
☐選擇少油、少鹽、少糖食物 ☐用餐時，保持心情愉快 ☐天天五蔬果 ☐不吃零食、甜點
☐睡前三小時不進食 ☐多吃天然未加工食品 ☐以上皆無 ☐其他_____
7. 您每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻率?
☐0 次 ☐1 次 ☐2 次 ☐3 次 ☐4 次 ☐5 次 ☐6 次 ☐7 次
8. 您平日有一起運動或從事健康促進活動的同伴？ ☐是 ☐否
9. 您每日平均的工作時間？
☐8 小時 ☐9 小時 ☐10 小時 ☐11 小時 ☐12 小時或以上
10. 您每日平均喝多少杯咖啡(1 杯以 240cc 計算)？
☐0 杯 ☐1 杯 ☐2 杯 ☐3 杯 ☐4 杯 ☐5 杯或更多
11. 您平日有吸菸的習慣：☐否 ☐是
12. 您平日有飲酒的習慣：☐否 ☐是
13. 您覺得目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性如何？
☐非常不規律 ☐很不規律 ☐不太規律 ☐普通 ☐有點規律 ☐很規律 ☐非常規律
14. 您每週會撥幾次時間關照自己的心靈或精神層次(可讓自己平和或快樂者)？
☐0 次 ☐1 次 ☐2 次 ☐3 次 ☐4 次 ☐5 次 ☐6 次 ☐7 次
15. 您對每日生活壓力的抒解或因應方式為何？(可複選五項)
☐看電影 ☐運動 ☐閱讀書報 ☐找朋友訴苦 ☐獨處 ☐跟同事聊天 ☐聽音樂
☐做瑜伽 ☐抽煙 ☐逛街購物 ☐與師長討論 ☐飲酒 ☐外出散步 ☐積極面對
☐看電視 ☐睡覺 ☐志工服務 ☐旅遊散心 ☐上網 ☐信仰宗教 ☐爬山踏青
☐喝咖啡 ☐工作 ☐不理會 ☐隱忍壓抑 ☐吃東西 ☐其他_____
16. 您平日對培養健康生活型態的重視程度為何？
☐非常不重視 ☐很不重視 ☐不太重視 ☐普通 ☐有點重視 ☐很重視 ☐非常重視
17. 有關培養健康的生活型態，您認為自己無法貫徹的主要影響因素為何？(可複選)
☐欠缺保健資訊(身心或飲食方面) ☐不夠自律 ☐工作繁忙 ☐環境條件不佳
☐家庭因素 ☐睡眠習慣 ☐同儕影響 ☐時間管理問題 ☐年輕健康 ☐其他_____

五、身心健康服務的需求

1. 您對哪些「身心健康促進」的主題有興趣？(可複選五項)
☐壓力紓解與調適 ☐焦慮管理 ☐情緒管理 ☐健康飲食 ☐人際關係與溝通技巧 ☐親子關係
☐健康體位控制(如減肥瘦身) ☐性別平權 ☐時間管理 ☐衝突管理與危機管理 ☐口腔保健
☐戀愛與分手 ☐說話或表達的藝術 ☐生涯規劃 ☐休閒規劃與教育 ☐潛能開發
☐慢性病預防 ☐睡眠管理 ☐婚姻與家庭 ☐基本體適能 ☐自我健康管理 ☐兩性關係
☐心血管疾病預防 ☐菸癮戒治 ☐認識傳染病 ☐生命教育 ☐災害預防及應變 ☐抗逆能力
☐過勞疾病防治 ☐性議題 ☐環境教育 ☐樂活 ☐愛滋病防治 ☐視力保健
☐藥物濫用 ☐急救訓練 ☐簡易健康操 ☐皮膚保養 ☐減輕頭痛 ☐其他_____

2. 您偏好以何種方式辦理的「身心健康促進」相關活動？(可複選二項)
☐講座(大師論壇) ☐社交活動(社團、臉書、聯誼會) ☐影片欣賞 ☐志工服務 ☐圖書展覽
☐體驗式活動(音樂、戲劇、繪畫、現身說法或分享) ☐健康體位或壓力檢測(含線上DIY)
☐運動(健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等)☐大型節慶(身心健康日、週、月)
☐連續多次性的課程(主題教育、團體、讀書會、工作坊) ☐定期提供資訊 ☐其他_____
3. 未來本校辦理以上身心健康相關促進活動，您參加意願如何？
☐非常沒意願 ☐很沒意願 ☐不太願意 ☐普通 ☐有點願意 ☐很願意 ☐非常願意
4. 如果未來本校提供「補助校外心理諮商費用(如每人一年6小時)」，您使用的意願如何？
☐非常沒意願 ☐很沒意願 ☐不太願意 ☐普通 ☐有點願意 ☐很願意 ☐非常願意

六、身心健康環境的評價

1. 您對政大目前提供身心健康相關服務的評價如何？
- (1) 聯醫附設政大門診部方面(本人及眷屬)
☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
- (2) 衛生保健或諮詢方面
☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
- (3) 心理健康活動或諮商方面
☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
2. 您對政大校內餐廳衛生管理及健康飲食資訊的評價如何？
☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
3. 您對政大目前在改善辦公環境方面的評價如何？
☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
4. 您對政大目前在提昇員工幸福感方面的評價如何？
☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
5. 整體而言，您對政大身心健康與幸福職場環境(含服務與政策)的期待情形？
☐非常不期待 ☐很不期待 ☐不太期待 ☐普通 ☐有點期待 ☐很期待 ☐非常期待
6. 整體而言，您對政大身心健康與幸福職場環境(含服務與政策)的滿意情形？
☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意

- 七、您認為一個『健康快樂幸福』的大學職場有些什麼特徵、條件？請依工作、人際、休閒、婚姻、家庭、身心健康、學校行政與政策等面向選擇最關鍵或最在意的部份來表述。

◎如欲參加抽獎者，請填下列資料，以便與您聯絡：

*姓名：_____ *員工代號：_____

*聯絡電話：_____ *E-mail：_____

※※※ 感謝您的填答與建議！ ※※※

政治大學身心健康白皮書規劃研究之碩博士班學生調查問卷

親愛的研究生：你好！

這是一份有關校務發展研究的調查問卷，其主要目的在瞭解本校碩博士班學生的身心健康、社會支持與生活型態現況，及對培養健康生活型態、促進身心健康與營造健康幸福學習環境的看法或期待，以提供校方做為未來相關政策擬定、指標建構及服務推展之具體參考。期使本校除學術不斷精進之外，也能培養身心健康的研究生成為政大繼往開來的有力後盾及最大利基，同時也可以成為台灣首屈一指的健康快樂幸福的大學城。

關於問卷中的答案選項沒有好壞對錯之分，你只需根據自己的真實狀況及感受作答即可。問卷調查的結果只會進行整體分析，個人填答的內容絕不會公開，請安心填答。你所提供的意見與資料對我們具有高度的價值，懇請你撥冗作答。衷心感謝你的協助。

敬祝
平安快樂！

計畫主持人 身心健康中心 陳嘉鳳 主任 敬上
2011 年 12 月

壹、基本資料：

- 一、性別：☐男 ☐女
- 二、年齡：_____ 足歲
- 三、院系級：_____ 學院 _____ 學系(或研究所) _____ 年級
- 四、班別：☐碩士班 ☐碩士在職專班 ☐博士班
- 五、國籍：☐本國生 ☐僑生 ☐陸生 ☐外籍生
- 六、領有身心障礙手冊：☐否 ☐是
- 七、居住情形：☐學校宿舍 ☐家裡 ☐獨自租屋 ☐與人合租 ☐其他 _____ (單選)
- 八、婚姻狀況：☐未婚 ☐已婚無子女 ☐已婚有子女
- 九、你有參加校內外社團活動(含球隊、研究生學會或所學會)：☐是 ☐否
- 十、你新生入學時的體重 _____ 公斤 身高 _____ 公分
- 十一、你目前的體重 _____ 公斤 身高 _____ 公分

貳、問卷內容：

一、健康快樂幸福的現況

1. 最近以來，你對自己生活狀況的整體感受如何？(單選)
☐非常不快樂 ☐很不快樂 ☐有點不快樂 ☐沒特別感受 ☐有點快樂 ☐很快樂 ☐非常快樂
2. 在政大這段日子，你對各個生活層面的快樂或壓力感受的程度為何？

層面	← 壓力(負向)程度愈高							中等程度		快樂(正向)程度愈高 →						
學習	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
研究	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
生涯	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
人際	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
愛情	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
住宿	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
家庭	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	

3. 現階段，你對各個生活層面的關注程度或花費時間的前三順位為何？(請逐一勾選)

第一重要	☐ 學習	☐ 研究	☐ 生涯	☐ 人際	☐ 愛情	☐ 家庭	☐ 身心健康
第二重要	☐ 學習	☐ 研究	☐ 生涯	☐ 人際	☐ 愛情	☐ 家庭	☐ 身心健康
第三重要	☐ 學習	☐ 研究	☐ 生涯	☐ 人際	☐ 愛情	☐ 家庭	☐ 身心健康

4. 你目前是否因慢性疾病而長期服用藥物：☐否 ☐是
5. 你對自己目前的外型(外表、身材、體重等)感到滿意嗎？
☐非常不同意 ☐很不同意 ☐不太同意 ☐普通 ☐有點同意 ☐很同意 ☐非常同意
6. 和大學階段或研究所入學時相較，你覺得目前的身心健康狀況如何？
☐差非常多 ☐差很多 ☐差一些 ☐一樣 ☐好一些 ☐好很多 ☐好非常多
7. 目前您有那些身心健康面向覺得困擾或深感無力的？(可複選)
☐經常感冒 ☐慢性疾病 ☐體重腰圍 ☐睡眠品質 ☐過度勞累 ☐壓力程度 ☐規律運動
☐憂鬱情緒 ☐飲食均衡 ☐物質成癮(吸煙、飲酒或藥物) ☐焦慮不安 ☐新陳代謝
☐過敏體質 ☐生命意義 ☐食慾不佳 ☐未來前途 ☐孤獨寂寞 ☐不明頭痛 ☐自我傷害
☐腹痛或胃痛 ☐胸悶 ☐無法集中精神 ☐常感暈眩 ☐體力很差 ☐無 ☐其他_____

二、社會支持的程度

1. 你身旁可以找到分享情緒、傾訴困擾或協助解決問題的同學或好友？
☐沒有 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是
2. 在校園各個生活層面遭遇困難或問題時，你能夠得到來自同學們的協助與支持？
☐從未 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是
3. 當同學或好友遭遇困擾或問題時，你會協助其轉介至身心健康中心？ ☐是 ☐否
4. 你目前個人有經濟的壓力(學費、學雜費、生活及住宿費、就學貸款等)？ ☐否 ☐是
5. 你目前家庭有經濟的困難(家庭貧困、父母失業、緊急危機等)？ ☐否 ☐是
6. 在校園各個生活層面遭遇困難或問題時，你能夠得到來自系所老師的協助與支持？
☐從未 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是
7. 在校園各個生活層面遭遇困難或問題時，你能夠得到來自系所行政人員的協助與支持？
☐從未 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是
8. 你目前與導師之間的關係如何？
☐非常不密切 ☐很不密切 ☐不太密切 ☐普通 ☐有點密切 ☐很密切 ☐非常密切
9. 當你自己無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時，曾經求助過哪些對象？(可複選)
☐同學 ☐系所導師 ☐學長姐 ☐學弟妹 ☐好朋友 ☐系所教授 ☐指導教授 ☐校護
☐網友 ☐院心理師 ☐家人 ☐身心健康中心 ☐張師母志工團 ☐聯醫門診部醫師
☐校外醫院診所醫師 ☐生命線、張老師等民間機構 ☐職涯發展中心
☐室友 ☐宿舍輔導員 ☐占星算命師 ☐宗教人士(廟祝、牧師、神父等) ☐宿舍導師
☐資源教室 ☐系主任或所長 ☐社團指導老師 ☐行政人員 ☐活動講師 ☐教官
☐神 ☐佛道教師兄姐 ☐教會弟兄姐妹 ☐男女朋友 ☐皆無 ☐其他_____

三、友善校園的現況

1. 你對目前整體校園生活的幸福感受如何？
☐非常不幸福 ☐很不幸福 ☐不太幸福 ☐普通 ☐有點幸福 ☐很幸福 ☐非常幸福
2. 你對學校整體的信任程度如何？
☐非常不信任 ☐很不信任 ☐不太信任 ☐普通 ☐有點信任 ☐很信任 ☐非常信任
3. 你對學校公共事務的參與程度如何？
☐非常不關注 ☐很不關注 ☐不太關注 ☐普通 ☐有點關注 ☐很關注 ☐非常關注
4. 你覺得目前夜間單獨在校園(含山上或山下區域)行走的安全性如何？
☐非常不安全 ☐很不安全 ☐不太安全 ☐普通 ☐有點安全 ☐很安全 ☐非常安全
5. 你覺得目前居住環境(含學校宿舍、校外租屋、家裡)的安全性如何？
☐非常不安全 ☐很不安全 ☐不太安全 ☐普通 ☐有點安全 ☐很安全 ☐非常安全
6. 你覺得目前政大師長或同學是否有性別歧視或偏見？
☐非常不嚴重 ☐很不嚴重 ☐不太嚴重 ☐普通 ☐有點嚴重 ☐很嚴重 ☐非常嚴重
7. 你曾經聽聞或親身遭受校園性騷擾的情形：☐是(聽聞) ☐是(親身遭受) ☐皆否

四、生活型態的現況

1. 你每日上床的時間(以過去 2 個月為基準) ☐10 時之前 ☐10~12 時 ☐0~2 時 ☐2 時之後
2. 你每日平均睡眠時間為 _____ 小時
3. 你覺得目前每天的睡眠品質如何？
☐非常不良 ☐很不良 ☐不太良好 ☐普通 ☐有點良好 ☐很良好 ☐非常良好
4. 你每週平均有幾天有吃早餐？
☐0 天 ☐1 天 ☐2 天 ☐3 天 ☐4 天 ☐5 天 ☐6 天 ☐7 天
5. 你每日有做到「三餐飲食均衡」的健康飲食標準：☐是 ☐否
6. 你平日用餐時具備那些有益身心健康的飲食習慣？
☐細嚼慢嚥，感覺食物味道 ☐跟家人或喜歡的人用餐 ☐飲食時，避免同時做其他事
☐用餐後，要有一段安靜或休息時間 ☐三餐定時定量(八分飽) ☐少喝含糖飲料
☐選擇少油、少鹽、少糖食物 ☐用餐時，保持心情愉快 ☐天天五蔬果 ☐不吃零食、甜點
☐睡前三小時不進食 ☐多吃天然未加工食品 ☐以上皆無 ☐其他 _____
7. 你每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻率？
☐0 次 ☐1 次 ☐2 次 ☐3 次 ☐4 次 ☐5 次 ☐6 次 ☐7 次
8. 你平日有一起運動或從事健康促進活動的同伴？ ☐是 ☐否
9. 你每日平均喝多少杯咖啡(1 杯以 240cc 計算)？
☐0 杯 ☐1 杯 ☐2 杯 ☐3 杯 ☐4 杯 ☐5 杯或更多
10. 你平日有吸菸的習慣：☐否 ☐是
11. 你覺得目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性如何？
☐非常不規律 ☐很不規律 ☐不太規律 ☐普通 ☐有點規律 ☐很規律 ☐非常規律
12. 你每週會撥幾次時間關照自己的心靈或精神層次(可讓自己平和或快樂者)？
☐0 次 ☐1 次 ☐2 次 ☐3 次 ☐4 次 ☐5 次 ☐6 次 ☐7 次
13. 你對每日生活壓力的抒解或因應方式為何？(可複選五項)
☐看電影 ☐運動 ☐閱讀書報 ☐找朋友訴苦 ☐獨處 ☐跟同學聊天 ☐聽音樂
☐做瑜伽 ☐抽煙 ☐逛街購物 ☐與師長討論 ☐飲酒 ☐外出散步 ☐積極面對
☐看電視 ☐睡覺 ☐志工服務 ☐旅遊散心 ☐上網 ☐信仰宗教 ☐爬山踏青
☐喝咖啡 ☐工作 ☐不理會 ☐隱忍壓抑 ☐吃東西 ☐其他 _____
14. 你平日對培養健康生活型態的重視程度為何？
☐非常不重視 ☐很不重視 ☐不太重視 ☐普通 ☐有點重視 ☐很重視 ☐非常重視
15. 有關培養健康的生活型態，你認為自己無法貫徹的主要影響因素為何？(可複選)
☐欠缺保健資訊(身心或飲食方面) ☐不夠自律 ☐課業或研究繁忙 ☐環境條件不佳
☐家庭因素 ☐睡眠習慣 ☐同儕影響 ☐時間管理問題 ☐年輕健康 ☐其他 _____

五、身心健康促進的需求

1. 你對哪些「身心健康促進」的主題有興趣？(可複選五項)
☐壓力紓解與調適 ☐焦慮管理 ☐情緒管理 ☐健康飲食 ☐人際關係與溝通技巧 ☐親子關係
☐健康體位控制(如減肥瘦身) ☐性別平權 ☐時間管理 ☐衝突管理與危機管理 ☐口腔保健
☐戀愛與分手 ☐說話或表達的藝術 ☐生涯規劃 ☐休閒規劃與教育 ☐潛能開發
☐慢性病預防 ☐睡眠管理 ☐婚姻與家庭 ☐基本體適能 ☐自我健康管理 ☐兩性關係
☐心血管疾病預防 ☐菸癮戒治 ☐認識傳染病 ☐生命教育 ☐災害預防及應變 ☐抗逆能力
☐過勞疾病防治 ☐性議題 ☐環境教育 ☐樂活 ☐愛滋病防治 ☐視力保健
☐藥物濫用 ☐急救訓練 ☐簡易健康操 ☐皮膚保養 ☐減輕頭痛 ☐其他 _____

2. 你偏好以何種方式辦理的「身心健康促進」相關活動？(可複選二項)
- ☐講座(大師論壇) ☐社交活動(社團、臉書、聯誼會) ☐影片欣賞 ☐志工服務 ☐圖書展覽
- ☐體驗式活動(音樂、戲劇、繪畫、現身說法或分享) ☐健康體位或壓力檢測(含線上DIY)
- ☐運動(健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等) ☐大型節慶(身心健康日、週、月)
- ☐連續多次性的課程(主題教育、團體、讀書會、工作坊) ☐定期提供資訊 ☐其他_____
3. 未來本校或貴學院及系所辦理以上身心健康相關促進活動，你參加意願如何？
- ☐非常沒意願 ☐很沒意願 ☐不太願意 ☐普通 ☐有點願意 ☐很願意 ☐非常願意

六、身心健康環境的評價

1. 你對政大目前提供身心健康相關服務的評價如何？
- (1) 聯醫附設政大門診部方面
- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
- (2) 衛生保健或諮詢方面
- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
- (3) 心理健康活動或諮商方面
- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
2. 你對政大校內餐廳衛生管理及健康飲食資訊的評價如何？
- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
3. 你對政大目前在「建立性別平等的學習環境」方面的評價如何？
- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
4. 你對政大目前在「營造尊重多元文化校園」方面的評價如何？
- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
5. 你對政大目前在提昇研究生幸福感方面的評價如何？
- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
6. 整體而言，你對政大身心健康與幸福校園環境(含服務與政策)的期待情形？
- ☐非常不期待 ☐很不期待 ☐不太期待 ☐普通 ☐有點期待 ☐很期待 ☐非常期待
7. 整體而言，你對政大身心健康與幸福校園環境(含服務與政策)的滿意情形？
- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意

- 七、你認為一個『健康快樂幸福』的大學校園有些什麼特徵、條件？請依學習、研究、生涯、人際、愛情、家庭、身心健康、學校行政與政策等面向選擇最關鍵或最在意的部份來表述。

◎如欲參加抽獎者，請填下列資料，以便與你聯絡：

*姓名：_____ *學號：_____

*聯絡電話：_____ *E-mail：_____

※※※ 感謝你的填答與建議！ ※※※

政治大學身心健康白皮書規劃研究之大學部學生調查問卷

親愛的同學：你好！

這是一份有關校務發展研究的調查問卷，其主要目的在瞭解本校大學部學生的身心健康、社會支持與生活型態現況，及對培養健康生活型態、促進身心健康與營造健康幸福學習環境的看法或期待，以提供校方做為未來相關政策擬定、指標建構及服務推展之具體參考。期使本校除學術不斷精進之外，也能培養身心健康的大學生成為政大繼往開來的有力後盾及最大利基，同時也可以成為台灣首屈一指的健康快樂幸福的大學城。

關於問卷中的答案選項沒有好壞對錯之分，你只需根據自己的真實狀況及感受作答即可。問卷調查的結果只會進行整體分析，個人填答的內容絕不會公開，請安心填答。你所提供的意見與資料對我們具有高度的價值，懇請你撥冗作答。衷心感謝你的協助。

敬祝
平安快樂！

計畫主持人 身心健康中心 陳嘉鳳 主任 敬上
2011 年 12 月

壹、基本資料：

- 一、性別：☐男 ☐女 二、年齡：_____ 足歲
- 三、院系級：_____ 學院 _____ 學系
- 四、年級：☐一年級 ☐二年級 ☐三年級 ☐四年級 ☐延畢生
- 五、國籍：☐本國生 ☐僑生 ☐陸生 ☐外籍生
- 六、領有身心障礙手冊：☐否 ☐是
- 七、居住情形：☐學校宿舍 ☐家裡 ☐獨自租屋 ☐與人合租 ☐其他 _____ (單選)
- 八、你有參加校內外社團活動(含球隊、學生會或系學會)：☐是 ☐否
- 九、你新生入學時的體重 _____ 公斤 身高 _____ 公分
- 十、你目前的體重 _____ 公斤 身高 _____ 公分

貳、問卷內容：

一、健康快樂幸福的現況

1. 最近以來，你對自己生活狀況的整體感受如何？(單選)
☐非常不快樂 ☐很不快樂 ☐有點不快樂 ☐沒特別感受 ☐有點快樂 ☐很快樂 ☐非常快樂
2. 在政大這段日子，你對各個生活層面的快樂或壓力感受的程度為何？

層面	← 壓力(負向)程度愈高							中等程度		快樂(正向)程度愈高 →						
學習	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
生涯	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
社團	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
人際	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
愛情	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
住宿	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
家庭	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	

3. 現階段，你對各個生活層面的關注程度或花費時間的前三順位為何？(請逐一勾選)

第一重要	☐ 學習	☐ 生涯	☐ 社團	☐ 人際	☐ 愛情	☐ 家庭	☐ 身心健康
第二重要	☐ 學習	☐ 生涯	☐ 社團	☐ 人際	☐ 愛情	☐ 家庭	☐ 身心健康
第三重要	☐ 學習	☐ 生涯	☐ 社團	☐ 人際	☐ 愛情	☐ 家庭	☐ 身心健康

4. 你目前是否因慢性疾病而長期服用藥物：☐否 ☐是
5. 你對自己目前的外型(外表、身材、體重等)感到滿意嗎？
☐非常不同意 ☐很不同意 ☐不太同意 ☐普通 ☐有點同意 ☐很同意 ☐非常同意
6. 和大學階段或研究所入學時相較，你覺得目前的身心健康狀況如何？
☐差非常多 ☐差很多 ☐差一些 ☐一樣 ☐好一些 ☐好很多 ☐好非常多
7. 目前您有那些身心健康面向覺得困擾或深感無力的？(可複選)
☐經常感冒 ☐慢性疾病 ☐體重腰圍 ☐睡眠品質 ☐過度勞累 ☐壓力程度 ☐規律運動
☐憂鬱情緒 ☐飲食均衡 ☐物質成癮(吸煙、飲酒或藥物) ☐焦慮不安 ☐新陳代謝
☐過敏體質 ☐生命意義 ☐食慾不佳 ☐未來前途 ☐孤獨寂寞 ☐不明頭痛 ☐自我傷害
☐腹痛或胃痛 ☐胸悶 ☐無法集中精神 ☐常感暈眩 ☐體力很差 ☐無 ☐其他_____

二、社會支持的程度

1. 你身旁可以找到分享情緒、傾訴困擾或協助解決問題的同學或好友？
☐沒有 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是
2. 在校園各個生活層面遭遇困難或問題時，你能夠得到來自同學們的協助與支持？
☐從未 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是
3. 當同學或好友遭遇困擾或問題時，你會協助其轉介至身心健康中心？ ☐是 ☐否
4. 你目前個人有經濟的壓力(學費、學雜費、生活及住宿費、就學貸款等)？ ☐否 ☐是
5. 你目前家庭有經濟的困難(家庭貧困、父母失業、緊急危機等)？ ☐否 ☐是
6. 在校園各個生活層面遭遇困難或問題時，你能夠得到來自系所老師的協助與支持？
☐從未 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是
7. 在校園各個生活層面遭遇困難或問題時，你能夠得到來自系所行政人員的協助與支持？
☐從未 ☐很少 ☐有時 ☐經常 ☐總是
8. 你目前與導師之間的關係如何？
☐非常不密切 ☐很不密切 ☐不太密切 ☐普通 ☐有點密切 ☐很密切 ☐非常密切
9. 當你自已無法有效處理或解決身心的困擾、壓力或問題時，曾經求助過哪些對象？(可複選)
☐同學 ☐系所導師 ☐學長姐 ☐學弟妹 ☐好朋友 ☐系所教授 ☐指導教授 ☐校護
☐網友 ☐院心理師 ☐家人 ☐身心健康中心 ☐張師母志工團 ☐聯醫門診部醫師
☐校外醫院診所醫師 ☐生命線、張老師等民間機構 ☐職涯發展中心
☐室友 ☐宿舍輔導員 ☐占星算命師 ☐宗教人士(廟祝、牧師、神父等) ☐宿舍導師
☐資源教室 ☐系主任或所長 ☐社團指導老師 ☐行政人員 ☐活動講師 ☐教官
☐神 ☐佛道教師兄姐 ☐教會弟兄姐妹 ☐男女朋友 ☐皆無 ☐其他_____

三、友善校園的現況

1. 你對目前整體校園生活的幸福感受如何？
☐非常不幸福 ☐很不幸福 ☐不太幸福 ☐普通 ☐有點幸福 ☐很幸福 ☐非常幸福
2. 你對學校整體的信任程度如何？
☐非常不信任 ☐很不信任 ☐不太信任 ☐普通 ☐有點信任 ☐很信任 ☐非常信任
3. 你對學校公共事務的參與程度如何？
☐非常不關注 ☐很不關注 ☐不太關注 ☐普通 ☐有點關注 ☐很關注 ☐非常關注
4. 你覺得目前夜間單獨在校園(含山上或山下區域)行走的安全性如何？
☐非常不安全 ☐很不安全 ☐不太安全 ☐普通 ☐有點安全 ☐很安全 ☐非常安全
5. 你覺得目前居住環境(含學校宿舍、校外租屋、家裡)的安全性如何？
☐非常不安全 ☐很不安全 ☐不太安全 ☐普通 ☐有點安全 ☐很安全 ☐非常安全
6. 你覺得目前政大師長或同學是否有性別歧視或偏見？
☐非常不嚴重 ☐很不嚴重 ☐不太嚴重 ☐普通 ☐有點嚴重 ☐很嚴重 ☐非常嚴重
7. 你曾經聽聞或親身遭受校園性騷擾的情形：☐是(聽聞) ☐是(親身遭受) ☐皆否

四、生活型態的現況

1. 你每日上床的時間(以過去 2 個月為基準) ☐10 時之前 ☐10~12 時 ☐0~2 時 ☐2 時之後
2. 你每日平均睡眠時間為 _____ 小時
3. 你覺得目前每天的睡眠品質如何？
☐非常不良 ☐很不良 ☐不太良好 ☐普通 ☐有點良好 ☐很良好 ☐非常良好
4. 你每週平均有幾天有吃早餐？
☐0 天 ☐1 天 ☐2 天 ☐3 天 ☐4 天 ☐5 天 ☐6 天 ☐7 天
5. 你每日有做到「三餐飲食均衡」的健康飲食標準：☐是 ☐否
6. 你平日用餐時具備那些有益身心健康的飲食習慣？
☐細嚼慢嚥，感覺食物味道 ☐跟家人或喜歡的人用餐 ☐飲食時，避免同時做其他事
☐用餐後，要有一段安靜或休息時間 ☐三餐定時定量(八分飽) ☐少喝含糖飲料
☐選擇少油、少鹽、少糖食物 ☐用餐時，保持心情愉快 ☐天天五蔬果 ☐不吃零食、甜點
☐睡前三小時不進食 ☐多吃天然未加工食品 ☐以上皆無 ☐其他 _____
7. 你每週平均從事運動(每次至少持續 30 分鐘)的頻率？
☐0 次 ☐1 次 ☐2 次 ☐3 次 ☐4 次 ☐5 次 ☐6 次 ☐7 次
8. 你平日有一起運動或從事健康促進活動的同伴？ ☐是 ☐否
9. 你每日平均喝多少杯咖啡(1 杯以 240cc 計算)？
☐0 杯 ☐1 杯 ☐2 杯 ☐3 杯 ☐4 杯 ☐5 杯或更多
10. 你平日有吸菸的習慣：☐否 ☐是
11. 你覺得目前生活的規律(如作息、睡眠、飲食、運動等)性如何？
☐非常不規律 ☐很不規律 ☐不太規律 ☐普通 ☐有點規律 ☐很規律 ☐非常規律
12. 你每週會撥幾次時間關照自己的心靈或精神層次(可讓自己平和或快樂者)？
☐0 次 ☐1 次 ☐2 次 ☐3 次 ☐4 次 ☐5 次 ☐6 次 ☐7 次
13. 你對每日生活壓力的抒解或因應方式為何？(可複選五項)
☐看電影 ☐運動 ☐閱讀書報 ☐找朋友訴苦 ☐獨處 ☐跟同學聊天 ☐聽音樂
☐做瑜伽 ☐抽煙 ☐逛街購物 ☐與師長討論 ☐飲酒 ☐外出散步 ☐積極面對
☐看電視 ☐睡覺 ☐志工服務 ☐旅遊散心 ☐上網 ☐信仰宗教 ☐爬山踏青
☐喝咖啡 ☐工作 ☐不理會 ☐隱忍壓抑 ☐吃東西 ☐其他 _____
14. 你平日對培養健康生活型態的重視程度為何？
☐非常不重視 ☐很不重視 ☐不太重視 ☐普通 ☐有點重視 ☐很重視 ☐非常重視
15. 有關培養健康的生活型態，你認為自己無法貫徹的主要影響因素為何？(可複選)
☐欠缺保健資訊(身心或飲食方面) ☐不夠自律 ☐功課繁忙 ☐環境條件不佳
☐家庭因素 ☐睡眠習慣 ☐同儕影響 ☐時間管理問題 ☐年輕健康 ☐其他 _____

五、身心健康促進的需求

1. 你對哪些「身心健康促進」的主題有興趣？(可複選五項)
☐壓力紓解與調適 ☐焦慮管理 ☐情緒管理 ☐健康飲食 ☐人際關係與溝通技巧 ☐親子關係
☐健康體位控制(如減肥瘦身) ☐性別平權 ☐時間管理 ☐衝突管理與危機管理 ☐口腔保健
☐戀愛與分手 ☐說話或表達的藝術 ☐生涯規劃 ☐休閒規劃與教育 ☐潛能開發
☐慢性病預防 ☐睡眠管理 ☐婚姻與家庭 ☐基本體適能 ☐自我健康管理 ☐兩性關係
☐心血管疾病預防 ☐菸癮戒治 ☐認識傳染病 ☐生命教育 ☐災害預防及應變 ☐抗逆能力
☐過勞疾病防治 ☐性議題 ☐環境教育 ☐樂活 ☐愛滋病防治 ☐視力保健
☐藥物濫用 ☐急救訓練 ☐簡易健康操 ☐皮膚保養 ☐減輕頭痛 ☐其他 _____

請續答背面題項！

2. 你偏好以何種方式辦理的「身心健康促進」相關活動？(可複選二項)
- ☐講座(大師論壇) ☐社交活動(社團、臉書、聯誼會) ☐影片欣賞 ☐志工服務 ☐圖書展覽
- ☐體驗式活動(音樂、戲劇、繪畫、現身說法或分享) ☐健康體位或壓力檢測(含線上DIY)
- ☐運動(健走、馬拉松、游泳、爬樓梯、瑜珈、韻律舞蹈等) ☐大型節慶(身心健康日、週、月)
- ☐連續多次性的課程(主題教育、團體、讀書會、工作坊) ☐定期提供資訊 ☐其他_____
3. 未來本校或貴學院及系所辦理以上身心健康相關促進活動，你參加意願如何？
- ☐非常沒意願 ☐很沒意願 ☐不太願意 ☐普通 ☐有點願意 ☐很願意 ☐非常願意

六、身心健康環境的評價

1. 你對政大目前提供身心健康相關服務的評價如何？
- (1) 聯醫附設政大門診部方面
- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
- (2) 衛生保健或諮詢方面
- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
- (3) 心理健康活動或諮商方面
- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
2. 你對政大校內餐廳衛生管理及健康飲食資訊的評價如何？
- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
3. 你對政大目前在「建立性別平等的學習環境」方面的評價如何？
- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
4. 你對政大目前在「營造尊重多元文化校園」方面的評價如何？
- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
5. 你對政大目前在提昇大學生幸福感方面的評價如何？
- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意
6. 整體而言，你對政大身心健康與幸福校園環境(含服務與政策)的期待情形？
- ☐非常不期待 ☐很不期待 ☐不太期待 ☐普通 ☐有點期待 ☐很期待 ☐非常期待
7. 整體而言，你對政大身心健康與幸福校園環境(含服務與政策)的滿意情形？
- ☐非常不滿意 ☐很不滿意 ☐不太滿意 ☐普通 ☐有點滿意 ☐很滿意 ☐非常滿意

- 七、你認為一個『健康快樂幸福』的大學校園有些什麼特徵、條件？請依學習、生涯、社團、人際、愛情、家庭、身心健康、學校行政與政策等面向選擇最關鍵或最在意的部份來表述。

◎如欲參加抽獎者，請填下列資料，以便與你聯絡：

*姓名：_____ *學號：_____

*聯絡電話：_____ *E-mail：_____

※※※ 感謝你的填答與建議！ ※※※