

教師生活經驗調查表

親愛的老師，您好，您辛苦了：

本中心接受國科會委託，為瞭解教師平日教學與輔導學生忙碌之餘所承受種種生活壓力情形，特設計發展此生活經驗調查表，進行學術調查研究之用。您是被抽樣邀請來填寫此份調查表的教師代表之一，首先感謝您在百忙之中，能夠抽空填寫這份調查表。

這份調查表僅有 **20** 題，填寫時間 **不超過 5 分鐘**。請您針對每題所述生活狀況，勾選一項 最能夠反應您生活近況的選項即可。本調查目的僅在全面瞭解教師生活狀況，以作為規劃教師生涯發展參考之用。您所填寫的一切資料，本中心皆會予以保密，未經您書面同意之前，本中心不會公開任何個人資料或做為其他用途，敬請您放心填寫。填寫完畢，請利用所附回郵信封寄回即可。

再次感謝您的協助！ 敬祝 身體健康！ 順心如意！

國立政治大學 教育學院
華文測驗與評鑑研究中心
余民寧 教授 敬上
中華民國 93 年12月1日

一、填答者基本資料：

- 1.性別：男 女
- 2.學歷：專科 大學 研究所(含以上)
- 3.年齡：25歲以下 26-35歲 36-45歲 46-55歲 56歲以上
- 4.請問您接觸電腦多久了？
 - 未滿1年
 - 1至5年
 - 6至10年
 - 11至15年
 - 16年以上
- 5.請問您每週使用網路的頻率是？
 - 從來不上網
 - 很少上網(每週1天以下)
 - 偶爾上網(每週2-3天)
 - 經常上網(每週4-5天)
 - 幾乎天天上網(每週超過5天)

二、正式調查題項：

- 下列每一題項中，如果你每周約有**5天**以上出現所述情況，請選擇「總是如此」。
如果你每週約有**3-4天**出現所述情況，請選擇「經常如此」。
如果你每週約有**1-2天**出現所述情況，請選擇「偶爾如此」。
如果您每週**不到1天**出現所述情況，請選擇「很少如此」。

1. 我被一些平常不會困擾我的事情所煩擾。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
2. 我的食慾很差，不想吃東西。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
3. 即使有親人或朋友的協助，我仍然沒辦法擺脫鬱悶。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
4. 我覺得我和他人沒什麼兩樣。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
5. 我沒辦法專注我手邊正在做的事。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
6. 我感覺到沮喪。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
7. 我覺得我所做的每一件事都很費力。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
8. 我感覺對未來充滿希望。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
9. 我覺得我的人生一敗塗地。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
10. 我覺得害怕。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
11. 我睡得很不安穩。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
12. 我很快樂。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
13. 我比平常少講話。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
14. 我覺得孤單。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
15. 他人對我不太友善。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
16. 我很享受生活。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
17. 我常哭泣。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
18. 我覺得悲傷。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
19. 我覺得他人不喜歡我。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此
20. 我提不起勁做事。
總是如此 經常如此 偶爾如此 很少如此

作答完畢，謝謝您的填寫！
祝您平安！健康！愉快！
