

# 教師幸福感調查問卷

親愛的老師，您好，您辛苦了：

本學系接受國科會委託，為瞭解全國中小學教師因教學工作對幸福感可能造成的影響，特設計發展此幸福感調查問卷，以作為學術研究之用。您是從全國大約20萬名中小學教師中，隨機抽樣邀請來填寫此問卷的教師代表之一！首先，感謝您在百忙之中，仍願意抽空填寫這份問卷，幫忙學術研究的進行。

本研究目的旨在全面瞭解目前教師幸福感盛行率狀況，以作為規劃促進教師心理健康方案之用。您所填寫的一切資料，本研究皆會予以嚴格保密，未經您書面同意之前，本研究不會、也無必要公開任何個人資料做為非學術性用途，敬請您放心填寫。

填寫這份書面問卷的時間不會超過15分鐘，敬請您針對問卷中每一問題所描述狀況，勾選一項最能夠代表您的意見選項即可，請別錯過任何一題喔！填寫完畢，將本問卷對摺裝訂，讓回郵信封面朝上，並投入郵筒即可。敬請於兩週內寄回；為了節省問卷回收後輸入電腦的時間，您也可以選擇上網填寫，問卷網址如下：

我們的問卷連線網址：<http://goo.gl/Opybei>

再次感謝您熱心撥冗協助！ 敬祝 身心健康！ 順心如意！

國立政治大學教育學系  
余民寧 教授敬上  
中華民國102年12月16日

## 填答者背景資料：

- 性別：男 女
- 年齡：中華民國 \_\_\_\_ 年出生（請填數字）
- 學歷：專科 大學 碩士 博士
- 任教學校類型：國小 國中 高中 高職（含專科）
- 任教學校地點的所在縣市：\_\_\_\_\_ 縣(市)
- 擔任志工的頻率：  
未曾參與 每年僅幾次 每月數次 每週數次
- 參與宗教活動（如祈禱、誦經、慶典或參拜儀式等）的頻率：  
未曾參與 每年僅幾次 每月數次 每天
- 練習靜坐、冥想的頻率：  
未曾練習 每月數次 每週數次 每天
- 使用社群網路平台（Facebook、Line、Twitter、We-Chat、Skype等）的頻率：  
未曾使用 每週數次 每天數次 隨時保持連線中
- 未來，本研究若於寒暑假期間辦理教師心理健康促進工作坊的話，您是否有意願參加？  
有意願 沒有意願

## 正式問卷一：

**填答說明：**請您針對下列每一問題所描述的狀況，從右側的選項中，勾選一項最能夠代表您的意見的選項即可。

	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1. 我對自己的看法很有信心，即使它與一般的輿論相反。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 日常生活中的瑣事常讓我感到沮喪。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 有些人會覺得生活沒有目標，但我不會。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 在很多方面，我會對自己的成就感到失望。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我從來沒有體驗過與他人維持溫暖又信任的關係。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我已經放棄嘗試大幅改變我的生活方式很久了。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我覺得我不屬於社區（社會、社群）中的一份子。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我相信一般人是善良的。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對這個社區（社會、社群）做一些有意義的事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我覺得社會已經停止再進步了。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我無法理解世界上到底發生什麼事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我覺得自己時時充滿喜悅。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我認為自己是個極快樂的人。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我很滿意目前自己的生活。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我覺得自己的生活很豐盛。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 正式問卷二：

**填答說明：**請您針對下列每一問題所描述的狀況，從右側的選項中，勾選一項最能夠代表您的意見的選項即可。

	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1. 我會盡力扮演好人生中的各種角色。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我會思索與生命意義有關的課題。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我覺得我的生活充滿樂趣。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我喜歡從事讓自己心靈沉澱、成長的活動。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我會盡力讓自己的生活過得有意義。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我會用愛來包容各種情境與關係。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我能接納不同意見，與人和諧相處。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我能原諒他人對我造成的傷害。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我有值得信任、無話不談的親友。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 看到別人有成就時，我會為他感到高興。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我感受到一草一木都充滿了生命力。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我會藉由祈禱來讓自己獲得心靈的平靜。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我覺得自己的存在和所有的天地萬物有關。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 大自然的美景讓我感受到生命的神聖與美妙。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我感恩偉大造物者創造每個獨一無二的生命。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我相信藉著信仰的力量能幫助心靈的成長。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我相信參與宗教活動可以得到身心靈的平安。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 宗教或信仰能帶給我正面積極的力量。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我會關心與宗教或信仰有關的各種資訊。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我相信宗教或信仰可以幫助自己渡過難關。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1116-99

台北市木柵郵政一四三三號信箱

余 民 寧 先生 收

廣告回信  
臺灣北區郵政  
管理局登記證  
北台字第1444號

市 縣  
區 鎮 鄉  
路 街  
段  
巷  
弄  
號  
樓

□□□□-□□