

投稿類別：餐旅類

篇名：

高職教師對假日休閒活動滿意度之調查
—以樹德家商為例

作者：

楊家陞。私立樹德家商。高三24班

丁信一。私立樹德家商。高三24班

江韶庭。私立樹德家商。高三24班

指導老師：

邱雅莉老師

壹●前言

一、研究背景

隨著時代的變遷，教師是國家與社會不可缺少的棟樑，且未來教學越來越多元化，教師所需運用在工作方面上面的時間也會隨之而增長，精神與心理的疲憊會造成自己身體越來越不能負荷，我們可以藉由休閒活動讓自己身心變的更健康，且也能讓自己的精神壓力減少，因此假日的休閒活動是不可或缺的好方法。

現代的社會，教師的責任非常沉重，在教學外對於休閒活動這方面上的滿意以及與學生的相處，現代老師與學生相處的問題越來越嚴重，也導致老師身心疲憊的感覺會越來越頻繁，適當的去選擇良好的休閒活動，是目前越來越廣泛的方法之一，不論是教師或是不同角色和職業的人，對休閒這方面的運用，想必是不可或缺的，教師不僅是與學生的相處外，還有許多額外的壓力存在，如果不適當的做休閒活動或放鬆自己，也許內心以及身體方面會因壓力而慘生疾病，因此參與休閒活動，增加休閒活動滿意度，讓自己能夠獲得身心方面上的健康。

二、研究動機

教師適切的休閒生活，不但對個人、家庭有實質效益，對學生亦有影響，因為教師有健康身心，方能以最佳且立即愉快的精神從事教學。教師增長了知識與見聞，亦可傳遞給學生，豐富學生的知識；教師有了良好家庭與人際互動關係，亦能影響學生建立和諧的人際與同濟關係；教師能在休閒活動追求自我實現，必能以更圓融的智慧，促進學生的成長，進而對社會、國家有所貢獻。鑑此，教師實應對個人生活有妥切、完善規劃，並付之實踐，方能提昇生命的見質與生活的品質（蔡培村，1992）。

「根據「美國醫學會期刊」所做的估計，美國每年因為工作壓力過大罹患憂鬱症所造成的社會成本損失高達 43 兆美元，其中在職場上因憂鬱症而失去勞動力的損失為 23 兆美元。憂鬱症對於職場的影響，更被國際勞工組織稱為是 21 世紀員工失能的重要疾病之一，緊接在心臟病之後，成為導致「員工無法工作名單」的第二位，若再不著手改善，職場憂鬱症將成為勞工無法工作的主因，所以對於休閒活動這方面，是不可或缺的事情。」(邱永林，2005)。

教師也在平常學校時要應付學生，且要為學生做的事情很多，自己也有業績壓力存在，不管是學生檢定方面或是要讓自己學校升學率變得越來越好，而內心有些沉重，也有很多時間花在處理教學資料方面的事情，或是要在學校時常的開會，教師真的是無休假的上班族，也因此更需要休閒活動的補足去放鬆身心、解決壓力。

我們小組想了解教師在假日平常生活中，是否有足夠的空閒時間去做自己適當的休閒活動，休閒活動除了能讓自己身心狀況變的良好，也能夠使自己在教學或其他方面變的更有精神。自己的身體狀況如果良好的話，想必對於學生的教學各個層面上也會變得更好，希望能夠對教師休閒活動滿意度層面有所了解，以及探討教師在其他時間，是否有足夠的時間能夠參與休閒活動，且在參與的過程中是否有達到內心的滿足感；在參與後，對於休閒活動是否滿意，同時了解教師在參與休閒活動的情況之後，有沒有達到讓自己增加提振精神之效果，所以我們小組藉此機會可以針對教師假日休閒活動滿意

度進行調查。

三、研究目的

本專題以高職教師休閒活動調查滿意度，以樹德家商各科教師進行調查。本研究有下列四項研究目的：

- (一)探討教師回到家後的休閒活動多以什麼類型為主。
- (二)探討教師對於休閒活動的時間安排。
- (三)探討教師多半的壓力是否有因休閒活動而獲得改善。
- (四)探討教師對休閒活動之滿意度。

貳●正文

一、休閒之定義

休閒的概念早在古希臘文明時代就已經被提及，由哲學家像是柏拉圖和亞里斯多德提出討論。在當時的社會，有錢有權的人能擁有休閒，他們是自由的而不被迫於工作；至於忙於生活必需、和自由時間被剝削的奴隸，則少有休閒。對亞里斯多德而言，只有在休閒中的人才能說是真正的快樂，因為他們有時間專心思考真理，並在從事休閒活動時去實踐它，使真正的美德得以發展。

總之，「Bammel & Burrus-Bammel(1992；引自廖允涵，2006)，從哲學的觀點來看，人們藉由休閒耕耘心靈、精神和個性，它是一種內心的感受，不是因外在時間存在而發生」。

表 1-1 提倡者對休閒的知覺

名稱	提倡者	內容
共和國	柏拉圖	柏拉圖的休閒理想是以統治階級為立場，認為統治階級不受現實生活煩憂，所有時間以深思真、善、美後所得之快樂結果，將使其成為完美的。
古典觀點	亞里斯多德	師承柏拉圖，但他肯定平民化社會中休閒就是目的；他認為休閒和思考不可分，休閒耕耘了心靈、精神和個性，但自由時間卻非必要的；而必要的組成是一個人自由時間的態度或意向。
休閒為可自由支配的時間	萊比爾 (Brightbill) 柯勞思 (Kraus)	是普遍且易接受的觀點，但休閒的基本設定是做一個人真正想做的事，所以可能會在工作時間發生，且在可支配時間內的活動，如睡覺、排隊等，亦不能稱之為休閒。即可自由支配時間會產生休閒#時間在個人手中就會有休閒。
休閒心理觀點	紐林格 (John Neulinger) 格蘭多 (Rick Crandall)	強調休閒是有目的的活動，用來有目的的支持生命的時間，是個人且有相對「功利」的結果。

資料來源：涂淑芳(2000)。

根據上述學者描述本專題認為休閒活動對教師是一種能幫助自己調適身心健康的方式，且是做自

己想做的事情，使自己能輕鬆、快樂。

二、休閒活動滿意度

「Beard & Ragheb(1980；引自廖允涵，2006)休閒在個人生活上扮演著動態性的角色，如果我們能知道從休閒選擇中獲得何種需求的滿足，以及了解在此過程中休閒在個體的人際、社會適應、心理健康以及快樂之間，扮演的角色為何將是有意義的」。「根據 Beard & Ragheb(1980；引自廖允涵，2006)認為的研究，所定義的休閒滿意度為個體從事休閒活動，引出或獲得的正向知覺或感受，即個體對於自己目前的休閒經驗和情境中，獲致滿意的程度，這種正向的滿足感覺來自於個體已察覺或尚未察覺的需求之滿足。

休閒滿意的理論基礎包含六項需求：

(一)心理構面：個體基於內在動機，自由地選擇、參與休閒活動，以滿足其自我實現的需求。此外，個體可以藉由從事活動來挑戰他們的才能，而獲得成就感，表達其個別性(individuality)和尋求自我表達(self expression)以滿足體驗新奇事物的願望、需求。

(二)教育構面：個體藉由休閒來尋求智力上的刺激、幫助自己了解自己及周遭的環境。透過體驗新的事物提供了個體拓展其經驗的機會，也滿足其好奇心。

(三)社交構面：個體參與志願服務社團以維持和發展社會關係，此有助於社會適應。而自然形成的社會關係將有助於，(1)社會的互動和溝通；(2)提供認識朋友的機會；(3)擁有愉悅的友誼。再者，個體都有歸屬感的需求，想要獲得團體認同以及獲得注意和承認，這些將有助於個體獲得社會尊重和他人的尊敬。

(四)放鬆構面：休閒可以得到休息、放鬆並紓解來自工作以及生活上的緊張與壓力。

(五)身體構面：個體參與具有挑戰性的活動，恢復健康、強化肌肉和心臟功能，並促進健康。

(六)美感構面：假使個體從事休閒的實體環境是經過良好設計且環境優美，將使個體在休閒體驗上更加覺得有趣和愉悅，也就越滿意。

綜合以上所言，本小組認為，休閒活動滿意度在於自己所在休閒活動後的感覺，是否能夠有到達一定的滿意及認同，至於滿意的程度隨個人而有所不同」。

三、研究方法

本研究是以文獻分析及問卷調查法為主，希望藉由此問卷探討進而了解教師對於假日休息的看法。問卷發放期間 100 年 12 月 25 日~100 年 12 月 29 日，預計發出 150 份問卷。

本問卷以 Excel 軟體進行資料處理及分析，利用百分比率簡單之統計數值，分析教師基本資料、

高職教師對假日休閒活動之滿意度調查—以樹德家商為例
休閒活動、安排時間、使讀者可以容易掌握資料之數據，並增加應用之可能。

四、研究結果

針對教師的休閒活動滿意度發現，大部分的教師都有達到滿意之效果，雖然會因工作而影響到自己假日休閒活動時間，不過大部分教師都認為自己在假日休閒活動有達到紓壓效果，且在身心層面都很滿足。

(一)教師基本資料分析

1、性別分析

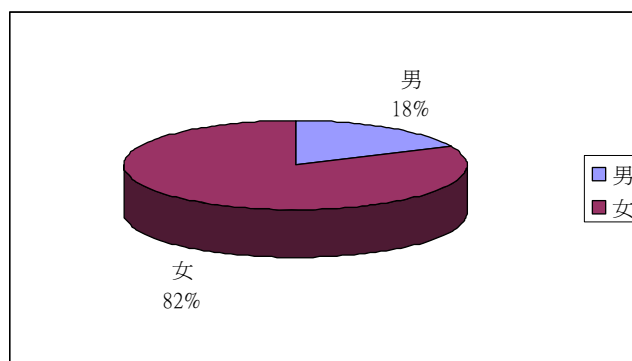


圖 4-1 教師性別分析圖

根據問卷調查結果，女性教師佔了 82%，男性教師佔了 18%，由此圖可看出女生教師比男性教師多，大多的學校都是以女性教師為多。

2、年齡分析

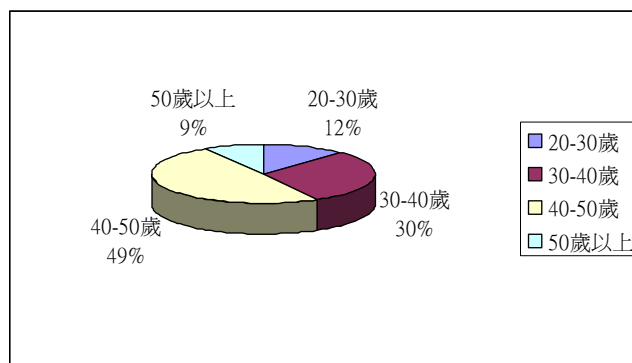


圖 4-2 教師年齡分析表

根據問卷調查結果可知，教師年齡主要以 40~50 歲佔 49%，其次以 30~40 歲佔 30%，20~30 歲佔 12%，50 歲以上佔 9%，由上圖可知教師年齡多以 40-50 歲居多。

3、年資分析

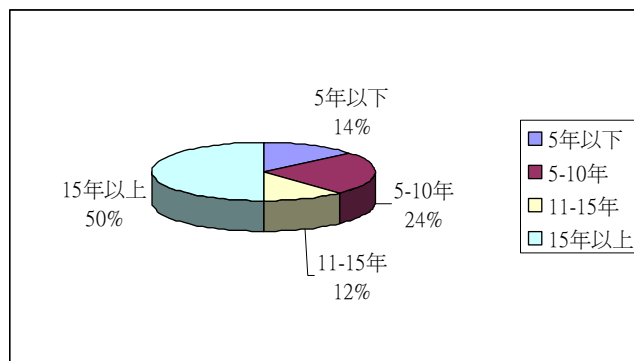


圖 4-3 教師年資分析圖

根據問卷調查結果可知，教師年資主要以 15 年以上佔 50%，其次以 5~10 年佔 24%，5 年以下佔 14%，11~15 年佔 12%，由上圖可知教師年資多以 15 年以上為主。

4、職位分析

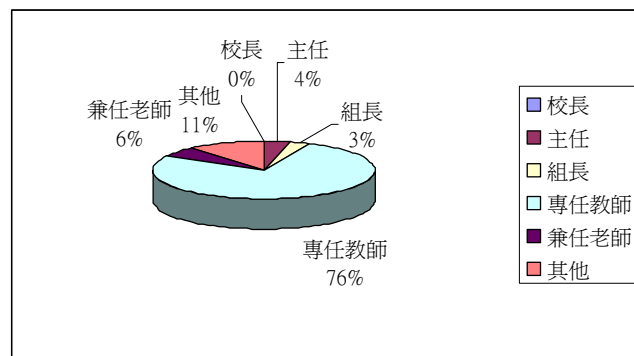


圖 4-4 教師職位分析圖

根據問卷調查結果可知，教師職位主要以專任教師佔了 76%，其次以其他 11%，兼任教師 6%，組長 3%，主任 4%，由上圖可知調查的教師職位多以專任教師為主。

5、科目分析

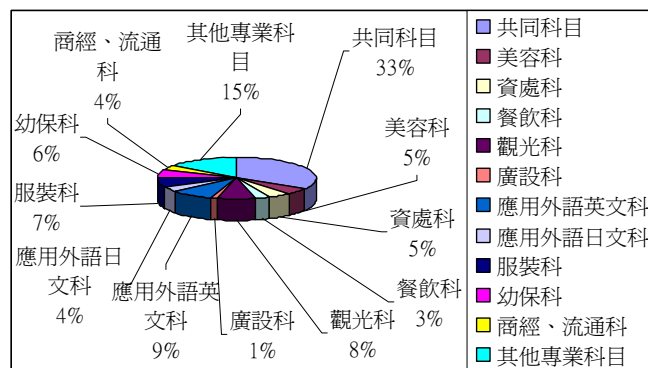


圖 4-5 教師科目分析圖

據問卷調查結果可知，主要以共同科目 33%，其次以其他專業科目 15%，應用外語英文 9%，觀

高職教師對假日休閒活動之滿意度調查—以樹德家商為例
 光科 8%，服裝科 7%，幼保科 6%，美容科 5%，資處科 5%，商經、流通科 4%，應用外語日文 4%，
 餐飲科 3%，廣設科 1%，由上圖可知教師在主要共同科目的比例為居多。

(二)教師休閒活動安排及運用

1、教師教學工作是否影響假日休閒分析

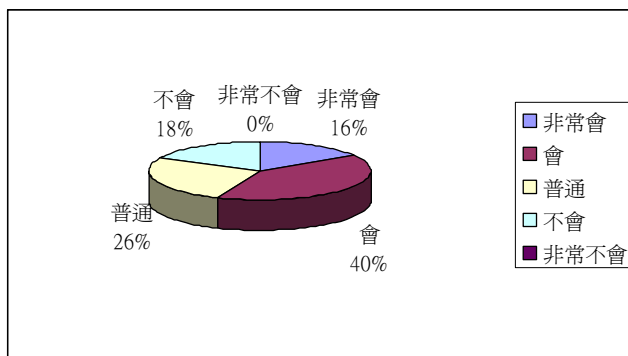


圖 4-6 教師教學工作是否會影響假日休閒分析圖

根據問卷調查結果可知，教師教學工作是否會影響假日休閒活動，選擇會的佔 40%，其次以普通 26%，由上圖可知教師在教學工作上選擇會影響到假日休閒活動的較多。

2、教師對假日休閒活動減壓效果分析

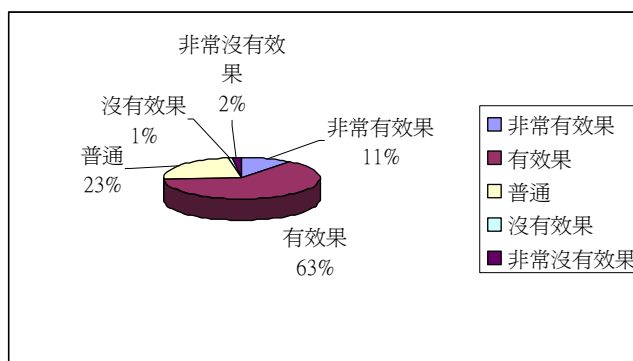


圖 4-7 教師是否對自己的假日休閒活動有達到減壓的效果分析圖

根據問卷調查結果，教師是否對自己的假日休閒活動有達到減壓的效果，主要以有效果 63%，其次以普通 23%，由上圖可知教師在假日休閒活動以有達到解壓效果為居多。

3、教師認為假日休閒活動與滿足層次之分析

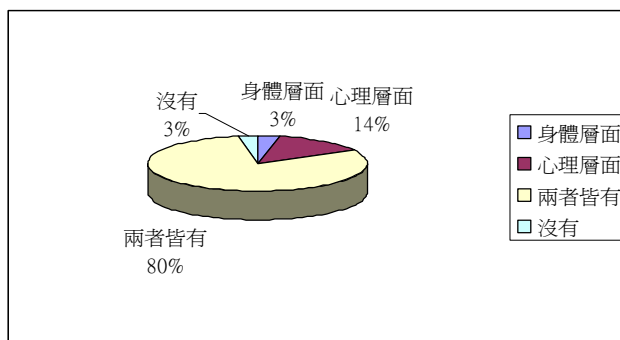


圖 4-8 教師認為假日休閒活動在自己哪些層面有達到滿足效果分析圖

根據問卷調查結果可知，教師認為假日休閒活動在自己哪些層面有達到滿足效果，主要以身體以及心理層面兩者皆有佔 80%，其次以心理層面 14%，身體層面 3%，沒有 3%，由上圖可知教師在身體以及心理層面，兩者皆有的佔為居多。

4、教師假日休閒活動對工作的影響分析

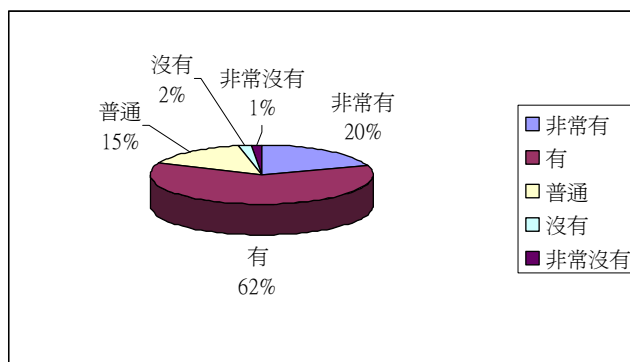


圖 4-9 教師認為假日休閒活動是否對工作有良好影響分析圖

根據問卷調查結果可知，教師認為假日休閒活動是否對工作有良好影響，主要以有佔 62%，其次以非常有 20%，普通 15%，沒有 2%，非常沒有 1%，由上圖可知教師認為假日休閒活動對工作有良好影響較為居多。

(三)受訪者對休閒活動之滿意度和認同

1、教師假日休閒活動時間規劃滿意分析

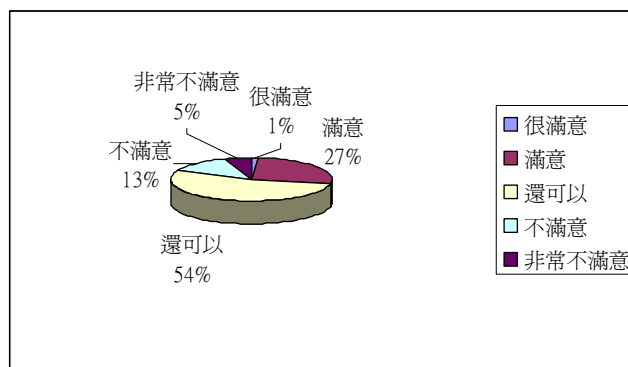


圖 4-10 教師是否滿意自己的假日休閒活動時間規劃分析圖

根據問卷調查結果，教師是否滿意自己的假日休閒活動時間規劃，選擇還可以佔 54%，滿意 27%，不滿意 13%，非常不滿意 5%，很滿意 1%，由上圖可知教師滿意度選擇還可以的教師為居多。

2、教師假日休閒活動對內心滿意需要分析

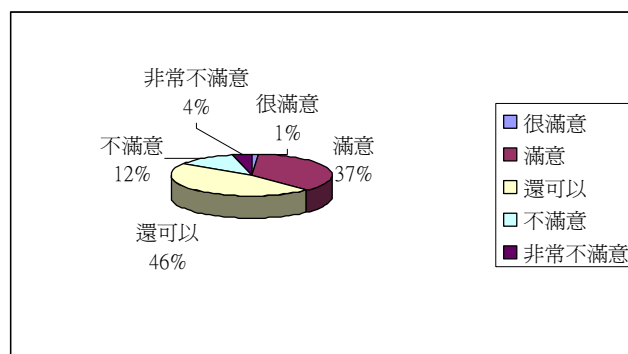


圖 4-11 教師是否對假日休閒活動有達到自己內心滿意的需求分析圖

根據問卷調查結果，教師是否對假日休閒活動有達到內心的滿意需求，還可以佔 46%，滿意 37%，不滿意 12%，非常不滿意 4%，很滿意 1%，由上圖可知教師對假日休閒活動，有達到內心的需要的教師佔為居多。

3、教師假日休閒活動對紓解壓力分析

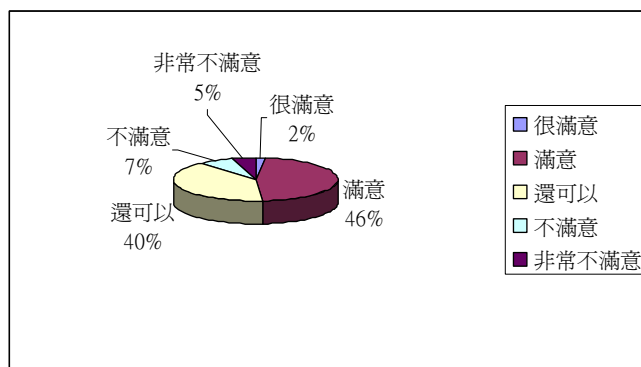


圖 4-12 教師所從事假日休閒活動中對於紓解壓力這方面是否感到滿意分析圖

根據問卷調查結果，教師所從事休閒活動中對於紓解這方面是否滿意，滿意佔 46%，還可以 40%，不滿意 7%，非常不滿意 5%，很滿意 2%，由上圖可知教師所從事休閒活動對於達到紓解壓力效果，選擇滿意的教師為居多。

4、教師假日休閒活動滿意度分析

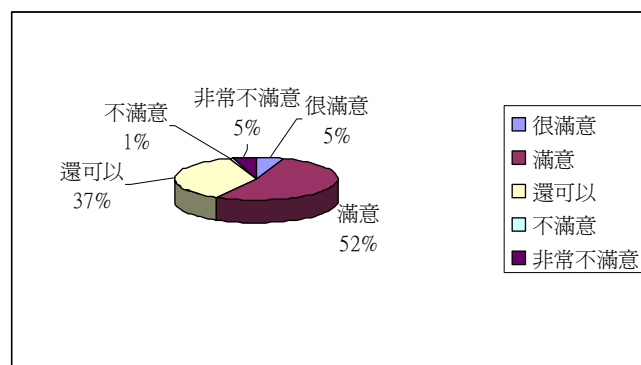


圖 4-13 教師從事自己有興趣的假日休閒活動滿意度分析圖

根據問卷調查結果，教師從事自己興趣的假日休閒活動滿意度，滿意為 52%，還可以 37%，非常不滿意 5%，很滿意 5%，不滿意 1%，由上圖可知教師在自己興趣的假日休閒活動滿意層面較為居多。

參●結論

一、結論

(一)教師多半的壓力多休閒活動而獲得改善

本小組研究結果發現，教師在假日休閒活動過後，對於紓解壓力層面似乎都有達到滿意效果，可能是在假日能有自己的時間運用且從事休閒活動，無論是心情、精神狀況都會變好。

(二)教師對休閒活動滿意度

本小組研究結果發現，大部分的教師對於自己休閒活動的滿意度，是滿意的，且在身心層面的需求都覺得還可以，可能是因工作後的假日，可以放鬆且有滿足的效果，因此大部分的教師都認同且滿

意。

二、建議

(一)對樹德家商高職教師建議

由此研究結果可知教師對於假日休閒活動的滿意度，大部分教師都是滿意的，而且教師可以利用不只在假日休閒活動中的時間去從事休閒活動，在平常下班時能夠利用鎖碎的時間進行以及規劃，這樣不但對身心都有良好的影響，也可紓解每天在工作上的壓力。

(二)對樹德家商學校以及主管機關建議

在研究結果中發現，在樹德家商工作的教師大部分的教師都認同工作會導影響到假日的休閒活動，有時候教師的週休假日都是在學校加班或陪同學生練習檢定的考試，卻無法好好的利用假日時間規劃，教師對於工作的壓力以及內心有很大的負擔，在家庭方面可能有很多時間無法陪同以及互相照料，所以樹德家商以及主管機關，應該要好好的評估教師的假日休閒活動時間是否能夠充裕以及多給予點時間，這樣不論是在家庭或從事休閒活動，也可以降低身心壓力。

肆●引註資料

- 1、邱永林(2005)，輕鬆做好工作壓力管理，T&D 飛訊，第 36 期，P.1。
- 2、涂淑芳(2000)，休閒與人類行爲，(G.Bammel, & L.L. Burrus-Bammel 原著)，台北：桂冠，頁 5-19。
- 3、廖允涵(2006)，休閒活動與工作滿意度之關連性探討，國立中央大學人力資源管理研究所暑期論文。
- 4、蔡培村(1992)：教師休閒生活的價值與規劃。教師實習輔導通訊，3，16-24 頁。