

中 華 大 學
專 題 報 告

好習慣、時間管理、幸福感之相關探討

系 學 別： 國際企業學系四年甲班

學生姓名： B10213201 樊祖安

B10213010 林毅修

B10213203 楊雁茹

指導教授： 羅智丰老師

中華民國 106 年 1 月

中華大學 國際企業學系

專題口試審定書

國際企業學系學生 樊祖安、林毅修、楊雁茹

所提之論文 好習慣、時間管理、幸福感之相關探討

，經本委員會審議，符合畢業資格標準。

指導老師 羅智丰

系主任 陳俊安

中華民國 106 年 1 月 12 日

中華大學 專題報告授權同意書

本授權書所授權之報告為本組在中華大學國際企業學系 105學年度修習之專題製作課程之報告。

報告名稱： 好習慣、時間管理、幸福感之相關探討

本組就具有著作財產權之報告全文資料，基於資源共享，同意無償授權中華大學將本組報告不限地域、時間及次數，以紙本、光碟、網路或其它方式收錄、編輯、重製或發行，以供本校機構典藏網站典藏，並提供讀者個人非營利性質之檢索、瀏覽、下載或列印。上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。

本組擔保本著作係著作人之原創性著作，並未侵害任何第三人之智慧財產權。倘若有抄襲行為進而造成侵害他人著作權之情形，願自行負擔相關法律責任。

指導老師姓名： _____

主任姓名： _____

學生簽名： _____ 學號： _____

_____ 學號： _____

_____ 學號： _____

中 華 民 國 106 年 1 月 11 日

目錄

第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	2
第三節 研究流程.....	2
第二章 文獻探討.....	3
第一節 好習慣(工作、理財與生活習慣).....	3
第二節 時間管理.....	4
第三節 幸福感.....	6
第四節 各變項關係.....	7
第三章 研究設計.....	8
第一節 研究架構.....	8
第二節 研究假設.....	10
第三節 實施程序.....	10
第四章 研究結果.....	11
第一節 人口背景資料基本分析.....	11
第二節 描述統計同意性程度分析.....	15
第三節 信度分析.....	16
第四節 相關分析表.....	18
第四節 迴歸分析表.....	18
第五章 結論與建議.....	20
第一節 研究結果討論.....	20
第二節 研究建議.....	20
參考文獻.....	20
附件一:正式問卷.....	22
附件二:網路問卷.....	26
附件三:SPSS 信度分析報表.....	35

表目錄

表 4-1.1	問卷回收表(合計數)	11
表 4-1.2	受測者基本資料表	12
表 4-1.3	複選題次數分配表	14
表 4-1.	工作態度實際情況	15
表 4-1.5	理財規劃實際情況	15
表 4-1.6	生活習慣實際情況	16
表 4-1.7	時間管理實際情況	16
表 4-1.8	幸福感滿意程度表	17
表 4-2.1	信度分析表	18
表 4-2.2	相關分析表	18
表 4-2.3	好習慣對幸福感的影響迴歸分析表	18
表 4-2.4	時間管理對幸福感影響迴歸分表	19

圖目錄

圖 1-3.1 研究流程圖	2
圖 3-1 研究設計圖	9
圖 3-1.1 研究架構圖	9

摘要

好習慣、時間管理、幸福感之相關性探討

The Relationship Among Good Habit ,Time Management and Happiness.

樊祖安、楊雁茹、林毅修

Fan Tsu An、Yang Yen Ju 、Yi Siou Lin

中華大學國際企業學系大四生

Department of International Business Administration

本研究主旨在探討員工協助方案對健康促進行為及員工幸福感三者之關係。採用問卷、網路調查法，以有工作的員工為研究對象，研究工具為「好習慣量表」、「時間管理量表」、「幸福感量表」，共回收 280 份紙本問卷、175 份網路問卷，有效回收 441 份，採用「SPSS 22.0 for windows」進行統計分析。最後根據研究結果及討論，歸納出結論與建議。其結果如下：

- (一) 「好習慣」與「時間管理」呈現正相關；表示若能保持良好的工作態度與生活理財習慣，時間管理裡的效能愈高。
- (二) 「好習慣」與「員工幸福感」呈正相關；表示習慣愈好，幸福感受程度愈大。
- (三) 「時間管理」與「員工幸福感」呈正相關；表示時間管理滿意度越高，幸福感受愈大。
- (四) 透過迴歸分析結果發現，「工作態度」、「理財規劃」、「生活習慣」三個變項，對員工幸福感皆有顯著的影響。「時間運用」、「時間內部控制與應變」二個變項，對員工幸福感皆有顯著的影響。
- (五) 大部分民眾「對自己工作沒有清晰的計畫」、「缺乏主動學習，不斷充實自己」、「缺乏每天固定記帳預定期投資」、「很少固定捐款與當志工」、「時間運用滿意不佳」、「對未來與工作與學習表現具成就感較低」、「花較多的時間在個人服儀與外在」以及「未將工作授權分工與他人處理」。

以上結果可知，工作態度、理財規劃與生活習慣對幸福感之間具有顯著的正向直接影響力。建議培養良好興趣、從事休閒活動、規律的運動。提供因應壓力與情緒管理方法。避免影響良好的生活習慣，保持良好生活習慣，才能增加幸福感。

關鍵詞: 時間管理、好習慣、幸福感

第一章 緒論

擁有健康與幸福快樂的人生是每個人所追求的，但要在職場上獲得身、心、靈上三者的平衡，確實有些困難。為了探討這樣的議題，必須先從「生活型態」方面去了解之後便能得知生活習慣和幸福感之影響及來源。

本張分成三節：第一節，研究背景與動機；第二節，研究目的；第三節，研究流程。

第一節 研究背景與動機

人每天的行為，百分之三十是有意識的，百分之七十是無意識的。控制著人們百分之七十無意識行為的，就是習慣，人的一身，百分之七十都被習慣控制著。習慣，英語為habit，是習和慣的總稱。《富習慣，窮習慣》林想，這本書中提到，習，是人生閱歷點點滴滴的積累，經歷本身就是一種學習；慣，是經驗積累後，對未來生活潛移默化的指導作用。

美國管理大師柯維(STEPHEN COVEY)在其暢銷全球的著作《與成功有約》中，一針見血地指出，『習慣對我們生活有絕大的影響，因為它是一貫的。在不知不覺中，經年累月影響著我們的品德，左右著我們的成敗。』

美國《華爾街日報》從連鎖量販店龍頭沃爾瑪(WALMART)的創辦人山姆·沃爾頓(SAM WALTON)和許多富豪身上，歸納出來的五個生活理財的「富習慣」，包括：

1. 按照自己的投資邏輯和策略進行有計畫性的投資。
2. 投資時，先評估風險而非獲利多少。
3. 面對股價下挫時，也有「等」的能耐。
4. 重視現金流，即使市場波動時，也不浮動。
5. 以及生活節儉。

而我們想瞭解怎麼樣才能讓自己成為很快樂很幸福的人，所以著重在生活、理財跟工作以及時間管理這幾個與我們日常息息相關的部分，去做較深入的研究，看看是哪幾項因素，較會影響到我們的情緒與生活積極度，順帶影響幸福感。

第二節 研究目的

1. 探討對一般民眾工作、理財與生活習慣的認知程度。
2. 探討對時間管理的認知程度。
3. 探討對幸福感的認知程度。
4. 生活好習慣、時間管理與幸福感三者之關係。

第三節 研究流程

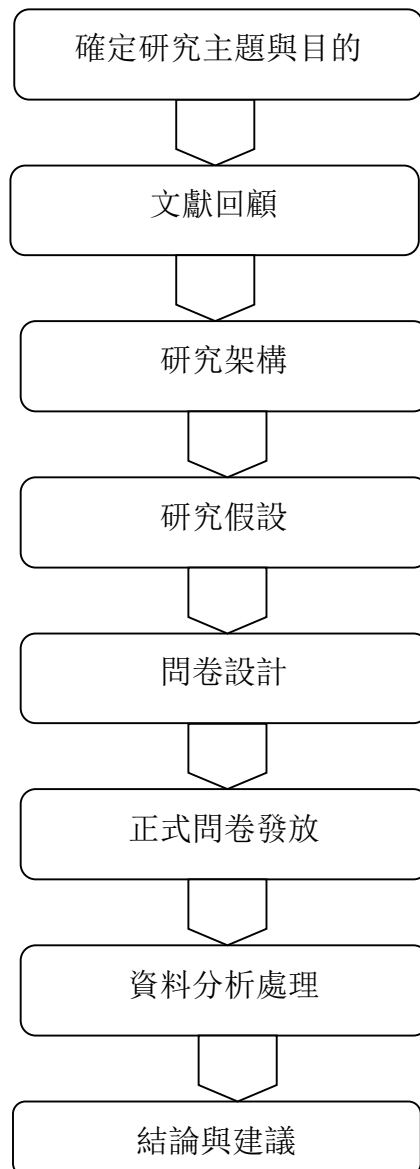


圖 1-3.1 研究流程圖

第二章 文獻探討

第一節 好習慣 good habit

一、好習慣的定義

韋氏新國際字典，前身——美國辭典（N.Webster, 1828）

「習慣」（habit）代表人類行為中較固定、常出現的行為，可能是不斷學習而來，但另一方面，也與體質、氣質等先天因素有關。

柯永河（1997）他提出了辨識良好習慣與不良習慣的篩檢準則，吾人將其條列如下：

（1）利己習慣的判準

給習慣擁有者帶來快樂。

1. 能解決習慣擁有者當前的問題。
2. 習慣擁有者不會因擁有代表該習慣的解決當前問題方法而將來導致新問題，因而得不償失。
3. 給他人帶來快樂。
4. 能助於解決有關他人所面臨的當前問題。
5. 不會給有關他人將來帶來新問題。

（2）不利己習慣的判準：

1. 給習慣擁有者帶來痛苦、不快樂。
2. 不能幫助習慣擁有者解決當前所欲的苦難或問題。
3. 會給習慣擁有者惹來新問題。
4. 會給他人帶來不快樂或痛苦。
5. 不會幫助有關他人解決其當前問題。
6. 會給有關他人惹來新問題。

那麼，什麼是“良好的習慣”呢？良好的習慣，就是做有益於自己、有益於他人、有益於社會的事，並長期堅持，直到成為習慣性的行為。習慣，可以主宰自己的人生，那好的習慣就能讓自己走向好的一面。

《富翁的習慣:有錢人每天的成功習慣》的美國作家托馬斯.柯利在 2010 年發表的研究報告中，花了五年時間，研究 233 位富豪（年收入 16 萬美金以上、流動資產總值 320 萬美元以上）和 128 位貧困人士的日常活動（年收入 3.5 萬美金以上、流動資產總值 5000 美元以下）。

發現富人和窮人的習慣大不同，區分為「富習慣」與「窮習慣」。若要成為有錢人，「關鍵是把 50% 以上的習慣變成『富習慣』」。

科學管理之父泰勒（Frederick Winslow Taylor）所提出的科學管理理論裡面，已經有習慣的影子存在。泰勒科學管理理論的核心精神和內容來看，其實是要員工養成好的工作習慣，而在科學管理理論眼中的好習慣，完全符合組織需求的標準化動作與流程。

二、好習慣的相關研究

為了進一步探討贏家在 35 歲前養成的好習慣，《今周刊》在 2014 年委託波士特線上市調網，針對 35 歲以上的台灣人進行了「工作、理財和生活習慣大調查」，結果發現，淨資產達到 3000 萬元以上的有錢人無論在工作、理財和生活習慣上，和一般人有相當顯著的差異。

工作習慣方面，淨資產 3000 萬元以上的有錢人，在 35 歲以前，養成先做儲蓄準備的習慣。逾 38% 的有錢人每天會列出一份代辦事項清單，且能按照輕重緩急進行安排。同時，也有 38.5% 的有錢人在 35 歲前就養成主動學習的習慣，持續不斷充實自己。

第二節 時間管理

一、時間管理定義

John, J.P., & John, M.J. (1999) 認為可自由支配的時間及生存所需的時間之間，其實有模糊的地帶，除了非承諾時間之中的相關度仍然是最高的。也就是在工作與教育、通勤、家庭與社會義務，以及生存時間外的非承諾時間中，是休閒最可能發生的時間。

John and John (1999) 提出「自由時間管理」指在從事休閒上對時間的管理，分為三個因素：

「時間應變」指能善於時間的應用、感受自由時間的愉快、能充分安排時間。

「時間應用」能安排時間、蒐集相關資訊。

「時間規劃」記錄自由時間須處理的事項、不浪費時間，充分將時間規劃。

二、時間管理相關文獻

健康促進服務楊達清(2010)研究指出幼保科學生的家庭氣氛愈融洽與父母展現適度期望，其「時間管理態度」及「時間管理行為」與「學習態度」表現也愈好。

陳慧玲 (2013)針對國小高年級學生時間管理與學業成就發現，國小高年級學生因其家庭背景對於時間管理有所差異，且中高年級時間管理較佳者其學業成就也較佳，並結論國小高年級學生的時間管理可作為預測學業成就的參考。

三、時間管理相關研究

陳子逸(2009)以台灣北部地區慢速壘球運動參與者為研究對象，指出每週運動天數愈多的慢速壘球參與者的自由時間管理愈高；每週運動天數愈少的慢速壘球參與者的自由時間管理愈低之研究結果相符合。

Kaushar Mehnaz (2013)在研究裡好奇大學生的時間管理與學業成就，而得到在學生行為之中，時間管理為最高等級，且學生的成功是高於平均水準。在時間規劃、時間管理以及學業表現之間為正相關且顯著相關。在時間花費以及學業成就之間為低度且正相關，而時間管理與學業成就有意義且中等的相關性。

第三節 幸福感

一、幸福感之意涵

Ryff (1989) 表示幸福感除了生活滿意度之外，也應涵蓋個人在面臨人生逆境而得以復甦的來源，而且應該要能夠反映出正向的生活機能、生命能量、心理健康。心理幸福感強調幸福是建立在人類的生命能量、個人成長與茁壯、個人發展等基礎之上。

楊國樞 (2004) 提出幸福感是一種主觀的評估，為個體目前生活狀況的整體滿意與愉快程度。

施建彬 (1995) 提出中國人受到儒、道、佛、禪家思想的影響，幸福感除了個人認知外，亦重視家庭的幸福層面。

黃信二 (2000) 提出東、西方文化的幸福感差異，西方人著重個人內在心理的自我滿足程度，而東方人則著重於人際間的互動滿意程度。

陸洛 (1997) 指出幸福感即是個人主觀性的正向心理狀態，其內涵包括對生活的滿意程度與感受正負情緒的強弱之評估。

二、幸福感相關文獻

Chao(1997)針對青少年進行研究發現父母親的心理幸福感及和孩子互動關係，會影響其子女的心理幸福感，青少年「家庭結構」和「家庭支持」對幸福感有預測能力，其中以「父母婚姻狀況」及「情感性支持」最具預測力。且華人在家庭中的圓滿互動除了聯繫、勝任需求的滿足之外，也需要滿足個體的自主需求。

林宜蔓(2004)在游泳者持續參與之研究中得到，有持續參與游泳者在休閒效益和幸福感的顯著高於沒有持續參與游泳者，而休閒效益、每週參與次數、參與年資對於幸福感最具有解釋力

三、幸福感相關研究

從 Jones (2006) 的研究結果顯示，生活滿意度相較於工作滿意度，更加地能夠預測工作中的角色內行為與組織公民行為。此研究發現幸福感在深層演出與組織公民行為之間的關係中，具部分中介效果，即是當個體的內在感受與外在情緒展現一致時，其能真心地覺得在展現正向情緒，也同時易感受到幸福的感覺，且對其工作抱持正向態度，進而會更加有意願去執行有利於組織的角色外行為。

Jones (2006) 研究亦發現幸福感在淺層演出與組織公民行為之間的關係中，具完全中介效果，即是當個體的內在感受與外在情緒展現不一致，其屬於偽裝式地在展現正向情緒，對於真實的情產生壓抑，容易產生情緒失調與工作壓力，進而對工作抱持負向態度，也就不願意去執行有益於組織的角色外行為。本研究發現幸福感除了是影響組織公民行為的因素之一，亦是在情緒勞務與組織公民行為之間的中介因子。

第四節 各變向關係

一、 好習慣與幸福感關係

芬蘭醫學會 (2012 年 9 月 28 日) 就人們思維方式和生活態度對身心健康的影響分析研究了大量有關資料，的研究顯示，生活態度積極者比消極者的壽命長約 10 年，他們的收入也平均高約 30%。

研究發現，生活態度積極者不僅對生活的滿意度更高，工作更順利，而且抗壓能力更強。消極者中的 45% 經常或持續遭受與工作相關的壓力，同樣情況在積極者中僅占 15%。

研究還顯示，積極或消極的生活態度與學校文憑高低關係不大，收入高低對生活滿意度和幸福感的影響甚微。積極的生活態度與運動、健康飲食習慣及遠離煙酒和毒品等密切相關，同時也與滿意的社會關係有關。生活態度越積極，對未來越充滿信心，生活越幸福。

二、 理財習慣與幸福感關係

琴恩·查茲基(Jean Chatzky)(2012)在「從小就該知道的 9 堂理財課」指出「金錢不見得能使人幸福快樂，但是卻可以使人非常不快樂。」

其實，「一旦滿足了生活的基本需求」查茲基解釋，「更多的金錢不一定能夠換得更多的快樂。」她再進一步分析覺得自己生活幸福的族群，發現那群人的相似之處，不在擁有的金錢數字，而在於他們因為一些不起眼的理財習慣，增加了對財富的控制，而獲得更大的幸福。

在整理財務上比較有條理的人比沒有條理的人快樂的多，原因無關金錢多少，而是有條理的人不會經常因為丟三落四而面對出其不意的障礙，不會為了要找丟掉的東西又丟了時間，反而可以有更多的時間享受更美好的事物。

三、 工作習慣與幸福感關係

黃茂丁(2004)研究指出工作者之工作與家庭之間的衝突高時，其工作滿意與幸福感會隨之降低，工作滿意度能夠有效預測幸福感的高低。

洪婷琪(2014)研究指出，學前教師之工作滿意度與幸福感有顯著正相關，而工作滿意度對幸福感有顯著預測力。據上述學者之研究發現，無論是教師或是民間工作者，工作滿意度與幸福感彼此間有顯著正相關，且工作滿意度能夠有效預測幸福感的程度。

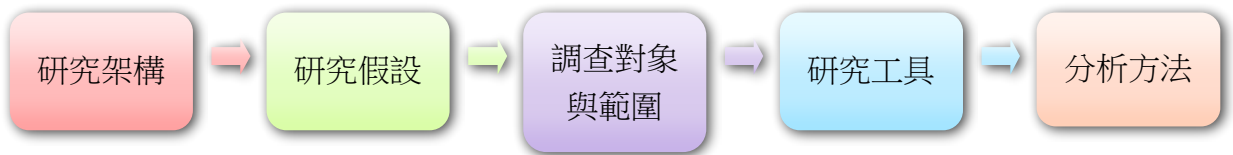
四、 時間管理與幸福感關係

楊昭寧，孔祥軍 (2006)對大學生時間管理傾向與主觀幸福感的關係的研究中，發現時間管理傾向與總體主觀幸福感、生活滿意度和積極情感存在顯著的正相關步分析證明，高時間管理傾向者在主觀幸福感及各維度上的得分均值高於低時間管理傾向者，且差異顯著表明良好時間管理傾向者越善於利用、使用時間，時間管理的計劃性、效率性越強，就越能獲得成功，達到自己的主觀幸福。在隨後的多元回歸分析中發現，時間管理傾向中的時間效能感對主觀幸福感的生活滿意度具有預測力。

第三章 研究設計

本章主要分為研究架構、研究假設、研究對象、研究工具、分析方法。探討富人的好習慣與時間管理以及幸福感之各變項關係。本研究採用問卷工具，以有上班的員工為施測對象，所得資料使用電腦統計套裝軟體「SPSS 22.0 for windows」進行分析。

(一)研究設計圖



第一節 研究架構

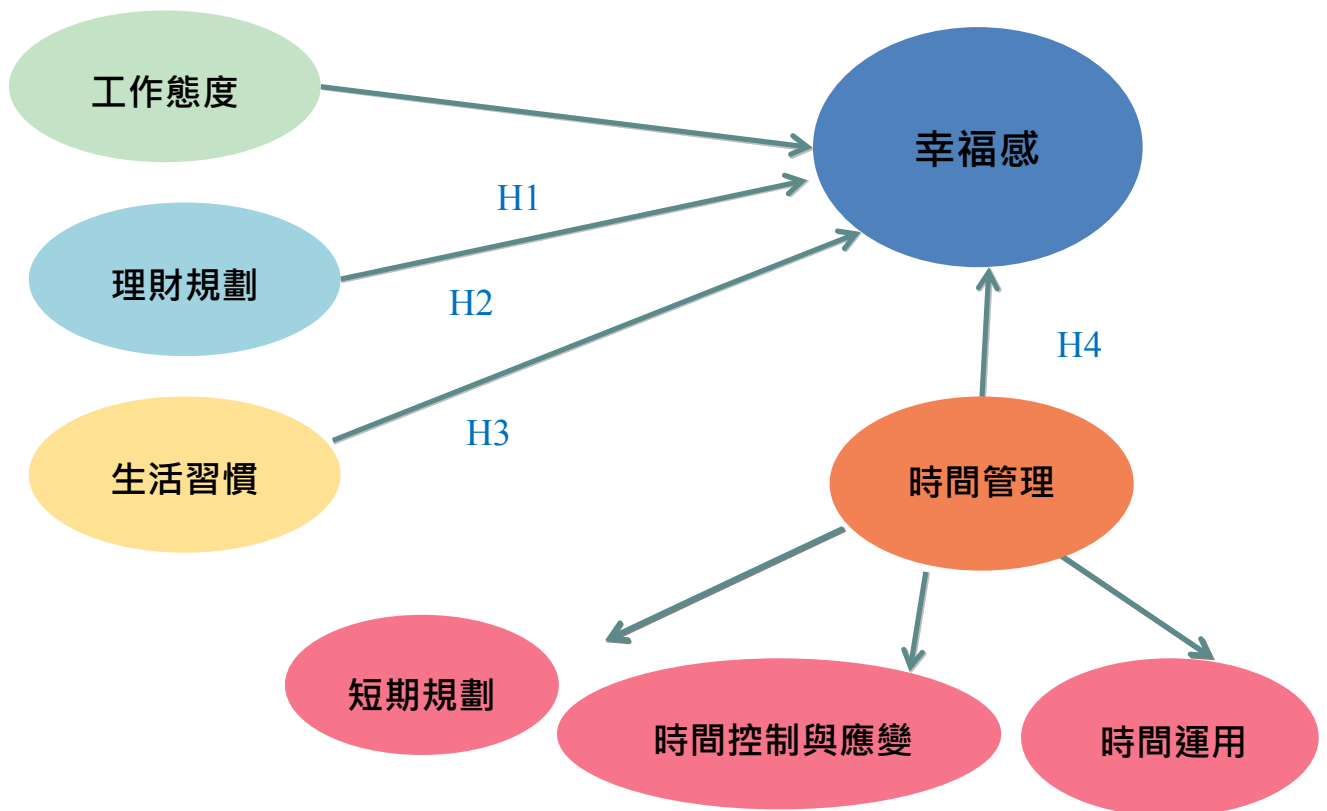


圖 3-1.1 研究架構圖

第二節 研究假設

H1: 工作態度與幸福感呈顯著正相關。

H2: 理財規劃與和幸福感呈顯著正相關。

H3: 好習慣會顯著正向影響幸福感。

H4: 時間管理會顯著正向影響幸福感。

第三節 實施程序

本研究之實施程序可分為文獻閱評、研究工具的選擇、研究對象的確認、問卷調查實施等四個階段，茲分述如下：

一、 文獻評閱

自民國 105 年 4 月起開始著手蒐集與閱讀理財規劃、時間管理、好習慣、幸福感等相關文獻，至民國 105 年 6 月確定研究主題與架構，並開始進行研究工具的選擇。

二、 研究工具的選擇

本研究所使用之研究工具，分別為參考今周刊(2014)年「工作態度量表」、「理財規劃」、「生活習慣量表」，宋韋霆(2014)的「時間管理量表」、陸洛(1997)的「幸福感量表」，以及人口背景資料。

三、 研究對象與範圍

本研究以台灣地區工作者(有打工的學生，上班族)為樣本，進行結構性問卷的施測。由於隨機取樣實屬困難，故採便利取樣。為力求樣本之異質性，仍盡量選取不同行業、不同組織、不同管理位階、不同專業背景、不同年齡之受訪者。預計問卷發出 480 份。

四、 研究對象的確認

本研究之研究對象，以便利取樣的方式，對台灣地區之有工作的學生以及上班族發放問卷。

五、 問卷調查時間

問卷調查時間民國 105 年 11 月至 12 月。

第四章 研究結果

本研究根據第三章研究假設進行分析，共分四結，第一節包括發放問卷、受測者基本資料、第二節信度分析、第三節相關分析表、第四節多員迴歸分析表。

第一節 人口背景資料基本分析

一、受測者基本資料

(一) 問卷回收數

此研究發放了 280 份紙本問卷以及網路問卷 175 份合計共 455，回收率 91.8%，調查對象主要以有工作的員工。

表 4-1.1 問卷回收數(合計數)

	發放期間	發放問卷數	回收問卷數	有效問卷數	無效問卷數	有效問卷回收率(%)
紙本	2016/11~12月	280	280	279	1	99%
網路	2016/11~12月	---	175	162	13	81%
合計		480	455	441	14	91.8%

(二) 受測者基本資料人數與百分比

如下表 4-1.2 所示，有效受訪者的性別以「女」最多，計 245 人 (56.3%)，「男」較少，計 190 人 (43.7%)。有效受訪者的年齡以「21~30 歲」最多，計 242 人 (55.6%)，其次依序為「31~40 歲」97 人 (22.3%)、「20 歲(含)以下」41 人 (9.4%)、「41~50 歲」37 人 (8.5%)、「51(含)以上」18 人 (4.1%)。有效受訪者的婚姻狀況以「未婚」最多，計 314 人 (72.2%)，其次依序為「已婚」120 人 (27.6%)、「鰥寡或其他」1 人 (0.2%)。有效受訪者的子女狀況以「無子女」最多，計 319 人 (73.3%)，「有子女」較少，計 116 人 (26.7%)。有效受訪者的教育程度以「大學(學院)」最多，計 294 人 (67.6%)，其次依序為「專科」66 人 (15.2%)、「高中(職)以下」44 人 (10.1%)、「研究所(含)以上」31 人 (7.1%)。有效受訪者的平均月薪以「30,001~35,000 元」最多，計 106 人 (24.4%)，其次依序為「20,001~25,000 元」76 人 (17.5%)、「35,001~50,000 元」71 人 (16.3%)、「18,000 元(含)以下」65 人 (14.9%)、「25,001~30,000 元」57 人 (13.1%)、「18,001~20,000 元」46 人 (10.6%)、「50,000(含)以上」14 人 (3.2%)。

有效受訪者的職階以「非管理職」最多，計 304 人 (69.9%)，「管理職」較少，計 131 人 (30.1%)。有效受訪者的工作型態以「非輪班(正常班)」最多，計 241 人 (55.4%)，其次依序為「輪班」188 人 (43.2%)、「其它: 請說明 :」6 人 (1.4%)。有效受訪者的服務年資以「1~5 年」最多，計 216 人 (49.7%)，其次依序為「<1 年」111 人 (25.5%)、「6~10 年」62 人 (14.3%)、「11~15 年」19 人 (4.4%)、「≥21 年」16 人 (3.7%)、「16~20 年」11 人 (2.5%)。有效受訪者的產業類別以「民生服務 (服務業)」最多，計 238 人 (54.7%)，其次依序為「製造業(高科技、傳統產業)」131 人 (30.1%)、「金融保險業」26 人 (6.0%)、「軍公教」18 人 (4.1%)、「其他:」18 人 (4.1%)、「醫療養護」4 人 (0.9%)。有效受訪者的抽菸習慣以「沒有」最多，計 330 人 (75.9%)，「有」較少，計 105 人 (24.1%)。有效受訪者的喝酒習慣以「沒有」最多，計 363 人 (83.4%)，「有」較少，計 72 人 (16.6%)。有效受訪者的檳榔習慣以「沒有」最多，計 421 人 (96.8%)，「有」較少，計 14 人 (3.2%)。有效受訪者的運動時間以「每次 10 分鐘以下」最多，計 135 人 (31.0%)，其次依序為「每次 20 分鐘」132 人 (30.3%)、「每次 30 分鐘以上」93 人 (21.4%)、「每次 30 分鐘」75 人 (17.2%)。

以上可得知調查結果，填寫問卷男女生都平均分配，年齡以 21-30 歲者居多，未婚人數比已婚人數多一些，年資以 1-5 年居多，大多是正常班其次是輪班，產業以民生服務業為主，有抽菸習慣的人佔了 24.1%、16.4% 的人有喝酒的習慣，大多數的人每次的運動時間是 10-20 分鐘。

表 4-1.2 受測者基本資料表

	人口統計變數	合計人數	百分比(%)
性別	男	190	56.3%
	女	245	43.7%
年齡	20 歲(含)以下	41	9.4%
	21 - 30 歲	242	55.6%
	31 - 40 歲	97	22.3%
	41 - 50 歲	37	8.5%
	51 歲(含)以上	18	4.1%
婚姻	未婚	314	72.2%
	已婚	120	27.6%
	其他	1	0.2%

子女狀況	有子女	116	26.7
	無子女	319	73.3
教育程度	高中(職)以下	44	10.1
	專科	66	15.2
	大學(學院)	294	67.6
	研究所(含)以上	31	7.1
職階	管理職	132	30.1
	非管理職	305	69.5
工作型態	輪班	190	43.3
	非輪班(正常班)	243	55.4
	其它: 請說明:	6	1.4
產業類別	製造業 (高科技、傳統產業)	133	30.3
	金融保險業	26	5.9
	醫療養護	4	0.9
	軍公教	18	4.1
	民生服務(服務業)	240	54.7
	其他:	18	4.1
服務年資	<1 年	111	25.3
	1~5 年	219	49.9
	6~10 年	62	14.1
	11~15 年	20	4.6
	16~20 年	11	2.5
	≥21 年	16	3.6
	<1 年	111	25.3
平均月薪	18,000 元(含)以下	65	14.8
	18,001~20,000 元	46	10.5
	20,001~25,000 元	78	17.8
	25,001~30,000 元	57	13.0
	30,001~35,000 元	107	24.4
	35,001~50,000 元	72	16.4
	50,000(含)以上	14	3.2

抽菸習慣	有	106	24.1
	沒有	332	75.6
喝酒習慣	有	72	16.4
	沒有	367	83.6
檳榔習慣	有	14	3.2
	沒有	425	96.8
運動時間	每次 10 分鐘以下	135	31
	每次 20 分鐘	132	30.3
	每次 30 分鐘	75	17.2
	每次 30 分鐘以上	93	21.4

(三) 複選題次數分配表

如表 4-1.3 所示，複選題以「上網」最多，計 290 人（66.7%），其次依序為「走路」209 人（48.0%），「跑步」160 人（36.8%），「養寵物」157 人（36.1%），「球類」90 人（20.7%），「游泳」74 人（17.0%），「爬樓梯」74 人（17.0%），「讀書」63 人（14.5%），「料理」62 人（14.3%），「繪畫」51 人（11.7%），「騎腳踏車」50 人（11.5%），「釣魚」42 人（9.7%），「跳舞」38 人（8.7%），「園藝」33 人（7.6%），「瑜珈」24 人（5.5%），「其他」12 人（2.8%），「其他」8 人（1.8%）。

表 4-1.3 複選題次數分配表

選項	人數	佔人數百分比 (%)
跑步	160	36.8
游泳	74	17.0
球類	90	20.7
走路	209	48.0
騎腳踏車	50	11.5
瑜珈	24	5.5
爬樓梯	74	17.0
其他	8	1.8
釣魚	42	9.7
養寵物	157	36.1
跳舞	38	8.7
繪畫	51	11.7
園藝	33	7.6
讀書	63	14.5
料理	62	14.3
上網	290	66.7
其他	12	2.8

註：N = 435

第二節 描述統計同意性程度分析

一、工作態度方面

從表 4-1.4 我們可以看出，依照問卷在受測者的填寫以下的題目後發現「比規定的上班時間早到」、「與客戶有約，比預定時間早到」、「每天列待辦事項，依重要度安排」、「總能如期完成自己的工作」排名在前代表絕大多數的人有良好的工作態度。

表 4-1.4 工作態度實際情況

問項	平均值	標準差	排名
比規定的上班時間早到	3.92	0.947	1
與客戶有約，比預定時間早到	3.86	0.918	2
每天列待辦事項，依重要度安排	3.82	0.960	3
總能如期完成自己的工作	3.81	0.880	4
定期進行工作總結	3.74	0.868	5
主動學習，不斷充實自己	3.74	0.951	6
對自己工作有清晰的計畫	3.70	.889	7

二、理財規劃方面

從表 4-1.5 我們可以看出有工作的人對於理財規劃方面的重視度有多性有多少，以「每月有存錢習慣」、「簽帳前，詳細比對消費金額」、「先評估投資風險而非獲利」、「投資前勤做功課」對員工的重要性比較高，相對地，「每天固定記帳」在理財規劃的習慣中，是比較多人會忽略的，此結果可以做為理財規劃的參考依據。

表 4-1.5 理財規劃實際情況

問項	平均值	標準差	排名
每月有存錢習慣	3.66	0.957	1
簽帳前，詳細比對消費金額	3.60	1.054	2
先評估投資風險而非獲利	3.48	1.065	3
投資前勤做功課	3.47	1.089	4
定期檢討投資結果	3.43	1.124	5
持續且定期投資	3.28	1.172	6
每天固定記帳	3.25	1.216	7

三、生活習慣實際情況

從表 4-1.6 我們可以看出「保持與朋友的聯繫與聚會」、「每天規律性地早起」、「定期自我檢討與反省並修正」是平常的生活習慣，在排名當中也是比較前面的，相對地，「固定捐款或擔任志工」、「隨身攜帶筆記本」在生活中，是比較少人會保有的生活習慣，此結果也可以顯現出大多數的人平常身邊都有親人與朋友的陪伴，能夠有規律的生活習慣，以及自我反省檢討的習慣。

表 4-1.6 生活習慣實際情況

問項	平均值	標準差	排名
保持與朋友的聯繫與聚會	3.73	0.941	1
每天規律性地早起	3.61	0.999	2
定期自我檢討與反省並修正	3.57	0.899	3
有效利用零碎時間	3.43	0.917	4
經常閱讀雜誌書籍	3.35	0.990	5
隨身攜帶筆記本	3.31	1.078	6
固定捐款或擔任志工	3.08	1.065	7

四、時間管理實際情況

量表 4-1.7 顯示了「會定期清理及刪除過期或不需要的檔案資料。」、「只要有可能，會一口氣把文件處理完畢。」、「我不會把行程排太密集，讓自己有餘應附突發事件。」、「對未來一年你會設下一些明確目標」、「會設定事務的優先序並按優先序來執行。」是在排名當中也是比較前面的，「每天給自己訂定一些當天欲完成的目標」、「會刻意控制午餐食量，以免吃太飽打瞌睡。」、「會刻意控制午餐食量，以免吃太飽打瞌睡。」、「會儘量把工作分層授權他人處理。」、「不花較多的時間在個人服儀與外在」在排名中，是比較少人會有的時間管理習慣，由此也可以推論出大多數的人平常比較不會給自己訂定當天欲完成的目標。。

表 4-1.7 時間管理實際情況

問項	平均值	標準差	排名
會定期清理及刪除過期或不需要的檔案資料。	3.87	0.950	1
只要有可能，會一口氣把文件處理完畢。	3.86	0.885	2

我不會把行程排太密集,讓自己有餘裕應付突發事件。	3.83	0.939	3
對未來一年你會設下一些明確目標嗎?	3.79	0.940	4
你會設定事務的優先序並按優先序來執行嗎?	3.74	0.933	5
即使課業或事務繁忙,你仍會保持桌面上的整潔嗎?	3.69	0.972	6
在非例假日中,你會安排需做的活動嗎?	3.69	0.828	7
大致上,你覺得你可以掌控自己的時間嗎?	3.68	0.926	8
對於你下幾週要完成的事務,你已有清楚的想法或作法嗎?	3.66	0.909	9
你會將一天中需做的事作一張列表嗎?	3.63	0.893	10
你會花時間於每一天的行程規劃嗎?	3.60	0.926	11
妨礙工作進度的人或事,能夠拒絕他們的請託。	3.60	0.944	12
你會每天給自己訂定一些當天欲完成的目標嗎?	3.60	0.883	13
我會刻意控制午餐食量,以免吃太飽打瞌睡。	3.60	1.012	14
你有充分運用你的時間嗎?	3.56	.937	15
我會儘量把工作分層授權他人處理。	3.52	1.010	16
你不花較多的時間在個人服儀與外在嗎?	3.37	1.073	17

五. 幸福感滿意度

從表 4-1.8 可以看出大多數人對於幸福感的感受與真實狀況去填寫幸福感量表,以「對生活中有愉快記憶」、「感到快樂」、「覺得生命有意義」代表大部分人對於生活保有愉快的記憶,大部分的人都是快樂並認為生命是有意義的;則「喜歡目前的生活」、「能理解生活目的」對受測者來說帶來幸福感的感受較為低迷。

表 4-1.8 幸福感滿意程度表

問項	平均值	標準差	排名
對生活中有愉快記憶嗎?	4.12	0.858	1
我感到快樂嗎?	4.05	0.820	2
覺得生命有意義嗎	4.01	0.966	3
我具有活力嗎?	3.98	0.857	4
容易感到喜悅興奮嗎?	3.97	0.925	5
能理解生活目的嗎?	3.94	0.949	6
喜歡目前的生活嗎?	3.94	0.916	7
對未來樂觀嗎?	3.94	0.948	8

對工作與學習表現具成就感嗎?	3.89	0.974	9
對週遭事物滿意嗎?	3.89	0.940	10

第三節 信度分析

根據表4-2.1Cronbach's α 皆大於0.7，代表我們所發放的問卷普遍的備受測者所接受。

表 4-2.1 信度分析表

變數	因素層面	題項	分量表信度	總信度
時間管理	短期規劃	T1-T4	0.779	0.917
	時間控制與應變	T5-T13	0.868	
	時間運用	T14-T17	0.811	
幸福感	主觀幸福感	WB1-WB10	0.938	0.938
好習慣	工作態度	A1-A7	0.900	0.931
	理財規劃	F1-F7	0.904	
	生活習慣	LH1-LH7	0.810	

註: (Cronbach's α 大於0.6為可接受的信度範圍，Cronbach's α 大於0.7為標準)

第四節 相關分析

好習慣、時間管理與幸福感受之相關分析，如下表所示，得到以下分析結果，好習慣對時間管理有顯著的正相關，員工幸福感對於好習慣及時間管理亦有顯著的正相關。

表 4-2.2 相關分析表

檢定變項	好習慣	時間管理	幸福感受
好習慣	~		
時間管理	0.637** 正	~	
幸福感受	0.529**正	0.660**正	~

**表在顯著水準為 0.01 時，為相關顯著

第五節 多元迴歸分析

1. 透過逐步迴歸分析得到以下表結果，發現生活習慣對員工幸福感受影響最大，其次是理財規劃、工作態度五個變項，對員工幸福感皆有顯著的影響。代表所有假設都成立

表 4-2.3 好習慣對幸福感的影響迴歸分析表

進方程式之變項	迴歸係數 (β 值)	T 值	R^2 判定系數	R^2 改變量	F 值(顯著性)
---------	-------------------	-----	------------	-----------	----------

生活習慣	0.409	5.132	0.225	0.225	125.838***
理財規劃	0.243	3.672	0.273	0.048	81.260***
工作態度	0.205	2.632	0.285	0.011	57.225***
***: P<0.001, **: P<0.01, *: P<0.05					

2. 時間管理對幸福感的影響

透過逐步迴歸分析得到以下表結果，發現時間運用對員工幸福感受影響最大，其次是內部控制與應變，對員工幸福感皆有顯著的影響。代表所有假設部分支持。

表 4-2.3 時間管理對幸福感的影響迴歸分析表

進方程式之變項	迴歸係數(β 值)	T 值	R ² 判定系數	R ² 改變量	F 值(顯著性)
時間運用	1.173	11.308	.434	.434	331.784***
內部控制與應變	.363	7.467	.499	.065	214.755***
***: P<0.001, **: P<0.01, *: P<0.05					

第五章 結論與建議

第一節 結果討論

以上結果可知，工作態度、理財規劃與生活習慣對幸福感之間具有顯著的正向直接影響力：生活習慣因素與員工幸福感成正相關、理財行為、習慣與幸福感呈正相關、時間規劃、時間管理與幸福感呈正相關。也希望此探討能夠對社會、對大眾或公司能有正面貢獻。

第二節 研究建議

短期規劃與幸福感呈顯著正向影響、生活習慣會顯著正向影響幸福感、工作態度與幸福感呈顯著正向影響、理財規劃與和幸福感呈顯著正向影響、內部控制與應變與和幸福感呈顯著正向影響。建議培養良好興趣、從事休閒活動以及培養規律的運動。提供公因應壓力與情緒管理方法，避免影響良好的生活習慣，維持自己擁有良好生活習慣，才能有效的增加幸福感。

參考文獻

一、中文文獻

論文

1. 朱文雄 (1999)。時間管理 。高雄：復文。
2. 林宜蔓(2004)，游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究，雲林科技大學休閒運動研究所未出版碩士論文未出版碩士論文
3. 林蓉儀(2007)。高雄縣國小女性主管時間管理與社會支持關係之研究。國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文。高雄縣，未出版
4. 施建彬 (1995)。幸福感來源與相關因素之探討。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文。
5. 洪婷琪 (2014)：學前教師工作壓力、工作滿意度與幸福感之研究。國立政治大學幼兒教育所碩士論文。
6. 陳子逸 (2009)。慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度之研究-以臺灣北部地區為例。未出版碩士論文，南華大學旅遊事業管理研究所，嘉義縣
7. 陳明華 (2004)。高中職學校行政主管時間管理現況及其策略運用之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所在職專班碩士論文，未出版，高雄。
8. 陳慧玲(2013)。屏東縣國小高年級學生時間管理與學業成就相關之研究。國立屏東教育大學碩士論文。
9. 陸洛 (1997)。中國人幸福感相關因素之探討。中華民國行政院國家科學委員會（行政院國家科學委員會，專題研究計畫成果報告編號：NSC85-2413-H-037-002），未出版
10. 黃茂丁 (2004)。工作-家庭雙向衝突之前因、後果及調節因子。輔仁大學心理學研究所碩士論文，未出版

11. 楊達清(2010)。高(中)職幼兒保育科學生家庭背景、時間管理、學習態度與其學業成就相關之研究。國立台中教育大學幼兒教育學系碩士班碩士論文，未出版，台中市。

期刊

1. 柯永河(2004)。「習慣心理學—習慣改變。新的心理治療理論與方法[應用 81 篇]」。台北：張老師文化。
2. 楊國樞 (2004)。華人自我的理論分析與實證研究：社會取向與個人取向的觀點。本土心理學研究，22，11-80
3. 楊昭寧，孔祥軍.大學生自我概念與主觀幸福感的關係研究[J].中國健康心理學雜誌，2006，14 (001)： 80-82.

二、英文文獻

論文

1. **Chao, Wei, (1997). Family structure ,economic pressure,and community disorganization as determinants of adokescent adjustment problems. Iowa State University Press.**
2. **John, J.P.,&John,M.J.(1999). Out door recreation management. NY:Routeddge**
3. **Kaushar, Mehnaz (2013). Study of impact of time management on academic performance of college students, Journal of Business and Management (IOSR-JBM)**

期刊

1. **Jones, M. D. (2006). Which is a better predictor of job performance: Job satisfaction or life satisfaction? Journal of Behavioral and Applied Management, 8(1), 20-42.**
2. **Ryff, R. M., & Deci, E. L. (1989). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 24(4), 422-429.**
3. **Taylor, S., & Todd, P.A. (1995) , Understanding information technology usage: a test of competing models. Information Systems Research, 6(2): 144-176.**

附件一:正式問卷

各位先生、女士您好!

非常感謝您撥冗參與此問卷的填寫，這是一份有關「好習慣與幸福感受相關之探討」的調查，本問卷採不具名方式填答，所填資料為專題報告所需，資料不做其它用途且對外保密，敬請安心填寫。答案並沒有絕對的「對」與「錯」，請依照您最真實的感受與狀況回答，謝謝您的合作，在此致上十二萬分的謝意!

敬祝 身體健康 事事如意!

中華大學 國際企業學系

指導老師：羅智丰 老師

學生：林毅修 樊祖安 楊雁茹 敬上

一、【填答說明】請評估您自己的現況是否與句中所描述的一致。請由 1 至 5 給分，分數越大表示句中所描述的情形相符合。(在適當的答案中圈選打☑)

題目	沒有 never (1)	極少 seldom (2)	有 時候 sometime s (3)	時 常 often (4)	常常 或總是 always (5)
(一)工作態度					
A1. 比規定的上班時間早到	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A2. 每天列待辦事項，依重要度安排	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A3. 主動學習，不斷充實自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A4. 與客戶有約，比預定時間早到	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A5. 總能如期完成自己的工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A6. 對自己工作有清晰的計畫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A7. 定期進行工作總結	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(二)理財規劃					
F1. 每月有存錢習慣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F2. 持續且定期投資	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F3. 簽帳前，詳細比對消費金額	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F4. 每天固定記帳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F5. 先評估投資風險而非獲利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F6. 投資前勤做功課	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F7. 定期檢討投資結果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(三)生活習慣 (在適當的答案中圈選打☑)					
題目	非常不同意 (1)	不同意 (2)	普通 (3)	同意 (4)	非常同意 (5)
LH1. 每天規律性地早起	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LH2. 定期自我檢討與反省並修正	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LH3. 隨身攜帶筆記本	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LH4. 經常閱讀雜誌書籍	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LH5. 保持與朋友的聯繫與聚會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LH6. 固定捐款或擔任志工	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LH7. 有效利用零碎時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

二、請評估近一年內您內心感受與真實情況，在適當的答案 圈選同意程度。分數越大表示句中所描述的情形相符合。

題目	非常不同意 (1)	不同意 (2)	普通 (3)	同意 (4)	非常同意 (5)
T1.你會將一天中需做的事作一張列表嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T2.在非例假日中，你會安排需做的活動嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T3.你會每天給自己訂定一些當天欲完成的目標嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T4.你會花時間於每一天的行程規劃嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T5.對於你下幾週要完成的事務，你已有清楚的想法或作法嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T6.你會設定事務的優先序並按優先序來執行嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T7.妨礙工作進度的人或事，能夠拒絕他們的請託。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T8.大致上，你覺得你可以掌控自己的時間嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T9.我不花太多的時間在個人服儀與外在。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T10.我會儘量把工作分層授權他人處理。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T11.你有充分運用你的時間嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T12.我會刻意控制午餐食量，以免吃太飽打瞌睡。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T13.即使課業或事務繁忙，你仍會保持桌面上的整潔嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

題目	非常不同意 (1)	不同意 (2)	普通 (3)	同意 (4)	非常同意 (5)
T14. 對未來一年你會設下一些明確目標嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T15. 只要有可能, 會一口氣把文件處理完畢。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T16. 我不會把行程排太密集, 讓自己有餘裕應付突發事件。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T17. 會定期清理及刪除過期或 不需要的檔案資料。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、【填答說明】請評估您自己的現況是否與句中所描述的一致。請由 1 至 5 給分, 分數越大表示句中所描述的情形相符合。

題目	非常不同意 (1)	不同意 (2)	不確定 (3)	同意 (4)	非常同意 (5)
WB1 我感到快樂嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WB2. 我具有活力嗎 .?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WB3. 覺得生命有意義嗎	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WB4. 對周遭事物滿意嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WB5.. 對未來樂觀嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WB6. 喜歡目前的生活嗎 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WB7. 容易感到喜悅興奮嗎 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WB8. 能理解生活目的嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WB9. 對工作與學習表現具成就感嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WB10. 生活中有愉快記憶嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四部份：基本資料

- 貴公司名稱：_____ (請填寫, 資料保密)
- 性別： ① 男 ② 女
- 年齡： ① 20 歲(含)以下 ② 21~30 歲 ③ 31~40 歲 ④ 41~50 歲
 ⑤ 50 歲(含)以上
- 婚姻狀況： ① 已婚 ② 未婚 ③ 鰥寡或其他
- 子女狀況： ① 有子女 ② 無子女

附件二:網路問卷

好習慣、時間管理與幸福感相關探討

各位先生、女士您好！

非常感謝您撥冗參與此問卷的填寫，這是一份有關「好習慣、時間管理與幸福感之相關探討」的調查問卷，本問卷採不具名方式填答，所填資料為專題報告所需，資料不作為其他用途且對外保密，敬請安心填寫。答案並沒有絕對的「對」與「錯」，請依照您最真實的感受與狀況回答，謝謝您的合作，在此致上十二萬分的謝意！

敬祝各位 身體健康 事事如意

中華大學 國際企業學系敬上

*必填

一、工作態度量表

（填答說明）請評估您自己的狀況是否與句中所描述的一致，請由1至5給分

工作態度 *

	1.沒有	2.極少	3.有時候	4.時常	5.常常或總是
A1.比規定的上班時間早到	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A2.每天列待辦事項，依重要度安排	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A3.主動學習，不斷充實自己	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

二、理財習慣量表

〔填答說明〕請評估您自己的狀況是否與句中所描述的一致。請由1至5給分

理財習慣*

	1.沒有	2.極少	3.有時候	4.時常	5.常常或總是
B1.每月有存錢習慣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B2.持續且定期投資	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B3.簽帳前，詳細比對消費金額	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B4.每天固定記帳	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B5.先評估投資風險而非獲利	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B6.投資前勤做功課	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B7.定期檢討投資結果	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

三、生活習慣量表

〔填答說明〕請評估您自己的狀況是否與句中所描述的一致。請由1到5給分

生活習慣*

	1.沒有	2.極少	3.有時候	4.時常	5.常常或總是
C1.每天規律的早起	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C2.定期自我檢討與反省並修正	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C3.隨身攜帶筆記本	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C4.經常閱讀雜誌書籍	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C5.保持與朋友的聚會與聯繫	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C6.固定捐款或擔任志工	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C7.有效利用零碎時間	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

四、時間管理量表

〔填答說明〕請評估您自己的狀況是否與句中所描述的一致。請由1到5給分

時間管理*

	非常不同意	不同意	尚可	同意	非常同意
D1. 你會將一天中須做的事做一張列表嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D2. 在非假日中，你會安排須做的活動嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D3. 你會每天給自己訂定一些當天欲完成的目標嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D4. 你會花時間於每一天的行程規劃嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D5. 對於你下幾周要完成的事物，你已有清楚的想法或作法嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D6. 你會設定事務的優先序並按優先序來執行嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D7. 妨礙工作進度的人或事，能夠拒絕他們的請託嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D8. 大致上，你覺得你可以掌控自己的時間嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D9. 你不花較多的時間在個人服儀與外在嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D10. 我會盡量把工作分層授權他人處理。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

D11.你有充分運用你的時間嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D12.我會刻意控制午餐食量，以免太飽打瞌睡。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D13.即使課業或事務繁忙，你能會保持桌面上的整潔嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D14.對於未來一年你會設下一些明確目標嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D15.只要有可能，你會一口氣把文件處理完畢。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D16.你不會把時間排太密集，使自己有餘裕應付突發狀況。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D17.會定期清理及刪除過期或不需要的檔案資料。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

五、幸福感量表

〔填答說明〕請評估您自己的狀況是否與句中所描述的一致。請由1到5給分

幸福感*

	非常不同意	不同意	尚可	同意	非常同意
E1.我感到快樂嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E2.我具有活力嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E3.覺得生命有意義嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E4.對周遭事物滿意嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E5.對未來樂觀嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E6.喜歡目前的生活嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E7.容易感到喜悅興奮嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E8.能理解生活目的嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E9.對工作與學					
E10.生活中有愉快記憶嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

六、基本資料

1. 貴公司名稱(請填寫，資料保密) *

您的回答 _____

2. 性別 *

- 男性
- 女性

3. 年齡 *

- 20歲(含)以下
- 21~30歲
- 31~40歲
- 41~50歲
- 50歲(含)以上

4. 婚姻狀況 *

- 已婚
- 未婚

5. 子女狀況 *

- 有子女
- 無子女

6. 教育程度 *

- 高中(職)以下
- 專科
- 大學(學院)
- 研究所(含)以上

10.服務年資 *

- 少於一年
- 1~5年
- 6~10年
- 11~15年
- 16~20年
- >20年(含)

11.貴公司的產業類別 *

- 製造業(高科技、傳統產業)
- 金融保險業
- 醫療養護
- 軍公教
- 民生服務(服務業)
- 其他： _____

7.平均月薪 *

- 18,000元(含)以下
- 18,001~20,000元
- 20,001~25,000元
- 25,001~30,000元
- 30,001~50,000元
- 50,000元(含)以上

8.職階 *

- 管理職
- 非管理職

9.工作型態 *

- 輪班
- 非輪班(正常班)
- 其他： _____

14.您目前有無嚼檳榔習慣？ *

- 有
- 沒有

15.您每次運動都長達幾分鐘？ *

- 10分鐘以下
- 20分鐘
- 30分鐘以上

16.最常做的運動是？(可複選) *

- 跑步或有氧運動
- 游泳
- 球類運動
- 走路
- 騎腳踏車
- 瑜珈
- 爬樓梯
- 其他： _____

17.最常做的休閒活動是？(可複選) *

- 釣魚
- 養寵物
- 跳舞
- 繪畫
- 園藝
- 讀書
- 料理
- 上網
- 其他： _____

本問卷到此結束，希望您再檢視是否有問題遺漏未填

非常感謝您的協助，祝您健康快樂、長命百歲！若有任何建議，敬請於以下會刺意見，感謝您！

問題與意見

您的回答
