

明新科技大學

企業管理系

畢業專題研究報告

時間管理對生活品質之影響

學生：許明承 徐致翔

陸治權 蘇新

陳信洋

指導老師：林麗雪 博士

中華民國一百一十年六月



明新科技大學  
企業管理系  
專題製作委員會審定書

許明承 徐致翔

陸治權 蘇新

陳信洋 之畢業專題研究報告

題目：時間管理對生活品質之影響

經本系委員會審議認為符合本系標準

指導老師：

口試委員：

中華民國一百一十年六月

# 授權書

茲授權明新科技大學企業管理系將本組畢業專題研究報告：

## 時間管理對於生活品質之影響

以電子出版品方式發行，例如將著作儲存於光碟，以光碟形式發行，或與電腦網路連結，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱讀、列印等，得不限時間與地域，為學術研究目的之利用。

立授權書人聲明並保證對上述授權之著作擁有著作權，得為此授權。唯本授權書為非專屬性之授權，立授權書人對上述授權之著作仍擁有著作權。

立授權書人：

授權人 (簽名、蓋章)	e-mail
許明承	w131720000@gmail.com
徐致翔	wed95080@gmail.com
陸治權	sksjzxc123@gmail.com
蘇 新	tot12029600@gmail.com
陳信洋	a0930032209@gmail.com

中華民國一百一十年六月

## 摘要

時間與生活品質對於現代人都是很重要的，本研究主要是想瞭解時間管理對於生活品質是否有影響，是否給予一些時間管理觀念，能改變他們生活品質。研究對象為明新科技大學企業管理系三年級學生，分成兩組，一組有提供時間管理觀念相關教材，一組沒有，進行前後比較。本研究以問卷調查方式來研究，問卷發放時間為 2021 年 3 月 23 日至 3 月 30 日發放控制組前測問卷 31 份；實驗組問卷於 3 月 11 日至 3 月 18 日發放前測問卷 31 份。控制組於 2021 年 4 月 26 日至 4 月 30 日發放後測問卷，實驗組於 4 月 26 日至 4 月 30 日發放後測問卷，共回收 62 份問卷。主要以 T 檢定、迴歸分析與共變數分析，敘述統計、信度效度與變數的影響來分析。最終得到的結論為：一、性別對時間管理觀念或生活品質是無差異的。二、無論前測或後測，控制組與實驗組對時間管理觀念是無差異的；控制組與實驗組對生活品質是無差異的。三、前測：時間管理觀念對生活品質是有顯著影響。後測：無論控制組或實驗組，時間管理觀念對生活品質是有顯著影響。四、時間管理觀念對本組組員的生活品質是有幫助的。

**【關鍵詞】：**時間管理觀念、生活品質、大石頭理論

## 誌 謝

經過了一年的努力，我們終於完成這份專題，首先我們要誠摯的感謝我們的指導老師林麗雪教授，總是在我們遇到困難找不到方向時，適時給我們建議與方向，每次討論也都很細心的聽取我們的想法。

再來要感謝的就是組員，這一年來常常因為意見不同而有紛爭，但大家都是為了專題好，雖然最後的結果跟我們大家想的有落差，但這是很好經驗。過程中讓我們學會如何解決問題與團隊合作，還有我們也要感謝受訪者幫忙填問卷，才能得到分析結果。也要感謝我們的評審委員徐志明老師與潘昭儀老師，幫助我們完成口試，給予我們許多指教。

最後感謝的還是指導老師、組員、受訪者與評審委員，因為沒有你們這專題就不會好，有大家的合作才能完成這份

許明承 徐致翔 陸治權

蘇 新 陳信洋 謹誌于

明新科技大學企業管理系

2021 年 6 月

# 目 錄

審定書 .....	I
授權書 .....	II
摘要 .....	III
誌謝 .....	IV
目錄 .....	V
表目錄 .....	VII
圖目錄 .....	VIII
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究背景 .....	1
第二節 研究動機 .....	1
第三節 研究目的 .....	2
第四節 研究流程 .....	2
第二章 文獻探討 .....	4
第一節 何謂時間管理 .....	4
第二節 時間管理的重要性 .....	4
第三節 時間管理的優點 .....	5
第四節 時間管理的相關研究 .....	6
第五節 生活品質的定義 .....	9
第六節 生活品質的重要性 .....	9
第七節 生活品質的相關研究 .....	11
第八節 時間管理對生活品質之影響 .....	13
第三章 研究方法 .....	15
第一節 研究架構 .....	15
第二節 研究假說 .....	16

第三節 分析方法 .....	16
第四節 時間管理教材 .....	17
第五節 問卷設計 .....	17
第四章 問卷分析.....	19
第一節 前測問卷分析 .....	19
第二節 後測問卷分析 .....	24
第三節 自我回饋 .....	28
第五章 結論與建議.....	30
第一節 結論.....	30
第二節 建議.....	31
參考文獻 .....	32
中文文獻 .....	32
英文文獻 .....	37
參考文獻網址 .....	38
附錄 .....	40
附錄一 .....	40
附錄二 .....	42
附錄三 .....	44



## 表目錄

表 2-1	時間管理的重要性	5
表 2-2	時間管理的相關研究	7
表 2-3	國內外學者對生活品質定義彙整表	10
表 2-4	生活品質的相關研究	11
表 3-1	時間管理概念反向題	18
表 3-2	生活品質反向題	18
表 4-1	基本資料分析表	19
表 4-2	時間管理觀念與生活品質信度分析	21
表 4-3	男性與女性的比較表	21
表 4-4	控制組男性與實驗組男性比較表	22
表 4-5	控制組女性與實驗組女性的比較表	22
表 4-6	控制組與實驗組的時間管理觀念比較表	22
表 4-7	時間管理觀念對生活品質是有影響	23
表 4-8	後測基本資料分析	24
表 4-9	後測時間管理信度分析圖	25
表 4-10	給予教材對時間管理觀念有無影響	25
表 4-11	實驗組：時間管理觀念對生活品質有無影響	26
表 4-12	控制組：時間管理觀念對生活品質有無影響	27
表 4-13	期中考成績平均表	29

## 圖目錄

圖 1-1 研究流程圖	3
圖 3-1 研究架構圖	15
圖 4-1 控制組男女比例圖	19
圖 4-2 實驗組男女比例圖	20
圖 4-3 時間管理觀念與生活品質的散布圖	23
圖 4-4 後測男女比例圖	24
圖 4-5 實驗組：時間管理觀念對生活品質有無影響之散布圖	26
圖 4-6 控制組：時間管理觀念對生活品質有無影響之散布圖	27

# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景

時間總是悄悄的流去，時間要怎麼妥善的應用是門大學問。根據行政院主計處在國人的時間運用方面的調查發現，台灣地區民眾的自由時間，呈現逐年延長之趨勢（行政院主計處，2004）。一天 24 小時裡除了上課時間外，我們有許多的自由時間來應用，自由時間管理是個人設定目標、按照目標自我監控和自我完成一個結果的過程（Kanfer & Karoly, 1972）。

每個人的一天都只有二十四小時，沒有誰是比較多的，如何管理好時間並且妥善的安排與利用就是一個很大的問題，因此衍伸出「時間管理」這個名詞。時間管理就像大石頭理論一樣，這是一位哲學教授在課堂上做實驗的故事，教授先拿出一個空瓶子，然後往裡面依序倒滿石頭、沙子和水，最後教授說：這個實驗告訴我們，如果不先把大石頭放進瓶子裡，接下來它們就一定放不進去。這說明我們都知道時間是用錢也買不到的，失去了就無法挽回。所以我們更應該把握當下，珍惜每一分每一秒，但時間很多不會管理也是很大的問題，所以本研究要探討時間管理對生活品質是否有影響。

## 第二節 研究動機

大學是一個青春洋溢、充實自我的時期，與其他時期不同的是，大學擁有更多自由的時間，而這時間是要給學生好好的規劃未來。因為大學畢業後，就要面臨著步入社會的挑戰。但現在大學生的時間管理能力較差，時常分不清事情的輕重，永遠都是先樂後苦，一有時間就是玩，把事情都擠在一起，導致作業都是在期限快到時才開始熬夜狂做。這樣不但會造成隔天上課沒精神，學不到東西，也會影響身體健康，只要看到同學心情很煩躁，就知道他作業快來不及了，常常把自己搞得很累。我們相信很多大學生也是如此，因此灌輸重要的時間觀念是非常重要的。

本組想要朝此方向進行研究，探討現今大學生是否對於時間概念馬虎不重視，還是對於時間觀念非常理解，但就是難以付諸行動以及自我規律，造成生活上的影響，這些都是值得深入探討以及瞭解的地方。

如何管理自由時間，一分一秒都該妥善應用而不是讓他輕易流逝。參考他人的時間管理能夠讓我們對時間管理有更進一步的瞭解。時間是很重要的，它是不會等任何人，不管你是誰都一樣，過去了就過去了，我們應該要好好把握當下，不要到時才來後悔。

### **第三節 研究目的**

依據上述研究動機本研究目的如下。

1. 探討時間管理的重要性。
2. 實驗組與控制組是否有差異。
3. 時間管理是否會影響生活品質。

### **第四節 研究流程**

本研究探討「時間管理」。擬定研究背景與動機，瞭解研究目的後參考相關的文獻後進行實驗分析法。將研究對象分為實驗組與對照組，分別是瞭解時間管理與不瞭解時間管理。將回收的問卷進行統計分析，將得到的分析結果推導出結論，最後並給予建議。

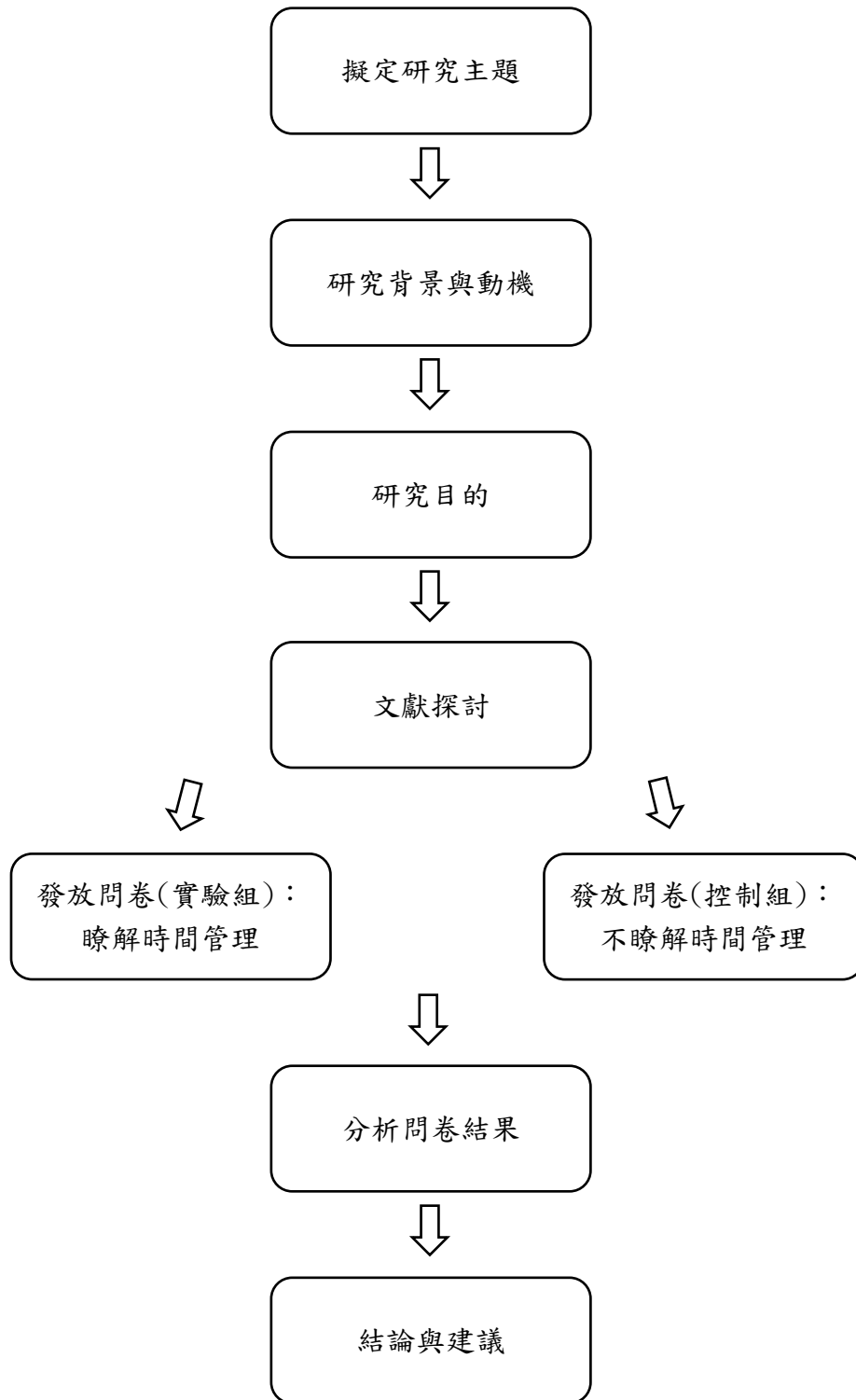


圖 1-1 研究流程圖

## 第二章 文獻探討

### 第一節 何謂時間管理

時間原為物理名詞，後來加以延伸。時間管理的定義為透過一種方法包括知識、技巧、能力、工具、經驗、法則，個人與組織得以有效地分配、運用時間，進而達成目標，創造價值（張承，2010）。「韋氏大辭典」對時間所下的定義是：「行動或過程所進行的時間」。富蘭克林對時間的定義是「構成生命的要素」。而我們一般人認為是「時間就是金錢」。

吳宗立（2003）認為時間管理是將所擁有的時間資源，做充分且最有效的運用。在時間管理的歷程中，期望投入最少的資源，獲得最大的利益，或能掌握時效，運籌帷幄，以達成組織預期目標。從行政決策歷程分析，時間管理具有下列意義：爭取決策時間、掌握決策時機、規劃決策序位、管制決策績效。朱文雄（1989）認為古往今來，人們因時空、或因角度的不同，包括不同對時間的認識。彭錦鵬（1993）認為時間管理的意義在於計畫時間、做好確定目標、自我管理的工作，減少浪費時間的因素，使時間經濟效益發揮到最大。陳怡如（1988）指出時間管理的定義首先設定目標，包括設定短、中、長期的目標及完成這些目標的活動，並評估這些目標、活動的進度。再以知覺控制時間，相信能影響自己花費時間的程度。排定優先順序，並按順序完成之。機械化技巧，典型與管理時間有關的行為，如列出每日工作表、攜帶記事本、做備忘錄、紀錄每日活動、做計畫等。

綜合學者觀點，可歸納出時間管理是一個設定目標，按照優先順序，充分掌握時間，運用時間，以順利完成目標的有計畫之學習行為。

### 第二節 時間管理的重要性

時間管理為何重要，因為沒有時間管理的能力，資質再好也會淹沒在繁忙的現實生活中。而時間管理為何會越來越受到重視，徐發斌（2001）認為時間管理受到重視的原因有 1.減輕工作上的壓力、2.有限且無形的資源、3. 增進學校行政效能、4. 提升生活水準及品質、5. 享受生涯休閒的樂趣等五大項（詳細如表 2-1）。

表 2-1 時間管理的重要性

1. 減輕工作上的壓力	在快速變遷的今天，人們生活緊張忙碌，人人必須做好時間管理，掌握時間，生活才能輕鬆愉快，工作的壓力才得以減輕。
2. 有限且無形的資源	時間就是生命，流失後無法回溯，更不可能永遠擁有，是相當有限無形的資源，而且供給有限，我們要善加珍惜。時間管理可以使生命更豐富，生活多采多姿，工作有良好績效。
3. 增進學校行政效能	學校的人員在行政業務（如工程採購、文書處理）、課程教學、班級經營等方面，能夠做好時間管理，則能增進行政與教學之效能。
4. 提升生活水準及品質	做好時間管理，以提高工作效率，增加休閒時間，使工作與生活並重，增加生活的樂趣，提升生活品質。
5. 享受生涯休閒的樂趣	做好時間管理，才能規劃人生各階段的生涯發展，終身學習，充實生命各階段的生活，工作之餘也能安排休閒，享受生活。

資料來源：徐發斌，2001。

### 第三節 時間管理的優點

時間管理的一個很大的好處是極可能的提高工作效率。它是幾乎每個人都希望能夠做到的。時間管理可讓你知道如何確定優先事項，如何更好地實現自己的價值。有效的時間管理可以給我們帶來意想不到的好處。杜拉克曾說過「時間是最匱乏的資源，若無法管理時間，就無法管理任何事。」

杜拉克的時間管理法有以下 3 點（中野明，2011）：

1. 記錄時間：分析時間浪費在什麼地方。記錄時間可以增加對於時間的敏感度，讓自己使用時間的情況有所掌控，方便做調整改善。

2. 管理時間：減少用於非生產性需求的時間。時間是上天對於每一個人最公平的禮物，運用時間的方式不同，將會獲得不同層次的成就。一個聰明人懂得把時間運用在刀口上，在工作中能提高做事的效率。
3. 集中時間：在整段時間內工作效率大於在分散時間內的工作效率之和，利用大段時間進行工作。在整段的時間中，干擾工作的因素較少，大腦可以專注於一件事情，不用頻繁切換思維，這樣有利於實現高效率。

綜合上述以及學信學堂（2016）統整出時間管理有三大好處：

1. 讓自己變得更專心：每一個時段集中精神於一件事，是我們學習時間管理首先要注意的事可以利用工作進度表按日、週、月來規劃。
2. 學會列事件清單：時間管理的好處是學會把自己要做的每一件事情都寫下來，這樣做能讓你隨時都明確自己手頭上的任務。不要輕信自己可以用腦子把每件事情都記住，而當你看到自己長長的清單時，也會產生緊迫感。
3. 極大提高自己的工作效率：生活中肯定會有一些突發困擾和迫不及待要解決的問題。成功者花最多時間在做最重要，而不是最緊急的事情上，然而一般人都是做緊急但不重要的事。如果你有一整天的時間可以做某項工作，你就會花一天的時間去做它。而如果你只有一小時的時間可以做這項工作，你就會更迅速有效地在一小時內做完它。當你學會時間管理的時候，你會發現一天之內你可以做的事情會更多。

## 第四節 時間管理的相關研究

我們根據相關文獻整理出表 2-2。表格的內容有研究者（年代）、研究主題、研究對象、研究方法及研究的結論。徐發斌（2002）是國小校長，校長有好的時間管理觀念能讓學校發展與好的教育。林瑞祥（2010）認為學校志工的時間應用是較好的，人際關係與休閒效益都與志工參與達正相關。黃姿純（2015）、陳慧明（2016）及李憶榆（2018）指出女性的時間管理能力都是大於男性，李憶榆（2018）指出女性的績效較好，陳慧明（2016）則是認為女性學生的時間管理及適應能力都是大於男性的。范思瑀（2015）指出大學實習生認為時間重要，但皆未使用輔



助工具(如記事本),並認為時間重要但能善用輔助工具能夠讓時間應用更完美。我認為不管是哪種職業,時間管理都是相當重要的,雖人有可能會有變數,但有好的時間管理不管是效率、生活品質與成績等幾乎都會有好的表現。

表 2-2 時間管理的相關研究

研究者 (年代)	研究對象	研究發現
徐發斌 (2002)	國民小學 校長	國民小學校長職責日增,時間管理愈形重要,有良好的時間管理策略和方法,面對繁重的教育事務猶能遊刃有餘,以免影響學校的發展與教育的成效。 國民小學校長時間管理是在有計畫、掌握合理原則、運用有效策略的情境下進行的的干擾因素以無法掌握的偶突發性事件無法預期的電話,浪費了國民小學校長寶貴的時間。
林瑞祥 (2010)	學校志工	學校志工時間管理、人際關係、休閒效益和志工參與具高度正相關。 學校志工之(社交效益)、(使用輔助工具)、(與朋友關係)、(生理效益)、(時間管理認知)、(與同儕關係)、(與家人關係)對志工參與具有預測作用
顏怡菁 (2012)	高中生 音樂班	高中音樂班學生在工作時程排序、工作目標設定、時間控制感知、時間管理策略等層面及整體時間管理情形均屬普通,但其彼此呈現顯著相關。 背景變項對學生時間管理情形之差異分析,僅性別於時間管理策略層面具顯著差異,且女生優於男生。 成績與學生之時間管理呈正相關。
黃姿純 (2015)	補習學生	目前國中補習學生在時間管理上,較能做到設定學習目標。但在(計畫與安排)層面上得分較低,可見國中補習學生在規劃和安排的能力上較缺乏。 不同性別之補習學生在時間管理、課業壓力與生活滿意度上有顯著差異,男生自認對於參與補習後的時間控管自主性和控制度較女生稍高,男生對於自我對時間的掌控較有自信。而性別在其他三個因素構面上,並未達顯著差異。在課業壓力層面,不同性別之國中補習學生在(自我期望)構中達顯著差異,且女學生高於男學生。在生活滿意度方面,不同性別之國中補習學生在各因素中均存在顯著差異。整體而言,男學生得分皆高於女學生。

表 2-2 時間管理的相關研究（續）

蔡依澄 (2016)	國軍志願 役成員	時間管理、主動性人格與創造力表現有調節效果。在軍隊中即使是個體較低主動性人格，但若能提升高時間管理能力進而擁有較好的創作力表現。
范思瑀 (2015)	大學實習 生	男生與女生對於時間管理中時間的價值感同意的比例達 88.7%。顯示學生同意時間的價值是很重要。前述時間管理的監控觀學生都表示重要，其中只有在管理時間的輔助工具使用上顯示學生比較沒有積極善用輔助工具，如電腦、記事本等使使間管理方式更有效率。
陳慧明 (2016)	國小高年 級學生	女生的時間管理與學校生活適應能力比男生好。手機使用頻繁者手機依賴程度高且時間管理能力差。長時間使用手機者手機依賴程度高、時間管理能力差、學校生活適應能力低落。
陳慧珊 (2016)	國中生	國中生休閒參與以體能型活動較多，其次為娛樂型活動，而較少從事社交型、知識藝文型的休閒活動。國中生在整體時間管理上，因性別、主要管教者的職業、每月平均零用錢、休閒活動平均時間、每日讀書時間而有顯著差異。國中生在整體時間管理上，會因主要管教者的職業而有顯著差異。國中生休閒涉入、時間管理和學業成就等變項有正向相關之關係存在。
蕭仲偉 (2017)	消防人員	不同背景的消防員在自由時間管理上、規律運動情形、生活品質上都有不同。屏東縣消防局消防人員之自由時間管理與生活品質之間達高程度正相關，規律運動與生活品質之間達高程度正相關，自由時間管理與規律運動間呈低程度正相關。
李憶榆 (2018)	文理補習 班之教職 員	受訪者認為「時間規劃與掌握」是在時間管理實施上，最被重視的項目。其次重視的項目依序為「課程教學與準備」層面、「授權與分工」層面以及「資訊運用與管理」層面。女性的文理補習班教職員時間管理與工作績效優於男性文理補習班教職員。41-50 歲的高雄市文理補習班教職員在「時間管理」與「工作績效」部分層面感受高於 31-40 歲受訪者高雄市文理補習班教職員。時間管理與工作績效為高度正相關。

## 第五節 生活品質的定義

生活品質(Quality of Life)是一個描述性名詞，係指人們之情感性、社會性及生理性的幸福 感受，及其遂行一般生活職務功能的能力。Philip (2008) 生活品質概念最早是由亞里斯多德 (Aristotle) 定義為幸福「Happiness」，是上帝的恩賜一種純潔的心靈活動。Baldwin, Godfrey & Propper (1990) 品質一般而言，指的是個人對幸福的主客觀感受。

Ferrans & Powers (1992) 將生活品質分為四大範圍：健康與功能、社會經濟、心理靈性與家庭。生活品質有其主觀、客觀的指標，如此可同時瞭解個人所處的情境，及對日常情境的主觀感受(Meeberg, 1993)。生活品質定義以世界衛生組織所做的定義最受廣為採用。世界衛生組織 (World Health Organization WHO) 對於生活品質列有六大範疇，包括生理範疇 (physical domains)、心理範疇 (psychological domains)、獨立程度 (level of independence)、社會關係 (social relationship)、環境 (environment) 心靈宗教／個人／信念 (Spirituality/Religion/Personal Beliefs) (姚開屏，2002)。簡單來說生活品質就是對人們生活好壞程度的一個衡量(如表 2-3)。

## 第六節 生活品質的重要性

由各學者對於生活品質的定義(如表 2-3)可以看出，生活品質所包含的層面範圍相當廣泛，在不同領域或從不同角度切入 (生活品質) 將會有不同的意義。至今對生活品質並無明確統一的定義，生活品質目前是社會相當重視的社會指標，因此更凸顯其重要性，例如陳柏熹、王文中 (1999)。陳宜音 (2002) 認為生活品質是一個人對於其生活情況所做的整體評估，又可分為客觀性與主觀性兩種指標。Rogerson (1995) 認為可以依據生活品質所注重的層面及其應用的領域，將生活品質分為環境相關與健康相關兩種生活品質。Neto (1992) 發現生活品質會受到收入教育程度及職業的影響，自我概念更可預測生活品質的高低。Skevington (2004) 等人的研究中則認為健康狀態、年齡、性別及教育程度同樣的也會影響生活品質的高低，由這些研究可以看出生活品質真的是影響我們很大。

表 2-3 國內外學者對生活品質定義彙整表

研究者	年代	定義
Coate & Bonner	1973	認為生活品質是由經濟社會心理及環境不同生活型態各方面的綜合評量。
Lehman	1983	對生活品質定義：「生活品質乃人們在目前狀態下所體驗到的福利與滿足感」
Power	1983	將生活品質定義為人們在社會、人文環境及自然環境對他們的需求與慾望的滿足程度。
Blau	1977	認為生活品質是一種主觀的幸福感受並將之視為心理衛生的指標認為生活品質可以反映在工作、休閒、飲食、睡眠、社會互動、收入、為人父母、性愛、環境與自我接受等十項內容上。
Veenhoven	1999	認為生活品質就是一個人對於其（1）環境的適居性（2）個人生命的能力（3）外在生活的效用（4）內部生活的評價
李永展	1995	認為生活品質係指一國人民對其生活中同範疇之滿意程度。
薛立敏、錢玉蘭	1996	主張生活品質是個體主觀的感受，就其內涵來說，每個人所界定的可能都不一樣，每個人所重視的面向也不相同，所以很難有一個眾所同意的定義。
孫明為	1997	也認為生活品質是指代表人民生活的福祉與其居住環境，包括客觀可計量部分與主觀抽樣部份。
陳宜音	2002	認為生活品質是一個人對於其生活狀況所做的整體評估，而生活品質的評估又可分為客觀指標與主觀指標兩種。客觀指標含有一些可以量化的特質，如：國民生產毛額、經濟成長指標；而主觀指標則是衡量個人對於自己生活狀況及滿意的知覺。換句話說，生活品質是客觀外在的生活狀況，或主觀內在，需透過知覺才可發覺的生活滿意度。

資料來源：參考初詠萱，2007 整理而得。

## 第七節 生活品質的相關研究

本研究參考相關文獻做出表 2-4。相關文獻的研究對象包括許多不同的職業，並整理出其研究發現。有些研究者認為生活品質的好壞與教育程度、收入與年資息息相關。鄭佳瑋（2012）的研究指出幸福感越高生活品質就越高，壓力越大生活品質愈差。王偉琴（2005）與王惠宏（2012）的研究則是認為時間管理與生活品質是有關連的。根據王偉琴（2005）的研究生活品質跟心理社會及生理的相關程度是很高的，但是環境對生活品質的影響倒是沒有很高。生活的區域也有所影響，生活在都市中的人生活品質相較於在鄉下生活的人士比較差的，因為經濟的壓力造成低的生活品質。勞工的生活品質都與他們的工作壓力有關，退休者的生活品質與他們的時間管理觀念有關，高齡長者則與他們的教育程度和身體活動量有關。

表 2-4 生活品質的相關研究

研究者 (年代)	研究對象	研究發現
陳淑芬 (2002)	高科技 研發人員	文章中受測者所感受的工作生活品質具有不錯的滿意水準，而目前想要離職的意圖不高。 工作生活品質與離職意圖具有顯著的負向關係，顯示薪資福利愈好、工作環境愈佳、人際關係愈好、工作與家庭關係協調性愈高、公司制度規劃愈完善、成長機會愈多、工作內容愈具挑戰性與成就感、工作尊榮感愈高，則高科技研發人員想要離職的意圖愈低。
廖怡婉 (2002)	公司飛機 修護人員	在整體工作生活品質滿意度方面，個案公司飛機修護人員之工作生活品質滿意度在中上程度，尚未達滿意水準。而在各變項中則以對工時與工作量、薪資福利之滿意度較低，對與同事相處之人際關係和對個案公司在外形象及能擔任飛機修護職務滿意度較高。 輪班制度雖對整體工作生活品質滿意度並無顯著之影響，但其中換班速度有顯著的差異；而輪班態度及上司支持則對工作生活品質滿意度有顯著的正向影響，即輪班態度愈佳、上司支持度愈高，其工作生活品質滿意度愈高。

表 2-4 生活品質的相關研究 (續 1)

<p>王偉琴 (2005)</p>	<p>台北市 上班族</p>	<p>自由時間管理之五個構面中，平均數高低依序為：價值觀、規劃、應變、技巧、設定評估目標與優先順序。整體生活品質的各構面之平均數高低依序為：生理、社會、環境、心理。 不同教育程度、收入、年資與整體生活品質的滿意度上有顯著差異，而不同性別、年齡、家庭生命週期、職業類別、職稱、工作時數、通勤時間、週間及週末平均每日自由時間等變項，與整體生活品質的滿意度則未達顯著差異。 台北市上班族自由時間管理與生活品質自由時間管理與生活品質的心理、社會和生理三個構面是相關程度較高的。但在環境構面上呈現的則是偏低的相關。</p>
<p>鄭佳瑋 (2012)</p>	<p>台北地區 成年男性</p>	<p>臺北地區成年男性之生活壓力會因年齡、個人平均月收入、教育程度的不同而有顯著之差異存在。臺北地區成年男性之幸福感會因年齡、教育程度、個人平均月收入的不同而有顯著之差異存在。 臺北地區成年男性之整體生活壓力程度愈高，其整體生活品質程度愈低。 臺北地區成年男性之（整體幸福感）程度愈高，其整體生活品質程度愈高。</p>
<p>王惠宏 (2012)</p>	<p>退休人士與 參與運動者</p>	<p>人口統計變相與生活品質滿意程度有顯著性差異。生活品質滿意程度在居住地與平均每天自由時間等有顯著性差異。 性別、年齡、教育程度、每月平均支出等則未達顯著差異。 自由時間管理影響生活品質滿意程度。表示退休人士參與休閒運動的自由時間管理能力越佳，則生活品質滿意程度越好。</p>
<p>趙怡婷 (2013)</p>	<p>寵物犬 飼養者</p>	<p>這份研究是以飼養者的與個人背景因素對生活品質的尹想和與生活品質與生活壓力間之相關性。他們發現男飼主比女飼主的生活品質還要好，與寵物犬關係為家人之生活品質大於與寵物關係為朋友。</p>

表 2-4 生活品質的相關研究（續 2）

<p>陳信志 (2016)</p>	<p>台灣 高齡者</p>	<p>居住情況與與健康生活品質是相關的，家庭每月可支配所得也與健康生活品質已是相關的。 高齡者身體活動量較高者，其健康生活品質愈好，整體而言，以婚姻狀況（已婚）者顯著高於（喪偶）者。 教育程度與健康生活品質教育程度國小（含）以下者顯著低於高中職、大學（專）與研究所（含）以上」者，這種狀況顯示教育程度對於個別高齡者於生活品質之認知有顯著性之差別。</p>
<p>塗淑貞 (2019)</p>	<p>化粧品專櫃 女性 從業人員</p>	<p>化粧品專櫃女性從業人員工作壓力越高者，其生活品質感受程度便愈低。 這篇顯示出受試者之工作壓力愈高，其生活品質感受程度便愈低。 生活品質亦較個人平均月收入 較低之受試者高。因而個人平均月收入較低之受試者其知覺（工作壓力）高於個人平均月收入較高者，且知覺（生活品質）較低。</p>

## 第八節 時間管理對生活品質之影響

時間管理與生活品質和工作壓力息息相關。不當的時間管理常常造成生活作息的錯亂及壓力遞增，壓力無法有效紓解，將導致生活品質低劣，造成惡性循環。

瞭解時間管理並運用在生活中，就能減緩工作壓力和增進生活品質。不論是學生、教師或行政人員都需要學會運用時間管理，為了能夠進行有效的時間管理，許多學者都致力於時間管理的研究，而時間管理的發展階段至今已進入第四代。第一代理論著重利用便條與備忘錄，在忙碌中調配時間與精力；第二代理論強調行事曆與日程表，反映出時間管理已注意到規劃未來的重要；第三代理論正是目前流行的優先級觀念。依據輕重緩急設定短、中、長期目標；第四代理論跳出「時間管理」的定義，主張把重心放在維持產出與產能的平衡上（維基百科，2010）。

時間管理最重要的在於實踐，不管是學生、教師或行政人員，都要學會運用時間管理，下列的作為是必要的：

- 一、 做好時間準備：做好時間準備可以讓自己有心理準備，有足夠時間可以緩衝。
- 二、 利用備忘錄：將重要且容易遺忘的事情記錄下來，以提醒自己。
- 三、 使用日曆記事本：將每天、每周、每月工作活動詳細的紀錄在記事本中，以利檢查過去活動中不妥的地方。
- 四、 適當規畫時間：依緊急且重要、重要但不緊急的事情、不重要但緊急、不重要又不緊急之優先順序為規劃，以利時間安排和運用。
- 五、 善用零碎時間：每天都會有一些零碎時間，加以適當安排與規劃，就能讓零碎時間發揮更多價值。
- 六、 減少外在干擾：環境、習慣、作息、電話等等，有許多因素都會干擾到有效的時間管理，營造適合的讀書環境，將分心物、3C 產品等干擾物排除，養成好習慣能改善作息，而作息規律可以增加專注力，讓大家知道你的作息也不容易在這時候打擾你，電話最好長話短說，不要閒聊（教育百科，2014）。



## 第三章 研究方法

本研究是要瞭解時間管理對生活品質的影響，及明白現在大學生對時間管理的認知。根據上述之研究目的，本研究先蒐集相關資料加以彙整，深入瞭解時間管理與生活品質的相關資訊，我們以「問卷調查法」來進行研究和分析，藉此設計出相關之題目。本研究將研究對象分為控制組與實驗組兩組，以問卷進行前測與後測，前測是了解學生對於時間管理的概念，及對於生活品質的影響，經過一個半月後再進行後測來看是否有差別。這一個半月中控制組沒有提供任何資訊，實驗組則教導時間管理方法並提供相關資訊。

### 第一節 研究架構

本研究的架構是以不同的時間管理觀念是否會影響到生活品質的好壞，及性別是否會讓時間管理觀念與生活品質有所差異，使用問卷來分析是否確定會有影響或差異。研究架構如圖 3-1。

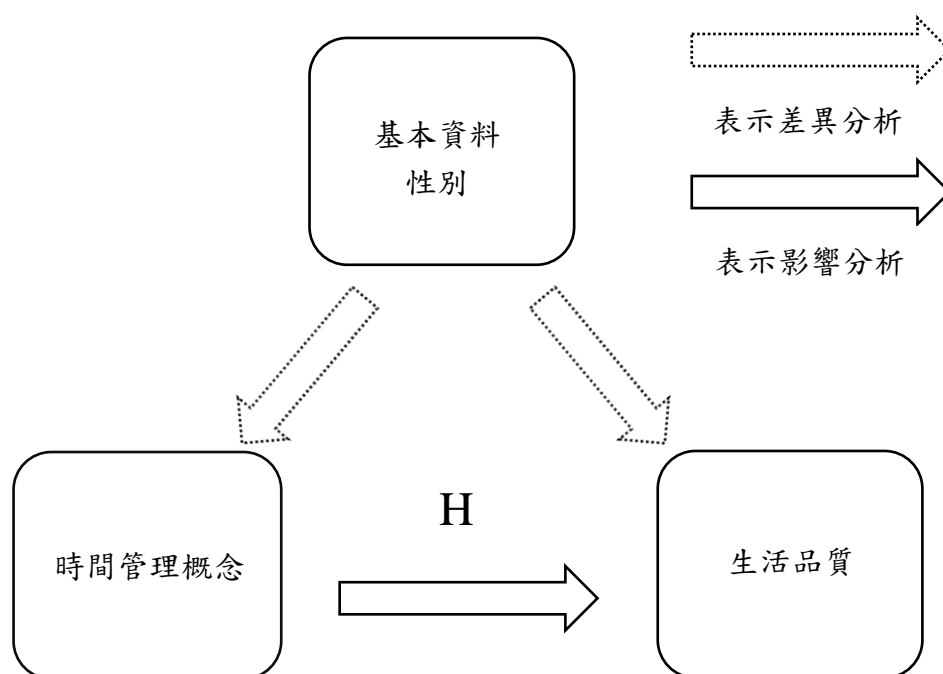


圖 3-1 研究架構圖

## 第二節 研究假說

**H1**：時間管理觀念對生活品質是有影響。

本研究假設當時時間管理觀念是好的，生活的品質就會是好的，因此提出生活品質的好壞會影響生活品質。

**H2**：給予教材對時間管理觀念是有影響。

本研究假設給予時間管理觀念教材並講述教材會讓時間管理觀念提升，因此提出給予時間管理教材會提升時間管理觀念

## 第三節 分析方法

本研究採前測與後測問卷進行資料蒐集，在運用 SPSS.22 軟體進行描述性統計、獨立樣本 t 檢定、相關係數、簡單線性回歸分析、共變數分析、信度分析、效度分析、實證分析。將這些研究方法分述如下：

### 一、獨立樣本 t 檢定

獨立樣本 t 檢定是用於比較兩樣本是否有顯著差異，一般而言求得的  $\alpha$  若大於 0.05 表示沒有顯著差異，小於 0.05 則是有顯著差異。

### 二、相關係數

相關係數為最常見之統計方法，相關係數可以反應兩個變數是否會相互影響，相關係數範圍為-1 到 1 間。Pearson's 係數是資料本身為數值性數據之情況下使用，需兩個變數有線性相關，Pearson's 係數可由散布圖觀察。

### 三、簡單線性迴歸分析

簡單線性迴歸分析用於探討單一自變數及依變數(連續變數)之間的關係，迴歸方法是一個分析變數和變數之間關係的工具，主要在探討自變數 (x) 與依變數 (y) 之間的線性關係，透過迴歸模型的建立，可以推論和預測研究者感興趣的變數。

## 四、共變數分析

「共變數分析」是一種統計控制的方法，亦即利用統計的手段來把可能影響實驗正確性的誤差加以排除。進行實驗研究時，為了要減少實驗誤差，通常會採用實驗控制的方法，如隨機分派，重複量數設計及多因子設計等。但是有些足以影響實驗結果的變項，即使事前知道，也因某些原因無法採用實驗控制的方法加以排除。

## 第四節 時間管理教材

教材分別是大石頭理論與時間管理方法，時間管理方法是參考南華大學學輔中心的文章，大石頭理論則是 MBA 智庫中心的資料。這兩個教材目的是希望 B 組的人能了解時間管理並加以應用這些教材，來使其生活品質提升。

## 第五節 問卷設計

本研究是以明新科技大學日間部企業管理系三年級的學生為研究對象，分為控制組與實驗組兩組，控制組為三甲的學生，實驗組為三乙的學生。

問卷分為三部分，第一部分為基本資料，第二部分為時間管理的概念，第三部分為生活品質的好壞。問卷是參考廖慧如(2011)與王惠宏(2012)的問卷設計而成。

本問卷的內容設計分為正向題與反向題。正向題的計分方式分為：非常同意/同意/普通/不同意/非常不同意，非常不同意為 1 分，不同意 2 分，普通 3 分，同意 4 分，非常同意為 5 分。

反向題的計分方式為：非常不同意/不同意/普通/同意/非常同意，非常不同意為 5 分，不同意 4 分，普通 3 分，同意 2 分，非常同意為 1 分。反向題題目如表 3-1 與表 3-2。

表 3-1 時間管理概念反向題

變數題	第二部分	尺度評分
反向題	2.年輕就是本錢，可以盡情地揮霍 4.我常熬夜玩遊戲以至於早上都爬不起來 9.人生變化太多，不需做時間的規劃 10.我如果出門遲到，我會找一些理由搪塞 11.我會花時間做一些沒有意義的事情 12.我對日常生活的作息時間都很隨意並不固定 15.我覺得上課遲到是一件稀鬆平常的事情 16.我覺得我並沒有把握年輕時光來充實自己 22.遇到考試的時候我才會臨時抱佛腳 25.我覺得人生還很長，偶爾浪費一些時間也沒差	非常不同意 5 分 不同意 4 分 普通 3 分 同意 2 分 非常同意 1 分。

表 3-2 生活品質反向題

變數題	第三部分	尺度評分
反向題	3.身體疼痛會妨礙我處理生活所需 4.我需要靠醫療的幫助應付日常生活 25.我常有負面的感受（如傷心、緊張、焦慮等）	非常不同意 5 分 不同意 4 分 普通 3 分 同意 2 分 非常同意 1 分。

## 第四章 問卷分析

本研究收集完問卷後，將問卷統整完成後進行各種分析。控制組問卷於3月23日至3月30日發放前測問卷31份；實驗組問卷於3月11日至3月18日發放前測問卷31份，共62份問卷。控制組於4月26日至4月30日發放後測問卷31份，實驗組於4月26日至4月30日發放後測問卷31份，共62份問卷。

### 第一節 前測問卷分析

#### 一、敘述統計

##### (一) 受訪基本資料與百分比分析

問卷總數為62份。控制組為31份，男生佔48%、女生佔52%。實驗組為31份，男生佔32%、女生佔68%（如表4-1、圖4-1與圖4-2）。

表 4-1 基本資料分析表

性別 \ 組別	控制組		實驗組		總計	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
男	15	48%	10	32%	25	40%
女	16	52%	21	68%	37	60%
總計	31	100%	31	100%	62	100%

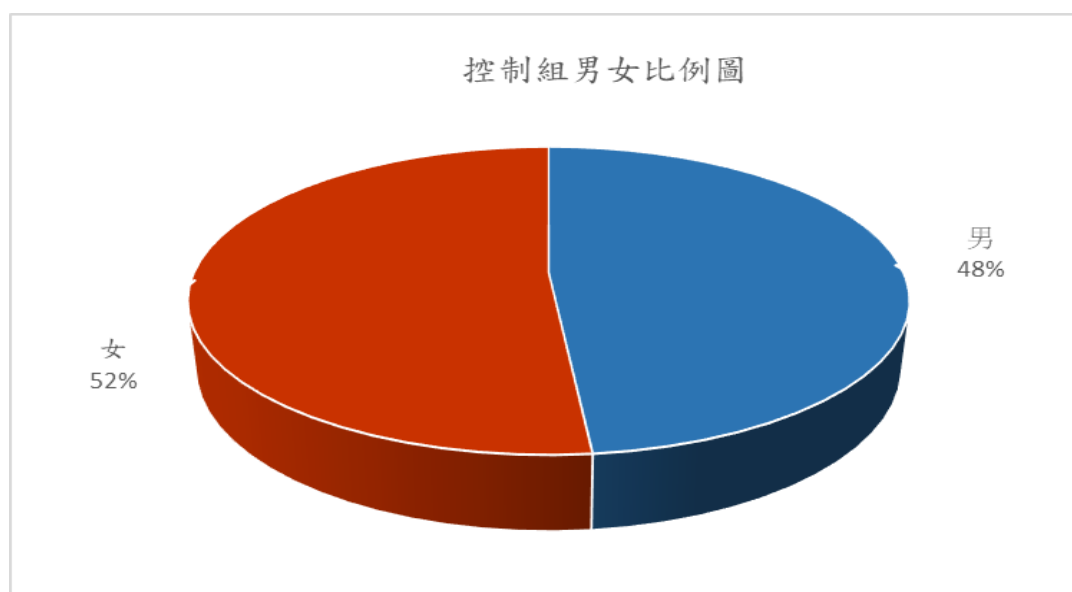


圖 4-1 控制組男女比例圖

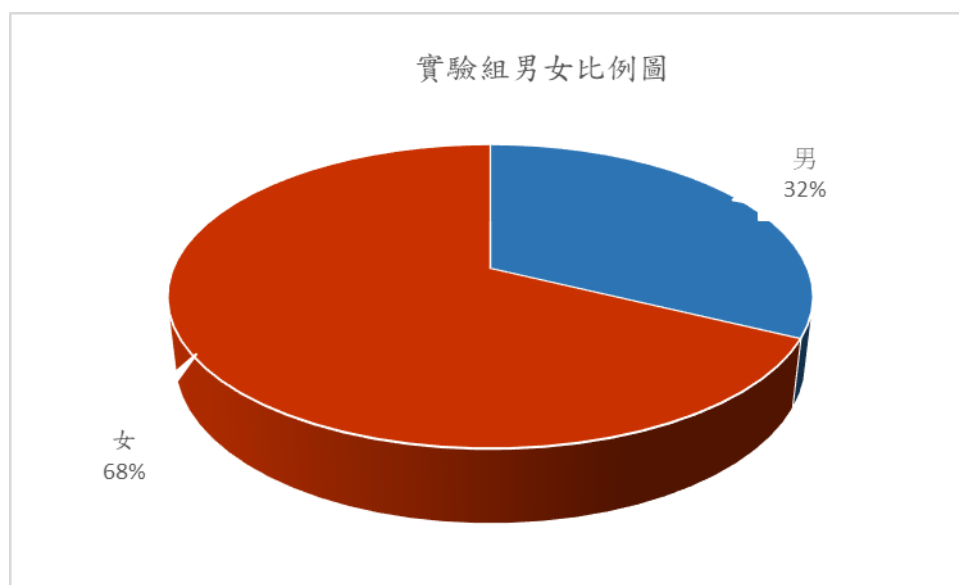


圖 4-2 實驗組男女比例圖

## 二、信度與效度分析

一份問卷收集資料完成後，為了能讓這份問卷符合問卷的有效性與真實性兩項指標，所以必須使用信度與效度用來測量這兩項指標，讓這份問卷具有真實性與有效性。

### (一) 信度

所謂信度是指所用的測量工具所衡量出來的結果之穩定性及一致性。DeVellis (1991) 認為，0.60~0.65 最好不要；0.65~0.70 最小可接受值；0.70~0.80 相當好；0.80~0.90 非常好。所以我們修改幾個選項來達到 0.7 信度值。

### (二) 效度

效度是指一項研究的真實性還有準確度。我們的問卷是參考了相關文獻並與指導老師討論，因此我們認為我們的問卷是有效度的。

本研究將信度分析原始資料整理為表 4-2，分析後發現時間管理管觀念與生活品質之結果皆達於 0.7，符合所設定之信度值。

表 4-2 時間管理觀念與生活品質信度分析

	統計量	
	時間管理觀念	Cronbach's Alpha
	0.827	26
生活品質	Cronbach's Alpha	項目數
	0.918	28

### 三、獨立樣本 t 檢定

#### (一)性別對時間管理觀念與生活品質有無差異

本研究使用獨立樣本 t 檢定來進行分析，結果如表 4-3 顯示。時間管理的觀念與生活品質皆是無顯著差異，但是時間管理觀念相較於生活品質，是比較有可能有差異，我們想可能是女生的時間管理觀念相較於男生是較好的。生活品質男性的平均數雖然是比較高的，但是相差並不大，所以我們認為受訪者的生活品質都是差不多的。

表 4-3 男性與女性的比較表

題目	顯著性 (雙尾)	是否顯著
時間管理觀念	.343	-
生活品質	.861	-

#### (二)控制組男生與實驗組男生對時間管理觀念與生活品質有無差異

本研究使用獨立樣本 t 檢定進行分析，結果如表 4-4 顯示。控制組男性的時間管理觀念與實驗組男性的時間管理觀念是沒有顯著性的，因此我們推定兩組男性的時間管理觀念是無差異的。控制組男性的生活品質與實驗組男性的生活品質是無顯著性的，因此我們推定兩組男性的生活品質是無差異的。

表 4-4 控制組男性與實驗組男性比較表

題目	顯著性 (雙尾)	是否顯著
時間管理觀念	.521	-
生活品質	.191	-

### (三)控制組女性與實驗組女性對時間管理觀念與生活品質有無差異

依據分析結果表 4-5 所示，控制組女性的時間管理觀念與實驗組女性的時間管理觀念是不具有顯著性的，因此我們推定兩組女性的時間管理觀念是無差異的。控制組女性的生活品質與實驗組女性的生活品質是無顯著性的，因此我們推定兩組女性的生活品質是無差異的。

表 4-5 控制組女性與實驗組女性的比較表

題目	顯著性 (雙尾)	是否顯著
時間管理觀念	.971	-
生活品質	.800	-

### (四)控制組與實驗組隊時間管理觀念與生活品質有無差異

根據分析結果，表 4-6 顯示控制組的時間管理觀念與實驗組的時間管理觀念是不具有顯著性的，因此我們推定這控制與實驗組的時間管理觀念是時無差異的。控制組與實驗組的生活品質不具有顯著性，因此我們推定控制與實驗的生活品質是無差異的。

表 4-6 控制組與實驗組的時間管理觀念比較表

題目	顯著性 (雙尾)	是否顯著
時間管理觀念	.807	-
生活品質	.772	-



## 四、線性迴歸分析

### (一)時間管理觀念對生活品質是否影響

本研究使用迴歸分析的結果顯示，時間管理觀念與生活品質之相關係數為0.316呈正相關，P值<0.05兩者間具有顯著差異（如表4-7）。因此我們推斷時間管理觀念是會影響生活品質。圖4-3表示時間管理觀念與生活品質的關係，圖中有受訪者的時間管理觀念不理想，但他的生活品質是還不錯的，也有受訪者的時間管理觀念與生活品質都是理想的，所以圖4-3表示時間管理觀念與生活品質是有一定的關係。

表 4-7 時間管理觀念對生活品質是否有影響

	時間管理觀念對生活品質
相關係數	<b>0.316</b>
P 值	<b>0.012*</b>
Y=	<b>0.381x+2.245</b>
P 值<0.05，具有顯著性	

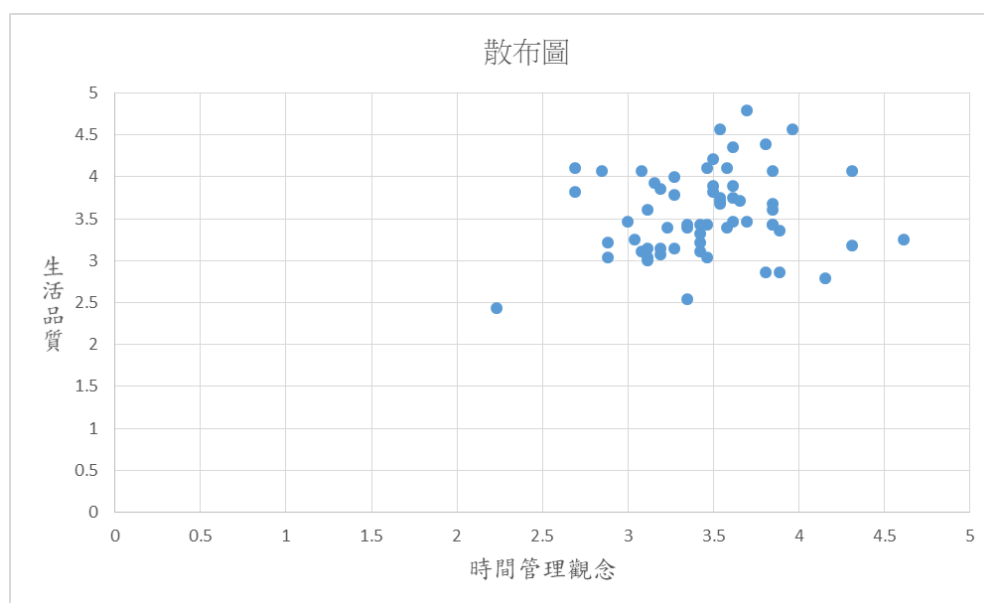


圖 4-3 時間管理觀念與生活品質的散佈圖

## 第二節 後測問卷分析

### 一、敘述統計

#### (一)受訪基本資料與百分比分析

問卷總數為 62 份。控制組為 31 份，實驗組男生佔 48%、女生佔 52% 結果如表 4-8 圖 4-4 實驗組為 31 份，男生佔 32%、女生佔 68%。

表 4-8 後測基本資料分析

性別 \ 組別	控制組		實驗組		總計	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
男	15	48%	10	32%	25	40%
女	16	52%	21	68%	37	60%
總計	31	100%	31	100%	62	100%

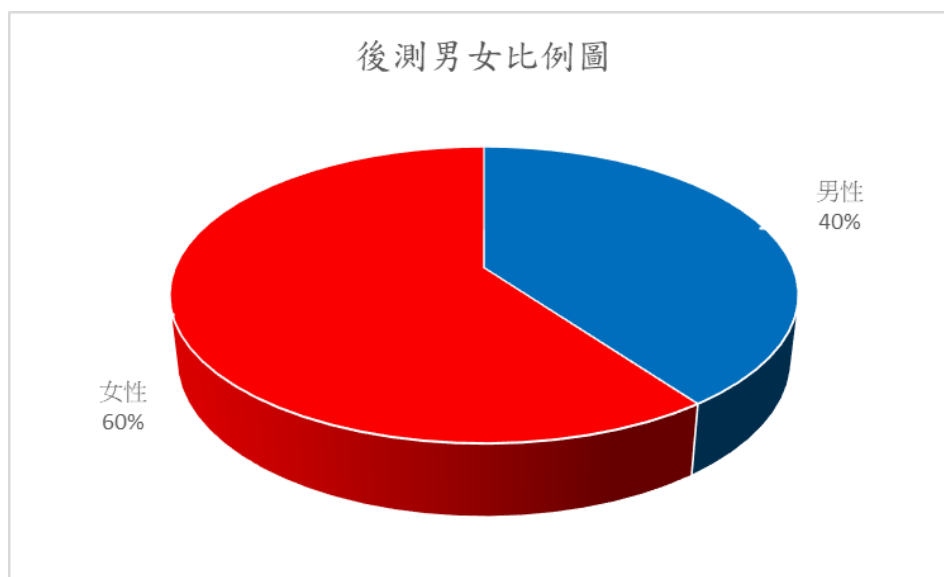


圖 4-4 後測男女比例圖

## 二、後測的信度與效度

效度因為後測問卷與前測問卷是相同的，所以我們認為是有效度的。我們的信度分析如表 4-9，Cronbach's Alpha 控制值大於 0.7，我們認為是具有信度。

表 4-9 後測時間管理信度分析圖

統計量	Cronbach's Alpha	項目數
後側時間管理觀念	.842	26
後側生活品質	.925	28

## 三、變異數分析

### (一)給予教材對時間管理觀念有無影響

本研究使用變異數分析，組內迴歸係數同質性顯著性值為 0.125，大於 0.05，表示此資料符合共變數分析的前提假設。進行共變數分析，表 4-10 顯著性的數值為 0.164。0.164 大於 0.05，表示為有給予教材與未給予教材之間的差異未達到顯著水準。

表 4-10 給予教材對時間管理觀念有無影響

後測時間管理觀念	顯著水準	前測平均數
控制組	0.164	89.4
實驗組	迴歸係數同質性	90.4
	0.125	

## 四、線性迴歸分析

### (一)實驗組：時間管理觀念對生活品質有無影響

本研究使用迴歸分析，結果如表 4-11 所示。P 值為 0.002 兩者是有顯著差異。顯示相關係數為 0.382 呈正相關，因此推定給予教材後的時間管理觀念會影

響生活品質。圖 4-5 顯示時間管理觀念與生活品質的關係，通常時間管理觀念愈好生活品質也越好，時間管理觀念差生活品質也愈差，但也有少數例外。

表 4-11 實驗組：時間管理觀念對生活品質有無影響

時間管理觀念與生活品質	
相關係數	<b>0.382</b>
P 值	<b>0.0002*</b>
Y=	<b>0.798x+0.800</b>
顯著性<0.05，具有顯著性	

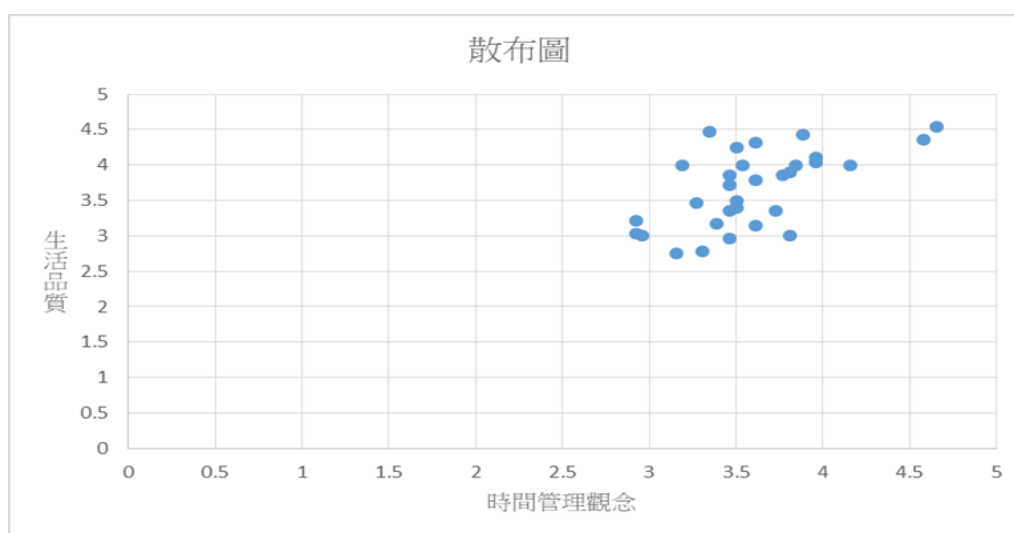
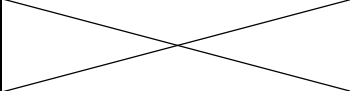


圖 4-5 實驗組：時間管理觀念對生活品質有無影響之散布圖

## (二)控制組：時間管理觀念對生活品質有無影響

本研究使用迴歸分析，結果如表 4-12 所示。雖然相關係數為 0.121，是呈現正相關的，但 P 值>0.515，控制組的時間管理觀念並不會影響到控制組的生活品質。圖 4-6 顯示出控制組的時間管理觀念好壞是沒有反應到生活品質上，所以時間管理觀念是沒有影響到生活品質的。

表 4-12 控制組：時間管理觀念對生活品質有無影響

	時間管理觀念與生活品質
相關係數	<b>0.121</b>
P 值	<b>0.515</b>
P 值>0.05，不具有顯著性	

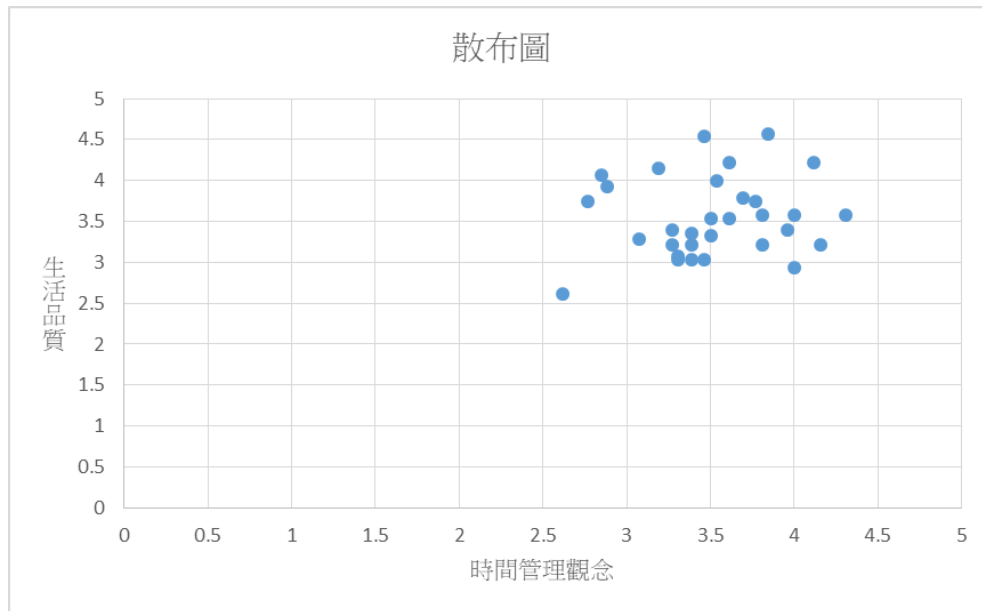


圖 4-6 控制組：時間管理觀念對生活品質有無影響之散布圖

### 第三節 自我回饋

完成統計分析後，結果與預計的是相差甚遠。但在做這份專題的同時我們 5 個組員也有使用教材裡的時間管理方法，來驗證時間管理教材對生活品質之影響，以下是我們的心得：

**許明承：**在開始做專題的時候就開始對自己實施時間管理，我用的方法是記錄自己每天做的事然後提前安排每一天要做的事，我覺得有非常有感讓我做事情更有效率由於我除了上學還要打工跟準備重要的考試，所以時間管理對我來說非常的重要也藉由這次的專題讓我在安排時間上更得心應手，所以時間管理對我們來說是非常重要的。

**徐致翔：**經由做了這次的時間管理專題以後，我發現對我的整體生活品質來說有比較好點了，自己在時間掌控這方面也比較進步了，以前考試前常常熬夜讀書，一直覺得時間不夠用，導致隔天精神不太好，現在的我學會時間管理以後，我都會提前一周準備考試，這樣就不會全部擠在一起，效率也提升了不少，分數也有所提升，果然做好時間管理真的會讓生活品質越來越好。

**陸治權：**我寫時間日誌使我了解一個禮拜在做什麼，在下一個禮拜開始前檢查上一個禮拜把時間浪費在哪裡了，避免再把時間浪費在同個地方。做了這些方法後，我們的觀念確實有提升了，最有感覺的就是們期中考時並不會臨時抱佛腳，成績出來也相當滿意，這樣我的生活品質也會有所提升。

**蘇新：**在經過幾個月的時間管理後，我的生活產生了很大的改變，各種不良的習慣都有明顯改善，而且考試的分數也有所提升，是有非常好的成效。

**陳信洋：**瞭解時間管理觀念後，確實對我的生活改變許多，以前常常把事情全擠在一起，感覺就是永遠做不完，心情也會煩躁，現在做事都會很有規律，我的成績也有明顯改變。

時間管理對我們大家都有著不同的改變，其中大家最有感的就是成績，如表 4-12 顯示在這學期雖然有更多的事情要去進行，但我們都有把成績維持住。雖然不是每個人都進步，但至少成績是符合我們的期望。雖然研究看起來是沒有影響的，不過以我們五個人親身體驗來說是有影響的。

表 4-13 期中成績平均表

	109-1 期中成績	109-2 期中成績	差異
許明承	70.2	65.9	-4.3
徐致翔	79.9	80.7	0.8
陸治權	74.6	76.8	2.2
蘇新	59.9	60.5	0.6
陳信洋	64.2	66.3	2.1

## 第五章 結論與建議

本研究依據分析結果，得到以下結論與建議。

### 第一節 結論

#### 一、性別對時間管理觀念對生活品質是無差異的。

男性與女性間的生活品質與時間管理觀念是不具有顯著性，因此男性與女性的時間管理觀念與生活品質是沒有顯著差異的。

#### 二、控制組與實驗組對時間管理觀念是無差異的；控制組與實驗組對生活品質是無差異的。

控制組的時間管理觀念與實驗組的時間管理觀念不具有顯著性的，因此推定控制組與實驗組的時間管理觀念是無差異的。

#### 三、前測：時間管理觀念對生活品質是有顯著影響。後測：實驗組時間管理觀念對生活品質是有顯著影響，控制組則無顯著影響。

前測中時間管理觀念會對生活品質造成影響，有好的時間管理觀念就會有好的生活品質。後測中，實驗組的時間管理觀念會對生活品質造成影響，時間管理觀念不好，他的生活品質就不會太好，控制組的時間管理觀念並不會影響到生活品質，有好的時間管理觀念生活品質不一定會是好的，生活品質是不會受到時間管理觀念的影響。參考的資料文獻中，結果也和我們的結果是不一樣的，我們參考的文獻中大多皆指出有好的時間管理觀念，生活品質也一定會有所提升。我們期望給教材是能幫助到實驗組學生並讓他們的觀念提升。但是結果顯示是沒差異的。



#### **四、時間管理觀念對本組組員的生活品質提升是有幫助的。**

在進行問卷調查與分析的同時，我們 5 個組員閱讀時間管理教材並具體執行時間管理觀念，發現可以提高生活品質。

### **第二節 建議**

根據以上的結論，今後若有類似研究題材，本組提供以下建議：

#### **一、要確實執行時間管理教材**

要強制的要求受訪者做到時間管理的方法，並且應用在受訪者的生活中，並且設立一個考核機制，只要達成就給予獎勵，用激勵的方式來使受訪者能夠協助幫助我們達成所設立研究目標。

#### **二、時間管理教材需具有趣性**

教材講得更生動更有趣，在提供教材時發現許多受訪者並未仔細地聆聽的教材，我們想可能是不夠有趣，太過於死板會讓受訪者沒有耐性，可以增加互動性的方式來進行教材。

#### **三、前測與後測時間要拉長**

前測與後測中間的距離大概一個多月，可能因為時間太短，導致受訪者沒有確實把時間管理觀念吸收起來，甚至應用在生活上，所以會建議下次時間長點至少要三個月上，讓受訪者有更多時間可以執行。

# 參考文獻

## 中文文獻

1. 王偉琴 (2005)。台北市上班族自由時間管理與生活品質之相關研究。國立體育學院休閒產業經營學系碩士班論文。
2. 王惠宏 (2012)。退休人士參與休閒運動之自由時間管理對生活品質滿意程度的影響。國立屏東科技大學休閒運動保健系所碩士論文。
3. 王麗華 (2007)。「結合動機之時間管理課程」對國小高年級學生學習動機與時間管理之影響。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
4. 朱文雄 (1989)。班級經營。高雄：復文圖書。
5. 朱文雄 (2005)。主管的時間管理。高雄：復文圖書。
6. 江振誠、吳雨潔 (2020)。《個人時間管理術》小事也記行事曆？江振誠：忙中找 (Me Time)。天下雜誌。
7. 吳宗立 (2003)。學校行政研究。高雄市：復文圖書。
8. 吳明彥 (2006)。大學運動績健康相關生活品質模式之研究。國立中正大學運動與休閒教育所碩士論文。
9. 吳綾雅 (2011)。中等學校網球教練成就動機、自由時間管理與工作滿意度之研究。大葉大學管理學院碩士在職專班論文。
10. 李雅茶 (2010)。臺北市立國中女性教師時間管理之調查研究。國立臺灣師範大學工業教育學系在職進修碩士班論文。
11. 李憶榆 (2018)。高雄市文理補習班教職員時間管理與工作績效關係之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
12. 沈凡筠 (2015)。大學生時間管理與學業成就之研究。國立中央大學數學系碩士論文。
13. 林金輝 (2010)。時間管理、課業壓力與學業成就關係之研究：以台中市九

- 年級國中生為例。大葉大學教育專業發展研究所碩士在職專班論文。
14. 林信和 (2013)。台東縣國小主任時間管理策略與行政效能之研究。國立台東大學教育學系所碩士論文。
  15. 林姿伶 (2008)。以六標準差手法改善大學生的時間管理。逢甲大學工業工程與系統管理學系碩士論文。
  16. 林春樺 (2013)。學童使用智慧型手機之時間管理應用程式之研究。國立宜蘭大學多媒體網路通訊數位學習碩士在職專班論文。
  17. 林美慧 (2008)。高雄縣國小兼任行政教師時間管理之研究。國立臺東大學教育學系所碩士班學位論文。
  18. 林瑞祥 (2010)。時間管理、人際關係、休閒效益對志工參與之影響研究。大葉大學管理學院碩士在職專班論文。
  19. 姚開屏 (2002a)。台灣版世界衛生組織生活品質問卷之發展與應用。台灣醫學, 6(3), 193-200。
  20. 姚開屏 (2002b)。健康相關生活品質概念與測量原理之簡介。台灣醫學, 6(3), 183-192。
  21. 范思瑤 (2015)。大專實習生時間管理之研究以桃園創新技術學院為例。南亞技術學院觀光與休閒事業管理學系碩士論文。
  22. 徐發斌 (2001)。新竹縣國民小學校長時間管理策略之研究。國立新竹師範學院學校行政碩士班論文。
  23. 張清和 (2013)。休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之研究—以雲嘉地區網球運動參與者為例。南華大學資訊管理學系碩士論文。
  24. 張清源、邱聯榮、王梅子 (2015)。在職進修學生自由時間管理與生活品質關係之研究-以建國科大進修學院為例。建國科技大學運動健康與休閒系碩士論文。
  25. 張惠英 (2002)。國民小學教師工作價值觀、工作生活品質與組織承諾關係之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。

26. 莊麗雲 (2015)。國小未兼任行政教師時間管理與工作壓力之研究-以新北市國民小學為例。萬能科技大學資訊管理研究所在職專班碩士論文。
27. 郭清榮 (2003)。國民中學導師時間管理之研究。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文。
28. 陳又慈 (2020)。大學生智慧型手機成癮、時間管理與學業拖延之關係研究-以臺中市某一所大學為例。靜宜大學教育研究所碩士論文。
29. 陳杏綺 (2006)。理財專員的人格特質、時間管理與工作績效之關聯性研究—以台南都會區為例。國立成功大學統計學系碩博士班論文。
30. 陳宜音 (2002)。台灣人民生活品質之研究。國立彰化師範大學商業教育學系碩士論文。
31. 陳怡如 (1988)。時間管理。嘉義大學國民教育研究所碩士論文。
32. 陳柏蓉 (2004)。宜蘭縣國小教師時間。國立台北師範學院教育政策與管理研究所碩士論文。
33. 陳柏熹、王文中 (1999)。生活品質量表的發展。測驗年刊, 46 (1), 57~74。
34. 陳郁唯 (2017)。淺談國小教師時間管理。國立臺中教育大學教育行政與管理碩士在職專班論文。
35. 陳淑芬 (2002)。高科技研發人員工作生活品質與離職意圖關聯性之研究。國立中央大學人力資源管理研究所碩士論文。
36. 陳景花 (1995)。大學生的時間管理及其相關因素之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文。
37. 陳慧明 (2016)。國小學童手機依賴、時間管理與學校生活適應之研究—以臺北市為例。中華大學科技管理學系碩士論文。
38. 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。國立屏東教育大學社會發展學系社會科教學碩士班論文。
39. 陳慧珊 (2016)。國中生休閒涉入、時間管理與學業成就關係之研究—以雲林縣崇德國中為例。國立虎尾科技大學企業管理系經營管理碩士在職專班論

文。

40. 彭念慈 (2012)。利用生活品質的等級調整存活時間。真理大學統計與精算學系碩士班論文。
41. 彭錦鵬 (1993)。時間管理的奧秘。台北：文復會。
42. 斯克文頓，洛菲和奧康奈爾(譯)(2004)。世界衛生組織的 WHOQOL-BREF 生活質量評估：心理計量學特性和國際現場試驗的結果。WHOQOL 小組的報告。
43. 曾啟銘 (2015)。環境教育對兒童地方依附與負責任環境行為之影響：不同教學方法與時間規劃的調節。國立台灣師範大學環境教育研究所碩士論文。
44. 游舒帆(2018)。時間總是不夠用？快看看資深管理師的5大時間管理心法。風傳媒。
45. 馮佳盈 (2015)。國民小學教師兼任行政人員工作壓力與時間管理之研究-以桃園市為例。健行科技大學國際企業經營系碩士班論文。
46. 黃姿純 (2020)。補習學生時間管理、課業壓力與生活滿意度關係之研究。大葉大學教育專業發展研究所碩士論文。
47. 黃昭智 (2010)。時間管理、休閒參與和學業成就-以茄萣國中學生為例。立德大學休閒管理研究所碩士論文。
48. 黃淑娟 (2008)。青少年時間管理傾向與幸福感之研究。大葉大學教育專業發展研究所碩士在職專班論文。
49. 黃莉雅 (2015)。國中生課後時間管理與學業成就關係之研究—以新竹縣某一所國中為例。國立新竹教育大學教育與學習科技學系課程與教學碩士在職專班論文。
50. 黃嫻 (2018)。外籍人士看台灣，生活品質全球居冠。TechNews 科技新報。
51. 塗淑貞 (2019)。化粧品專櫃女性從業人員工作壓力與生活品質之研究—以臺灣S化粧品公司為例。中國文化大學生活應用科學系碩士在職專班論文。
52. 廖怡婉 (2002)。輪班對工作生活品質滿意度影響之研究—以A公司飛機修

- 護人員為例。國立中央大學人力資源管理研究所碩士論文。
53. 廖慧如 (2011)。大學生針對時間管理之核心概念。中華大學應用統計學系碩士班論文。
  54. 趙怡婷 (2013)。寵物犬飼養者生活壓力與生活品質之研究。中國文化大學生活應用科學系碩士在職專班論文。
  55. 樊祖安、林毅修、楊雁茹 (2016)。好習慣、時間管理、幸福感之相關探討。中華大學企業管理系碩士論文。
  56. 蔡依澄 (2016)。主動性人格、時間管理與創造力表現的關係—以國軍志願役成員為例。國防大學政治作戰學院心理碩士班論文。
  57. 鄭佳瑋 (2012)。成年男性生活壓力、幸福感與生活品質之相關研究。中國文化大學生活應用科學系碩士論文。
  58. 盧世傑 (1996)。國三生時間管理之研究。中華大學應用數學研究所碩士論文。
  59. 盧見茂 (2018)。國中生玩興特質、自由時間管理、社交媒體涉入對休閒滿意度之影響—以彰化縣為例。大葉大學休閒事業管理學系碩士班論文。
  60. 蕭仲偉 (2017)。消防人員自由時間管理、規律運動與生活品質關係之研究—以屏東縣為例。國立屏東科技大學休閒運動健康系所碩士論文。
  61. 蕭振邦 (2012)。臺灣環境生活品質之幸福指標理念探究—以主觀幸福理論為進路。應用倫理評論, 52。
  62. 謝琬琪 (2011)。桃竹苗地區國民小學校長時間管理與教學領導效能之研究。國立新竹教育大學教育學系碩士班論文。
  63. 謝瑞珊 (2016)。每週 (擺爛) 3 個小時, 讓你的 (時間管理) 效率更好!。商周 *bw talks*。
  64. 顏怡菁 (2012)。高中音樂班學生時間管理與學業成績之相關研究—以台北地區為例。國立臺灣師範大學音樂學系在職進修碩士班碩士論文。
  65. 羅章桂 (2004)。時間管理對學習成效之影響—以治平高中品管圈實施成果

為例。國立臺北大學統計學系碩士論文。

66. 蘇明森 (2013)。桃園縣國民小學教師兼行政人員時間管理與學校效能關係之研究。中原大學教育研究所碩士論文。

## 英文文獻

1. Baldwin, S., Godfrey, C. & Proper, C. ( Edited) (1990). *Quality of Life: Perspectives and Policies*. Routledge.
2. Carter, T. (2020). The Secret to Effective Time Management. *Entrepreneur*.
3. Castrillon, C. (2020). 5 Time Management Tips When Working From Home. *Forbes*.
4. DeVellis, R. F. (1991). *Scale development: Theory and applications*. Sage Publications, Inc.
5. Dierdorff, E. C. (2020). Time Management Is About More Than Life Hacks. *Harvard business review (Digital Article)*.
6. Ferrans, C. E, Powers, M. J. (1992). Psychometric assessment of the quality of Life index. *Research in Nursing and Health, 15, 29-38*.
7. Sainz, M. A., Ferrero., A. M. & Ugidos, A. (2019). Time management: skills to learn put into practice. *Education and training, February*.
8. Kanfer, F. H. & Karoly, P. (1972). Self-control: A behavioristic excursion into the lion's den. *Behavior Therapy, 3, 398-416*.
9. Lakein, A. (1973). *How to get control of your time and your life*. New York: The New American Library.
10. Mackenzie, A. (1997). *The time trap (3rd ed.)*. New York: Amacom.
11. Meeberg, G. A. (1993). Quality of life: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing, 18, 32-38*.
12. Obijiaku., U. J. (2015). *Effective Time Management for Haaga-Helia UAS*

*International Students Porvoo Campus*. HAAGA-HELIA university of applied sciences. Park, CA: Sage.

13. Philips, D. (2008). *Quality of Life and Sustainability*. Proceedings of 2008 International Conference. June, 18-19, Pingtung: MIT.

## 參考文獻網址

1. 行政院主計處 (2004)。自由時間活動概況。取自：  
<https://www.stat.gov.tw/public/Attachment/322115113371.pdf>。
2. 南華大學學輔中心 (2016)。做時間的主人。取自：  
<http://203.72.2.77/UploadedFiles/2020/5/94e78862-f1c3-4f33-bd36-3d9250041df0.pdf>。
3. 中興大學 生物系統工程研究室 陳加忠 (2011)。相關係數之介紹。取自：  
[http://amebse.nchu.edu.tw/new\\_page\\_517.htm](http://amebse.nchu.edu.tw/new_page_517.htm)
4. 齊立文、劉揚銘(2016)。彼得·杜拉克的畢生管理智慧，都在這 28 個忠告裡！  
取自：<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/45779>。
5. 學信學堂(2016)。有效時間管理的好處。取自：  
<https://read01.com/zh-tw/dBokA2.html#.YJurvbUzaUk>。
6. 維基百科 (2020)。彼得·杜拉克。取自：  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%BD%BC%E5%BE%97%C2%B7%E5%BE%B7%E9%B2%81%E5%85%8B>。
7. 維基百科 (2020)。時間管理。取自：  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%97%B6%E9%97%B4%E7%AE%A1%E7%90%86>。
8. 初詠萱(2007)。第二章文獻探討。取自：  
<http://ir.lib.pccu.edu.tw/retrieve/66478/17-5.pdf>。



9. 教育百科(2014)。時間管理定義。取自：

<http://pedia.cloud.edu.tw/Entry/WikiContent?title=%E6%99%82%E9%96%93%E7%AE%A1%E7%90%86&search=%E6%99%82%E9%96%93%E7%AE%A1%E7%90%86>

# 附錄

## 附錄一 時間管理觀念教材

### 一、了解拖延問題

拖延是個性特質的反應，受到個人盡責與否、懶惰、焦慮、低自我效能所影響，也可能是自我調節的失敗，因此可以從協助學生了解為什麼會拖延，提供以下問題探討：

1. 什麼時候會開始拖延？
2. 拖延時，你通常在做什麼？
3. 你對拖延有什麼想法？
4. 因為拖延，而造成的後果？
5. 你覺得拖延，帶給你什麼好處？

再來透過建立學生的自信，設定自我目標，探討關於不喜歡的部分對自己有什麼好處，做好充分的準備後，接著設定截止日並提醒其重要性，最後則是實際行動。

### 二、時間日誌法

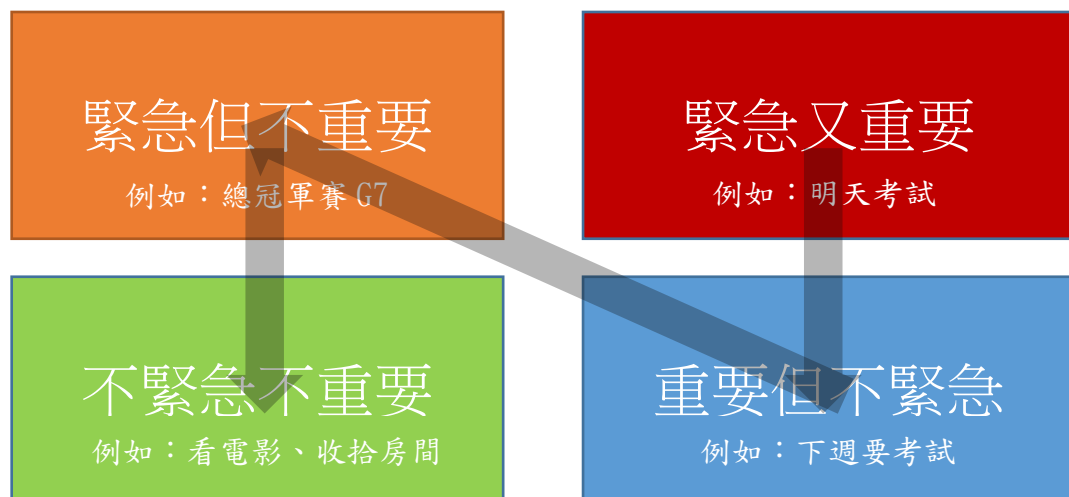
為了判斷學生生活中最迫切需要自我管理的事情，可以透過記錄詳盡的時間日誌來了解自我狀況。所謂的時間日誌，就是把某一段時間內，所有的活動，全部詳細記下，並做簡單分析。下列是時間日誌的要點：

1. 先寫下姓名、日期及目標。
2. 按時間順序、記下當天所有的大小事項。寫下一切半途而廢的活動及原因，越詳細越好。
3. 對每一項行動設定先後緩急的順序，以便在當天結束時，追溯自  
緊急但不重要 緊急又重要  
不緊急不重要 重要但不緊急  
已在最優先事項上花了多少時間。

4. 寫出對每項活動日後改進的評語。儘量將如何改進的步驟，一併寫下。
5. 時間日誌最少得連續寫上三天，一般以七天為最理想，並且在結束時騰出時間，分析自己所寫的日誌。
6. 儘量用各種符號和縮寫來減少花費在時間日誌的時間。

### 三、 安排優先順序

請學生將待辦事件列出後，接下來根據輕重緩急作優先順序的安排，可以教導學生運用 N 型法則做區分，如下圖。最佳的狀況如下：1.重要又緊急。 2.重要但不緊急。 3.緊急但不重要。 4.不緊急不重要。事情的重要性及緊急性會隨著時空環境變化而有所改變。主要的精力和時間則集中放在處理那些重要但不緊急的工作上，這樣可以做到未雨綢繆，防患於未然。



## 附錄二：大石頭理論

先做最重要的事情，然後在這些事情的間隙做比較不重要的事情，以使效能達到最高。

方法：

- 1、做一個列表：在每周星期天晚上或是星期一早上，寫好你希望在這周完成的事情。這些事必須是十分重要的，如果你回顧一周，當你提到這些事時。你要確認這些事不僅包括工作，而且其中的一些與你將來的人生目標和夢想有關的事情。
- 2、使列表簡短：一開始，只要 4-6 件事，你不需要使著去做 10 件或是更多，特別是剛開始的時候。以後，你可以更好地判斷你一周到底能做多少大石頭，但是現在，只要一天一件就行。
- 3、安排要做的大石頭：看看你的一周時間表。如果你還沒有，就寫一張或是從網上下載一份。先在其中寫出已經安排好的約會。現在把你的大石頭安排到時間表裡。試著把它們安排在一個你知道你能完成的時間段里，而不是一個原本就十分忙碌的時間段，或是在兩個會議之間很短的休息時間。要讓你自己有時間去完成它們。
- 4、要給隨時遇到的小事留時間：如果可以，不要把時間表的空閒時間也安排滿。每天早晨，看一看你的時間表並且確認當天要做的大石頭。那是你的當天 MIT。如果有其他不是太重要的事，你可以把它們安排在時間表裡，但是不要太多。一個安排得太緊的時間表容易自我擠壓，就是說，當做前一件事花去太多時間的話，會把之後要做的事往後推延。
- 5、儘早做大石頭：如果可以，把你的大石頭中的第一件事安排在早上。儘量不要把它們安排在每天的最後，因為在那個時候，會有一些突發事件，而你的大石頭經常會被延後。先做大石頭，則你就有大量剩下的時間去進行忙碌的工作。

6、為自己驕傲：當過完一周，回顧一下。如果你完成了一些或是全部大石頭，你會感到高興，並為自己驕傲。那種感覺真的很好。

這些簡單的方法是怎麼讓你更有效率的呢？效率並不是指你做了很多事，而是指你完成了多少重要的事。如果你整天為那些瑣事而忙碌，的確，你很忙，你也做了很多，但是你到底完成了什麼呢？當我們回顧一周的時候經常會說，（我沒完成什麼大事，但是我真的很忙碌。）

這個方法是教你怎麼完成重要的事。確實，你會不得不為那些小事擔心，但是當你在每個周末回顧一周的時候，你會覺得自己變得有效率了。於是，整個世界將有所不同。

## 附錄三：問卷

受訪者您好：

首先感謝您犧牲寶貴的時間來填寫這份問卷。本研究是探討(時間管理對生活品質之影響)。本問卷僅用於學術研究資料不會公開，請安心填寫。非常感謝，祝您有美好的一天。

指導老師：林麗雪 老師

學生：許明承、徐致翔、陸治權、蘇新、陳信洋

### 第一部分：個人的基本資料

1、性別：男 女 2、班級：甲 乙

3、學號：

### 第二部分：對時間管理的概念

請依照自身的對於時間管理的想法來填寫

問卷題目	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.我認為時間就是金錢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.年輕就是本錢，可以盡情地揮霍	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我會按日來安排每天的活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我常熬夜玩遊戲以至於早上都爬不起來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我跟別人出門都會提早到	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我會想辦法利用一些零碎的時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.如果時間不夠，我會把握時間去做比較重要的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我認為早上讀書的效果最好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.人生變化太多，不需做時間的規劃	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我如果出門遲到，我會找一些理由搪塞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我會花時間做一些沒有意義的事情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我對日常生活的作息時間都很隨意並不固定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我對老師要求的課業都能準時完成	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我會依事情的輕重緩急來安排事情的先後順序	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我覺得上課遲到是一件稀鬆平常的事情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.我覺得我並沒有把握年輕時光來充實自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.我會用記事本來提醒自己時什麼時候該做什麼事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.如果人生能從來，我想我會好好珍惜時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.我做每件事一定有恆心毅力去完成不管要多久	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.我會使用鬧鐘來提醒自己一些重要的時刻	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21.善用時間是成功的因素	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.遇到考試的時候我才會臨時抱佛腳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.我覺得每一件事都要考慮到時間成本	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.我覺得許多痛苦的回憶需要時間來療傷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.我覺得人生還很長，偶爾浪費一些時間也沒差	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.我做事講求完美，不會為了趕時間而草草了事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 第三部分：個人的生活品質

請依照自身的對於的生活品質來填寫

問卷題目	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.整體來說，我對我的生活品質感到滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.整體來說，我滿意我自己的健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.身體疼痛會妨礙我處理生活所需	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我需要靠醫療的幫助應付日常生活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我享受生活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我覺得自己的生命有意義	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我能夠自我放鬆與享受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.在日常生活，我感到安全	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我所處的環境很健康（如環境、氣候、景觀）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我每天的生活有足夠精力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我能接受自己的外表	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我有足夠的金錢應付所需	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我能方便得到每日生活所需的資訊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我有機會從事休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我四處行動的能力很好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.我滿意自己的睡眠品質	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.我對自己的從事日常活動的能力感到滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.我對自己感到滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.我滿意自己的人際關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.我滿意自己的親密關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.我滿意朋友給我的支持	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.我滿意自己住所的情況	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.我對醫療保健服務的方便程度感到滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.我滿意所使用的交通運輸方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25.我常有負面的感受（如傷心、緊張、焦慮等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.我集中精神的能力很好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.我能夠自我放鬆與享受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.我想吃的食物通常都能吃到	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>