

高級中等學校學生健康促進生活型態 與幸福感相關研究：以桃園市為例

陳靜如* 林志哲**

摘要

本研究旨在探討桃園市高級中等學校學生健康促進生活型態與幸福感之現況與關係。本研究以桃園市高級中等學校學生為研究母群體，採橫斷式調查法，主要施以青少年健康促進量表及青少年幸福感量表蒐集資料，共發出850份問卷，回收821份問卷，有效問卷762份，有效回收率為89.6%。本研究以獨立樣本t檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關及多元迴歸分析等統計方法進行分析，獲得主要結果如下：一、桃園市高級中等學校學生健康促進生活型態與幸福感為中上程度；二、桃園市高級中等學校學生的健康促進生活型態，在不同性別、年級、學校屬性、父母婚姻狀況及父母親教育程度等背景變項上皆有顯著差異；三、桃園市高級中等學校學生的幸福感，在父母婚姻狀況此一背景變項上有顯著差異；四、桃園市高級中等學校學生健康促進生活型態與幸福感間具有正相關；五、桃園市高級中等學校學生健康促

* 桃園市私立元福護理之家護理部護理長

** 國立臺北科技大學師資培育中心副教授（通訊作者），E-mail: chihche@ntut.edu.tw

通訊地址：臺北市大安區忠孝東路三段1號，聯絡電話：02-27712171轉4056

投稿日期：2019年7月14日；修改日期：2019年8月30日；接受日期：2019年9月28日

DOI: 10.3966/207010632018120050004

進生活型態對幸福感具預測力，其中以「生命欣賞」、「社會支持」及「壓力處理」對幸福感有顯著的正向影響。根據研究結果，本研究分別針對教育行政單位、學校行政單位及教師提出實務應用相關建議。

關鍵詞：幸福感、高級中等學校、健康促進生活型態

壹、前言

世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 於1978年發表《阿瑪阿塔宣言》(Declaration of Alma-Ata)：

健康是人類的基本權利，政府有責任提供適當活動以促進人民的健康，並將獲得最高水準的健康作為全世界共同追求的目標。

後於1986年頒訂「渥太華健康促進憲章」(Ottawa Charter for Health Promotion)，指出推動健康促進的策略中應包含個人健康促進生活型態的養成。我國在1989年也提出「健康是權利，保健是義務」的宣言（施純仁，1989）。

健康促進生活型態即為「個人為了維護或促進健康層次，以及自我實現和自我滿足的一種多層面的自發性之行為與認知」(Walker, Sechrist, & Pender, 1987)，而健康促進行為乃是健康促進生活型態的重要元素，是一種自我實現導向的行為模式，指引個人維持或增進健康、實現自我和幸福美滿的肯定態度 (Pender, 1987)，包含適當營養、運動、壓力處理、健康責任、社會支持及生命欣賞六個層面的行為表現 (Walker et al., 1987)。

換言之，從事健康促進行為而過著健康促進生活型態，不僅可減少疾病的發生，降低死亡率，同時也可增進健康，提高生活品質。已有研究證實，成人的健康型態建立在早年的健康習慣 (Alexander, 1994; Elders, Perry, Erikson, & Giovino, 1994)。高級中等學校學生是青少年邁入成人的關鍵時期，更是國家未來的棟梁，若能深入了解其健康促進生活型態，及早發現不良的健康行為，提供適切的健康教育，協助建立健康促進理念及養成良好的健康習慣，對國人健康的提升將有極大的助益，也能減少日後步入中老年時一些慢性病的發生，而青少年的健康生活型態乃是個人健康習慣發展定型的關鍵期，此

時期的行為足以影響一生（陳政友，2001）。因此，了解目前高級中等學校學生在健康促進生活型態之現況有其重要性，此為本研究動機之一。

另一方面，我國於2013年起參照經濟合作暨發展組織 (Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD)「美好生活指數」(Your Better Life Index) 的架構，針對15~65歲國民進行幸福指數調查。2016年的調查顯示，臺灣在物質生活條件面向表現明顯優於生活品質（行政院主計總處，2016）。E世代的高級中等學校學生看似衣食無缺，幾乎每位學生3C產品不離手，然而受到外在經濟環境及內在家庭因素等影響，實際上高級中等學校學生也正受到各種不同壓力來源的淬鍊，如學業成就、人際關係、身體意象等問題，皆造成青少年可能的不幸福感受。

幸福 (well-being) 是一個抽象概念，每個人心中都有自己的幸福定義和想法。換言之，幸福是一種個人的主觀經驗，因個人所處的環境與身心需求的不同，對幸福的界定也會有所差異（范梅英，2009）。若要對幸福感進行全面性的探究，有賴結合情緒、認知及身心健康層面的多元觀點來進行整體探討，涵蓋生活滿意度、正負情緒及身心健康等不同面向的評估 (Diener, 1984; Veenhoven, 1994)，可包括身心健康、人際關係、正負情緒、自我肯定及生活滿意五個層面的幸福感受。

來自中華民國兒童健康聯盟2013年的研究發現，臺灣兒童健康幸福的總排名位居中間順位，其中又以健康及安全與幸福感兩個面向的表現最差（呂鴻基等，2014）。令人好奇的是，高級中等學校學生的健康與幸福指數又是如何？若能透過學校教育的影響，積極關懷學生，給予心理或實質的支持，進而提升學習成就與自我肯定，將有助於學生的生活適應，增加其幸福感受（李淑芬，2011）。研究者身處高中教學現場多年，往往感受不到目前高級中等學校學生應有的幸福表現。因此，關注高級中等學校學生的幸福感議題實已刻不容緩，促使研究者意欲了解高級中等學校學生幸福感之現況乃為本研究動機之二。

回顧過去探討不同背景變項高中、職學生其健康促進生活型態及幸福感之差異情形結果得知，對不同性別而言，男女兩性在健康促進生活型態的不

同層面上可能存有不同表現，如陳淑純（2013）、鄭淑芬（2004）發現男生在運動表現高於女生，而女生在社會支持表現高於男生（黃燕女，2013）；但男女兩性在幸福感之表現上則未有明顯不同（王嘉雯，2016；李淑芬，2011；邵治家，2012；蔡依樺，2017）。其次，在不同年級方面，年級愈高者，其健康促進生活型態表現相對不佳（王文君，2012；詹淑媚，2009）；但年級對幸福感則未見顯著效果（王嘉雯，2016；李淑芬，2011；邵治家，2012）。再者，以學校屬性而言，公立學校學生之健康促進生活型態表現亦優於私立學校學生（陳昭伶、陳政友、羅惠丹，2009；鄭淑芬，2004）；但學校屬性對幸福感則未見顯著效果（李淑芬，2011）。在父母婚姻狀況方面，父母結婚（共同生活）狀況者相對於父母分居（不共同生活）狀況者，不僅擁有更好的健康促進生活型態（吳麗玉，2002；陳昭伶等，2009），其幸福感表現亦相對較佳（邵治家，2012）。最後，在父母教育程度上，父母教育程度愈高者，其子女健康促進生活型態表現相對較佳（王文君，2012；陳昭伶等，2009；鄭淑芬，2004）；但子女幸福感表現則未有顯著差異（李淑芬，2011；邵治家，2012）。歸結上述研究可知，不同背景變項之高中、職學生在健康促進生活型態及幸福感之表現仍未有一致發現，因此，進一步探究高中、職學生之背景變項對其健康促進生活型態及幸福感之效果為何，為本研究動機之三。

研究者本身為桃園市高級中等學校教師，教授健康與護理課程，基於多年教學經驗，常在教學場域中發現目前高級中等學校學生不乏不健康的生活型態，如常喝含糖飲料、正餐吃泡麵、吃油炸食物、抽菸、睡眠不足、缺乏運動、人際關係不佳、情緒管理不良等，以上行為皆可能直接或間接影響學生的健康、學習成效及心理適應。一項針對青少年所做的研究指出，有良好健康促進行為的學生，在心理壓力方面會有較佳的調適結果（陳政友，2001）。換言之，健康促進行為有助於減輕壓力，甚至避免壓力所造成的可能性自殺。N. B. Belloc與L. Breslow在1972年即提出生活型態是影響個人健康的重要因素，E. Diener在1984年也提出一個人的健康狀況會影響其幸福感（引自賴貞嬌，2006），然而健康促進的最終目標在於「幸福」（Kulbok,

Baldwin, Cox, & Duffy, 1997)。因此，若能對個人的健康促進生活型態加以了解，及早發現影響健康的習慣與其相關因素，並適時輔導改善，不僅有助增進高級中等學校學生的身心健康，亦可提高其幸福感受。

回顧過去針對社區居民或獨居老人在健康促進生活型態與幸福感之相關研究指出，生活型態除與幸福感呈現正相關（許嘉甫，2010；黃春太，2010），個人在健康促進生活型態的不同層面（營養、運動、壓力處理、健康責任、社會支持及生命欣賞），對整體幸福感及幸福感各層面亦存有不同效果的正向影響，即健康促進生活型態愈好，其幸福表現也愈佳（李雨庭，2013；黃景揚，2010；Chuang, Wu, Wang, & Pan, 2017）。其他針對國中教師的研究同樣發現，健康促進生活型態也可以正向預測整體幸福感（李靜樺，2015；黃梅香，2015）。由此可知，健康促進生活型態與幸福感之間具有密切關係，而健康促進生活型態之差異對幸福感的影響亦有所不同。

如前所述，國內雖有部分針對健康促進生活型態與幸福感議題之實徵研究，然絕大多數研究對象仍聚焦在社區民眾、老人或國中、小學師生，而以高級中等學校學生為研究對象乃付之闕如。因此，探討高級中等學校學生健康促進生活型態與幸福感議題不僅有其必要性，亦因與過去研究對象有所不同，故結果是否與過去發現相符一致或有差異，尚待進一步探究，期許藉由本研究之調查分析，可達提升高級中等學校學生健康促進生活型態與增進其幸福感之健康教育目標，此為本研究動機之四。基於上述研究動機，本研究目的如下：

- 一、了解研究對象健康促進生活型態與幸福感之現況。
- 二、分析研究對象背景變項與健康促進生活型態及幸福感之關係。
- 三、分析研究對象健康促進生活型態與幸福感之關係。
- 四、探討研究對象健康促進生活型態對幸福感之預測力。

貳、研究方法

一、研究架構

根據本研究目的及相關文獻探討，本研究架構如圖1所示。

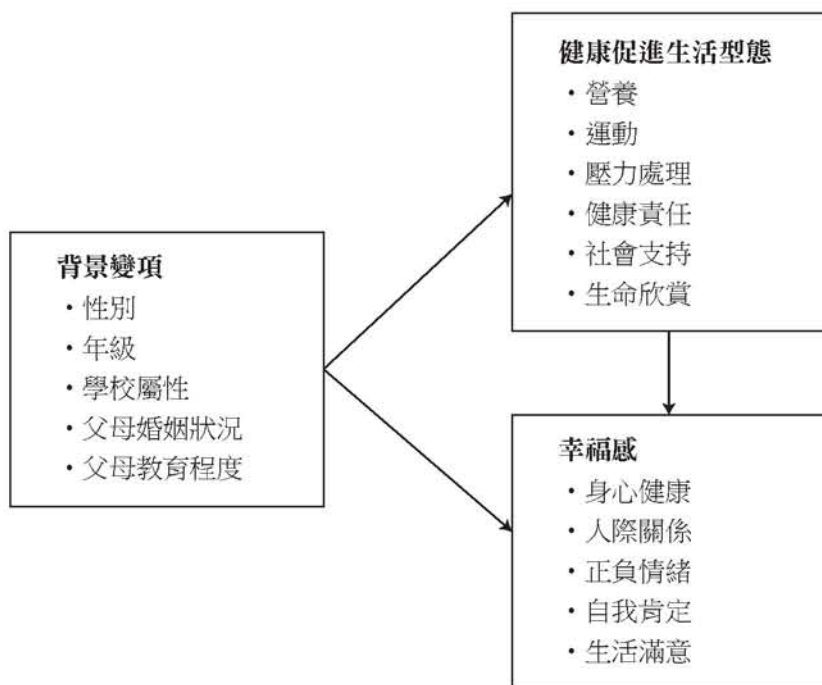


圖1 研究架構

二、研究對象

本研究以106學年度就讀於桃園市公、私立高級中等學校日間部一、二、三年級全體學生為研究母群體（不包含夜間部、輪調班及實用技能班學生），採分層便利取樣，依學校規模（如小、中、大、超大型）抽取學校

(李淑芬, 2011), 再對三個年級進行問卷發放, 共計選取七校20班作為問卷施測樣本。根據學者S. Sudman建議, 實施地區性研究時, 平均樣本人數在500~1,000人較為適宜(吳明隆, 2011)。本研究係以桃園市為研究範圍, 最終實際發放850份問卷, 回收821份問卷, 回收率為96.6%, 剔除填答不完全者, 合計762份有效問卷(占發出問卷89.6%)。

三、研究工具

本研究採結構式問卷調查, 問卷內容分述如下:

(一) 個人背景資料

本研究對象之個人背景資料包括性別、年級、學校屬性、父母婚姻狀況及父母教育程度共五項。

(二) 高級中等學校學生健康促進生活型態量表

本研究主要採用Chen、Wang、Yang與Liou (2003) 所編製之青少年健康促進量表 (adolescent health promotion scale)。Chen等人所編製的青少年健康促進量表經過因素分析後, 共包括營養、運動、壓力處理、健康責任、社會支持及生命欣賞六個向度, 解釋變異量為51.14%, 總量表的內部一致性係數Crobach's α 為 .93, 各分量表係數自 .75~.88。此量表為李克特五點量表, 計分方式分別為: 從來沒有(從未做過此項行為或未曾有過, 約做到一成以下)、偶爾如此(偶爾做到此項行為, 約做到三成左右)、約半如此(約做到五成左右)、經常如此(約做到七成左右)、總是如此(約做到九成以上)。計分方式依序為1~5分, 得分愈高表示健康促進生活型態愈佳。

各分向度中, 營養係指日常飲食型態及食物的選擇, 共6題, 總分6~30分; 運動係指從事運動與休閒的活動, 共5題, 總分5~25分; 壓力處理係指當人在面對壓力時能放鬆自己並運用減輕壓力的方法, 使各器官系統穩定及紓解心理壓力等, 共6題, 總分6~30分; 健康責任係指個人對自己的健康所付出的注意、接受的責任和需要時尋求專業人員的協助, 共8題, 總分8~40

分；社會支持係指能發展社會支持系統，共7題，總分7~35分；生命欣賞係指欣賞自己、對生命充滿信心與樂觀、努力讓自己覺得朝向積極的方向成長和改變，共8題，總分8~40分。量表另以本研究對象所得六個分量表之Cronbach's α 分別為 .72、.75、.73、.77、.86及 .91，總量表Cronbach's α 為 .93，顯示本量表信度合宜。

（三）高級中等學校學生幸福感量表

本研究採用范梅英（2009）所編製之青少年幸福感量表，該量表歷經預試（樣本近300人）及正式施測（樣本超過1,000人）兩階段作業，經過因素分析後共包括身心健康、人際關係、正負情緒、自我肯定及生活滿意五個向度，解釋變異量為67.90%，總量表的內部一致性係數Cronbach's α 為 .96，各分量表係數自 .85~.92，是一品質良好的研究工具。此量表為李克特五點量表，計分方式分別為：非常不同意、不同意、部分同意、同意、非常同意，依序為1~5分，其中3題反向題則反向計分。得分愈高表示幸福感程度愈高。

各分向度中，身心健康係指自覺身心健康之良窳程度；人際關係係指對人際相處及互動之滿意情形；正負情緒係指對正向及負向情緒的感受程度；自我肯定係指對自己的評價高低及自我悅納的情形；生活滿意係指對整體生活的滿意程度，各分向度皆有7題，總分皆為7~35分。另以本研究對象為樣本所得五個分量表之Cronbach's α 分別為 .82、.86、.86、.88及 .90，總量表Cronbach's α 為 .97，顯示本量表信度合宜。

四、研究步驟

由研究者聯絡受測學校及發送問卷，並委託各校教師及教官協助針對所選取班級學生進行施測，期間研究者皆以親自拜訪、電話聯絡及電子郵件方式告知施測人員施測要點，以協助施測人員掌控施測流程及注意事項，最後進行問卷回收工作。

五、資料處理與分析

本研究針對有效問卷，使用SPSS 20.0 for Windows套裝軟體進行資料處理及統計分析，主要採用描述性統計分析（回應研究目的一：呈現研究對象健康促進生活型態與幸福感之現況）、*t*考驗及單因子變異數分析（回應研究目的二：呈現研究對象背景變項與健康促進生活型態及幸福感之關係）、皮爾森積差相關及多元迴歸分析（逐步迴歸法）（回應研究目的三及四：呈現研究對象健康促進生活型態與幸福感之關係，以及健康促進生活型態對幸福感之預測力）等方法來進行考驗。

參、結果與討論

一、研究對象背景變項之分布

研究對象在性別上，男生293人 (38.5%)、女生469人 (61.5%)；在就讀年級上，一年級302人 (39.6%)、二年級265人 (34.8%)、三年級195人 (25.6%)；在學校屬性上，公立學校386人 (50.7%)、私立學校376人 (49.3%)；在父母婚姻狀況上，父母結婚（共同生活）637人 (83.6%)、父母分居（不共同生活）125人 (16.4%)；在父親教育程度上，專科以上393人 (51.6%)、高中職296人 (38.8%)、國中以下73人 (9.6%)；在母親教育程度上，專科以上361人 (47.3%)、高中職325人 (42.7%)、國中以下76人 (10.0%)。

二、研究對象健康促進生活型態之現況

研究對象之健康促進生活型態整體與各層面及各題之得分，如表1所示。健康促進生活型態量表採李克特五點量尺計分，每題最高5分，最低1分，中位數為3分。由表1可知，各層面之題平均得分在2.95~3.87分之間，整體題平均得分為3.44分，顯示研究對象健康促進生活型態表現為中間偏上，代表桃園市高級中等學校學生健康促進生活型態屬中上程度。

表1

研究對象健康促進生活型態量表得分一覽

層面	平均得分	標準差	題平均得分
營養	21.44	3.76	3.57
運動	14.75	4.05	2.95
壓力處理	20.55	4.12	3.42
健康責任	24.80	5.40	3.10
社會支持	27.11	5.14	3.87
生命欣賞	28.80	6.43	3.60
整體	137.44	21.36	3.44

進一步比較各層面發現，「社會支持」分數最高，其次為「生命欣賞」、「營養」、「壓力處理」及「健康責任」，而「運動」分數最低。細究全量表40題各題的得分結果發現，最高分的兩題分別為「營養」中「每天吃早餐」（平均為4.33分）及「社會支持」中「每天都會微笑或大笑」（平均為4.09分）；最低分的兩題分別為「健康責任」中「餐後會刷牙並使用牙線」（平均為2.71分）及「運動」中「每天做伸展操或柔軟體操」（平均為2.32分），表示桃園市高級中等學校學生的健康促進生活型態為重視每天都會吃早餐及保持微笑或大笑，但不會每天做伸展操與餐後刷牙並使用牙線。

三、研究對象幸福感之現況

研究對象之幸福感整體與各層面及各題之得分，如表2所示。幸福感量表採李克特五點量尺計分，每題最高5分，最低1分，中位數為3分。由表2可知，各層面之題平均得分在3.33~3.85分之間，整體題平均得分為3.54分，顯示研究對象幸福感表現為中間偏上，代表桃園市高級中等學校學生幸福感屬中上程度。

進一步比較各層面發現，以「人際關係」分數最高，其次為「自我肯定」、「生活滿意」及「正負情緒」，而「身心健康」分數最低。細究全量表35題各題的得分結果發現，最高分的兩題分別為「人際關係」中「我和朋

表2

研究對象幸福感量表得分一覽

層面	平均得分	標準差	題平均得分
身心健康	23.29	4.86	3.33
人際關係	26.94	4.77	3.85
正負情緒	23.89	5.12	3.41
自我肯定	24.92	5.06	3.56
生活滿意	24.88	5.61	3.55
整體	123.92	22.92	3.54

友相處愉快」（平均為4.02分）及「自我肯定」中「我能做大多數人能做的事」（平均為3.98分）；最低分的兩題分別為「正負情緒」中「我常有心情低落、沮喪、鬱卒的情形」（平均為2.81分）及「身心健康」中「我常常覺得身體很疲累、精疲力竭」（平均為2.73分），表示桃園市高級中等學校學生的幸福感為重視和朋友相處愉快與能做大多數人能做的事，但是常有心情低落、沮喪、鬱卒的情形與常常覺得身體很疲累、精疲力竭。

四、研究對象背景變項與健康促進生活型態之關係

（一）營養

在營養層面上，以 t 考驗檢定性別、學校屬性與父母婚姻狀況，並以單因子變異數分析檢定年級、父母教育程度之關係，結果發現，學校屬性 ($t = 3.04, p < .01$)、父母婚姻狀況 ($t = 4.15, p < .001$)、父親教育程度 ($F = 5.58, p < .01$) 與母親教育程度 ($F = 6.35, p < .01$) 等背景變項皆有顯著差異。經事後比較Scheffé法進一步分析得知：首先，公立學校學生比私立學校學生獲得較多的營養資訊與營養攝取；其次，父母為結婚（共同生活）狀況之學生的表現優於父母為分居（不共同生活）狀況之學生；最後，父母教育程度為專科以上之學生，其表現也皆優於父母教育程度為高中職之學生。

（二）運動

在運動層面上，以 t 考驗檢定性別、學校屬性與父母婚姻狀況，並以單因子變異數分析檢定年級、父母教育程度之關係，結果發現，性別 ($t = 7.46, p < .001$)、年級 ($F = 18.66, p < .05$)、父母婚姻狀況 ($t = 2.21, p < .05$)、父親教育程度 ($F = 5.58, p < .01$) 與母親教育程度 ($F = 6.35, p < .01$) 等背景變項皆有顯著差異。經事後比較Scheffé法進一步分析得知：首先，女高中生的表現不如男高中生；其次，一年級和二年級學生的表現優於三年級學生；再者，父母為結婚（共同生活）狀況之學生的表現優於父母為分居（不共同生活）狀況之學生；最後，父母教育程度為專科以上之學生，其表現優於父母教育程度為高中職及國中以下之學生。

（三）壓力處理

在壓力處理層面上，以 t 考驗檢定性別、學校屬性與父母婚姻狀況，並採單因子變異數分析檢定年級、父母教育程度之關係，結果發現，僅性別 ($t = 2.22, p < .05$) 背景變項有顯著差異。由平均數得分可知，男高中生 ($M = 20.97$) 的表現優於女高中生 ($M = 20.29$)。

（四）健康責任

在健康責任層面上，以 t 考驗檢定性別、學校屬性與父母婚姻狀況，並採單因子變異數分析檢定年級、父母教育程度之關係，結果發現，年級 ($F = 4.15, p < .05$)、父母婚姻狀況 ($t = 2.79, p < .01$)、父親教育程度 ($F = 6.40, p < .01$) 與母親教育程度 ($F = 7.40, p < .01$) 等背景變項皆有顯著差異。經事後比較Scheffé法進一步分析得知：首先，一年級和二年級學生的表現優於三年級學生；其次，父母為結婚（共同生活）狀況之學生的表現優於父母為分居（不共同生活）狀況之學生；最後，父母教育程度為專科以上之學生，其表現優於父母教育程度為高中職之學生，且母親教育程度為專科以上之學生，亦比母親教育程度為國中以下之學生具有較佳的健康責任。

（五）社會支持

在社會支持層面上，以 t 考驗檢定性別、學校屬性與父母婚姻狀況，並採單因子變異數分析檢定年級、父母教育程度之關係，結果發現，僅性別 ($t = -2.83, p < .01$) 背景變項有顯著差異。由平均數得分可知，女高中生 ($M = 27.54$) 比男高中生 ($M = 26.43$) 獲得較多的社會支持。

（六）生命欣賞

在生命欣賞層面上，以 t 考驗檢定性別、學校屬性與父母婚姻狀況，並採單因子變異數分析檢定年級、父母教育程度之關係，結果發現，各背景變項皆未有顯著差異。

五、研究對象背景變項與幸福感之關係

（一）身心健康

在身心健康層面上，以 t 考驗檢定性別、學校屬性與父母婚姻狀況，並採單因子變異數分析檢定年級、父母教育程度之關係，結果發現，僅父母婚姻狀況 ($t = 2.40, p < .05$) 背景變項有顯著差異。由平均數得分可知，父母為結婚（共同生活）狀況之學生 ($M = 23.50$) 的表現顯著優於父母為分居（不共同生活）狀況之學生 ($M = 22.23$)。

（二）人際關係

在人際關係層面上，以 t 考驗檢定性別、學校屬性與父母婚姻狀況，並採單因子變異數分析檢定年級、父母教育程度之關係，結果發現，僅父母婚姻狀況 ($t = 1.97, p < .05$) 背景變項有顯著差異。由平均數得分可知，父母為結婚（共同生活）狀況之學生 ($M = 27.09$) 的表現顯著優於父母為分居（不共同生活）狀況之學生 ($M = 26.17$)。

（三）正負情緒

在正負情緒層面上，以 t 考驗檢定性別、學校屬性與父母婚姻狀況，並採單因子變異數分析檢定年級、父母教育程度之關係，結果發現，各背景變項皆未有顯著差異。

（四）自我肯定

在自我肯定層面上，以 t 考驗檢定性別、學校屬性與父母婚姻狀況，並採單因子變異數分析檢定年級、父母教育程度之關係，結果發現，各背景變項皆未有顯著差異。

（五）生活滿意

在生活滿意層面上，以 t 考驗檢定性別、學校屬性與父母婚姻狀況，並採單因子變異數分析檢定年級、父母教育程度之關係，結果發現，各背景變項皆未有顯著差異。

六、研究對象健康促進生活型態與幸福感之關係

由表3可知，研究對象在健康促進生活型態分層面與幸福感分層面之相關係數介於.25～.76，皆達顯著水準。此結果顯示，桃園市高級中等學校學生在健康促進生活型態各層面的表現，與其各層面的幸福感密切相關。

七、研究對象健康促進生活型態對幸福感之預測力

為進一步探討研究對象各層面的健康促進生活型態是否能有效預測幸福感，本研究以多元迴歸之逐步迴歸法進行分析。逐步迴歸是多元迴歸分析中挑選自變項加入迴歸方程式的一種方法，由系統依據所訂指標來進行預測變項的合宜性判斷，透過每回合的一個變項選入與一個變項排除之程序，在歷經如此多次反覆的篩選及排除歷程，直至最後可獲得一組最佳預測模式，而該模式所包括之變項即為最具預測效果之關鍵變項。

表3

研究對象健康促進生活型態與幸福感之相關係數

健康促進 生活 型態 幸福感	營養	運動	壓力處理	健康責任	社會支持	生命欣賞
身心健康	.37***	.39***	.61***	.36***	.54***	.75***
人際關係	.36***	.31***	.48***	.35***	.61***	.62***
正負情緒	.31***	.34***	.52***	.25***	.59***	.73***
自我肯定	.31***	.42***	.54***	.31***	.58***	.76***
生活滿意	.32***	.37***	.54***	.30***	.57***	.72***

*** $p < .001$

進行多元迴歸分析前，需先進行共線性診斷，避免自變項間的相關太高，造成分析結果不正確（吳明隆，2011）。經分析結果得知，本研究預測變項的變異數膨脹因素 (variance inflation faction, VIF) 介於1.60~2.32，皆小於10，表示無共線性問題。

由表4可知，迴歸分析整體考驗已達顯著水準 ($F = 518.85, p < .001$)，代表健康促進生活型態可有效預測幸福感，而調整後的 R^2 為.671，表示健康促進生活型態可解釋幸福感之總變異量為67.1%。其中，「壓力處理」、「社會支持」與「生命欣賞」三個層面均達顯著水準且皆為正值，代表其對幸福感具有正向影響力，而由「壓力處理」、「社會支持」與「生命欣賞」的標準化迴歸係數 β 值分別為.165、.185及.572可知，以「生命欣賞」對幸福感的解釋力最大，「社會支持」與「壓力處理」次之。

八、討論

（一）本研究結果顯示，桃園市高級中等學校學生的健康促進生活型態屬於中上程度，參與健康促進生活型態之意願尚屬正向。六個層面得分由高至低，依序為「社會支持」、「生命欣賞」、「營養」、「壓力處理」、

表4

研究對象健康促進生活型態預測幸福感之多元迴歸分析摘要

預測變項	未標準化係數		標準化係數 (β)
	B之估計值	標準誤差	
壓力處理	.157	.025	.165***
社會支持	.165	.025	.185***
生命欣賞	.466	.026	.572***
$R^2 = .673$		調整後 $R^2 = .671$	

*** $p < .001$

「健康責任」及「運動」，此與鄭淑芬（2004）的研究結果一致；而六個層面中以「社會支持」得分最高、「運動」得分最低之結果，亦與陳淑純（2013）、Hong、Sermsri與Keiwnkarnka（2007）之研究發現相同。另一方面，本研究亦顯示桃園市高級中等學校學生的幸福感屬於中上程度，尚屬正面。五個層面得分由高至低，依序為「人際關係」、「自我肯定」、「生活滿意」、「正負情緒」及「身心健康」。其中「人際關係」得分最高之結果，與李淑芬（2011）、林秀如（2012）、蔡依樺（2017）之研究發現相符；而「身心健康」得分最低之結果，亦與林秀如（2012）的研究發現一致。

（二）本研究結果顯示，研究對象的背景變項會影響其健康促進生活型態。首先，在性別上發現，男生在運動與壓力處理層面皆高於女生，此與陳淑純（2013）、鄭淑芬（2004）之研究結果一致，且不少研究亦顯示男性在運動表現高於女性（王文君，2012；王嵐亭，2012；陳淑純，2013；Peket & Bermek, 2011）；而女生在社會支持層面的表現高於男生，此與陳淑純（2013）、黃燕女（2013）、鄭淑芬（2004）之研究結果一致，推測可能原因是男高中生喜歡運動、打球，並且藉此釋放壓力，相對而言女高中生比較細心，會主動關心周遭的朋友與親人，維持良好的人際關係。其次，在年級上發現，一年級和二年級學生在運動與健康責任層面的表現皆優於三年級學生，此與王文君（2012）、詹淑媚（2009）之研究結果一致，推測可能原

因是三年級高中生面臨升學壓力，相對較少時間從事規律運動與閱讀促進健康的相關資訊。再者，在學校屬性上發現，公立學校學生在營養層面的表現優於私立學校學生，此與陳昭伶等人（2009）、鄭淑芬（2004）之研究結果一致，推測可能原因與其家庭結構或學校教育課程類型有關，一般而言，公立學校的課程安排相較於私立學校更需依循教育政策規劃執行，促使公立學校學生相對了解營養議題而多些重視。在父母婚姻狀況上發現，父母為結婚（共同生活）狀況者在營養、運動、健康責任層面的表現皆優於父母為分居（不共同生活）狀況者，此與吳麗玉（2002）、陳昭伶等人（2009）之研究結果一致，推測可能原因是來自於婚姻健全家庭的高中生獲得的親情關懷較多，因此在定時和定量的三餐飲食、每週規律的運動，以及重視閱讀促進健康相關資訊等表現相對較佳。最後，在父母教育程度上發現，父母教育程度為專科以上的高中生在營養、運動、健康責任層面之表現大多優於父母教育程度為高中職的高中生，此與王文君（2012）、陳昭伶等人（2009）、鄭淑芬（2004）之研究結果一致，推測可能原因是愈高教育程度的父母對於孩子的正常飲食營養、規律運動，以及促進健康相關資訊等愈為重視。

（三）本研究結果顯示，研究對象的背景變項對其幸福感之影響不大。首先，在性別上未有發現顯著差異，此與王嘉雯（2016）、李淑芬（2011）、邵治家（2012）、蔡依樺（2017）之研究結果一致，推測可能原因是無論性別，其所接受來自家庭的生活成長歷程及教育環境養成過程大同小異，因此並無男女差別。其次，在年級上也未發現有顯著差異，此與王嘉雯（2016）、李淑芬（2011）、邵治家（2012）之研究結果一致，推測可能原因是無論年級，高中生在年齡上差異不大，主觀認知上較強且不易接受他人意見或看法，因此幸福感上並無年級差別。再者，在學校屬性上同樣未發現有顯著差異，此與李淑芬（2011）之研究結果一致，推測可能原因是無論學校屬性，其對於個人的生活作息、人際關係及課業上的自我肯定皆未有直接影響，因此學校屬性對其幸福感影響並不明顯。然而，在父母婚姻狀況上則發現，父母為結婚（共同生活）狀況者，在身心健康及人際關係層面的幸福感高於父母為分居（不共同生活）狀況者，推測可能原因是來自於婚姻健

全家庭的高中生獲得更多來自於父母之間的親情關懷及與人相處的和樂感受，因此在其身心健康與人際關係層面上皆優於父母為分居（不共同生活）狀況的高中生。最後，在父母教育程度上，亦未發現有顯著差異，此與李淑芬（2011）、邵治家（2012）之研究結果一致。黃銘福與黃毅志（2010）指出，社會支持中的同儕關係是影響青少年幸福感的主要因素。擁有和諧的同儕關係，對個體的人格發展具有正面的影響力，對青少年幸福感的影響性最大，同儕支持程度愈高之青少年，其主觀幸福感也愈高（廖文妙，2015；蔡譚雅，2013）。另一方面，本研究結果也可能隱含父母教育程度對孩子的教養風格並未有明顯的差異，進而對於親子互動的品質和情緒支持部分也未有較大的影響。是以，某些原因可能造就了高中生在幸福感受上來自於父母教育程度不同的影響並不明顯。

（四）本研究結果顯示，桃園市高級中等學校學生健康促進生活型態與幸福感之各層面均為正相關，因此，健康促進生活型態愈高之高中生，其幸福感也愈高，此與古芳華（2017）、李雨庭（2013）、李淑貞（2016）、李靜樺（2015）、高藝玲（2012）、彭士玲（2013）、黃梅香（2015）、黃景揚（2010）、賴貞嬌（2006）的研究結果一致。健康促進是一高層次的幸福完滿及自我實現，個人積極主動地建立新的正向健康行為，對於幸福滿足則抱持肯定態度（賴貞嬌，2006）。因此，愈可力行健康促進生活型態者，則幸福感受會伴隨提升；反之，不易執行健康促進生活型態者，其幸福感受相對降低。

（五）本研究結果顯示，健康促進生活型態中的「生命欣賞」、「社會支持」與「壓力處理」三個層面，對高中生之幸福感較具影響力。換言之，桃園市高級中等學校學生在此三個層面的得分愈高者，其幸福感也會愈高，此與李靜樺（2015）、高藝玲（2012）、黃梅香（2015）、賴貞嬌（2006）、賴瓊林（2011）、Chuang等人（2017）發現健康促進生活型態能正向預測幸福感之研究結果相符。首先，生命欣賞能力愈高，愈傾向於知覺世界是友善之處而願意聚焦生活正向層面，可維持正向的自我感受，提升個體幸福，因此，生命欣賞對幸福感有正向影響（李淑貞，2016；彭士玲，

2013；黃景揚，2010；賴貞嬌，2006）。其次，來自朋友與同儕的支持及關係的聯繫，在消極面上能預防及降低生活壓力對其負面衝擊及偏差行為，增進個人適應生活的能力；在積極面上更可增進身心健康與自我肯定，提升個體自我價值及幸福感，因此，社會支持對於幸福感具有高預測表現（李淑芬，2011；賴貞嬌，2006）。再者，壓力處理不僅有助於個體處理負向情境以改善困境外，也可增加正向情緒經驗，從而提升幸福感受，因此，壓力處理可以預測幸福感，對幸福感具正向顯著影響（古芳華，2017；賴貞嬌，2006；賴瓊林，2011）。綜言之，高級中等學校學生若能擁有良好的生命欣賞、社會支持與壓力處理能力，則對於幸福感的增進將有正面效果。

肆、結論與建議

一、結論

（一）桃園市高級中等學校學生的健康促進生活型態整體屬於中上程度，其中又以「社會支持」表現最好，而以「運動」表現最差。另外，學生在健康促進生活型態中的不同層面與其背景變項具有顯著關聯：女生擁有較多的社會支持，男生則較積極運動且較能有效處理壓力；一、二年級學生在運動與健康責任表現上相對積極；公立學校學生可獲得更多的營養資源與營養攝取；父母為結婚（共同生活）狀況的學生在營養、運動、健康責任方面的表現相對較佳；而父母教育程度有專科以上的學生在營養、運動、健康責任方面也有更好的表現。

（二）桃園市高級中等學校學生的幸福感屬中上程度，其中又以「人際關係」表現最好，而以「身心健康」表現最差。另外，學生在幸福感中除了自我肯定、正負情緒及生活滿意與其背景變項無關外，父母為結婚（共同生活）狀況的學生則在人際關係、身心健康方面皆有較高程度的幸福感受。

（三）桃園市高級中等學校學生的健康促進生活型態與幸福感有顯著正向的關聯性，且健康促進生活型態可有效預測幸福感，並可解釋幸福感總變

異量67.1%，其中又以「生命欣賞」對幸福感的影響最大，「社會支持」及「壓力處理」次之。

二、建議

（一）對教育行政單位之建議

本研究結果顯示，公立高級中等學校學生較私立高級中等學校學生，在營養層面獲得更多的資源與營養攝取，因此，提出以下建議供教育行政單位參考：

1. 規範高級中等學校福利社販賣之食物與餐飲，應符合健康需求，避免含糖飲料、油炸食物及加工食品，以利學生能獲取更多營養，促進自我健康表現。
2. 增加高級中等學校新課綱中健康與護理課程的學分數，強化學生對健康促進相關知能之認識與了解，以利學生能習得更多有關健康及營養的正確觀念。
3. 實施高級中等學校弱勢家庭學生的獎助學金計畫與課業輔導措施，並擬定學校工讀機會提供給有需求的弱勢家庭學生，避免弱勢學生因經濟因素打工而影響課業及健康。

（二）對學校行政單位之建議

本研究結果指出，高級中等學校學生的健康促進生活型態以運動表現最差、幸福感以身心健康方面表現最差，因此，提供以下建議供學校行政單位參考：

1. 落實體育或健康與護理課程的實施，以提升高級中等學校學生規律運動習慣的養成，並培養學生對自我健康概念的認知與健康的生活習慣。
2. 運用朝會或班、週會時間，實施學生健康運動措施，並加強宣導正常睡眠時間、不熬夜、每週規律運動習慣及每日蔬果攝取等健康行為，同時，舉辦體育競賽活動，以期提升學生對運動的興趣。

3. 學校教育單位在規劃健康促進或體育課程活動時，除了透過導師宣導活動的意義與目的外，更應鼓勵家長與子女共同參與學校舉辦的親師講座或運動性活動，並引介與提供身心健康相關照護資源，以利學生身心健康得以健全發展。

（三）對學校教師之建議

本研究結果發現，健康促進生活型態中的壓力處理、社會支持與生命欣賞等層面，對高級中等學校學生之幸福感較具影響力，因此，提出以下建議供學校教師參考：

1. 學校教師應關切學生可能的升學歷力，並落實高年級學生健康與體育和輔導課程的執行，以利學生可在升學與健康兩者間平衡兼顧。

2. 學校教師在課程規劃與設計安排方面，宜融入社區活動或邀請社區民眾參與的課程，以期加強學生的社會連結、社會支持、自我肯定及生活壓力的因應措施，以提升幸福感受。

3. 學校導師或輔導教師應實施家訪計畫，以利掌握學生的成長環境與家庭狀況，如教師可間接發現學生家庭功能不彰（如家庭壓力過大、支持系統薄弱等），應由學校給予適時輔導及資源協助，以促進其健康成長。

誌謝

本研究感謝陳美燕教授及范梅英老師授權問卷的使用，以及桃園市高級中等學校的支持協助，最後對於協助問卷發放與回收的師長及填答同學致以最深謝忱。

參考文獻

一、中文部分

王文君（2012）。臺灣地區國中學生的健康促進生活型態與生活品質研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

[Wang, W.-C. (2012). *Health promoting lifestyle and life of quality of middle school students in Taiwan* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]

王嵐亭（2012）。臺北市一般高級中等學校學生體育態度與健康促進生活型態之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

[Wang, L.-T. (2012). *The research of the attitude on physical education and health promoting lifestyle of general senior high school students in Taipei City* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]

王嘉雯（2016）。高中學生學習動機與幸福感及學業成就之關係研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。

[Wang, C.-W. (2016). *The study of relationship among learning motivation, sense of well-being and academic achievement of senior high school students* (Unpublished master's thesis). National Changhua University of Education, Changhua, Taiwan.]

古芳華（2017）。情緒管理、休閒調適策略、健康促進生活型態對國小教師幸福感影響之研究（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。

[Gu, F.-H. (2017). *The effects of emotional management, leisure coping strategies and health promoting lifestyle on well-being of elementary school teachers* (Unpublished master's thesis). Da-Yeh University, Changhua, Taiwan.]

行政院主計總處（2016）。2016年國民幸福指數年報。臺北市：作者。

[Directorate-General of Budget, Accounting and Statistics, Executive Yuan. (2016). *2016 National happiness index annual report*. Taipei, Taiwan: Author.]

李雨庭（2013）。臺北市社區獨居老人健康狀況、健康促進生活型態與幸福感之研究（未出版之碩士論文）。國立臺北護理健康大學，臺北市。

[Li, Y.-T. (2013). *A study of the relationship between health status, health promoting lifestyle and well-being of elderly in the community who lives alone in Taipei City* (Unpublished master's thesis). National Taipei University of Nursing and Health Sciences, Taipei, Taiwan.]

李淑芬（2011）。桃竹苗地區高職學生社會支持與幸福感之研究（未出版之碩士論文）。國立臺北科技大學，臺北市。

[Lee, S.-F. (2011). *A study on the social support and well-being of senior vocational high school students in Taoyuan, Hsinchu, and Miaoli area* (Unpublished master's thesis). National Taipei University of Technology, Taipei, Taiwan.]

李淑貞（2016）。園藝活動參與動機、休閒效益、健康促進生活型態對參與者幸福感影響之研究（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。

[Lee, S.-C. (2016). *The effects of participation motivation, leisure benefits and health promoting lifestyle on well-being of horticultural activity* (Unpublished master's thesis). Da-Yeh University, Changhua, Taiwan.]

李靜樺（2015）。彰化縣完全中學教師運動參與行為、健康促進生活型態與幸福感之關係（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。

[Li, C.-H. (2015). *A study of the relationship between sports participation behavior, health promoting lifestyle, well-being of complete high schools in Changhua* (Unpublished master's thesis). Da-Yeh University, Changhua, Taiwan.]

吳明隆（2011）。SPSS統計應用學習實務：問卷分析與應用統計（第三版）。新北市：易習圖書。

[Wu, M.-L. (2011). *SPSS statistical application for learning practice: Questionnaire analysis and application statistics* (3rd ed.). New Taipei City, Taiwan: Eslite Books.]

吳麗玉（2002）。專校生健康生活型態之初探。康寧學報，4，27-47。

[Wu, L.-Y. (2002). An inquiry on lifestyle of students in a junior college. *Academic*

Journal of Kang-Ning, 4, 27-47.]

呂鴻基、馮燕、林秀娟、邱南昌、吳美環、李宏昌…吳春福（2014）。臺灣兒童健康與幸福指數：我國健康、教育及福利之綜合評價。《兒科最前線》，4（14），10-16。

[Lu, H.-G., Feng, Y., Lin, X.-J., Chiu, N.-C., Wu, M.-H., Lee, H.-C., ...Wu, C.-F. (2014). Taiwan children's health and happiness index: Comprehensive evaluation of health, education and welfare in Taiwan. *Frontline Pediatrics*, 4(14), 10-16.]

林秀如（2012）。護生實習經驗、社會支持與主觀幸福感相關研究（未出版之碩士論文）。中臺科技大學，臺中市。

[Lin, H.-J. (2012). *A study of the correlation between internship experiences/social support and subjective well-being for nursing students* (Unpublished master's thesis). Central Taiwan University of Science and Technology, Taichung, Taiwan.]

邵治家（2012）。《國中生幸福感之研究——以花蓮地區為例》（未出版之碩士論文）。慈濟大學，花蓮市。

[Shao, C.-C. (2012). *A study of the well-being of junior high school students in Hualien* (Unpublished master's thesis). Tzu Chi University, Hualien, Taiwan.]

施純仁（1989）。《健康是權利，保健是義務——臺灣地區人口突破兩千萬時的省思》。臺北市：行政院衛生署。

[Shi, C.-R. (1989). *Health is the right, health care is the obligation – The thinking of Taiwan's population breaking through 20 million*. Taipei, Taiwan: Department of Health, Executive Yuan.]

范梅英（2009）。《青少年人格特質、感恩心與幸福感之相關研究》（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

[Fan, M.-Y. (2009). *The correlation among personality traits, gratitude, and well-being of adolescents* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]

高藝玲（2012）。《社區老人健康促進生活型態與主觀幸福感相關因素——以臺南佳里區為例》（未出版之碩士論文）。中臺科技大學，臺中市。

- [Kao, Y.-L. (2012). *The relationship between health-promoting lifestyle and the subjective well-being of community elderly: An example of Jiali District, Tainan* (Unpublished master's thesis). Central Taiwan University of Science and Technology, Taichung, Taiwan.]
- 陳政友 (2001)。臺灣地區高中(職)與大專學生健康生活型態與相關因素研究。《學校衛生》，38，1-31。
- [Chen, C.-Y. (2001). Study on the healthy lifestyle and its related factors among the senior high school and college students in Taiwan. *Chinese Journal of School Health*, 38, 1-31.]
- 陳昭伶、陳政友、羅惠丹 (2009)。基隆地區高中職學生健康促進生活型態及相關因素探討。《健康促進與衛生教育學報》，31，129-152。
- [Chen, C.-L., Chen, C.-Y., & Lo, H.-T. (2009). Health-promoting lifestyles and the related factors among high schools and vocational schools students in Keelung, Taiwan. *Journal of Health Promotion and Health Education Contents*, 31, 129-152.]
- 陳淑純 (2013)。《國中生運動自我效能與健康促進生活型態之研究——以新北市某國中為例》(未出版之碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- [Chen, S.-C. (2013). *A study on the sports self-efficacy and health-promoting lifestyle for junior high school students – A case study in New Taipei City* (Unpublished master's thesis). Fu Jen Catholic University, New Taipei City, Taiwan.]
- 許嘉甫 (2010)。大專院校學生生活型態對幸福感之影響。《運動休閒餐旅研究》，5 (3)，135-151。
- [Hsu, C.-F. (2010). The influence of lifestyles on well-being – Case study of college students. *Journal of Sport, Leisure and Hospitality Research*, 5(3), 135-151.]
- 彭士玲 (2013)。《醫院老年志工幸福感與健康促進生活型態之相關研究》(未出版之碩士論文)。國立臺北護理健康大學，臺北市。
- [Peng, S.-L. (2013). *A study of the relationship between well-being and health-promoting lifestyle in hospital elderly volunteers* (Unpublished master's thesis). National Taipei University of Nursing and Health Sciences, Taipei, Taiwan.]

黃春太（2010）。臺灣南部地區國中生的社經地位、社會資本、生活型態與幸福感之研究（未出版之博士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

[Huang, C.-T. (2010). *A study on socioeconomic status, social capital, lifestyle and well-being of junior high school students in southern Taiwan* (Unpublished doctoral dissertation). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]

黃梅香（2015）。彰化縣國中教師健康促進生活型態、自覺健康狀態與幸福感之關係研究（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。

[Huang, M.-H. (2015). *A study of the relationships among health promoting lifestyle, perceived health status and well-being of junior high school teachers in Changhua County* (Unpublished master's thesis). Da-Yeh University, Changhua, Taiwan.]

黃景揚（2010）。社區民眾自覺健康、健康行為自我效能、健康促進生活型態與幸福感之關係（未出版之碩士論文）。中臺科技大學，臺中市。

[Huang, C.-Y. (2010). *Study the relationships of perceived health status, health behavior self-efficacy, health promoting lifestyles and well-being among community residents* (Unpublished master's thesis). Central Taiwan University of Science and Technology, Taichung, Taiwan.]

黃銘福、黃毅志（2010）。影響臺東縣國二學生心理幸福之因果機制：家庭社經地位與社會網絡何者重要。《教育與社會研究》，21，1-37。

[Huang, M.-F., & Hwang, Y.-J. (2010). The causal mechanism of effecting psychological well-being on the eighth graders in Taitung: Which is more important, family socioeconomic status or social network? *Education and Social Research*, 21, 1-37.]

黃燕女（2013）。高中職學生生命意義感、正向情緒、健康促進與生活適應之關聯模式建構及驗證（未出版之博士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。

[Huang, Y.-N. (2013). *A study on the relational model of construction and empirical verification among the meaning in life, positive emotions, health promotion and life adjustment of senior high and vocational school students* (Unpublished doctoral dissertation). National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung, Taiwan.]

詹淑媚（2009）。臺北市高級中等學校學生健康促進生活型態與生活適應之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。

[Chan, S.-M. (2009). *The relationship between health-promoting lifestyles and life adjustments among the senior high school students in Taipei* (Unpublished master's thesis). National Taipei Education University, Taipei, Taiwan.]

廖文妙（2015）。父母管教方式同儕關係感恩心與幸福感知相關研究——以嘉義縣國中生為例（未出版之碩士論文）。南華大學，嘉義縣。

[Liao, W.-M. (2015). *Research of the correlation on parenting strategies, the peer relationship, gratitude and well-being: Junior high school students of Chiayi County as an example* (Unpublished master's thesis). Nanhua University, Chiayi County, Taiwan.]

蔡依樺（2017）。離島高中職學生人格特質、休閒活動參與及幸福感關聯性之研究——以金門縣為例（未出版之碩士論文）。國立金門大學，金門縣。

[Tsai, Y.-H. (2017). *A study of relationship among personality, leisure activity participation and sense of well-being of senior high school students in outlying islands – A case study of Kinmen County* (Unpublished master's thesis). National Kinmen University, Kinmen, Taiwan.]

蔡譚雅（2013）。青少年心理幸福之影響因素——家庭支持與同儕支持之比較（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北市。

[Tsai, T.-Y. (2013). *The factors affecting the psychology well-being of adolescents – The comparison between family support and peer support* (Unpublished master's thesis). National Chengchi University, Taipei, Taiwan.]

鄭淑芬（2004）。桃園地區高中職學生個人因素及健康促進生活型態之相關性研究（未出版之碩士論文）。國立臺北護理學院，臺北市。

[Cheng, S.-F. (2004). *Relationship between personal factors and health promotion lifestyle of senior high school students in Taoyuan County* (Unpublished master's thesis). National Taipei College of Nursing, Taipei, Taiwan.]

賴貞嬌（2006）。臺北市國民小學教師健康促進生活型態與幸福感之關係研究

（未出版之碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。

[Lai, J.-J. (2006). *A study of the relationship between health promotion life style and well-being among the elementary school teachers in Taipei City* (Unpublished master's thesis). National Taipei Education University, Taipei, Taiwan.]

賴瓊林（2011）。*中年人健康促進生活型態與規律運動行為對幸福感的影響*（未出版之碩士論文）。國立雲林科技大學，雲林縣。

[Lai, C.-L. (2011). *The effect of middle aged adults' health promoting lifestyle and regular exercise behavior on well-being* (Unpublished master's thesis). National Yunlin University of Science and Technology, Yunlin, Taiwan.]

二、英文部分

Alexander, D. (1994). Adolescents and young adult: Overview. *Preventive Medicine*, 23, 653-654.

Chen, M.-Y., Wang, E.-K., Yang, R.-J., & Liou, Y.-M. (2003). Adolescent health promotion scale: Development and psychometric testing. *Public Health Nursing*, 20(2), 104-110.

Chuang, S.-P., Wu, J. Y.-W., Wang, C.-S., & Pan, L.-H. (2017). Health-promoting lifestyles and psychological distress associated with well-being in community adults. *American Journal Health Behavior*, 41(4), 446-453.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Elders, M. J., Perry, C. L., Erikson, M. P., & Giovino, G. A. (1994). The report of the surgeon general: Preventing tobacco use among young people. *American Journal of Public Health*, 84, 543-547.

Hong, J.-F., Sermsri, S., & Keiwkarnka, B. (2007). Health-promoting lifestyles of nursing students in Mahidol University. *Journal of Public Health and Development*, 5(1), 27-40.

Kulbok, P. A., Baldwin, J. H., Cox, C. L., & Duffy, R. (1997). Advancing discourse on health promotion: Beyond mainstream thinking. *Advances in Nursing Science*,

20(1), 12-20.

Peket, K., & Bermek, G. (2011). Predictors of health-promoting behaviors among freshman dental students at Istanbul University. *Journal of Dental Education*, 75(3), 413-420.

Pender, N. J. (1987). *Health promotion in nursing practice* (2nd ed.). Norwalk, CT: Appleton & Lange.

Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-160.

Walker, S. N., Sechrist, S. N., & Pender, N. J. (1987). The health-promotion lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *Nurse Research*, 36, 76-81.

A Study of Correlation Between the Health Promotion Lifestyles and Well-Being of Senior High School Students in Taoyuan

Jin-Ru Chen* Chih-Che Lin**

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between health promotion lifestyles and well-being among students in senior high schools in Taoyuan. The target population were the senior high school students in Taoyuan. A cross-sectional survey was adopted. A total of 850 questionnaires were issued, and 762 valid questionnaires were returned. The main results of this study were as follows: (1) The health promotion lifestyles and well-being of students in senior high schools in Taoyuan City were medium to high. (2) The background variables such as gender, grade, school attributes, parental marital status, and parental education had significant effects on the health promotion lifestyles of senior high school students in Taoyuan. (3) The background variable of parental marital status had significant effects on well-being of senior high school students in Taoyuan. (4) There was high positive correlation between health promotion lifestyles and well-being of senior high school students in Taoyuan. (5) The health promotion lifestyles of senior high school students was the predictive variable of well-being. Based on the findings, the practical suggestions were offered to educational administrators, school administrators, and teachers.

Key words: well-being, senior high school, health promotion lifestyles

* Head Nurse, Department of Nursing, Yuan Fu Nursing Home, Taoyuan, Taiwan

** Associate Professor, Teacher Education Center, National Taipei University of Technology (Corresponding author), E-mail: chihche@ntut.edu.tw