

## 編輯的話

幸福感泛指個人對生活滿意度、自我效能和快樂感等方面的主觀感受。它可涉及生活的不同層面，如情感、社交、心理和生理健康等，亦可以聯繫到價值觀、目標定向、生命意義感和靈性信仰等個人特質。在教育情境中，家庭、社會和教育因素可以影響教師和學生的幸福感，例如家庭成員的支持和包容、師生或同事之間的關係、學業或工作壓力和滿意度、學校和社會環境等。幸福感對於教師和學生的個人發展、心理健康和抗逆力都有莫大的影響，亦是一項重要的社會指標。因此，本期以「幸福感」為專題，收錄了九篇來自香港、內地和台灣共十五位學者的文章。前六篇主要關注學生的幸福感，而後三篇文章以教師的幸福感為主題。

先就學生而言，石泐、王乃琳利用 2019 年台灣青少年生活狀況的問卷調查數據，探討家庭支持（例如主要照顧者的讚美和肯定）、不當對待行為（例如被霸凌、被性騷擾、受家庭暴力）和社會參與（例如在學校組織擔任崗位、參與公共事務討論）對青少年幸福感的影響。結果顯示，家庭支持和社會參與度愈高的青少年會感到愈幸福，但不當對待行為對青少年幸福感沒有影響。作者建議社會（包括父母）應更多重視和包容青少年的看法和意見，以提高他們的幸福感。同時，當青少年積極關心社會事務並參與相關討論時，他們的幸福感亦會提高。

黃筠婷透過三波縱貫問卷調查數據探討台灣初中生對教師自主支持、自我效能和愉悅課業情緒之間的關係。作者發現，初中生第一次測量時知覺的教師自主支持可以提高第二次測量時的自我效能，而第二次測量時的自我效能又可以提高第三次測量時的愉悅課業情緒。此研究有助於教師更深入了解初中生知覺教師自主支持、自我效能和課業愉悅情緒之間的關係，同時為課業情緒控制一價值理論提供實證證據。

何瑞珠透過「學童身心靈健康評估計劃」（Health Behaviour in School-aged Children），探討家庭和學校創造的社會資本對香港高小及初中學生生活滿意度和身心健康的影響。這項研究在新冠肺炎疫情期間進行。結果發現：儘管香港學生在國際評估中取得優異成績，但是他們對生活滿意度和自評健康狀態卻低於國際水平。學生父母的情感支援、教師的關注和同學／朋友之間的接納對學生的生活滿意度和自評健康狀態有重要的影響。家校創造的社會資本有助於改善學生的自評健康狀態和減少情緒症狀，進而提升他們的生活滿意度。這項研究對政府制定青少年政策和教育改革措施以促進香港高小及初中學生的全面發展具有重要啟示。

鄭禮林、謝志成以問卷研究香港高中生參與非學術性活動時自我效能感、自主動機、心理需求滿足和心理幸福感之間的關係。他們發現當學生參加較多非學術活動時，他們表現出比較少的負面情緒症狀和更高的自我效能感、心理幸福感、心理需求滿足度和自主動機。然而，參與太多活動可能會削弱自我效能感和心理幸福感，並引發負面情緒症狀。結果顯示，當學生從參與非學術性活動中獲得更多心理需求滿足和更多老師的自主支持時，他們會展現出較高的自我效能感和心理幸福感，以及較少的抑鬱、焦慮和壓力，而這些關係進一步受到自主動機調節。最後，學生參與非學術活動的方式比花費在這些活動上的時間更為重要。此研究對自我決定理論（理論層面上）和教師如何設計及編排非學術性活動（教學層面上）都有莫大啟示。

蔡惠文、程景琳透過問卷調查台灣高中生的內在目標定向（希望感和自我效能）對外在社會環境（家庭和朋輩對其興趣發展的支持）和人生意義發展（尋找及確認生活目標）之間是否存在中介作用。結果顯示，家庭和朋輩對年輕人興趣發展的支持與其生活目標的尋找和確認有直接關係。此外，當家庭和朋輩對年輕人的興趣發展提供更多支持時，年輕人的希望感亦會增強，進而促進他們尋找和確認生活目標。因此，作者認為家庭和朋輩的支持以及年輕人的內在目標定向都對其人生意義發展產生重大影響。

顧璇、謝志成採用問卷調查方法，研究內地大學生自傳體記憶（即回憶個人事件）的特徵、功能與生命意義感之間的關係。研究發現當大學生的自傳體記憶特徵具有較高質量時（例如更生動、高連貫性和有豐富的場景），他們表現出更多對生命意義感的追求和關注。自傳體的記憶功能亦十分重要，包括：維持自我存在的同一感；發展、維護和增進社會聯繫；指引解決當前問題和引導未來思考。高質量的自傳體記憶特徵透過這些記憶功能的中介作用能預測大學生對生命意義感的追尋。因此，作者建議教師培養大學生在回憶個人事件時，強調自我連續、社會連結和指導行為等功能，以對他們在追尋生命意義方面產生正面作用。

餘下三篇關於教師的研究。首先況小雪、張星洲、李子建、劉雅詩研究了香港中小學教師的靈性幸福感與他們主觀生活質素之間的關係，了解教師從人際及社群、環境及超驗三大領域表達他們理想中和實際生活中的靈性幸福感。結果顯示，理想中與現實生活中的靈性幸福感對預測心理和社會層面的生活質素有顯著的差異。因此，作者指出若要提高教師的主觀生活質素，必須同時針對教師理想中和實際生活體驗中的靈性幸福感作介入。此外，教師亦需要意識到這兩者之間的差異，並追求實現他們理想中的靈性生活。

王博以「工作要求—工作資源模型」為理論框架，研究內地鄉村地區中小學教師的職業壓力、工作意義、職業健康和幸福感之間的關係。作者發現，鄉村教師普遍有職業困境和職業健康問題，而職業壓力可以通過引發職業枯竭影響職業健康。然而，

鄉村教師可以透過重塑工作意義來提升個人意義感，激發工作投入，進而促進職業健康。此外，他們的個人資源（例如自我評價）亦可以激發和補充工作意義感，從而緩解職業壓力對幸福感產生的負面影響。

趙瑞球從功能主義的角度詮釋教育工作者的幸福感。與傳統意見不同，作者認為幸福感不一定是一個正向概念。他更提出教育工作者的幸福感可能無意識地影響他們的行為。因此，教育工作者需要保持警覺，避免個人的幸福感對學生產生不利影響，例如影響教學方式。同時，教育工作者亦需要了解適當追求幸福感的重要性，並關注他人的幸福感。

總括而言，本期刊登的文章側重以問卷調查來探討教師和不同年齡層學生的幸福感與個人心理因素（例如自我效能、心理需求滿足）、行為因素（例如社會參與、職業壓力）和環境因素（例如家庭和朋輩支持）之間的關係。未來研究可透過不同的干預計劃提升學生在學業上的自我效能（或教師感知到教學工作的意義），然後研究他們在幸福感上的變化。這些研究結果將會釐清心理因素、行為因素和環境因素與幸福感之間的因果關係，為教育界提供進一步啟示。本期刊登的所有論文均經過嚴謹的雙向匿名評審。這九篇論文能順利發表，全賴各位審稿學者和編輯委員的大力協助。在此，我們謹致謝忱！

專題主編

謝志成、何瑞珠

