

客家委員會獎助客家學術研究計畫報告

跨族群比較社會支持對於壓力與生活品質關係之影響：
以東勢地區客家女性及新住民女性為例

The Effect of Social Support on the Relationship between
Stress and Life Quality — Cross-Ethnic Comparison between Hakka
Female and New Female Immigrants in Dongshin District

申請人：謝奇明

中華民國 109 年 9 月

本報告係接受客家委員會獎助完成

中文提要

台中市東勢有 77.2%的人口是客家族群，為中部最大客家聚落，故可視為客庄並成為客家文化重點發展區。而臺灣地區總的來說為一多元族群融合的社會，目前有 54.4 萬外籍配偶嫁來臺灣。新住民有不少共同點，譬如家庭社經背景較低，收入不穩定等配偶、工作或居住等問題外，另還具有生活適應、婚姻品質與親職壓力，顯見其生活壓力源來自於多個層面，此外，客庄地區客家女性及新住民女性，其跨族群比較社會支持與生活壓力對於生活品質影響之相關研究付之闕如，其比較分析結果能補足目前文獻不足的缺憾。本研究將以 House and Kahn (1985)所提之具主效果的社會支持緩衝理論(The buffer theory of social support)為主要理論架構，針對東勢地區客家女性及新住民女性依序探討其「生活壓力」、「社會支持」、「生活品質」之關聯性，具體言之，本研究目的驗證此社會支持緩衝理論模型，以東勢地區客家女性及新住民女性為對象，探討其生活壓力、社會支持，對自覺生活品質的影響歷程，包含驗證社會支持對生活壓力與生活品質間是否具中介與調節效果，結果顯示：「社會支持」可有負向影響「生活壓力」；「生活壓力」可負向影響「生活品質」；「社會支持」能發揮緩衝，並調節「生活壓力」對「生活品質」的負向影響，增進生活品質，尤其高社會支持對於生活壓力與生活品質知調結果顯著大於於低社會支持，此外，新住民女性族群對於生活壓力與生活品質知調結果顯著高於客家女性族群。本研究結果與發現可提供相關單位擬定符合時宜的具體建議。

關鍵詞：客家女性、新住民女性、生活壓力、社會支持、生活品質、跨族群比較分析

目次

中文提要.....	i
目次.....	ii
表次.....	iii
圖次.....	iii
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第二章 文獻回顧.....	4
第一節 社會支持緩衝理論(The buffer theory of social support)	4
第二節 生活壓力(Life stress)	5
第三節 社會支持(Social Support)	8
第四節 生活品質(Life quality)	9
第五節 各構面間之關聯性.....	10
第三章 研究方法.....	12
第一節 研究架構.....	12
第二節 研究抽樣.....	13
第三節 資料分析方法.....	16
第四章 結果分析.....	18
第一節 敘述性統計分析.....	18
第二節 信度分析.....	19
第三節 生活壓力、社會支持、生活品質之迴歸分析.....	20
第五章 結論與建議.....	23
第一節 結果與討論.....	23

第二節 研究限制與建議.....	24
參考文獻.....	26
附錄一.....	29

表次

表 1. 客家女性受訪者背景分析（n=86）及新住民女性受訪者背景分析（n=75）	14
表 2. 生活壓力、社會支持、生活品質各構面信度分析整理	20
表 3. 社會支持對生活壓力之迴歸分析	20
表 4. 社會支持對生活品質之迴歸分析	20
表 5. 生活壓力對生活品質之迴歸分析	21
表 6. 假設檢驗總結	22

圖次

圖 1. 社會支持緩衝理論模式(House & Kahn , 1985)	12
圖 2. 本研究架構及流程	12
圖 3. 研究假設驗證結果圖	12

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

台中市東勢有 77.2%的人口是客家族群，為中部最大客家聚落，故可視為客庄並成為客家文化重點發展區。而臺灣地區總的來說為一多元族群融合的社會，自明清以來，至日治乃至國民政府遷臺，都有不同族群聚合以添注臺灣不同的活力與特色。而隨著女性教育程度提高、經濟地位的獨立，且個人意識抬頭，進而影響結婚意願與價值觀，並傾向與社經地位較高或相當之男性結婚，或選擇不婚，此情形使得部分教育程度低、社經地位較差、年紀偏高或身心障礙的弱勢男性，面臨適婚對象不足，必須轉向跨國擇偶（台中市主計處，2014），故有不少外籍配偶嫁來臺灣。根據行政院性別平等會資料，107 年 12 月底在台外籍配偶（含大陸、港澳）54.4 萬人（其中男性占 12.1%），較 6 年前增加約 16%，其中大陸配偶 34.3 萬人最多（占 63.1%），其次分別為越南籍 10.5 萬人（占 19.3%），印尼籍 3 萬人（占 5.5%），及港澳地區 1.7 萬人（占 3%）。依所在縣市別觀察，以新北市 10.6 萬人最多、其次為高雄市（6.2 萬）、臺北市（6.1 萬）、桃園市（6 萬）、臺中市（5.7 萬）等 4 直轄市（行政院性別平等會，2019）。目前台中市新住民學生有 2 萬 1 千人，平均每所學校有 12% 的學生是新住民子女（陳龍棋，2017），台中市政府為了幫助新住民家庭融入當地社區，進行文化交流與族群融合，除了委託社福機構成立新住民家庭服務中心，提供外籍配偶及其家庭各種諮詢、輔導和協助（林韋潔、李政青，2016）。而台中市目前有 3 所新住民學習中心，分別位於東勢區中山國小、大甲區德化國小及太平區東平國小，第 4 所即將於大肚區大道國中成立，期盼讓新住民及子女，在學習的過程中，獲得最佳的助力與支持（陳龍棋，2017）。

新住民女性來到台灣，通常背負著傳宗接代的責任，熊辛蘭(2006)指出，「新移民的親職教育最需要「生活適應與角色轉變」的學習，子女是學齡兒童者，對於如何教養子女有較高的需求」。袁美蓮（2006）研究亦發現：「對於學齡期兒童之新住民母親之親職壓力而言，家庭經濟情況差、母親教育程度低、子女健康情況不佳、對子女學習成就不滿意者，其親職壓力顯著較高，尤其經濟情況不佳的家庭，透過親職壓力甚至影響其婚姻品質」。留郁婷(2007)以東南亞籍新住民為研究對象，其結果發現新住民女性原生家庭之經濟狀況較佳者，其在夫家的地位也較高；反之則較低。陳婉芬（2008）指出新住民女性若其夫家經濟狀況較佳者，其在經濟資源運用上明顯較清寒、低收入戶者好，其生活適應也較良好。另在婚姻狀況方面，呂美紅（2001）針對新住民女性的婚姻生活滿意度及生活適應進行調查做研究，其發現適應文化差異較佳者，其對婚姻滿意度及生活適應力也較高。此外，楊麗娜（2005）指出新住民小孩的家庭通常有以下情形：(1)親子年齡差距

過大（如超過四十歲以上）、(2)父親收入不穩定或不事生產，由母親負擔家計、(3)父母同時在外地工作，將孩子交由祖父母或親戚照顧、(4)父母長期分隔兩地，簡言之，其共同點就是家庭社經背景較低，收入不穩定，父親年紀較大，父母感情不佳等，使其子女面臨在校生活適應的問題。新移民除了上述配偶、工作與居住等問題外，還具有生活適應、婚姻品質與親職壓力，顯見其生活壓力源來自於多個層面。

目前影響新住民女性生活品質因素主要為何？其身心健康問題為何？其壓力又如何影響其身心健康或整體生活品質？本研究將參考其他職場領域之女性所面臨的生活壓力及其影響，進行新住民女性生活品質方面的研究調查，此為本研究課題之一。其次，過去關於客家女性及新住民女性社會支持的實證研究方面較少如何讓客家女性及新住民女性有效藉由社會支持以釋放工作與生活其他壓力。故本計畫欲藉此瞭解東勢地區客家女性及新住民女性在面臨生活壓力時的社會支持因應策略為何？社會支持是否有效緩衝其生活壓力並促進較佳的生活品質？此為本研究課題之二。

第二節 研究目的

基於上述研究背景與動機，本研究擬定以下研究目的：

1. 本研究將以 House and Kahn (1985)所提之具主效果的社會支持緩衝理論 (The buffer theory of social support)為主要理論架構，針對東勢地區客家女性及新住民女性依序探討其「生活壓力」、「社會支持」、「生活品質」之級關聯性，及社會支持與族群別（客家女性與新住民女性）對於各路徑之調節效果，具體言之，本研究目的驗證此社會支持緩衝理論模型，以東勢地區客家女性及新住民女性為對象，探討其生活壓力、社會支持，對自覺生活品質的影響歷程，包含驗證社會支持對生活壓力與生活品質間是否具中介與調節效果，亦即「社會支持」是否能發揮緩衝，並調節「生活壓力」對「生活品質」的負向影響，增進生活品質，
2. 總結歸納出客家女性及新住民女性的性別友善環境，以及休閒行為是否健全。希冀研究結果與發現，尤其是客庄地區客家女性及新住民女性，跨族群比較社會支持與生活壓力對於生活品質影響之相關研究付之闕，其比較分析結果能補足目前文獻不足的缺憾，並提供相關單位擬定符合時宜的具體建議

第二章 文獻回顧

本段將回顧目前國內外之相關研究。首先，檢視社會支持緩衝理論模式(House & Kahn, 1985)，並依理論模型分別探討東勢地區客家女性及新住民女性的「生活壓力」、「社會支持」、「生活品質」；最後探討理論模型各構面間關聯性與調節效果的實證研究文獻，茲分述如下：

第一節 社會支持緩衝理論(The buffer theory of social support)

本研究以 House and Kahn (1985)所提之具主效果的社會支持緩衝理論(The buffer theory of social support)為主要理論架構，該理論主張社會支持具有主要效果(Main effect)或稱直接效果(Direct effect)，社會支持能減少壓力，增進個人的身心健康、生活品質或幸福感，其中個人在工作上的社會支持，可直接降低工作壓力(直接效果-A)，其次，社會支持可滿足個人對安全感、自尊、歸屬感、認可、社會交流等重要需求已達成身心健康之目的(直接效果-C)。間接地由工作壓力對身心健康產生間接的效果(直接效果-D)。亦即社會支持能減輕壓力對人的負面作用，不論是否處於壓力之下，社會支持對個體有正面的效果。最後，社會支持亦具有緩衝效果(Buffering effect)或稱間接效果(Indirect effect)，指的是社會支持可扮演緩衝壓力的角色，使個體在壓力情境下，可藉由社會支持干擾與減緩壓力對個人健康所造成的負面影響(緩衝效果-B)，如圖 1 所示（江明容，2012）。

具體而言，社會支持可直接舒緩情緒與壓力對身心健康造成之負影響，例如來自於家庭的支持，可直接降低日常生活的壓力，進而減少壓力導致的負面健康影響，又如工作職場中若有主管與同事的工作支持（亦是社會支持的一種），亦可直接降低工作負荷等工作壓力的負面影響(Terry, Nielsen, & Perchard, 1993)，而工作與家庭間的衝突，社會支持亦能有效降低角色間問題(溫金鋒、崔來意，2001)。社會支持除了具有上述減緩壓力的直接影響或直接效果外，關於緩衝效果或間接效果方面，過去研究亦指出社會支持可緩衝日常生活壓力帶給個人的負面健康影響，社會支持具有調節效果的作用。以下以「生活壓力」、「社會支持」、「生活品質」分別討論之：

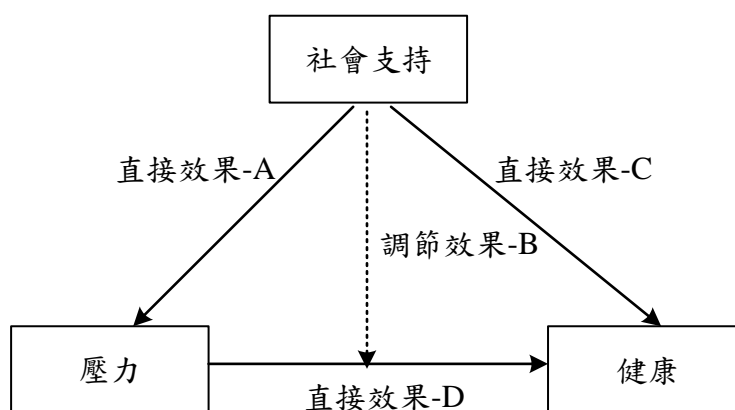


圖 1. 社會支持緩衝理論模式(House & Kahn , 1985)

第二節 生活壓力(Life stress)

「壓力」意為直接施予物理的任何外力，拉丁文意指「緊緊被束縛」，而法文則解釋為「狹隘、緊縛」之意（林美蓉、林志聖，2006；陸穗璉，2003）（引自林筱棋，2010）。Lazarus（1966）認為壓力乃是種主觀感覺，源自個體如何去詮釋其與環境的關係，若認為內在或外在加諸於個體的要求超過其所能負荷的能力，則壓力就會產生（引自陳惠敏、王瑞霞，1999）。Lazarus and Folkman（1984）將壓力定義為三種取向：(1)刺激（Stimulus definition）取向：解釋成將壓力視為個體與環境的刺激，包括內在事件如饑餓、冷熱、性等；外在事件如離婚、爭吵、車禍等的刺激，進而刺激於個體產生生理的反應，如緊張。(2)反應（Response definition）取向：為個體面對壓力源時所產生的非特殊化反應，並將此反應稱為「一般適應症候群」（general adjustment syndrome），在此適應過程分警覺反應期、抗拒期、耗竭期。(3)互動（Relational definition）取向：統合了刺激取向與反應取向，認為壓力是個體面對環境刺激，強調個體知覺的重要性（引自林筱棋，2010）。

關於生活壓力方面，陳昭蓉（2012）研究主張採取互動取向的壓力定義，將生活壓力定義為：「在日常生活中，個體因外在環境的刺激，主觀評估自己的能力和因應的資源，自覺無法平衡而形成一種被壓迫的感受，此感受會進而引發身體與心理的反應」。張毓凌（2005）指出「當個體面對具有威脅性的刺激情境，且變成了當個體的生活中長期存在的事件，此種生活事件隨時使他在心理上感到很大的壓力，此即所謂的生活壓力（Life stress）」。另外，邱昭榕（2006）也綜合過去文獻觀點指出，「壓力來源（stressors）是指造成個

體的生活或習慣改變的事件，也就是生活情境中可改變的人、事與物，都有可能成為個體的壓力來源，他並把壓力源分成：一為外在生活方面，包括：生活瑣事與困擾事件、重大事件與社會長期事件；二為個體心理方面，此方面包括：挫折、威脅、衝突與焦慮等方面」。不同職業性質所衍生的職業壓力不盡相同，例如教師職業壓力可包括學校外部因素、專業發展、工作負荷、行政工作、人際關係、學生行為與學習的問題、時間支配等因素。學生方面，李金治、陳政友（2004）並將學生的生活壓力分為學校、前途、人際關係、異性交往、家庭、一般和教學實習等壓力事件，其研究發現學生認為前途壓力為最大，其次是教學實習壓力和學校壓力。

從性別的觀點來看，儘管目前壓力研究逐漸受到重視，但以相關研究仍偏重男性而忽略女性，或當前壓力研究的規範性觀點幾乎以男性為從發點，而損害到女性生活壓力評估上的客觀性(e.g., Bell & Lee, 2002; Zalaquett & Wood, 1998)。過去研究指出女性面對家庭與工作間角色衝突愈大時，其所感受到的生活壓力會愈大(Hall and Gordon, 1974)，尤其是職業婦女多因沒有足夠的休息或與家人相處時間而感到焦慮(Burke & Weir, 1976)，然而其他研究也指出，職業婦女可從工作中獲得社會參與感、獨立感與滿意感，進而減少其壓力與不滿。而高成就女性的年齡與壓力知覺具有關連性，亦即年紀愈輕生活壓力知覺愈高，而四十歲以下的女性明顯高於四十歲以上，主因為大部分數四十歲以下婦女的小孩尚小或在小學學齡階段，故其生活壓力知覺較高（吳美連，1998）。另外，Kimball and Freysinger (2003)以運動員為調查對象，其結果發現種族、性別及社會階層皆明顯影響其壓力，特別是社會不平或性別成見成為主因。Iwasaki, MacKay, and Mactavish (2005)針對專業管理人探討不同性別對壓力的處理狀況，其研究發現兩性皆仰賴廣泛的壓力應對方式，包括應用休閒策略等方式，透過休閒來感覺活力，其結果強調性別對於女性與男性管理者應付生活壓力有其關鍵影響力，女性尤其重視休閒價值且在乎休閒的效果，而男性則較重視休閒過程並是休閒為應付壓力的機制。

關於新住民的壓力方面，根據瑞典學者針對瑞典國內 20—49 歲的移民婦女所做的研究：受到生活習慣、居家環境、與氣候等因素的影響，移民婦女除了在生理上容易出現食慾不振、體重減輕、便秘、月經混亂、偏頭痛等症狀以外；為了要適應生活環境，人際關係、與婚姻角色所帶來的衝擊，統計顯示約有 30%的移民女性患有輕重程度不一的憂鬱症。而臺灣針對新移民婦女的研究報告也指出，來台的越籍配偶中，由超過九成的受訪對象表示感受中等程度以上的心理壓力，特別是當受訪對象或是其配偶處於失業或是家中兒童較多者為甚。此外，受制於傳統求子觀念的無形壓力，新住民婚後多半很快地就會面臨到懷孕或生產的考驗。本土研究顯示，越籍配偶平均來台

7.16 個月即順利受孕。面對前所未有的孕期不適與適應環境的倉皇失措，新住民若缺乏家庭成員的支持，又處於身心狀況不佳的狀況下懷孕，對於孕期健康與後續的嬰幼兒撫育恐造成不利的影響。

綜合生活壓力文獻，本計畫以客家女性及新住民女性為研究對象，經參酌生活壓力之相關文獻，構面問項來源主要參考主要參考 Mallickrodt and Leong (1992)、徐靜芳(2003)、張毓凌(2005)、林筱棋(2009)等及本研究暫擬項目，初步形成家庭壓力、經濟壓力、人際溝通等三個次構面。

第三節 社會支持(Social Support)

社會支持之探討始於 1970 (Caplan, 1974; Cassel, 1974)，進而引起研究者對於生理與心理健康效果的研究（徐維辰、邱文信，2008）。社會支持為多面向的概念，例如它是種複雜、持續、變動的過程（石曉瑛，1998；林秀芬，2002），此外，社會支持也是種社會網絡的功能，即當個體與社會網絡互動時，能從中獲得生理、心理、訊息、工具或物質性的協助力量，使個體更能適應壓力，並增加身心或生活等滿意感(Caplan,1974)。過去文獻指出，社會支持可分成三類，包括：1.情感性支持(emotional support)：指自信、肯定、同理心、關愛、鼓勵、安慰等，讓人覺得被尊重、接受和保護；2.認知支持(cognitive support)：指幫助被支持者分辨、了解問題，並協助其改變。如提供訊息、知識、給予忠告；3.工具性支持(material support)：指直接給予物質或具體的服務以幫助他人解決問題，如金錢給付、協助家務(Jacobson, 1986)。

現存文獻多指出社會支持的增加，有助於降低壓力並促進幸福感(Cohen & Willy, 1985; Rice et al., 1992)，早期研究者 Steiner (1986)主張社會支持可舒緩情緒與壓力對身心健康造成的負面影響。社會支持中的主管與同事的工作支持亦能降低工作負荷等工作壓力的負面影響(Terry et al., 1993)，且在工作-家庭的衝時，社會支持能有效降低角色間問題(溫金豐、崔來意，2001)。林佳慧（2009）針對已婚婦女的研究指出，原生家庭支持與婚姻品質呈現顯著正相關。已婚婦女婚後，如能持續獲得原生家庭的支持，並不會對婚姻造成負面的影響，反而對婚姻有些許加分的效果。然而新移民的原生家庭遠在海外，為了節省機票錢，大部份新移民嫁到台灣十幾年未曾回去原生家庭；有的新移民原生家庭經濟狀況差，新移民還得把在台灣的工作所得寄回原生家庭，所以新移民得不到原生家庭的支持，其婚姻品質是否因此受影響，也是值得探討的問題。

綜合上述休閒調適策略文獻，本研究「社會支持」之問項來源方面，主要參考主要參考江書杰(2008)、徐維辰(2008)、張志銘、黃芬蘭、詹正豐(2013)、蔡宇翔(2016)之量表，共計有家人支持、朋友或同事支持等兩個次構面。

第四節 生活品質(Life quality)

世界衛生組織(WHO) (1948)將健康定義為：「健康是身體的、心理的和社會的完全安適狀態，而不僅是沒有疾病或殘障發生而已。」此定義將健康的概念由原本的身體、生理健康擴充至心理、社會的健全安適。Suzanne (2004)指出：「在五十年以後，世界衛生組織又將原有生理、心理及社會三個層面，多增加靈性層面，擴大為四個健康層面，使健康的詮釋更加完整。」另外，Downie 等人 (1996) 也擴展了 WHO 對健康的定義，提出「健康應包含「真實幸福」、「身強體健」兩種，真實幸福是指個人擁有美好的生活，身體、心理及社會安寧幸福的狀態，而身強體健是指預防疾病發生，具有健康身體。」卓俊伶 (2005) 根據 WHO 的概念，將健康定義為一個人在身體生理、社會人際關係，以及心理情緒等方面的狀態。王冠今 (2010) 與張珣 (2006) 則主張「健康的定義不應只著重於沒有疾病的產生，也應注意心理上的健康，其將其心理健康分成「消極」與「積極」兩部份來加以探討，「消極」係指心理健康且無反社會行為、人格異常、精神病、身心病理等症狀，而「積極」乃指整體的心理健康。」上述研究可了解生活品質會隨這個人感受而有所不同，且會影響生理及心理健康，若要改善生活品質就要由改善個人負面感受，因此，利用休閒調適策略可為改善生活品質的途徑之一。

姚開屏 (2002) 發展「台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷」，主張：「除了一般層面之整體生活品質、一般健康狀況外，還包括生理健康範疇、心理範疇、環境範疇、社會關係範疇四層面之主觀生活感受，四個範疇概念如下：(1)生理健康範疇：內涵包括了疼痛、身體不適、疲倦、活動力、對藥物或醫療的依賴程度，以及工作基本能力等。(2)心理範疇：內涵包括了正面感覺、思考記憶、集中注意力程度、自尊、身體意象、外在面貌、宗教、個人信念等。(3)社會關係範疇：內涵包括了個人關係、實際的社會支持、性生活滿意與否、面子是否被尊重或接受等。(4)環境範疇：其內涵包括了身體安全的保障、家居環境、財務資源、社會照護、物品可得性、取得新資訊的機會、參與休閒娛樂的機會、周遭環境（如噪音、空氣、交通等），以及飲食取得等方面」。過去國內相關研究對於教師生活品質的衡量已有累積一些，並多採取姚開屏 (2002) 之生理健康、心理健康、社會關係、環境等四範疇量表，例如柯澍馨、簡聿愷 (2011) 以國中教師為對象，衡量生活品質、生理健康、心理狀態、社會關係、環境等五次構面；張禎容、柯澍馨 (2012) 以高中職教師為例，其生活品質主要以生理健康、心理狀態、社會關係、環境為四主要衡量構面。其他職業研究，例如：李嘉惠、蕭曼玉、鍾志強 (2010)、黃鈺芸 (2004) 以休閒運動行為（如有氧舞蹈運動）對婦女及高科技公司員工生活品質的影響，兩研究皆衡量生理健康、心理狀態、社會關係、環境等四次構面。具體而言，黃鈺芸 (2004) 以新竹科學園區高科技公司員工為例進行有氧舞蹈課程對生活品質之影響研究，研究結果參與有氧舞蹈之員工在生活品質之生理健康

上有顯著的提升。陳森雄（2009）也針對高科技產業員工休閒運動參與及體驗對生活品質影響之研究，研究結果顯示高科技產業員工在不同背景變項對生活品質達顯著差異。關於新住民女性生活品質的研究方面，林廷家（2017）針對 163 位臺灣地區新移民女性進行問卷調查，結果發現整體健康生活品質以環境（2.64）為最高，生理範疇（2.12）為最低。關於新住民的生理健康方面，王等（2011）指出新移民女性醫療的需求，主要優先議題依序為：衛生教育、協助加入全民健康保險、協助就醫時溝通、提供傳染病或疾病知識、產前後指導、避孕方法介紹等。國家規劃此族群之健康政策，無論是社政或衛政，焦點多放在“生活適應”或“子女教育”（內政部，2011a），或“生育計劃”及“子女發展遲緩與否”（衛生署，無日期）等。這些新移民婦女多數社經地位較低，又需適應新環境與價值體系，其健康照護的能力不如臺灣婦女（王，2001），新移民婦女比臺灣本籍婦女健康照護資源之獲取，顯然處於弱勢（Yang & Wang, 2003），且其身體健康比臺灣的婦女相對較差（Yang & Wang, 2011）。由此顯示，有必要探討其健康問題及健康資訊需求。綜合上述生活品質文獻，本研究之「生活品質」之問項來源主要參考姚開屏（2002）、李志恭（2009）、金玲蓉（2011）、吳守康（2015）、蔡佩宜（2009）等研究，加以修編成較適用於新住民女性生活品質狀況量表，共包含生理健康、心理健康、社會關係、環境範疇等四個次構面。換言之，本研究之生活品質將以新住民女性自我評價的生活品質測量主構面，並包含生理健康、心理健康、社會關係、環境範疇等四次構面題項。

第五節 各構面間之關聯性

本研究主要採取修正於 House and Kahn (1985) 所提之具主效果的社會支持緩衝理論(The buffer theory of social support)為主要理論架構。相關文獻如翁振益、林若慧、劉士豪（2008）研究發現社會支持在個人生活角色衝突與生活品質之間具可發揮其調節效果，以提升工作、家庭等生活品質的滿意度。早期研究者 Steiner (1986) 主張社會支持可舒緩情緒與壓力對身心健康造成的負面影響，相關研究也指出社會支持的增加，有助於降低壓力並促進幸福感(Cohen & Willy, 1985; Rice et al., 1992)，社會支持中的主管與同事的工作支持能降低工作負荷等工作壓力的負面影響(Terry et al., 1993)，且在工作-家庭的衝突時，社會支持能有效降低角色間問題(溫金豐、崔來意，2001)。此外，張蓓貞（2006）針對新竹科學園區及積體電路生產人員的研究發現，高度壓力對健康生活品質有負面影響，能適度調適壓力者生活品質較佳，張家錚（2013）針對餐飲從業人員進行健康促進生活型態、生活品質與職場疲勞相關之研究，研究結果顯示健康促進生活型態與生活品質呈正相關；生活品質與職場疲勞呈負相關。許志賢、蔡進發、黃宗成與何欣怡（2007）以高科技產業員工進行研究，發現工作壓力愈大，工作生活品質的滿意度就愈低；工作生活品質的各構面與工作績效呈現正相關。工作壓力引發的工作生活品質降

低，就會降低工作的效能，工作生活品質降低進而影響生活品質，並且會使人產生負面影響。

綜合上述，本研究採用社會支持緩衝理論(The buffer theory of social support)及過去實證結果為基礎，提出以下六假設並將於後續逐一驗證其間關係。

依據前述文獻探討及相關實證研究總結，針對生活壓力、社會支持、生活品質等構面間之關聯性，以及客家女性及新住民女性之跨文化比較分析，本研究提出下列六個研究假設：

H1：社會支持對客家女性或新住民女性之生活壓力具有負向影響。

H2：社會支持對女性生活品質具有正向影響。

H3：客家女性或新住民女性之生活壓力對其生活品質具有負面影響。

H4：社會支持會調節女性生活壓力與生活品質間關係。

H5：不同族群(客家女性與新住民女性)會調節生活壓力與生活品質間關係。

H6：不同族群(客家女性與新住民女性)會調節社會支持與生活品質間關係。

第三章 研究方法

第一節 研究架構

綜合上述文獻回顧，本研究主要採取並修正 House and Kahn (1985) 主張的社會支持緩衝理論作為本研究理論模型，亦即客家女性及新住民女性之生活壓力會直接影響其身心健康、社會關係與環境等生活品質，而社會支持與族群（客家女性與新住民）將會調節生活壓力與生活品質間關係。據此，本研究採取質性與量化並重方式，並將研究步驟分為兩階段，第一階段是以質性深度訪談研究方法為主，針對目前客家女性及新住民女性之生活壓力、社會支持、生活品質等現況採取開放式問答方式進行訪談，其訪談內容分析結果將進一步做為修改量化問卷題項的依據。第二階段是以量化的問卷調查為研究方法，承上所言，本研究將依據過去實證文獻初步建構客家女性及新住民女性之生活壓力、社會支持、生活品質量表，於量表建構及資料蒐集後，進一步以結構線性模型驗證個人層次的「生活壓力」、「社會支持」、「生活品質」間關係是否顯著。本研究理論模型架構及研究流程如圖 2 所示；研究假設如下所述：

依據前述文獻探討及相關實證研究總結，針對生活壓力、社會支持、生活品質等構面間之關聯性與調節效果，以及客家女性或新住民女性之跨族群比較分析，本研究提出下列六個研究假設：

- H1：社會支持對客家女性或新住民女性之生活壓力具有負向影響。
- H2：社會支持對女性生活品質具有正向影響。
- H3：客家女性或新住民女性之生活壓力對其生活品質具有負面影響。
- H4：社會支持會調節女性生活壓力與生活品質間關係。
- H5：不同族群（客家女性與新住民女性）會調節生活壓力與生活品質間關係。
- H6：不同族群（客家女性與新住民女性）會調節社會支持與生活品質間關係。

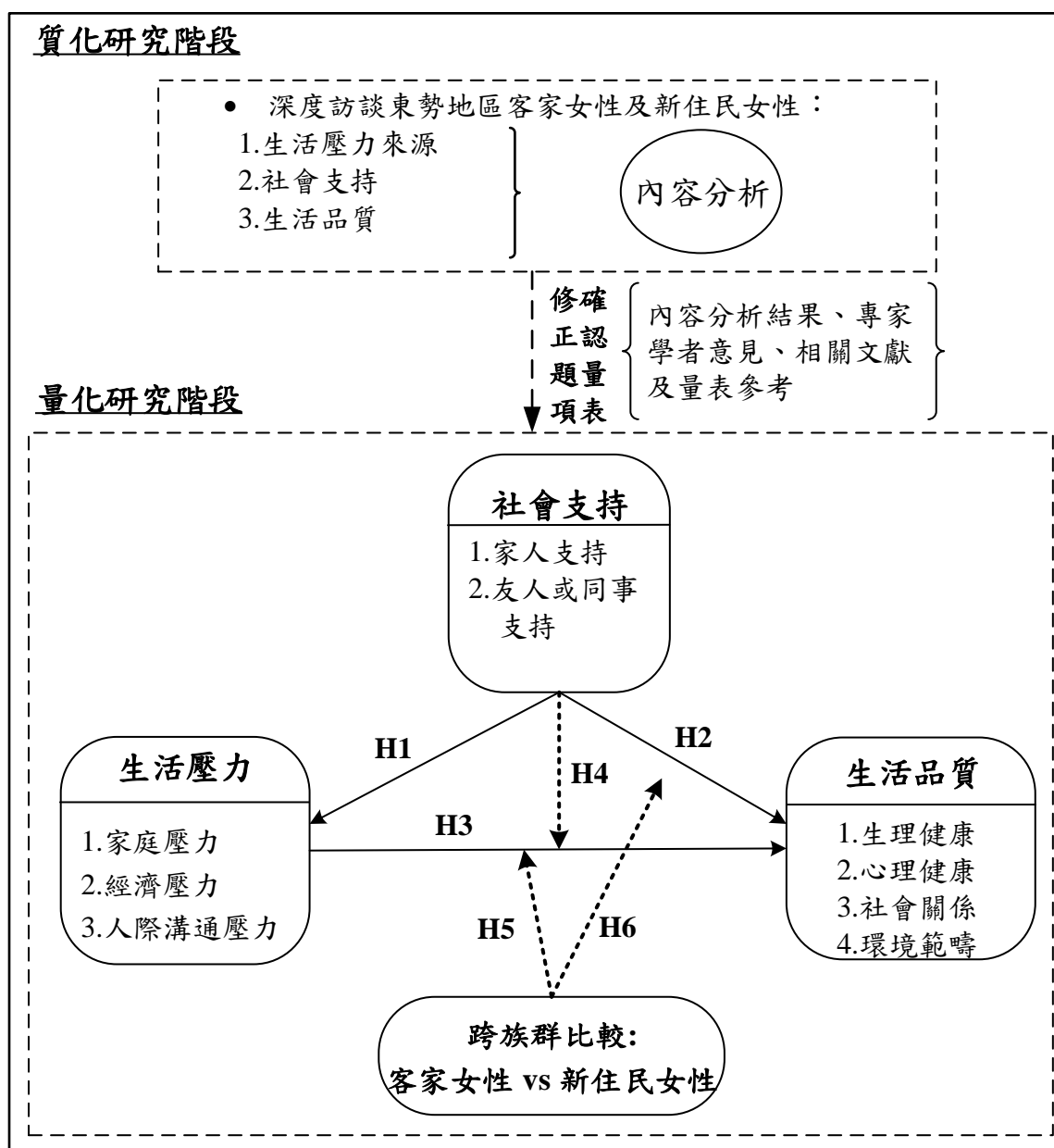


圖 2. 本研究架構及流程

第二節 研究抽樣

本計畫將針對東勢地區客家女性及新住民女性為研究對象進行調查，本研究第一階段為質性深度訪談方法，首先透過文獻探討或針對客家女性及新住民女性

之生活壓力、社會支持、生活品質等研究做一個通盤性的瞭解，以釐清本研究問題核心概念並進一步整理出訪談大綱，之後採取開放式問題邀請客家女性及新住民女性回答，以了解其對生活壓力、社會支持及生活品質狀況的理解或看法，受訪者回答重點將做為修改量化問卷題項的依據，或進一步篩選出接近現狀之問卷題目，亦即將問卷題項修編成較適用於客家女性及新住民女性使用的量表。本質性訪談法將以「立意抽樣」（在個別取樣來源中選擇可以為本研究問題提供較為豐富資訊的客家女性及新住民女性）為取樣基礎，訪談對象為居住於東勢地區的客家女性及新住民女性共 6 人（客家女性 3 人、新住民女性共 3 人）。訪談內容皆先錄音再依照錄音內容逐字整理成文字稿，資料依照內容分析方式進行資料分析。資料將其轉化成文字敘述，以文字敘述內容做歸類，盡量保留研究對象的語法與陳述，以歸類做討論以確保內容歸類的合適性與正確性。上述深度訪談結果將作為後續進行第二階段量化問卷調的基礎，並進一步將問卷構面與題項修編成合適量表。

其次，本計畫接著以量化的問卷調查法為主要衡量工具，問卷針對東勢地區客家女性及新住民女性施測，研究問卷內容設計部分，如前述先蒐集與彙整國內外相關文獻，並依文獻理論模型設計與建構問卷，探討構面主要包含有三：「生活壓力」、「社會支持」、「生活品質」，並採封閉式問卷設計。所有問卷題項來源將針對參考過去相關文獻具有信效度之量表進行篩選與修改，繼而透過多位專家學者審閱使之具備可信之內容效度(content validity)，使問卷編制完成並進行正式問卷之施測。本計畫於第二階段量化問卷中，將以封閉式問卷調查東勢地區客家女性及新住民女性，調查將採取便利抽樣法，採用結構式問卷取得研究所需的資料，預試問卷擬發客家與新住民兩族群女性各 30 份、正式問卷預計回收至少 200 份以上（每族群至少 100 份）的有效樣本問卷，作為測量模型及其估算線性結構與適配度，進而驗證研究架構與相關假設。

最後，本研究分成上述質性與量化兩階段以完成問卷內容之編制，本問卷內容主要包含「生活壓力」、「社會支持」、「生活品質」，其中「生活壓力」構面之問項來源主要參考 Mallickrodt and Leong (1992)、徐靜芳(2003)、張毓凌(2005)、林筱棋(2009)等及本研究暫擬項目，初步形成家庭壓力、經濟壓力、人際溝通等三個次構面(如表 1 所示)，並以 Likert 五點量表作為衡量尺度。本研究「社會支持」之問項來源方面，主要參考江書杰(2008)、徐維辰(2008)、張志銘、黃芬蘭、詹正豐(2013)、蔡宇翔(2016)之量表，共計有家人支持、朋友或同事支持等兩個次構面(如表 2 所示)，並以 Likert 五點量表作為衡量尺度。最後，「生活品質」之問項來源主要參考姚開屏(2002)、李志恭(2009)、金玲蓉(2011)、吳守康(2015)、蔡佩宜(2009)等研究，加以修編成較適用於客家女性及新住民女性生活品質狀況量表，共包含生理健康、心理健康、社會關係、環境範疇等四個次構面(如表 3 所

示)，以 Likert 五點量表作為衡量尺度，此外，問卷內容並包含人口統計變數與休閒行為變數如下所述。上述問卷內容皆依據文獻回顧所初步擬定之問項，後續將以先實施深度訪談法並納入客家女性、新住民女性、專家學者意見與預試結果，作為正式問卷之構面與題項。

表 1 生活壓力之構面與問項

構面	生活壓力評估問項* (暫訂)	文獻來源
1.家庭壓力	1.我對於家庭中的生活事務感到負擔重。 2.家庭成員間的關係或家庭氣氛是和諧的 3.我對於家庭中子女教養問題感到心力交瘁	參考並修改自 Mallickrodt and Leong (1992); 徐靜芳 (2003);張毓凌(2005); 林筱棋(2009)
2.經濟壓力	1.我無力負擔家庭需要花錢的休閒娛樂 2.我常覺得沒有足夠的錢買想要購買的物資 3.我需要協助分擔家計	
3.人際溝通	1.我與其他社區人士相處尚愉快 2.我在社區有知心朋友 3.我來臺灣後人際交往的範圍變窄(新住民) 3.我定居東勢地區後人際交往的範圍變窄(客家人)	

*此為依據文獻回顧所初步擬定之問項，後續將以深度訪談法納入客家女性及新住民女性、專家學者意見與預試結果，作為正式問卷之構面與題項。

表 2 社會支持之構面與問項

構面	休閒調適策略評估問項* (暫訂)	文獻來源
1.家人支持	1.家人常會替我分擔解憂 2.家人常會替我分擔家務工作或家計 3.家人常會支持或陪伴我去從事有興趣的活動 (如休閒活動、才藝學習等)	參考並修改自江書杰 (2008);徐維辰(2008); 張志銘、黃芬蘭、詹 正豐(2013);蔡宇翔 (2016)
2.友人或同事支持	1.友人常會以言語支持與鼓勵我 2.友人常會以行動幫忙我 3.友人常會支持或陪伴我去從事有興趣的活動	

*此為依據文獻回顧所初步擬定之問項，後續將以深度訪談法納入客家女性及新住民女性、專家學者意見與預試結果，作為正式問卷之構面與題項。

表 3 生活品質之構面與問項

構面	生活品質評估問項* (暫訂)	文獻來源
----	----------------	------

1.生理健康	1.我覺得自己身體健康且少病痛 2.我覺得自己體能狀況不錯	參考並修改自姚開屏(2002); 李志恭(2009); 金玲蓉(2011); 吳守康(2015); 賴佩文(2007) 蔡佩宜(2009)
2.心理健康	1.我常感到緊張或焦慮不安 2.我常保持輕鬆愉快的心情	
3.社會關係	1.我滿意自己的人際關係 2.我滿意朋友給我的支持 3.我覺得自己常被周遭親友所尊重	
4.環境範疇	1.我對於個人平時的醫療保健服務感到滿意 2.我對於在日常生活感到有安全感	

第三節 資料分析方法

本研究將依據研究目的，對根據理論提出之模式架構進行推估，資料蒐集整理後採用統計軟體SPSS 22 做為分析的主要工具，採取的統計方法與資料處理分述如下：

1. 敘述性統計(Descriptive Analysis)

本研究利用描述性統計，針對東勢地區客家女性及新住民女性之人口社經統計變數(如：年齡、結婚時間、來台定居時間(新住民女性)、教育程度、孩子數)，計算其平均值、標準差與百分比分配等，以反映原始資料之特性並做為後續之分析基礎。。

2. 項目分析(Item Analysis)

本分析目的在於將具有極端的平均數、態勢與峰度之題目刪除，以提供良好題項以進行模型之推估。針對「生活壓力」、「社會支持」、「生活品質」等三構面題項，進行項目分析以評估各量表題項的適切性。首先項目總分相關(Item-total correlation)與校正項目總分相關(corrected item-total correlation)必須符合標準值。其次使用t-value平均數考驗與臨界比(Critical ration; CR值或決斷值)以檢驗題目是否具鑑別度，進而判斷各題項是否適切(邱皓政，2006)。最後分析後之偏態(Skewness)態勢絕對值需小於3，峰度(Kurtosis)絕對值需小於8，以免被視為極端值而剔除之(Kline, 1998)。

3. 信度與效度檢驗(Reliability and Validity Test)

信度方面，本研究將採取內部一致性度(internal-consistency reliability)之Cronbach α 係數，以對各提項變數進行一致性程度的檢驗，以達0.6之建議的標準值(Fornell & Larcker, 1981)。而效度方面，問卷題項之編制將以具信效度之相關文獻量表為基礎，繼而邀請具實務經驗者進行專家效度審核（吳明隆，2011），以使量表應具備內容效度(content validity)。

4. 階層迴歸分析(Hierarchical regression analysis)

階層迴歸分析是用以檢視交互作用後的迴歸解釋能力是否有增加的情形，以瞭解調節變數對自變數和依變數之間的影響效果。運用於本研究中，則將自變數（生活壓力）、調節變數（社會支持），及兩兩交互作用依序操作，以驗證迴歸模型是否存在顯著差異，及驗證干擾變項是否具有調節（干擾）作用。與一般迴歸相異之處在於，階層迴歸分析屬於多階段分析能，能反映各階段區組的附加解釋力（吳明隆，2011）。本研究運用迴歸分析生活壓力、社會支持、生活品質等構面間的關聯性（含 H1~H3），其他 H4, H5 與 H6 將使用上述階層迴歸分析進行調節效果估算。

第四章 結果分析

第一節 敘述性統計分析

本研究施測時間為2020年3月1日至7月31日，於東勢地區主要協會及活動中心現場發放，共計回收161份有效問卷，其中，客家女性受訪者共有86份，新住民女性則有75份。

敘述性統計分析受訪者基本資料，包含年齡、原國籍(或原戶籍地)、教育程度、居住東勢地區時間等四項，詳細的敘述性統計內容如表1所示。由表1可知，

首先，客家女性受訪者在年齡的分布上，以40~49歲佔50.0%為最多，其次依序為50~59歲佔29.1%、30~39歲佔18.6%，及60歲以上者佔2.3%；原戶籍狀況，以原居住在中部地區居多(43.0%)，其次為南部地區(30.3%)、南部地區(26.7%)；教育程度方面，受訪者為高中(職)畢業佔39.5%為最多，其次分別為大學(專)33.8%、國中24.4%，最後為研究所(含)以上佔2.3%；居住於東勢地區時間方面，受訪者以21-30年(47.7%)最多，其次為11-20年(44.2%)、5-10年(8.1%)。

其次，新住民女性受訪者在年齡的分布上，亦以40~49歲佔69.3%為最多，其次依序為30~39歲佔18.7%，及50~59歲佔12.0%；原國籍分布狀況，本次受訪以來自越南籍居多(45.3%)，其次為中國大陸(32.0%)、印尼(22.7%)；受教育程度方面，受訪者為高中(職)畢業佔54.8%為最多，其次分別為國中40.0%、大學(專)2.7%；居住於東勢地區時間方面，受訪者以11-20年(64.0%)最多，其次為5-10年(28.0%)、21-30年(8.0%)。

表 1. 客家女性受訪者背景分析 (n=86) 及新住民女性受訪者背景分析 (n=75)

問項/類別	次數	百分比	問項/類別	次數	百分比
年齡					
30-39 歲	16	18.6 %	30-39 歲	14	18.7 %
40~49 歲	43	50.0 %	40~49 歲	52	69.3%
50-59 歲	25	29.1 %	50-59 歲	9	12.0 %
60 歲以上	2	2.3 %	60 歲以上	0	0 %
原戶籍			原國籍		
北部地區	23	26.7 %	越南	34	45.3 %
中部地區	37	43.0 %	印尼	17	22.7 %
南部地區	26	30.3 %	中國大陸	24	32.0 %
教育程度					
國中(含)以下	21	24.4%	國中(含)以下	30	40.0%
高中(職)	34	39.5 %	高中(職)	41	54.8 %
大學(專)	29	33.8%	大學(專)	2	2.7%
研究所(含)以上	2	2.3 %	研究所(含)以上	0	0 %
居住時間					
5-10 年	7	8.1 %	5-10 年	21	28.0%
11-20 年	38	44.2 %	11-20 年	48	64.0%
21-30 年	41	47.7 %	21-30 年	6	8.0%

第二節 信度分析

本研究針對161份問卷之工作壓、社會支持及生活品質量表作信度分析，亦即Cronbach's α 係數進行信度考驗， α 係數越大代表內部一致性愈高，其分析結果如下表2所述：生活壓力構面9題項之內部一致性 α 值為0.92；社會支持構面6題項之內部一致性 α 值為0.89；生活品質構面8題項之內部一致性 α 值為0.93。綜上表所敘，本研究各構面及題項之信、效度皆良好且可接受，如附錄一之正式問卷。

表 2. 生活壓力、社會支持、生活品質各構面信度分析整理

量表	Cronbach's α
生活壓力量表	0.92
社會支持	0.89
生活品質	0.93

資料來源：本研究整理

第三節 生活壓力、社會支持、生活品質之迴歸分析

本研究採用迴歸分析法逐一檢驗自變數（社會支持）對依變數（生活壓力、生活品質）的影響力，以瞭解自變數對於生活壓力、生活品質是否有負向與正向解釋力，分析結果如表3、表4所示：

表 3. 社會支持對生活壓力之迴歸分析

預測變項	B 值	標準誤	Beta (β)	T 值
截距項	5.46	1.22		4.47*
社會支持	-0.72	0.29	-0.82	2.67*
R ² =0.82 調整後 R ² =0.57 D-W=1.87 F=6.78*				

* $p < 0.05$ ；依變數為生活壓力

表 4. 社會支持對生活品質之迴歸分析

預測變項	B 值	標準誤	Beta (β)	T 值
截距項	2.10	1.05		2.00
社會支持	0.09	0.25	0.11	2.09
R ² =0.21 調整後 R ² =0.12 D-W=0.47 F=4.36				

依變數為生活品質

由表 3 可知迴歸分析後，自變項社會支持($\beta = -0.82, p < 0.05$)達顯著水準(p 值 < 0.05)，F 值為 6.78，調整後 R 平方為 0.57，其整體解釋率為 57%，由此可知，自變項社會支持對生活壓力有顯著的負向影響。故 H1：社會支持對客家女性或新住民女性之生活壓力具有負向影響，假設成立。

其次，自變數社會支持($\beta = 0.11$)未達顯著水準(p 值 > 0.05)，F 值為 4.36，故知社會支持對生活品質未有顯著影響(如表 4)。由此項迴歸分析結果，未支持 H2：社會支持對女性生活品質具有正向影響之假設。

本研究進一步使用迴歸解析生活壓力對生活品質的影響，其分析結果可知，生活壓力對生活品質之影響程度為 $\beta = -0.51$ ($p < 0.05$)，分析結果如表 5 所示。由此可知，自變項社會支持對生活壓力有顯著的負向影響。故 H3：社客家女性或新住民女性之生活壓力對其生活品質具有負面影響之假設成立。

表 5. 生活壓力對生活品質之迴歸分析

預測變項	B 值	標準誤	Beta (β)	T 值
截距項	5.23	0.94		5.545*
生活壓力	0.39	0.38	-0.51	2.35*
R ² =0.51 調整後 R ² =0.17 D-W=1.14 F=14.53				

依變數為生活品質

最後，為驗證社會支持對生活壓力及生活品質之調節效果、不同族群對生活壓力與生活品質等兩個調節效果檢定(因社會支持對生活品質無顯著影響，故 H6 之假設亦不成立)，本研究採用階層式迴歸分析，分析後發現，在依變數為生活品質之下，社會支持與生活壓力交互作用為顯著 $\beta = 0.21^{**}$ ($p < 0.05$)，故 H4：社會支持會調節女性生活壓力與生活品質間關係，假設成立。其中，高社會支持($\beta = 0.32^*$)對於生活壓力與生活品質知調結果顯著大於低社會支持($\beta = 0.15^*$)。

在依變數為生活品質之下，不同族群與生活壓力交互作用為顯著 $\beta = 0.18$ ($p < 0.05$)，故 H5：不同族群(客家女性與新住民女性)會調節生活壓力與生活品質間關係，假設成立。其中，新住民女性族群($\beta = 0.23^*$)對於生活壓力與生活品質知調結果顯著高於客家女性族群($\beta = 0.12^*$)。

上述 6 假設之檢驗結果整理如表 6 及圖 3 所示。

表 6. 假設檢驗總結

研究假設	假設路徑	預期關係	路徑係數	結果
H1	社會支持→生活壓力	—	-0.82*	成立
H2	社會支持→生活品質	+	0.11	不成立
H3	生活壓力→生活品質	—	-0.51*	成立
H4	社會支持調節： 生活壓力→生活品質	調節效果	0.21*	成立
H5	不同族群調節： 生活壓力→生活品質	調節效果	0.18*	成立
H6	不同族群調節： 社會支持→生活品質	調節效果	—	不成立 (因 H2 不成立)

* $p < 0.05$; $p < 0.01$ ** ; $p < 0.001$ ***

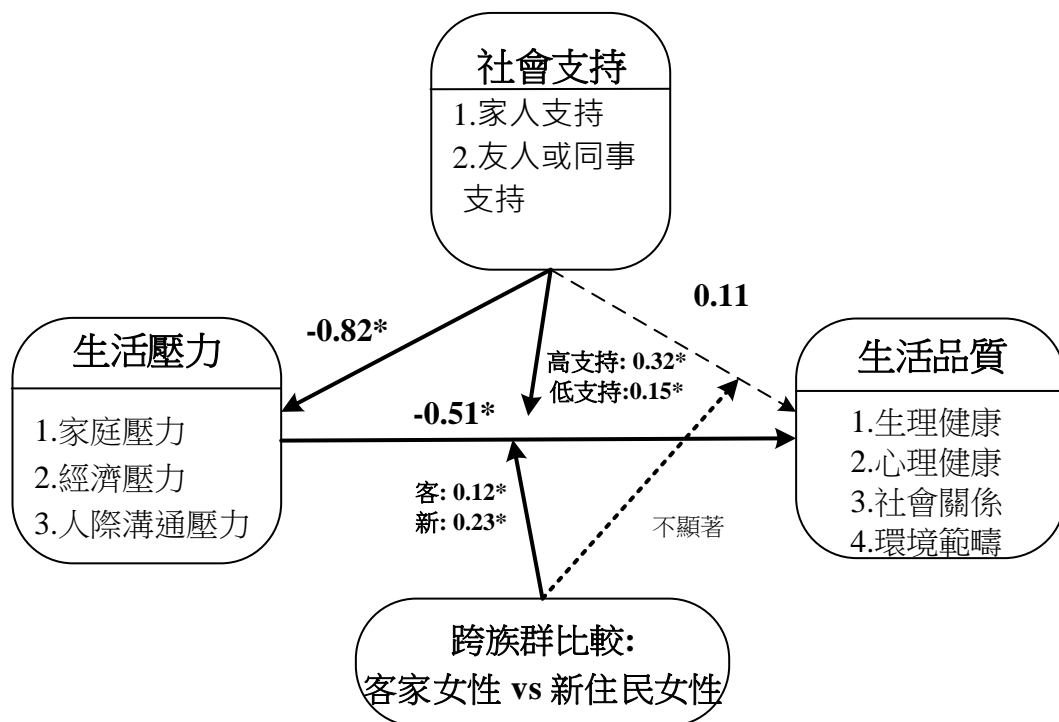


圖 3. 研究假設驗證結果圖

第五章 結論與建議

本研究旨在以社會支持緩衝理論(The buffer theory of social support)為主要理論架構，針對東勢地區客家女性及新住民女性為對象，探討其生活壓力、社會支持，對自覺生活品質的影響歷程，包含驗證社會支持對生活壓力與生活品質間是否具中介與調節效果，亦即「社會支持」是否能發揮緩衝，並調節「生活壓力」對「生活品質」的負向影響，增進生活品質。

第一節 結果與討論

本節針對研究之數據及分析結果，探討各變項之關聯性及影響力，包括工作壓力、休閒參與、媒體使用和休閒滿意間等因果與調節關係，並做成以下結論：

一、社會支持對於生活壓力、生活品質的影響力

本研究實證發現，不論客家女性或新住民女性，其社會支持對之生活壓力具有負向影響，亦即社會支持愈高（尤其來自於家人支持、友人支持），其生活壓力相對降低，反之若社會支持愈低（若親朋好友不支持），則生活壓力感受愈高。然而社會支持未必會直接對生活品質產生正向影響，此說明在東勢地區女性的生活壓力仍直接顯著影響他們的生活品質，故未來地區居民或相關單位應著重於降低生活壓力來源如家庭、經濟壓力，及部分的環境壓力。本研究結果證實與支持 House and Kahn (1985)之社會支持緩衝理論(The buffer theory of social support)，社會支持具有主要效果可減少生活壓力，於前人研究不謀而合（Cohen & Willy, 1985; Rice et al., 1992; Terry et al., 1993; 溫金豐、崔來意，2001）。但本研究的社會支持對卻無法增進個人生活品質如身心健康等，此為一差異。

二、生活壓力對生活品質的影響力

如本研究提及，在新住民女性如越籍配偶若缺乏家庭成員的支持，其生活壓力可能引發的生活品質降低，進而使人產生負面影響。本研究發現東勢地區女性於生活中，主要面對家庭、經濟壓力及部分環境壓力，其是家庭壓力中的“對於家庭中的生活事務感到負擔重”與“對於家庭中子女教養問題感到心力交瘁”；經濟壓力中的“常覺得沒有足夠的錢買想要購買的物資”、“無力負擔家庭需要花錢的休閒娛樂”及“需要協助分擔家計”；及部分的環境壓力如“來臺灣後人際交往的範圍變窄”或“定居東勢地區後人際交往的範圍變窄”。其次，於生活品質方面，東勢地區客家女性與新住民女性，因生活壓力降低以促使生活品質的提升方面，主要有生理、心理健康、社會關係及部分的環境範疇，尤其以社會關係方面之“覺得自己常被周遭親友所尊重”、“滿意自己的人際關係”；心理健康方面的“常保持輕鬆愉快的心情”；環境範疇方面之“對於個人平時的醫療保健服務

感到滿意”、“對於日常生活感到有安全感”。本研究結果也與前人研究一致（張家錚，2013；黃宗成、何欣怡，2007）。

三、社會支持對於生活壓力與生活品質關係之調節效果

本研究證實與支持東勢地區女性(包含客家與新住民女性)，其社會支持可扮演有效調節效果，以直接緩衝生活壓力(家庭、經濟壓力及部分環境壓力)對生活品質（生理、心理健康、社會關係及部分的環境範疇）造成之負影響，例如新住民女性來自於家庭與社群有人的支持，可直降低家庭生活與經濟等壓力，進而減少壓力導致的生活品質或身心負面健康影響。此發現符合社會支持緩衝理論(House & Kahn, 1985)。此外，在地社團如東勢地區民間團體組織如東勢區新移民家庭關懷協會，或相關課程活動如樂齡學習中心亦扮演重要角色，以長期及有效提供新住民女性如家人般之社會支持。

最後，新住民婦女除了有文化衝突及生活適應外，其強調相關生活壓力如：孩子教育或輔導教養衝突等（臺灣人重視教育之傳統、多元文化、新移民文化傳統價值）、語言障礙或文字溝通難處與衝突（需學國語及客家語）。在社會支持方面亦強調，希望政府予以部分學費補助等經濟支持，另非常支持與贊同在地新移民家庭關懷協會提供之學習助力。未來可多運用如新住民學習中心(如東勢區中山國小)提供之相關課程學習。最後於生活品質方面，新住民婦女強調居住於東勢地區（多為客家族群），生活是舒適安康且方便的，在地社區也是安全且空氣環境良好的宜居家園。綜上，除了生活壓力（家庭教育與文化層面），東勢地區新住民女性在社會支持與生活品質方面應具有一定程度的性別平等、性別友善的居住生活環境。

第二節 研究限制與建議

本節主要針對研究之不足及相關限制提出說明，以為後續或未來研究的參考依據。

首先，檢視目前文獻，對於客庄地區客家女性及新住民女性，進行跨族群比較社會支持與生活壓力對於生活品質影響之相關研究付之闕如，故本研究主題屬於較少被關切與投入之探索性研究，於相關文獻上缺乏一定的深度與廣度。本研究因受限於成本因素，調查對象僅為調查期間內於東勢地區，並以參與民間團體課程活動（如樂齡學習中心）之客家及新住民女性為主要調查對象，建議未來研究可考慮計劃性的抽樣問卷調查，將有助於全面性了解東勢地區客家女性及新住民女性之受訪意見。

其次，本研究僅參考過去相關文獻作為編制量表與題項之依據來源，無法涵蓋到所有構面，故此為本研究限制之一。影響「生活壓力」因素非常多，同理，影響「社會支持」、「生活品質」也因人或族群別而有所差異，而各構面間也會產生交互作用與影響。本研究僅就社會支持緩衝理論模式之「生活壓力」與「社會支持」，及修改至健康因素的「生活品質」等三構面進行探討，無法涵蓋到所有構面，亦為研究限制之一。

最後，本研究於學術與實務方面之可能貢獻如下：

(1) 學術層面：本研究應用社會支持緩衝理論(House & Kahn, 1985)之概念，探討客家女性及新住民女性之生活壓力、社會支持、生活品質之關聯性與調節效果，亦即驗證整體模型對於生活品質的預測力。希冀研究成果能增進客家女性及新住民女性之生活壓力、社會支持、生活品質之相關文獻與知識，並建立客家女性及新住民女性之社會支持緩衝理論模式的結構線性分析應用與驗證，希冀研究結果與發現能補足目前文獻不足之缺憾與理論驗證的強化，並於學術上可作為後續研究者之參考依循。

(2) 實務層面：透過本研究之執行可探究目前客家女性及新住民女性在面臨生活壓力時，其社會支持及其休閒行為的現況，具體而言，除了延續與深化過去相關研究外並補足客家與新住民族群研究上的不足，本研究結果對於實務方面的價值主要有二，首先，本研究從性別角點探討客家女性及新住民女性在生活壓力下的社會支持對應與休閒行為現況，調查結果將可更新客家女性及新住民女性於社會支持與休閒行為參與情形。其次，研究結果將可深入瞭解客家女性及新住民女性在面臨生活壓力時，社會支持如何促進其身心健康、社會關係與環境範疇，以維持其生活與家庭等平衡以提升生活品質，希冀藉由本研究提供較為深入與全面的資料分析結果，進一步推斷未來客家女性及新住民女性之社會支持對生活壓力與生活品質的預測或影響力，並據此研究結果提供相關單位符合時宜的具體建議，例如合宜之客家女性及新住民女性社會支持策略等參考依據。

參考文獻(僅列重要參考文獻)

(一) 英文部分

- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: Lectures on concept development*. behavioral publications.
- Cassel, J. (1974). Psychosocial processes and “stress”: Theoretical formulation. *International Journal of Health Services*, 4(3), 471-482.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1992). *Multivariate Data Analysis* Macmillan. New York, 47-82.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. PA: Venture Publishing Inc.
- Moracco, J. C., & McFadden, H. (1982). The counselor’s role in reducing teacher stress. *The Personnel and Guidance Journal*, 60(9), 549-552.
- Raudenbush, S. W., & Bryk, A. S. (2002). *Hierarchical linear models: Applications and data analysis methods* (Vol. 1). Sage.
- Starrels, M. E. (1994). Gender differences in parent-child relations. *Journal of family Issues*, 15(1), 148-165.
- Salo, K. (1995). Teacher-stress Processes: How can they be explained?. *Journal of Curriculum Studies*, 39(3), 205-222.
- Terry, D. J., Nielsen, M., & Perchard, L. (1993). Effects of work stress on psychological well-being and job satisfaction: The stress-buffering role of social support. *Australian Journal of Psychology*, 45(3), 168-175.
- Tsai, C. T. L. (2014). Leisure Activities of Female Foreign Workers in Taiwan: Transnationalism, Feminism and Work Arrangements. *Contemporary Management Research*, 10(2), 107-122.
- Montalvo, A., Bair, J. H., & Boor, M. (1995). Teachers’ perceptions of occupational stress factors. *Psychological Reports*, 76(3), 846-846.
- House, J. S., Kahn, R. L. (1985). “*Measures and concepts of social support*” in Social support and health, Cohen, S., & Leonard, S. (eds), 83, 123-140.

(二) 中文部分

- 行政院性別平等會 (2019)。國情統計通報。下載日期：2019/03/12，取自：
https://www.gender ey.gov.tw/gecddb/Stat_Statistics_DetailData.aspx?sn=1Jvq%2BGDSYHCFfHU73DDedA%3D%3D
- 林韋潔、李政青 (2016)。國際友善的生活首都：台中，移居美樂地。下載日期：2019/03/11，取自：
<https://paper.udn.com/udnpaper/POD0004/298072/web/index.html>

- 台中市主計處（2014）。臺中市新住民概況。下載日期：2019/03/11，取自：
<https://www.dbas.taichung.gov.tw/media/244054/510610123266.pdf>
- 楊麗娜（2005）。新移民女性親職壓力、生活適應，與婚姻品質的影響。雲林國教，57，1-9。
- 翁振益、林若慧、劉士豪（2008）。以社會支持調適第一線員工的工作-非工作衝突與提昇生活品質。管理與系統，15(3)，355-376。
- 江明容（2012）。工作-休閒衝突與幸福感關係之探討：兼論社會支持、休閒參與和工作倦怠
扮演之角色。碩士論文，嶺東科技大學，台中。
- 林廷家（2017）。新移民女性健康促進生活型態與健康生活品質之研究。碩士論文，國立嘉義大學，嘉義。
- 徐維辰、邱文信（2008）。社會支持-父母教養方式對子女體育態度之影響。中華體育季刊，22(3)，50-56。
- 溫金豐、崔來意（2001）。高科技公司女性專業人員工作-家庭衝突及工作倦怠之研究：社會支持的效應。管理評論，20(4)，65-91。
- 李金治、陳政友（2004）。國立臺灣師範大學四年級學生生活壓力，因應方式，社會支持與其身心健康之相關研究。學校衛生，44，1-31。
- 陳昭蓉（2012）。大陸來台研究生之生活壓力、學習滿意度與生活適應之調查研究。國立臺灣師範大學。碩士論文，台北市。

本研究完成之工作項目說明：

計畫書所提之預期完成之工作項目，本研究完成工作項目之頁數及內容，如粗體字所述：

- (1) 蒐集整理關於客家女性及新住民女性「生活壓力」、「社會支持」、「生活品質」等構面文獻回顧探討。
- (2) 第一階段是以質性深度訪談研究方法為主，針對目前客家女性及新住民女性之生活壓力、社會支持、生活品質等現況，採取開放式問答方式進行訪談，其訪談內容分析結果將進一步做為修改量化問卷題項的依據。
- (3) 第二階段量化的問卷調查：以社會支持緩衝理論(The buffer theory of social support)為理論架構基礎，並依據上述質性結果及實證文獻設計與建構客家女性及新住民女性問卷之適切量表，包括「生活壓力」、「社會支持」、「生活品質」等三構面；進行東勢地區客家女性及新住民女性專家學者對問卷初稿之意見提供，並施行問卷前測、項目分析以及問卷項目修正，以作為正式問卷之預備；

P29-33（正式問卷）

- (4) 運用迴歸分析及階層迴歸推估東勢地區客家女性及新住民女性之「生活壓力」、「社會支持」、「生活品質」等構面題項之線性關係，包含社會支持對生活壓力與生活品質間關係的調節作用，以及不同族群（客家女性與新住民）對於生活壓力與生活品質關係、社會支持與生活壓力間關係、社會支持與生活品質等關係的調節效果；

P18-22（第四章 結果分析）

- (5) 歸納出客家女性及新住民女性之降低生活壓力、提升社會支持、健康與生活品質等相關建議，以供相關單位未來推動東勢客庄地區客家女性及新住民女性之性別平等、性別友善環境等管理興革工作的參考依循。

P23-25（第五章 結論與討論）

附錄一

中、越語問卷

「東勢地區客家女性社會支持」問卷調查

問卷編號：

親愛的小姐，您好：					
本研究欲瞭解東勢地區客家女性，其社會支持對於壓力與生活品質關係之影響。本問卷採匿名方式，分析結果亦僅供學術研究，敬請安心填寫！敬祝您闔家安康！國立中興大學國際農企業學程研究團隊 敬上					
基本資料： 請於□中勾選您的基本資料。					
1. 年齡：□20-29 歲 □30-39 歲 □40-49 歲 □50-59 歲 □60 歲以上					
2. 原戶籍：臺灣_____縣市(必填)					
3. 教育程度：□國中(含)以下 ² □高中(職) ³ □大學(專) ⁴ □研究所(含)以上					
4. 請問您居住於東勢地區有多久時間？_____年(必填)					
生活壓力 (含家庭經濟、人際溝通等壓力) 下列題項請依據您親身體驗，於最適合的□內打✓。					非常 不同意
1. 我對於家庭中的生活事務感到負擔重					非常 同意
2. 我家庭成員間的關係(或家庭氣氛)是和諧的					非常 同意
3. 我對於家庭中子女教養問題感到心力交瘁					非常 同意
4. 我無力負擔家庭需要花錢的休閒娛樂					非常 同意
5. 我常覺得沒有足夠的錢買想要購買的物資					非常 同意
6. 我需要協助分擔家計					非常 同意
7. 我與其他社區人士相處尚愉快					非常 同意
8. 我在社區有知心朋友					非常 同意
9. 我定居東勢地區後人際交往的範圍變窄					非常 同意
※其他「生活壓力」方面之補充說明：					
社會支持 (含家人支持、朋友或同事支持)					
10. 家人常會替我分擔解憂					非常 同意
11. 家人常會替我分擔家務工作或家計					非常 同意
12. 家人常會支持或陪伴我去從事有興趣的活動(如休閒活動、才藝學習等)					非常 同意
13. 友人常會以言語支持與鼓勵我					非常 同意
14. 友人常會以行動幫忙我					非常 同意
15. 友人常會支持或陪伴我去從事有興趣的活動					非常 同意
※其他「社會支持」方面之補充說明：					
生活品質 (含生理、心理健康、社會關係、環境範疇)					
16. 我覺得自己身體健康且少病痛					非常 同意
17. 我覺得自己體能狀況不錯					非常 同意
18. 我常感到緊張或焦慮不安					非常 同意
19. 我常保持輕鬆愉快的心情					非常 同意
20. 我滿意自己的人際關係					非常 同意
21. 我覺得自己常被周遭親友所尊重					非常 同意
22. 我對於個人平時的醫療保健服務感到滿意					非常 同意
23. 我對於日常生活感到有安全感					非常 同意
※其他「生活品質」方面之補充說明：					

「東勢地區新住民女性社會支持」問卷調查
Phiếu khảo sát “Hỗ trợ xã hội cho phụ nữ mới cư trú tại quận 東勢”

問卷編號 Phiếu khảo sát số: _____

親愛的小姐，您好：

本研究欲瞭解東勢地區新住民女性，其社會支持對於壓力與生活品質關係之影響。本問卷採匿名方式，分析結果亦僅供學術研究，敬請安心填寫！敬祝您闔家安康！

Kính chào các chị/em,

Nghiên cứu này nhằm mục đích tìm hiểu ảnh hưởng của “hỗ trợ xã hội” đối với mối quan hệ giữa “áp lực cuộc sống” và “chất lượng cuộc sống” của những phụ nữ mới sinh sống ở quận 東勢. Chị/em vui lòng dành thời gian trả lời bằng khảo sát này. Tất cả thông tin cá nhân sẽ được bảo mật hoàn toàn và khảo sát này chỉ nhằm phục vụ cho mục đích nghiên cứu khoa học.

Chúc chị/em cùng gia đình mạnh khỏe và hạnh phúc!

國立中興大學國際農企業學程研究團隊 敬上

Nhóm nghiên cứu Chương trình Kinh tế Nông nghiệp Quốc tế
 Đại học Quốc gia Trung Hưng

基本資料：請於□中勾選您的基本資料。

Thông tin cá nhân: Vui lòng đánh dấu ✓ vào ô trống

1. 年齡：¹□20-29 歲 ²□30-39 歲 ³□40-49 歲 ⁴□50-59 歲 ⁵□60 歲以上

Độ tuổi: ¹□20-29 tuổi ²□30-39 tuổi ³□40-49 tuổi ⁴□50-59 tuổi ⁵□60 tuổi trở lên

2. 原國籍：¹□越南 ²□印尼 ³□中國大陸 ⁴□其他 (必填)

Quốc tịch gốc: ¹□Việt Nam ²□In-đô-nê-xi-a ³□Trung Quốc Đại lục ⁴□Khác (Vui lòng ghi rõ)

3. 教育程度：¹□國中(含)以下 ²□高中(職) ³□大學(專) ⁴□研究所(含)以上

Trình độ học vấn: ¹□Tốt nghiệp Trung học cơ sở hoặc thấp hơn ²□Tốt nghiệp Trung học phổ thông
³□Tốt nghiệp Đại học/Cao đẳng ⁴□Tốt nghiệp sau đại học hoặc cao hơn

4. 請問您定居台灣有多久時間？_____ 年 (必填)

Bạn đã sống ở Đài Loan bao lâu? _____ năm (Vui lòng ghi rõ)

生活壓力(含家庭、經濟、人際溝通等壓力)

Áp lực cuộc sống (bao gồm kinh tế gia đình, giao tiếp giữa các thành viên trong gia đình, v.v.)

下列題項請依據您親身體驗，於最適合的□內打✓。

Với các mục dưới đây, vui lòng đánh dấu ✓ vào ô trống dựa trên kinh nghiệm cá nhân của bạn.

非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
Rất không đồng ý	Không đồng ý	Bình thường	Đồng ý	Rất đồng ý

1. 我對於家庭中的生活事務感到負擔重
 Tôi phải gánh vác những công việc chung của gia đình.

□	□	□	□	□
---	---	---	---	---

2. 我家庭成員間的關係(或家庭氣氛)是和諧的
 Mọi quan hệ giữa các thành viên trong gia đình tôi (không khí gia đình tôi) rất hòa thuận.

□	□	□	□	□
---	---	---	---	---

3. 我對於家庭中子女教養問題感到心力交瘁
 Tôi cảm thấy kiệt sức về việc nuôi dạy con cái.

□	□	□	□	□
---	---	---	---	---

4. 我無力負擔家庭需要花錢的休閒娛樂
 Tôi không có khả năng chi trả cho nhu cầu giải trí mà gia đình tôi cần.

□	□	□	□	□
---	---	---	---	---

5. 我常覺得沒有足夠的錢買想要購買的物資
 Tôi thường cảm thấy mình không đủ tiền để mua những thứ mà tôi muốn.

□	□	□	□	□
---	---	---	---	---

6. 我需要協助分擔家計 Tôi cần giúp đỡ về kinh tế gia đình.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我與其他社區人士相處尚愉快 Tôi sống hòa thuận với mọi người trong khu vực tôi sinh sống.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我在社區有知心朋友 Tôi có những người bạn thân trong khu vực tôi sinh sống.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我來臺灣後人際交往的範圍變窄 Phạm vi giao tiếp của tôi bị hạn chế sau khi tôi đến Đài Loan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
※其他「生活壓力」方面之補充說明：_____					
Vui lòng ghi rõ những “áp lực cuộc sống” khác mà bạn gặp phải: _____					
社會支持 (含家人支持、友人或同事支持)					
Hỗ trợ xã hội (bao gồm hỗ trợ gia đình, hỗ trợ bạn bè hoặc đồng nghiệp)					
10. 家人常會替我分擔解憂 Người nhà thường xuyên chia sẻ những lo lắng cuộc sống cùng tôi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 家人常會替我分擔家務工作或家計 Người nhà thường xuyên chia sẻ việc nhà hoặc chi phí sinh hoạt với tôi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 家人常會支持或陪伴我去從事有興趣的活動（如休閒活動、才藝學習等） Người nhà thường xuyên ủng hộ hoặc đồng hành cùng tôi tham gia các hoạt động mà tôi quan tâm (ví dụ như hoạt động giải trí, học tập, v.v.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 友人常會以言語支持與鼓勵我 Bạn bè thường ủng hộ và động viên tôi bằng lời nói.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 友人常會以行動幫忙我 Bạn bè thường giúp đỡ tôi bằng hành động.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 友人常會支持或陪伴我去從事有興趣的活動 Bạn bè thường ủng hộ hoặc đồng hành cùng tôi tham gia các hoạt động mà tôi quan tâm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
※其他「社會支持」方面之補充說明：_____					
Vui lòng ghi rõ những “hỗ trợ xã hội” khác mà bạn nhận được: _____					
生活品質 (含生理、心理健康、社會關係、環境範疇)					
Chất lượng cuộc sống (bao gồm sức khỏe thể chất, tinh thần, các mối quan hệ xã hội, môi trường)					
16. 我覺得自己身體健康且少病痛 Tôi cảm thấy mình khỏe mạnh và ít bệnh tật.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我覺得自己體能狀況不錯 Tôi cảm thấy tình trạng thể chất của mình tốt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我常感到緊張或焦慮不安 Tôi thường cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我常保持輕鬆愉快的心情 Tôi thường giữ tâm trạng thoải mái, vui vẻ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我滿意自己的人際關係 Tôi hài lòng với mối quan hệ cá nhân của mình.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我覺得自己常被周遭親友所尊重 Tôi cảm thấy mình được người thân và bạn bè tôn trọng.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. 我對於個人平時的醫療保健服務感到滿意 Tôi hài lòng với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe thông thường.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我對於日常生活感到有安全感 Tôi cảm thấy cuộc sống hàng ngày an toàn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
※其他「生活品質」方面之補充說明：_____ Vui lòng ghi rõ những điều khác về “chất lượng cuộc sống” của bạn: _____					

本問卷到此結束，感謝您的參與

Khảo sát đến đây là kết thúc. Xin chân thành cảm ơn ý kiến của chị/em!