

您好！

這是一份關於『休閒參與』的學術問卷調查，大約花費您 5 分鐘時間！此問卷調查為國家科學委員會補助計畫部分研究，問卷結果僅供學術研究用途，請安心填答！感謝您給予寶貴的意見，亦感激您的熱心參與及協助！敬祝 平安健康

國立東華大學觀光暨休閒遊憩學系  
吳宗瓊博士 暨 研究團隊敬上

【第一部份】請您勾選過去一星期內參與之休閒活動(以下各類活動可勾選多項或無)

A. 室內視聽活動：

1. 閱讀書報  2. 看電視、電影  3. 聽音樂/廣播  4. 唱歌  5. 其他\_\_\_\_\_

B. 網際網路：

1. 網路遊戲  2. 電視遊戲(Wii、PS 等)  3. 電腦遊戲  4. 瀏覽網頁  5. 手機遊戲

C. 社群活動：

1. 宗教活動  2. 家庭親子活動  3. 志工活動  4. 聚會活動  5. 其他\_\_\_\_\_

D. 戶外遊憩：

1. 戶外健行  2. 爬山、登山  3. 水上活動  4. 短途踏青  5. 其他\_\_\_\_\_

E. 體育活動：

1. 散步  2. 打拳養身  3. 健身或伸展(體適能、瑜珈等)  4. 個人運動(慢跑、游泳等)  
 5. 團體球類活動(棒球、籃球等)  6. 雙人球類活動(網球、羽球等)  7. 跳舞(土風舞、交際舞等)

F. 嗜好、技藝類：

1. 逛街  2. 書法/繪畫...  3. 插花/照顧植物...  4. 養寵物  5. 陶藝/剪紙/雕刻...  
 6. 釣魚  7. 編織/縫紉...  8. 彈奏樂器  9. 棋牌/麻將  10. 其他\_\_\_\_\_

G. 藝文活動：

1. 參觀舞蹈表演、演奏...  2. 聽音樂會、演唱會...  3. 參觀美術、博物館...  
 4. 參觀書展、藝文活動...  5. 進修學習  6. 其他\_\_\_\_\_

H. 如果從事之活動類型無法分類者，請填寫於以下空格。其他：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

【第二部份】請針對您第一部分所填寫的活動，根據您大多數參與狀況來判定，該活動的是屬於A或B類活動，兩者擇一，逐項填答，不夠填寫的話於第三面有補充表格。

A類活動：從事該休閒活動，是為了獲得生命的成長與意義，需投入較高的體力、心力或腦力。

B類活動：從事該休閒活動，是為了暫時逃離生活中的麻煩與困擾，較不需投入體力、心力或腦力。

參與活動	過去一星期參與次數	平均每次參與時間	參與類型
1. _____			A類活動 <input type="checkbox"/> B類活動 <input type="checkbox"/>
2. _____			A類活動 <input type="checkbox"/> B類活動 <input type="checkbox"/>
3. _____			A類活動 <input type="checkbox"/> B類活動 <input type="checkbox"/>
4. _____			A類活動 <input type="checkbox"/> B類活動 <input type="checkbox"/>
5. _____			A類活動 <input type="checkbox"/> B類活動 <input type="checkbox"/>
6. _____			A類活動 <input type="checkbox"/> B類活動 <input type="checkbox"/>
7. _____			A類活動 <input type="checkbox"/> B類活動 <input type="checkbox"/>
8. _____			A類活動 <input type="checkbox"/> B類活動 <input type="checkbox"/>

【第三部份】請根據您個人的休閒活動型態，評估對各項題目敘述內容的認同程度，進行圈選。	非常不同意	—————→					非常同意
整體而言，我認為自己的休閒活動組合多樣性非常足夠。	1	2	3	4	5	6	7
跟相同狀況(如：社經條件)的人比較，我的休閒活動多樣性相對較高。	1	2	3	4	5	6	7
我偏好參與需投入高度體力或心力的休閒活動	1	2	3	4	5	6	7
我對於我的休閒體驗感到滿意	1	2	3	4	5	6	7

【第四部分】請根據您目前從事的休閒活動狀況進行填答。	
請問您是否有固定且長期參與的休閒活動?	是 <input type="checkbox"/> ，_____活動；至今已參與_____年_____月 否 <input type="checkbox"/> ，請跳到第五部分填答
請根據您上題填寫的休閒活動，評估各項題目敘述內容的程度，圈選。	低 —————→ 高
我投入此休閒活動的程度	1 2 3 4 5 6 7
我從事此休閒活動，所擁有的技術	1 2 3 4 5 6 7
此休閒活動在我生活中的重要性	1 2 3 4 5 6 7
我投入此休閒活動的時間	1 2 3 4 5 6 7
我投入此休閒活動的金錢	1 2 3 4 5 6 7

【第五部分】請根據您生活中的感受，評估對各項題目敘述內容的認同程度，進行圈選。	非常不同意	—————→					非常同意
我的生活過的很如意	1	2	3	4	5	6	7
我覺得我很快樂	1	2	3	4	5	6	7
我的日子過得比別人好很多	1	2	3	4	5	6	7
我對現在的生活感到滿意	1	2	3	4	5	6	7
我的生活充滿安全感	1	2	3	4	5	6	7
我感到非常有活力	1	2	3	4	5	6	7
對生活中的每件事產生好的影響	1	2	3	4	5	6	7
未來對我而言充滿了希望	1	2	3	4	5	6	7
我覺得我自己只是在混日子	1	2	3	4	5	6	7
我總是能感覺到喜悅興奮	1	2	3	4	5	6	7
我的生命很有意義很有目標	1	2	3	4	5	6	7
我總是能理解生活的意義	1	2	3	4	5	6	7
我的做事讓我有成就感	1	2	3	4	5	6	7
我總是笑容滿面	1	2	3	4	5	6	7
過去生活的記憶是非常愉快	1	2	3	4	5	6	7
我常常可以好好安排時間完成要做的事	1	2	3	4	5	6	7
我對生活的投入充滿回饋	1	2	3	4	5	6	7
我非常喜歡我自己	1	2	3	4	5	6	7
我對我生活中發生的事非常有投入感和參與感	1	2	3	4	5	6	7
我認為我很有魅力	1	2	3	4	5	6	7
我感覺無法控制自己生活中重要的事情	1	2	3	4	5	6	7
我覺得很有信心可以處理自己私人的問題	1	2	3	4	5	6	7
我感到事情順心如意	1	2	3	4	5	6	7
我常感到困難的事情堆積如山，而自己無法克服它們	1	2	3	4	5	6	7
整體而言，我近期所感受到的壓力程度(1為最低，7為最高)	1	2	3	4	5	6	7

一般來說，我的健康狀況良好	1	2	3	4	5	6	7
健康狀況會影響我所從事的工作或社交活動	1	2	3	4	5	6	7
我的健康狀況符合我的年齡	1	2	3	4	5	6	7
我常常會感到焦慮	1	2	3	4	5	6	7
當我需要時，有特定的人會在我身邊	1	2	3	4	5	6	7
我有特定的人可以分享我的喜悅與分擔憂愁	1	2	3	4	5	6	7
我的家人會嘗試幫助我	1	2	3	4	5	6	7
我能從家人中獲得情緒的協助和支援	1	2	3	4	5	6	7
我有特定的人，他(她)能給予我真實的安慰	1	2	3	4	5	6	7
我的朋友會嘗試幫助我	1	2	3	4	5	6	7
當遭遇困難時，我可以依靠我的朋友	1	2	3	4	5	6	7
我可以和我的家人討論我的問題	1	2	3	4	5	6	7
我有朋友可以分享我的喜悅與分擔憂愁	1	2	3	4	5	6	7
在我的生活中有特定的人關心我的感受	1	2	3	4	5	6	7
我的家人樂意協助我做決定	1	2	3	4	5	6	7
我可以和我的朋友談論我的問題	1	2	3	4	5	6	7
朋友會鼓勵、支持我從事休閒活動	1	2	3	4	5	6	7
家人會鼓勵、支持我從事休閒活動	1	2	3	4	5	6	7

#### 【第六部份】基本資料

- 1.年 齡：20歲以下 21-30歲 31-40歲 41-50歲 51-60歲 61歲以上
- 2.教育程度：國中(含)以下 高中職 專科 大學 研究所以上
- 3.婚姻狀況：已婚，\_\_位小孩 未婚，\_\_位小孩 離婚，\_\_位小孩
- 4.最小孩子的年齡：1-6歲 7-12歲 13-15歲 16-18歲 19歲以上
- 5.職業 工業 商業 學生 軍公教 農林漁牧業  
自由業 服務業 其他\_\_\_\_\_
- 6.個人每月可自由支配金額：10,000元(含)以下 10,001-30,000元 30,001-50,000元  
50,001-70,000元 70,001-90,000元 90,000元(含)以上
- 7.平均每日工作時數：4小時以下 5-8小時 9-12小時 超過13小時
- 8.平均每日可自由運用時間：\_\_\_\_\_小時
- 9.平均每日花在家庭事務的時間：\_\_\_\_\_小時
- 10.居住區域：\_\_\_\_\_

問卷到此結束，非常感謝您的協助!