

敬愛的長輩：

您好！謝謝您接受我們的問卷調查。我們這次的問卷調查是行政院國家科學委員會的專題計畫，主要在探討休閒與壓力之間的關係，別無其他用途。由於我們不會公開您的個人資料，所以請您放心填答。再一次謝謝您接受我們的問卷調查。

敬祝 萬事如意

計畫主持人 張樑治

共同主持人 余 嬪 敬上

◎以下每一道題目選項的數字愈大表示您愈同意，例如 1 表示完全不同意，但是 5 表示完全同意。另外，每一道題目都沒有標準答案，您只要根據自己的感受與想法圈選即可。在您圈選時，請不要遺漏任何一題。謝謝您！

題 目	完 全 不 同 意	有 些 同 意	中 度 同 意	相 當 同 意	完 全 同 意
1. 當我從事休閒活動時，我感覺到自由	1	2	3	4	5
2. 我自由地選擇我要從事的休閒活動	1	2	3	4	5
3. 我從事休閒活動是因為其他人希望我這麼做	1	2	3	4	5
4. 當我從事休閒活動時，我覺得很自在	1	2	3	4	5
5. 在從事休閒活動時，我自己會決定我要做什麼	1	2	3	4	5
6. 在從事休閒活動時，我覺得沒有束縛	1	2	3	4	5
7. 當我從事休閒活動時，我覺得勝任其中	1	2	3	4	5
8. 我有能力規劃自己的休閒活動	1	2	3	4	5
9. 當我從事休閒活動時，我覺得自己是一個有能力的人	1	2	3	4	5
10. 休閒是最拿手的事	1	2	3	4	5
11. 當我從事休閒活動時，我覺得自己是一個做事有效率的人	1	2	3	4	5
12. 我對自己在休閒活動中的表現感到滿意	1	2	3	4	5

題 目	完 全 不 同 意	有 些 同 意	中 度 同 意	相 當 同 意	完 全 同 意
13.我的休閒同伴樂於傾聽我的心聲	1	2	3	4	5
14.對我來說，與好友一起從事休閒活動可以增進友誼	1	2	3	4	5
15.我深深感受到休閒同伴對我的支持	1	2	3	4	5
16.我的休閒同伴很尊重我	1	2	3	4	5
17.我的休閒同伴幫助我去感受我自己美好的一面	1	2	3	4	5
18.我的休閒同伴讓我有高的自尊	1	2	3	4	5
19.我缺乏休閒同伴的支持	1	2	3	4	5
20.我覺得我的休閒同伴很重視我	1	2	3	4	5
21.當我有需要時，我的休閒同伴將把東西借給我	1	2	3	4	5
22.假如我需要人手幫忙，我的休閒同伴會幫我	1	2	3	4	5
23.假如有必要，我的休閒同伴將借我錢	1	2	3	4	5
24.當我不在家時，我的休閒同伴將樂意幫我看家、看小孩或看寵物	1	2	3	4	5
25.如果有需要，我的休閒同伴會幫助我做決定	1	2	3	4	5
26.當我有困難時，我的休閒同伴會提供我意見	1	2	3	4	5
27.我的休閒同伴常常提供我有用的資訊	1	2	3	4	5
28.當我不確定要做什麼時，我可以跟我的休閒同伴談	1	2	3	4	5

◎以下每一道題目也都沒有標準答案，您只要根據最近的情況圈選即可。在您圈選時，請不要遺漏任何一題。謝謝您！

題 目	從 不	偶 爾	有 時	時 常	總 是
1. 一些無法預期的事情發生而感到心煩意亂	1	2	3	4	5
2. 感覺無法控制自己生活中的重要事情	1	2	3	4	5
3. 感到緊張不安	1	2	3	4	5
4. 成功地處理惱人的生活麻煩	1	2	3	4	5
5. 能有效地處理生活中所發生的重要改變	1	2	3	4	5
6. 有信心能處理好自己私人的問題	1	2	3	4	5

題 目	從 不	偶 爾	有 時	時 常	總 是
7. 感到事情順心如意	1	2	3	4	5
8. 無法處理所有自己必須做的事情	1	2	3	4	5
9. 有辦法控制生活中惱人的事情	1	2	3	4	5
10. 覺得自己是駕馭事情的主人	1	2	3	4	5
11. 常生氣，因為很多事情的發生是超出自己所能控制的	1	2	3	4	5
12. 常想到有些事情是自己必須完成的	1	2	3	4	5
13. 能掌握時間	1	2	3	4	5
14. 感到困難的事情堆積如山，但是自己卻無法克服這些事情	1	2	3	4	5

◎基本資料

1. 年 次：_____

2. 性 別：女 男

3. 教育程度：無 國中、小 高中 大學以上

4. 婚姻狀況：單身 與另一半同住