

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.看電視 2.閱讀書報 3.聽音樂/廣播 4.上網 5.其他_____

B. 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_____

C. 戶外遊憩：

- 1.戶外健行 2.爬山、登山 3.水上活動 4.短途旅遊 5.其他_____

D. 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.團體球類活動(棒球、籃球等) 5.雙人球類活動(網球、羽球等)
 6.個人運動(慢跑、游泳等) 7.騎乘自行車 8.其他_____

E. 嗜好、技藝類：

- 1.書法 / 繪畫... 2.插花 / 照顧植物... 3.養寵物 4.收集郵票/錢幣
 5.編織 / 縫紉... 6.陶藝 / 剪紙 / 雕刻... 7.購物 8.其他_____

F. 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.其他_____

G. 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】請依據您第一部分所填寫的活動中，逐項填答，不夠填寫的話可請訪員另加紙張。

「主動式休閒」：指從事該休閒活動，是為了獲得生命的成長與意義。

「被動式休閒」：指從事該休閒活動，是為了暫時逃離生活中的麻煩與困擾。

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. _____			主動參與 <input type="checkbox"/> 被動參與 <input type="checkbox"/>
2. _____			主動參與 <input type="checkbox"/> 被動參與 <input type="checkbox"/>
3. _____			主動參與 <input type="checkbox"/> 被動參與 <input type="checkbox"/>
4. _____			主動參與 <input type="checkbox"/> 被動參與 <input type="checkbox"/>
5. _____			主動參與 <input type="checkbox"/> 被動參與 <input type="checkbox"/>
6. _____			主動參與 <input type="checkbox"/> 被動參與 <input type="checkbox"/>
7. _____			主動參與 <input type="checkbox"/> 被動參與 <input type="checkbox"/>
8. _____			主動參與 <input type="checkbox"/> 被動參與 <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
1. 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
2. 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
3. 我偏好參與主動式的休閒活動。	1	2	3	4	5	6	7

【第四部分】請根據您生活中或工作上的感受，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
1. 我對我現在的生活感到十分滿意	1	2	3	4	5	6	7
2. 我對我的休閒活動體驗感到十分滿意	1	2	3	4	5	6	7
3. 我很滿意我現在的家庭狀況	1	2	3	4	5	6	7
4. 我很滿意我現在的經濟狀況	1	2	3	4	5	6	7
5. 我感覺我很幸福	1	2	3	4	5	6	7
6. 我會為我生命中的成就感到驕傲	1	2	3	4	5	6	7
7. 大部分時間，我覺得我的生命充滿喜樂	1	2	3	4	5	6	7
8. 我十分投入我的工作（或生命中重要的事）	1	2	3	4	5	6	7
9. 一般來說，我的健康狀況良好	1	2	3	4	5	6	7
10. 身體健康狀況會阻礙我可以做的工作或活動	1	2	3	4	5	6	7
11. 我常感覺悶悶不樂或憂鬱	1	2	3	4	5	6	7
12. 情緒問題會阻礙我常態性的活動或工作	1	2	3	4	5	6	7
13. 我有能力處理生活中的重要改變，能有效地處理生活麻煩	1	2	3	4	5	6	7
14. 我總覺得困難的事堆積如山，無法處理必須要做得事	1	2	3	4	5	6	7
15. 我會為了一些無法預期(控制)的事，感到心煩意亂	1	2	3	4	5	6	7

【第五部分】請根據您目前從事的休閒活動狀況進行填答。	
1. 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"/> ，請跳到第六部分填答
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，進行圈選。 低 —————> 高	
1. 我投入此休閒活動的程度	1 2 3 4 5 6 7
2. 我從事此休閒活動，所擁有的技術	1 2 3 4 5 6 7
3. 此休閒活動在我生活中的重要性	1 2 3 4 5 6 7
4. 我投入此休閒活動的時間與金錢	1 2 3 4 5 6 7

【第六部份】基本資料

1. 性別：女 男 Email：_____
2. 年齡：15-24歲 25-34歲 35-44歲 45-54歲 55-64歲 65歲以上
3. 教育程度：國中(含)以下 高中職 專科 大學 研究所以上
4. 婚姻狀況：已婚，__位小孩 未婚，__位小孩 離婚，__位小孩
5. 職業：工業 商業 軍公教 學生 服務業 農林漁牧業
自由業 家管 無(退休、待業) 其他_____
6. 平均月收入：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. 居住地：_____市/縣

問卷到此結束，非常感謝您的協助!