

## 附錄五 正式問卷

### 台北市市民休閒心流經驗、休閒體驗與生活品質之研究問卷

親愛的朋友您好：

這是一份學術研究問卷，目的在探討不同休閒活動對於個人心理狀況及生活品質的影響。這裡所指的休閒活動，乃是工作以外可自由運用的時間所從事之室內或室外、動態或靜態的所有活動。請您根據最近一、二個月來最常從事的休閒活動經驗，亦即，在此一休閒活動中所經歷到的想法、感受、情緒或感覺，回答以下問題。本問卷採匿名方式，所有的資料不作個別探究，僅供整體研究之用，絕不會對外公開。問卷中的問題亦無所謂對與錯，因此請您依照實際的情形及真實的感受作答，您的意見對本研究非常有價值，懇請惠賜卓見。

謝謝您的支持與幫忙！

敬祝

身體健康，萬事如意！

中華技術學院體育室 李淑玲

台灣師範大學公領系 顏妙桂 敬上

中華民國九十八年二月

### 第一部分 個人背景資料

請將您認為適當的答案在□內打「✓」或在畫 \_\_\_\_\_ 的空白欄內填入您的答案。

一、性別：1. 男                      2. 女

二、出生年次：民國 \_\_\_\_\_ 年

三、您目前的年收入為：1. 無收入 2. 40萬以下 3. 41-60萬 4. 61-80萬 5. 81萬以上

四、教育程度：1. 國中以下    2. 高中職    3. 大學    4. 研究所以上

五、婚姻狀況：1. 未婚    2. 已婚（含同居）    3. 其他（離婚、喪偶、分居）

六、您最近一、二個月，最常從事的休閒活動是 \_\_\_\_\_

～請翻背面，繼續填答～

## 第二部分：休閒心流經驗量表

請您根據上述所填寫之最近一、二個月最常從事的休閒活動來回答下列問題。這些問題與您在此一活動中所經歷到的想法及感受有關，這裡沒有所謂正確或錯誤的答案，請想想看您在此活動中的感受是如何，並請您依照實際的情況及想法，在各欄位中適當的□內打「✓」。

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
1.面對活動中的挑戰時，我相信自己的能力應該可以應付	<input type="checkbox"/>				
2.我在活動中的行為反應或動作能夠自然地表現出來	<input type="checkbox"/>				
3.我相當能感受到自己在活動過程中要做些什麼	<input type="checkbox"/>				
4.在活動過程中，我知道自己表現的水準	<input type="checkbox"/>				
5.我的注意力完全放在我正在從事的活動上	<input type="checkbox"/>				
6.活動過程中，我不在乎別人對我的看法	<input type="checkbox"/>				
7.活動進行中，我覺得時間過得與平常不一樣	<input type="checkbox"/>				
8.這樣的休閒活動經驗讓我覺得很棒	<input type="checkbox"/>				
9.我的能力與此活動的挑戰性之間是相符合的	<input type="checkbox"/>				
10.活動過程中，我的目標清楚且明確	<input type="checkbox"/>				
11.我可以辨別自己在活動過程中做得好不好	<input type="checkbox"/>				
12.我感覺到可以掌控自己的行為反應或動作	<input type="checkbox"/>				
13.我發現這樣的休閒活動經驗是相當值得的	<input type="checkbox"/>				
14.活動過程中，我常能融入其中	<input type="checkbox"/>				
15.我不太清楚自己在整個活動中的目標是什麼	<input type="checkbox"/>				
16.從事此活動時，我大都不清楚自己做得如何	<input type="checkbox"/>				
17.我完全專心於活動進行中的事物	<input type="checkbox"/>				
18.有一種強烈的感覺讓我擔心自己會失敗	<input type="checkbox"/>				
19.從事這個活動的當時，我似乎暫時忘卻了自己是誰	<input type="checkbox"/>				
20.雖然活動有些挑戰性，但我還是可以將它克服的	<input type="checkbox"/>				
21.我在活動中自然而然地就能表現出該有的行為反應或動作	<input type="checkbox"/>				
22.我知道自己在活動中要達成的目的	<input type="checkbox"/>				
23.活動的當時，我暫時忘記其他煩惱的問題	<input type="checkbox"/>				
24.活動過程中，我感覺到能全然地掌控自己的身體或能力	<input type="checkbox"/>				
25.活動結束後，我常發覺時間真的過得很快	<input type="checkbox"/>				

～請翻頁，繼續填答～

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
26.我喜愛這種休閒活動的感覺，並希望常有機會經歷	<input type="checkbox"/>				
27.我覺得自己具備活動所要求的能力	<input type="checkbox"/>				
28.我感覺自己在活動中的行為反應或動作都很順暢	<input type="checkbox"/>				
29.在活動過程中，我清楚地知道自己做得很好	<input type="checkbox"/>				
30.從事活動時，我常無法專心	<input type="checkbox"/>				
31.活動過程中，我有掌控全局的感覺	<input type="checkbox"/>				
32.這個活動帶給我很多意義，讓我不斷地想去經歷它	<input type="checkbox"/>				

### 第三部分：休閒體驗量表

請描述您最近一、二個月從事此一休閒活動時的情緒或感覺。這裡沒有所謂正確或錯誤的答案，請想看看您在此活動中的情緒、感覺是如何，並請您依照實際的情況及想法，在各欄位中適當的□內打「✓」。					
	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
1.活動過程中，我的警覺性很高且感到精神奕奕	<input type="checkbox"/>				
2.我在活動過程中感到很難過	<input type="checkbox"/>				
3.活動過程中，我的頭腦很清晰	<input type="checkbox"/>				
4.我在活動中感到很孤獨	<input type="checkbox"/>				
5.活動過程中，我感到很得意	<input type="checkbox"/>				
6.我沒辦法投入這個活動	<input type="checkbox"/>				
7.從事這個活動令我感到興奮	<input type="checkbox"/>				
8.在這個活動中，我是比較消極被動的	<input type="checkbox"/>				
9.從事這個活動令我感到歡樂、開朗	<input type="checkbox"/>				
10.從事這個活動時讓我全身都放鬆了下來	<input type="checkbox"/>				

～請翻背面，繼續填答～

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
11.我覺得活動中的整個情況是很難掌控的	<input type="checkbox"/>				
12.我對從事這個活動感到不甚滿意	<input type="checkbox"/>				
13.從事這個活動時，讓我覺得整個腦筋很活躍	<input type="checkbox"/>				
14.從事這個活動時，我覺得我是很專心且全神貫注的	<input type="checkbox"/>				
15.當從事這個活動時，我會想不如做些其他的活動	<input type="checkbox"/>				
16.活動過程中，我感到昏昏欲睡	<input type="checkbox"/>				
17.活動過程中我感到很高興	<input type="checkbox"/>				
18.活動過程中，我的頭腦是渾渾沌沌的	<input type="checkbox"/>				
19.活動過程中，我感到有些羞愧	<input type="checkbox"/>				
20.我很投入這個活動	<input type="checkbox"/>				
21.從事這個活動令我感到很無趣	<input type="checkbox"/>				
22.在這個活動中，我是比較積極主動的	<input type="checkbox"/>				
23.從事這個活動令我感到容易動怒	<input type="checkbox"/>				
24.從事這個活動時，我的神經就開始緊繃起來	<input type="checkbox"/>				
25.從事這個活動時，我能清楚地意識到自我	<input type="checkbox"/>				
26.我覺得活動的整個情況都在我的掌控之中	<input type="checkbox"/>				
27.我對從事這個活動感到很滿意	<input type="checkbox"/>				
28.從事這個活動時，我覺得整個腦筋會變得遲鈍	<input type="checkbox"/>				
29.我覺得自己並不是很專心在做這個活動	<input type="checkbox"/>				

#### 第四部分：生活品質量表

此部分問卷詢問您對於自己的生活品質、健康、以及其他生活領域的感覺。我們的問題所關心的是您最近兩星期內的生活情形，請您用自己的標準、希望、愉快、以及關注點來回答問題。請詳細閱讀每個題目，並評估您自己的感覺，然後在各欄位中適當的□內打「✓」。

1.整體而言，您如何評價您的生活品質？

1.□極不好    2.□不好    3.□中等程度好    4.□好    5.□極好

～請翻頁，繼續填答～

2. 整體來說，你滿意自己的健康嗎？

1.  極不滿意 2.  不滿意 3.  中等程度滿意 4.  滿意 5.  極滿意

3. 你覺得身體疼痛會妨礙您處理需要做的事情嗎？

1.  完全沒有妨礙 2.  有一點妨礙 3.  中等程度妨礙 4.  很妨礙 5.  極妨礙

4. 您需要靠醫療的幫助應付日常生活嗎？

1.  完全沒有需要 2.  有一點需要 3.  中等程度需要 4.  很需要 5.  極需要

5. 你享受生活嗎？

1.  完全沒享受 2.  有一點享受 3.  中等程度享受 4.  很享受 5.  極享受

6. 你覺得生命有意義嗎？

1.  完全沒有 2.  有一點有 3.  中等程度有 4.  很有 5.  極有

7. 你集中精神的能力有多好？

1.  完全不好 2.  有一點好 3.  中等程度好 4.  很好 5.  極好

8. 在日常生活中，你感到安全嗎？

1.  完全不安全 2.  有一點安全 3.  中等程度安全 4.  很安全 5.  極安全

9. 你所處的環境健康嗎？（如污染、噪音、氣候、景觀）

1.  完全不健康 2.  有一點健康 3.  中等程度健康 4.  很健康 5.  極健康

10. 你每天的生活有足夠精力嗎？

1.  完全不足夠 2.  少許足夠 3.  中等程度足夠 4.  很足夠 5.  完全足夠

11. 你能接受自己的外表嗎？

1.  完全不能夠 2.  少許能夠 3.  中等程度能夠 4.  很能夠 5.  完全能夠

12. 你有足夠的金錢應付所需嗎？

1.  完全不足夠 2.  少許足夠 3.  中等程度足夠 4.  很足夠 5.  完全足夠

13. 你能方便得到每日生活所需的資訊嗎？

1.  完全不方便 2.  少許方便 3.  中等程度方便 4.  很方便 5.  完全方便

14. 您有機會從事休閒活動嗎？

1.  完全沒有機會 2.  少許機會 3.  中等程度機會 4.  很有機會 5.  完全有機會

15. 您四處行動的能力好嗎？

1.  完全不好 2.  有一點好 3.  中等程度好 4.  很好 5.  極好

～請翻背面，繼續填答～

16.您滿意自己的睡眠狀況嗎？

1.  極不滿意      2.  不滿意      3.  中等程度滿意      4.  滿意      5.  極滿意

17.您滿意自己從事日常活動的能力嗎？

1.  極不滿意      2.  不滿意      3.  中等程度滿意      4.  滿意      5.  極滿意

18.您滿意自己的工作能力嗎？

1.  極不滿意      2.  不滿意      3.  中等程度滿意      4.  滿意      5.  極滿意

19.您對自己滿意嗎？

1.  極不滿意      2.  不滿意      3.  中等程度滿意      4.  滿意      5.  極滿意

20.您滿意自己的人際關係嗎？

1.  極不滿意      2.  不滿意      3.  中等程度滿意      4.  滿意      5.  極滿意

21.您滿意自己的性生活嗎？

1.  極不滿意      2.  不滿意      3.  中等程度滿意      4.  滿意      5.  極滿意

22.您滿意朋友給你的支持嗎？

1.  極不滿意      2.  不滿意      3.  中等程度滿意      4.  滿意      5.  極滿意

23.您滿意自己住所的狀況嗎？

1.  極不滿意      2.  不滿意      3.  中等程度滿意      4.  滿意      5.  極滿意

24.您滿意醫療保險服務的方便程度嗎？

1.  極不滿意      2.  不滿意      3.  中等程度滿意      4.  滿意      5.  極滿意

25.您滿意所使用的交通運輸方式嗎？

1.  極不滿意      2.  不滿意      3.  中等程度滿意      4.  滿意      5.  極滿意

26.您常有負面的感受嗎？（如傷心、緊張、焦慮、憂鬱等）

1.  從來沒有      2.  不常有      3.  一半有一半沒有      4.  很常有      5.  一直都有

27.您覺得自己有面子或被尊重嗎？

1.  完全沒有      2.  有一點有      3.  中等程度有      4.  很有      5.  極有

28.您想吃的食物通常都能吃到嗎？

1.  從來沒有      2.  不常有      3.  一半有一半沒有      4.  很常有      5.  一直都有

**問卷到此全部結束！  
煩請再檢查一次，以免遺漏，  
再次感謝您的合作！**

※ 本問卷調查完成後，將進行個別訪談，如果您有意願進一步接受訪談，請留下您的聯絡電話或 e-mail，為了感謝您的熱情參與，訪談結束後將致贈便利商店禮券 200 元作為謝禮，期待您的參與！

姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ e-mail：\_\_\_\_\_