

親愛的鄉親您好：

感謝您撥冗參與本問卷之填寫，本問卷主要為探討社區鄉親參與休閒活動與身心健康的關係。請您逐一閱讀問卷所列的各項題目後，根據您真實的現況與想法填寫，本問卷不需具名，您所提供的資料僅供學術研究做整體分析之用，研究結果不會顯示您個人的資料，敬請真實而詳細地填寫。

誠摯地感謝您百忙中鼎力協助

祝福您 身體健康！萬事如意！

國立金門大學運動與休閒研究所

杜佩蘭 敬上

一、這個部份是想瞭解您的生活情形，請在詳細閱讀之後，根據您個人的實際感受，在適當的□中打「V」，請不要漏掉任何一題。	非常 同意 同 意 普 通 不 同 意 非 常 不 同 意
1.過去半年裡我經常參加地方團體的志工活動	5□ 4□ 3□ 2□ 1□
2.過去半年裡我經常參加地方上舉辦的活動(如衛教宣導、節慶活動、社區大學、才藝活動等)	5□ 4□ 3□ 2□ 1□
3.過去三年裡，我經常參與籌辦地方上新的活動(如獨居老人及弱勢族群服務等)	5□ 4□ 3□ 2□ 1□
4.我是地方組織、社團或俱樂部(如運動、才藝、舞蹈社、社區發展委員會等)的活躍成員	5□ 4□ 3□ 2□ 1□
5.我所居住的社區中大部份的人都是值得信任的	5□ 4□ 3□ 2□ 1□
6.我所在的社區是個安全的地方	5□ 4□ 3□ 2□ 1□
7.我覺得天黑以後走在街上是安全的	5□ 4□ 3□ 2□ 1□
8.我覺得我所在的社區像一個家	5□ 4□ 3□ 2□ 1□
9.當我需要的時候，我能從鄰居處得到幫助	5□ 4□ 3□ 2□ 1□
10.假如我需要出去一下，我會請鄰居幫忙看顧小孩	5□ 4□ 3□ 2□ 1□
11.我會和鄰居之間相互走動	5□ 4□ 3□ 2□ 1□
11.我對鄰居非常熟悉	5□ 4□ 3□ 2□ 1□
13.我會主動製造機會認識新鄰居	5□ 4□ 3□ 2□ 1□
14.當我在社區裡購物時，經常會碰到朋友或熟人	5□ 4□ 3□ 2□ 1□
15.最近一年內，我對自己與鄰居的關係感到滿意	5□ 4□ 3□ 2□ 1□

二、這個部分是想瞭解您的健康狀態，請您詳細閱讀後，選出最符合您目前的情況，並在適當的 內打 V，請不要漏掉任何一題。

1. 整體來說，您認為自己在過去一個月內的健康狀況如何？
₅ 很好 ₄ 好 ₃ 一般 ₂ 不好 ₁ 很不好
2. 在過去一個月內，身體健康問題限制您平常體力活動的程度如何？
₅ 完全沒有限制 ₄ 很少限制 ₃ 有一些限制 ₂ 相當多限制
₁ 無法從事體力活動
3. 在過去一個月內，您身體疼痛的程度？
₅ 完全沒有 ₄ 輕微 ₃ 中度 ₂ 嚴重 ₁ 很嚴重
4. 在過去一個月內，您有多少精力？
₅ 很充沛 ₄ 相當多 ₃ 有一些 ₂ 少許 ₁ 完全沒有
5. 在過去一個月內，您因為身體健康問題，不論是在住家或出外，您從事您的日常工作有多少困難？
₅ 完全沒有困難 ₄ 少許困難 ₃ 有一些困難 ₂ 相當多困難
₁ 無法從事日常工作
6. 在過去一個月內，您的情緒問題限制您與同事或朋友的平常社交活動的程度？
₅ 完全沒有限制 ₄ 很少限制 ₃ 有一些限制 ₂ 相當多限制
₁ 無法從事社交活動
7. 在過去一個月內，您被情緒問題(例如感覺焦慮、沮喪或煩躁)困擾的程度？
₅ 完全沒有困擾 ₄ 輕微困擾 ₃ 中度困擾 ₂ 相當困擾 ₁ 極度困擾
8. 在過去一個月內，您因個人情緒問題讓您無法從事您的平常工作或其他日常活動的程度？
₅ 完全沒有 ₄ 很少 ₃ 有一些 ₂ 相當多 ₁ 無法從事日常活動

三、這個部分想瞭解您參與休閒活動的狀況，請詳細閱讀之後，根據您個人最近一個月內實際從事的休閒活動情況，在適當的 中打「V」，請不要漏掉任何一題。

	常 常 參 加	較 常 參 加	有 時 參 加	很 少 參 加	不 曾 參 加
1. 玩樂器	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁
2. 舞蹈活動	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁
3. 欣賞藝文展覽	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁
4. 攝影	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

	常常參加	較常參加	有時參加	很少參加	不曾參加
5.繪畫	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
6.書法	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
7.慢跑	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
8.爬山	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
9.球類運動	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
10.游泳及水上活動	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
11.騎腳踏車	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
12.健身器材	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
13.公園遊憩	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
14.逛街	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
15.散步	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
16.參觀風景區、古蹟	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
17.郊遊	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
18.野餐	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>

五、您的個人資料

- 1.年齡：民國_____年出生
- 2.性別：①男 ②女
- 3.最高學歷：①國小及以下 ②國、初中 ③高、中職 ④專科 ⑤大學
⑥研究所及以上
- 4.婚姻狀況：①已婚 ②未婚 ③離婚／分居 ④鰥寡
- 5.個人月收入：①無收入 ②20,000元及以下 ③20,001~35,000元
④35,001~50,000元 ⑤50,001~65,000元 ⑥65,001~80,000元
⑦80,001~95,000元 ⑧95,001元及以上
- 6.從民國_____年開始居住在此社區
- 7.職業：①服務業 ②軍公教 ③家管 ④學生 ⑤其他

本問卷到此結束，麻煩您再檢查是否有遺漏未填之處。再次感謝您協助填答此問卷。