

# 登山健行活動之持續涉入、休閒效益與幸福感關係模式建立之研究

填寫地點\_\_\_\_\_填寫時間\_\_\_\_\_

親愛的朋友您好：

首先非常感謝您的協助。本問卷是一份學術性研究問卷，主要目的是要了解影響登山客參與登山健行活動的心理特質與現象，亦即「登山健行活動之持續涉入、休閒效益與幸福感關係模式建立之研究」。您的寶貴意見將成為推展登山健行活動的一大助力。您個人基本資料將絕對保密，研究結果僅供學術研究之用，請安心作答。

懇請您填寫每一道題項！如有疑問之處，請隨時發問。再次謝謝您的合作與支持！

敬祝 身體健康 萬事如意

高雄餐旅學院休閒事業管理系 陳慧如博士  
銘傳大學觀光研究所 黃純德博士

敬上

## 一、登山客特性

01.請問您登山健行通常是選擇下列哪一種方式？

- (1)  單獨自行前來 (2)  與家人或朋友前來 (3)  參加協會、社團活動

02.請問您參與登山健行活動的頻率？

- (1)  每週 2 次 (2)  每週 1 次 (3)  每月 2~3 次  
(4)  每月 1 次 (5)  每三個月 1 次 (6)  每年 1 次

03.請問您大約都參與幾天的登山健行活動？

- (1)  1 天 (2)  2 天 (3)  3 天以上

04.請問您參與登山健行活動的年資已經有多久了？

- (1)  少於 1 年 (2)  1~3 年 (3)  4~6 年  
(4)  7~15 年 (5)  16~20 年 (6)  21 年以上

05.請問您擁有下列哪些相關的登山裝備？(可複選)

- (1)  登山背包 (2)  GPS 裝置 (3)  無線電 (4)  登山鞋  
(5)  登山杖 (6)  睡袋 (7)  防水透氣衣 (8)  保暖背心  
(9)  排汗衣褲 (10)  爐具 (11)  登山健行書籍 (12)  相機

06.請問您每年平均花費在登山健行活動相關裝備的金額多少？

- (1)  5,000 元以下 (2)  5,001~10,000 元 (3)  10,001 元以上

07.請問您每年平均花費在參與登山健行活動的總額為何？

- (1)  5,000 元以下 (2)  5,001~10,000 元 (3)  10,001 元以上

08.請問您通常參與何種類型的登山健行活動？

- (1)  郊山(指高度為 1500 公尺以下，可一天往返者，如：陽明山、草嶺古道、淡蘭古道、觀音山)

(2)  中級山(指高度 1500-3000 公尺間，通常需過夜，約需二到三天，如李棟山、北插天山、大塔山、霞喀羅大山、水社大山、司馬庫斯)

(3)  高山(指高度在 3000 公尺以上，如玉山群峰、南湖大山、雪山、大壩尖山)

09. 請問您主要透過下列哪些管道得知或蒐集登山健行活動相關資訊?(可複選)

- (1)  親友告知                      (2)  網路消息                      (3)  協會活動表  
 (4)  登山用品店                      (5)  書籍雜誌                      (6)  其他\_\_\_\_\_

10. 請問您是否加入任何登山健行協會之會員?

- (1)  無                                      (2)  有\_\_\_\_\_ (登山健行協會名稱)

## 二、持續涉入

在您閱讀題目後，請就您個人之狀況，圈選一個最合適的答案。

問 項	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
例：我是正面思考的人.....	1	2	③	4	5
01. 我覺得我很喜歡登山健行活動.....	1	2	3	4	5
02. 登山健行活動對我來說很重要.....	1	2	3	4	5
03. 我覺得當生活壓力累積時，參與登山健行活動可使我放鬆.....	1	2	3	4	5
04. 登山健行活動是我感到最滿意的活動之一.....	1	2	3	4	5
05. 我對登山健行活動實在沒什麼興趣.....	1	2	3	4	5
06. 我發現我的生活與登山健行活動息息相關.....	1	2	3	4	5
07. 我大部分的朋友都和登山健行活動有關.....	1	2	3	4	5
08. 登山健行活動在我的生活是一個重心.....	1	2	3	4	5
09. 我喜歡跟朋友討論登山健行活動的點點滴滴.....	1	2	3	4	5
10. 當我從事登山健行活動時，那就是一個真正的我.....	1	2	3	4	5
11. 當我看到別人從事登山健行時，我可以告訴他們許很多關於登山健行的點滴.....	1	2	3	4	5
12. 當我從事登山健行活動，這就是我希望別人所看到的我.....	1	2	3	4	5

### 三、休閒效益

在您閱讀題目後，請就您個人之狀況，圈選一個最合適的答案。

問 項	非 常 不 同 意	1	2	3	4	5 非 常 同 意
01. 我覺得登山健行活動可以提升心肺功能、鍛鍊體能.....	1	2	3	4	5	
02. 我覺得登山健行活動可以消除疲勞、恢復活力.....	1	2	3	4	5	
03. 我覺得登山健行活動可以減緩老化.....	1	2	3	4	5	
04. 我覺得登山健行活動能夠改善且控制疾病.....	1	2	3	4	5	
05. 我覺得登山健行活動可以讓我獲得成就感並且肯定自己.....	1	2	3	4	5	
06. 我覺得登山健行活動可以增進自我滿足、實踐心中理想.....	1	2	3	4	5	
07. 我覺得登山健行活動可以讓我降低焦慮、紓解壓力.....	1	2	3	4	5	
08. 我覺得登山健行活動可以讓我心情愉快，增添生活樂趣.....	1	2	3	4	5	
09. 我覺得登山健行活動可以提升美感的經驗與感受.....	1	2	3	4	5	
10. 我覺得登山健行活動可以拓展社交圈、結交新朋友.....	1	2	3	4	5	
11. 我覺得登山健行活動可以促進家人間的情感.....	1	2	3	4	5	
12. 我覺得登山健行活動可以讓我獲得歸屬感.....	1	2	3	4	5	

### 四、幸福感

在您閱讀題目後，請就您個人之狀況，圈選一個最合適的答案。

問 項	非 常 不 符 合	1	2	3	4	5 非 常 符 合
01. 大致上來說，我的生活與我理想中的相差不遠.....	1	2	3	4	5	
02. 我的生活狀況相當好.....	1	2	3	4	5	
03. 我很滿意現在的生活.....	1	2	3	4	5	
04. 到目前為止，我已經得到我生活中想要的重要事物.....	1	2	3	4	5	
05. 即使讓我的生活重新來過，我也幾乎不會想要做任何的改變.....	1	2	3	4	5	
06. 過去三個月中，我常感受到快樂的感覺.....	1	2	3	4	5	
07. 過去三個月中，我常感受到喜悅、興奮的感覺.....	1	2	3	4	5	
08. 過去三個月中，我常感受到滿意的感覺.....	1	2	3	4	5	
09. 過去三個月中，我常感受到享受、有趣的感覺.....	1	2	3	4	5	
10. 過去三個月中，我常感受到沮喪、鬱足的感覺.....	1	2	3	4	5	

問 項	非 常 不 符 合	不 符 合	普 通	符 合	非 常 符 合
11. 過去三個月中，我常感受到不愉快、不高興的感覺.....	1	2	3	4	5
12. 過去三個月中，我常感受到生氣與充滿敵意的感覺.....	1	2	3	4	5
13. 過去三個月中，我常感受到擔心、焦躁的感覺.....	1	2	3	4	5

### 基本資料

01. 性別： (1)  男 (2)  女
02. 年齡： (1)  15~24 (2)  25~34 (3)  35~44  
(4)  45~54 (5)  55~64 (6) 65 歲以上
03. 婚姻狀況： (1)  未婚，無固定伴侶 (2)  未婚，有固定伴侶 (3)  已婚，無小孩  
(4)  已婚，子女未成年 (5)  已婚，子女已成年 (6)  其他(如喪偶、離婚)
04. 教育程度： (1)  國(初)中含以下 (2)  高中(職) (3)  專科  
(4)  大學 (5)  研究所(含)以上
05. 月收入： (1)  無收入 (2)  2 萬元以下 (3)  20,001~4 萬元  
(4)  40,001~6 萬元 (5)  60,001~8 萬元 (6)  80,001~10 萬元  
(含)以上

**本問卷結束！謝謝您！**

《再次感謝您的合作，敬祝順心、愉快》