

附錄一：問卷專家效度及綜合意見

親愛的小姐/先生，您好：

這是一份有關『休閒態度及生活適應』的問卷，目的在於瞭解您從事休閒以及生活適應的現況。您填答的所有資料內容僅作為學術之用，本問卷無須具名，且對於各項填答資料也會絕對保密，故懇請放心並詳實填答。

您的協助對本研究具有重要的貢獻，作答前請仔細閱讀部分的說明，並請不要有所遺漏，衷心謝謝您的協助與合作！此

順祝 健康快樂！

中國文化大學生活應用科學研究所

指導教授：王麗菱 博士

研究生：白又先 敬啟

中華民國九十七年八月

修正意見



第一部份 休閒態度量表

本研究係採用 Beard & Ragheb(1982) 編製之休閒態度量表發展而來，原量表共分為認知(Cognitive)、情意(Affective)及行為(Behavioral)三部分做探討，總量表之 Cronbach's 係數為.94，其各分量表的 Cronbach's 係數分別為.91、.93、.89。

計分方式採李克特氏四點計分量表，依序為「非常不同意」、「不同意」、「同意」、「非常同意」，並給予 1、2、3、4 分的代表分數，受試者分數越高表示有較佳的休閒態度，反之，則有較差的休閒態度。

原量表共分成「認知」、「情意」、「行為」等三構面，本研究僅使用其中的「認知」及「行為」二構面進行使用。

一、休閒認知部分

原量表共計 12 題，本研究僅選取原量表中較符合退休人士填答之 9 題進行選用（表中以藍色字體標示之題目，其題意經研判較不適合退休人士進行填答，故予以刪除之）。

請您就原量表各題之原文題意進行評估，並在各題目下方表格中勾選「保留」、「修改」、「刪除」或「留用」之選項，同時針對各題內容填予您寶貴的修正意見，謝謝！

原量表題次	原量表原文題意	本量表題次	本量表中譯題意
1	Engaging in leisure activities is a wise use of time.	X	該題本研究刪除之

刪除	留用	修正意見

2 Leisure activities are beneficial to individuals and society.

1 休閒活動有益於個人和社會。

保留	修改	刪除	修正意見

3 People often develop friendships in their leisure.

2 人們經常藉由休閒來增進友誼。

保留	修改	刪除	修正意見

4 Leisure activities contribute to one's health.

3 休閒活動對個人健康有益。

保留	修改	刪除	修正意見

5 Leisure activities increase one's happiness.

4 休閒活動能帶給人健康的感覺。

保留	修改	刪除	修正意見
			1. 休閒活動能帶給人愉悅幸福的感受 2. 休閒活動能帶給人幸福的感受 3. 休閒活動能帶給人幸福感

6 Leisure increases one's work productivity.

X 該題本研究刪除之

刪除	留用	修正意見

7 Leisure activities help to renew one's energy.

5 休閒活動能讓人再度帶來活力。

保留	修改	刪除	修正意見
			1. 休閒活動能讓人產生新的活力。

8 Leisure activities can be a means for self-improvement.

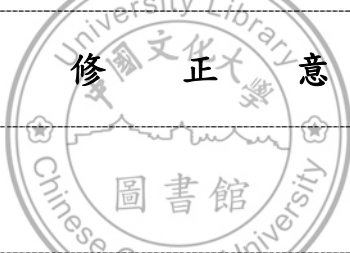
6 休閒活動有助於自我成長。

保留	修改	刪除	修正意見

9 Leisure activities help individuals to relax.

X 該題本研究刪除之

刪除	留用	修正意見



10 People need leisure activities

7 人人都需要休閒活動。

保留	修改	刪除	修正意見
			1. 人們都需要休閒活動

11 Leisure activities are good opportunities for social contacts.

8 休閒活動是社交往來與人際互動的好機會。

保留	修改	刪除	修正意見

12 Leisure activities are important.

9 休閒活動是重要的。

保留	修改	刪除	修正意見



二、休閒行為部分

原量表共計 12 題，本研究僅選取原量表中較符合退休人士填答之 9 題進行選用（表中以橘色字體標示之題目，其題意經研判較不適合退休人士進行填答，故予以刪除之）。

請您就原量表各題之原文題意進行評估，並在各題目下方表格中勾選「保留」、「修改」、「刪除」或「留用」之選項，同時針對各題內容填予您寶貴的修正意見，謝謝！

原量表題次	原量表原文題意	本量表題次	本量表中譯題意
25	I do leisure activities frequently	10	我經常從事休閒活動。
修正意見			
保留	修改	刪除	

26 Given a choice I would increase the amount of time I spend in leisure activities.

11 退休後，我增加了從事休閒活動的時間。

保留	修改	刪除	修正意見
			1. 退休後若可能，我希望增加了... 2. 有機會，我增加了...

27 I buy goods and equipment to use in my leisure activities as my income allows.

12 在經濟允許之下，我會購買從事休閒活動所需之配備。

保留	修改	刪除	修正意見
			1. 在收入允許之下，... 2. 在經濟允許之下，我會購買從事休閒活動所需之物品及配備

28 I would do more new leisure activities if I could afford the time and money.

13 如果我能夠有多的金錢，我會從事更多新的休閒活動。

保留	修改	刪除	修正意見
			1. 如果我能夠有多的時間和金錢，...

29 I spend considerable time and effort to be more competent in my leisure activities.

14 我願意花時間和努力，來培養從事休閒活動的技能。

保留	修改	刪除	修正意見
			1. 我願意...來培養從事休閒活動所需要的技能

30 Given a choice I would live in an environment or city which provides for leisure.

15 我會選擇住在有提供休閒設施的環境或城市。

保留	修改	刪除	修正意見

31 I do some leisure activities even when they have not been planned.

X 該題本研究刪除之

刪除	留用	修正意見

32 I would attend a seminar or a class to be able to do leisure activities better.

16 我參加研習會或課程，來提高休閒活動的能力。

保留	修改	刪除	修正意見
			1. 為提高休閒活動的能力，我會參加研習會或課程

33 I support the idea of increasing my free time to engage in leisure activities.

X 該題本研究刪除之

刪除	留用	修正意見

34 I engage in leisure activities even when I am busy.

X 該題本研究刪除之

刪除	留用	修正意見

35 I would spend time in education and preparation for leisure activities.

17 我願意花時間在關於休閒活動的學習和準備。

保留	修改	刪除	修正意見
			1 我願意花時間在 有 關於休閒……

36 I give my leisure high priority among other activities.

18 與其他活動比較，我會優先安排休閒活動。

保留	修改	刪除	修正意見
			1. 在 日常生活中，與其他活動比較……

(三)家庭適應				
13	我和家人互相尊重彼此的意見。			
14	我的家人會關心我的日常起居或健康狀況。			
15	為我的家人服務，我感到快樂。			
16	我和家人相處愉快。			
17	當我有困擾時，家人無法給我滿意的幫助。			
(四)社會適應				
18	當我的意見和別人不同時，我願意和他們進行溝通。			
19	當別人需要我的協助時，我會願意提供協助。			
20	在團體中，我總是會扮演好自己的角色。			
21	當我有困難或煩惱時，朋友會給我適當的幫助。			
22	我對自己的社交能力感到滿意。			
23	我覺得在生活圈中，自己是個受歡迎的人。			
24	和別人分享生活經驗是一件快樂的事情。			
25	我喜歡參加各種活動，從中得到樂趣。			



第三部分 退休後休閒活動調查

請依據您實際的退休後休閒活動狀況，在最適當的選項內打『√』，謝謝！

1. 退休後 **最常** 從事休閒類型（可參照下面休閒活動類型對照表）

- (1) 運動類 (2) 大眾媒體類 (3) 社交活動類
 (4) 嗜好活動類 (5) 戶外活動類 (6) 文化活動類

保留	修改	刪除	修正意見

2. 退休後 **參加** 休閒頻率

- (1) 很少參加 (2) 偶爾參加 (3) 較常參加 (4) 經常參加

保留	修改	刪除	修正意見

3. 退休後休閒頻率增減

- (1) 有增加 (2) 沒差別 (3) 有減少

保留	修改	刪除	修正意見

3. 退休後 **最想** 嘗試休閒類型（可參照下面休閒活動類型對照表）

- (1) 運動類 (2) 大眾媒體類 (3) 社交活動類
 (4) 嗜好活動類 (5) 戶外活動類 (6) 文化活動類

保留	修改	刪除	修正意見

休閒活動	休閒活動項目
運動類	散步、慢跑、游泳、登山健行、國術、球類運動、舞蹈運動、自行車等
大眾媒體類	唱卡拉 ok、閱讀報章雜誌、聽音樂、廣播、使用電腦網路等
社交活動類	參加聚會、參加宗教活動、參加社區或各種社團活動、從事志工服務、參加各種進修課程等
嗜好活動類	攝影、投資理財、園藝盆栽、釣魚、茶藝、飼養寵物、收藏古物珍玩、彈奏樂器、書畫創作、打麻將等
戶外活動類	踏青、郊遊活動、生態觀賞（如：賞鳥）、浮潛、觀光旅遊、泡溫泉或 SPA、攀岩、觀察天文新星象等
文化活動類	參觀博物館、美術館、參觀名勝古蹟、參觀藝術展覽、觀賞戲劇表演、參與藝文講座、參加音樂會等

			修正意見
保留	修改	刪除	1. 戶外活動類 增加：露營



第四部分 個人基本資料

請依據您的實際狀況，在最適當的選項內打『√』，謝謝！

1. 性別

- (1) 男 (2) 女

保留	修改	刪除	修正意見

2. 年齡

- (1) 45-49 歲 (2) 50~54 歲 (3) 55-59 歲 (4) 60-64 歲
 (5) 65 歲以上

保留	修改	刪除	修正意見
			1. 退休年齡區間考慮實務上的年齡

3. 職業 (退休前)

- (1) 軍、警人員 (2) 教職 (3) 公務人員 (4) 工商業
 (5) 服務業 (6) 自由業 (7) 其他_____

保留	修改	刪除	修正意見

4. 教育程度

- (1) 國(初)中含以下 (2) 高中(職) (3) 大專院校
 (4) 研究所以上

保留	修改	刪除	修正意見
			1. (3)建議改成 大學院校

5. 宗教

- (1) 佛教 (2) 道教 (3) 基督教 (4) 天主教
 (5) 其他 _____

保留	修改	刪除	修正意見



6. 婚姻狀況

- (1) 已婚 (2) 未婚 (3) 喪偶 (4) 離婚或分居

保留	修改	刪除	修正意見

7. 健康狀況

- (1) 非常好 (2) 很好 (3) 還可以 (4) 不太好

保留	修改	刪除	修正意見
			1. (3)建議改成 良好

8. 居住型態

- (1) 獨居 (2) 與配偶同住 (3) 與家人同住

保 留	修 改	刪 除	修 正 意 見

9. 退休年數

- (1) 5 年以下 (2) 6-10 年 (3) 11-15 年 (4) 16 年以上

保 留	修 改	刪 除	修 正 意 見
			1. 建議增加 (5)其他

10. 退休時年齡

- (1) 44 歲以下 (2) 45-49 歲 (3) 50-54 歲 (4) 55-59 歲
 (5) 60-64 歲 (6) 65 歲以上

保 留	修 改	刪 除	修 正 意 見

～ 問卷到此已全部結束，感謝您的填答 ～