

附錄三 預式問卷

親愛的小姐/先生，您好：

這是一份有關『退休人士休閒態度及生活適應』的研究問卷，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！ 肅此

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

中華民國九十七年十月

第一部分 休閒態度量表

【填答說明】以下各個題目是要瞭解退休人士對於休閒的看法及參與休閒活動的行為。請您仔細閱讀每項題目後，依照實際的參與情形，圈選「○」出最適當的選項。

每題共有四個選項：1 代表「非常不同意」 3 代表「同意」
2 代表「不同意」 4 代表「非常同意」

範例：登山是件讓人快樂的事 1 2 3 ④

題 目	1 非 常 不 同 意	2 不 同 意	3 同 意	④ 非 常 同 意
(一) 休閒認知				
1. 休閒活動有益於個人和社會。	1	2	3	4
2. 人們經常藉由休閒來增進友誼。	1	2	3	4
3. 休閒活動對個人健康有益。	1	2	3	4
4. 休閒活動能帶給人愉悅幸福的感受。	1	2	3	4
5. 休閒活動能讓人產生新的活力。	1	2	3	4
6. 休閒活動有助於自我成長。	1	2	3	4
7. 人們都需要休閒活動。	1	2	3	4
8. 休閒活動是社交往來與人際互動的好機會。	1	2	3	4
9. 休閒活動是重要的。	1	2	3	4

----- 請翻至背面繼續做答，謝謝您 -----

題 目	非 常 不 同 意	不 同 意	同 意	非 常 同 意
(二)休閒行為				
10. 我經常從事休閒活動。	1	2	3	4
11. 退休後，我增加了從事休閒活動的時間。	1	2	3	4
12. 在經濟允許之下，我會購買從事休閒活動所需之配備	1	2	3	4
13. 如果我能夠有多的金錢，我會從事更多新的休閒活動	1	2	3	4
14. 我願意花時間和努力，來培養從事休閒活動的技能。	1	2	3	4
15. 我會選擇住在有提供休閒設施的環境或城市。	1	2	3	4
16. 為提高休閒活動的能力，我會參加研習會或課程。	1	2	3	4
17. 我願意花時間在有關於休閒活動的學習和準備。	1	2	3	4
18. 與其他活動比較，我會優先安排休閒活動。	1	2	3	4

第二部分 生活適應量表

【填答說明】以下各個題目是要瞭解退休人士的生活適應情況。請您仔細閱讀每項題目後，依照實際的生活狀況，圈選「○」出最符合您感受的選項。

每題共有四個選項：1 代表「非常不符合」 3 代表「符合」
2 代表「不符合」 4 代表「非常符合」

範例：我總是認為生活無憂無慮 1 2 ③ 4

題 目	非 常 不 符 合	不 符 合	符 合	非 常 符 合
1. 我有到處行動的能力。	1	2	3	4
2. 我的身體常活動，這對我的健康有幫助。	1	2	3	4
3. 我可以處理自己的生活起居作息。	1	2	3	4
4. 我的身體老化速度比一般人緩慢。	1	2	3	4
5. 我能接受自己生理上的自然老化現象。	1	2	3	4

----- 請翻至背面繼續作答，謝謝您 -----

題 目	非 常 不 符 合	不 符 合	符 合	非 常 符 合
6. 我的心情平靜，不憂不愁。	1	2	3	4
7. 我對許多事情都深感興趣。	1	2	3	4
8. 我滿意現在的生活情況。	1	2	3	4
9. 我覺得自己比實際年齡還年輕。	1	2	3	4
10. 就算人生到老，我還能做自己想做的事。	1	2	3	4
11. 對我來說，生活快樂比長壽更重要。	1	2	3	4
12. 雖然我的年紀變大了，我仍然追求自己的人生目標。	1	2	3	4
13. 我和家人互相尊重彼此的意見。	1	2	3	4
14. 我的家人會關心我的日常起居或健康狀況。	1	2	3	4
15. 為我的家人服務，我感到快樂。	1	2	3	4
16. 我和家人相處愉快。	1	2	3	4
17. 當我有困擾時，家人無法給我滿意的幫助。	1	2	3	4
18. 當我的意見和別人不同時，我願意和他們進行溝通。	1	2	3	4
19. 當別人需要我的協助時，我會願意提供協助。	1	2	3	4
20. 在團體中，我總是會扮演好自己的角色。	1	2	3	4
21. 當我有困難或煩惱時，朋友會給我適當的幫助。	1	2	3	4
22. 我對自己的社交能力感到滿意。	1	2	3	4
23. 我覺得在生活圈中，自己是個受歡迎的人。	1	2	3	4
24. 和別人分享生活經驗是一件快樂的事情。	1	2	3	4
25. 我喜歡參加各種活動，從中得到樂趣。	1	2	3	4

----- 請翻至背面繼續作答，謝謝您 -----

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 (單選) (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

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

3. 退休後休閒頻率增減

- (1) 增加 (2) 沒差別 (3) 減少

4. 退休後 **最想** 嘗試休閒類型 (單選) (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

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、露營等
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

----- 請翻至背面繼續作答，謝謝您 -----

第四部分 個人背景資料表

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

2. 年齡

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

3. 退休前職業

- (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_____

4. 教育程度

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

5. 宗教信仰

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

6. 婚姻狀況

- (1) 已婚 (2) 未婚 (3) 喪偶 (4) 離婚或分居

7. 健康狀況

- (1) 非常好 (2) 很好 (3) 尚可 (4) 不太好

8. 居住型態

- (1) 獨居 (2) 與配偶同住 (3) 與家人同住

9. 退休年數

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

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

問卷到此已全部結束，懇請再次檢查是否有漏答之處

～ 再次感謝您的填答 ～