

您好：

感謝您撥出寶貴的時間協助填寫問卷，本問卷不具名且不涉及個人隱私資料，您所填寫的問卷內容僅供統計分析用，懇請各位用心填答，感謝您的協助！

嘉義大學行銷與觀光管理學系暨研究所 敬上

### 【第一部分】休閒活動類別

請選擇您最常從事的休閒活動類別

☐主動型(如：跑步,田徑,游泳,球類運動,賞鳥,釣魚,樂團,合唱團,音樂會,社團,志工活動等)

☐被動型(如：看電視,打電動,閱讀,繪畫,沉思,兜風,購物,外出用餐等)

請根據您上題勾選的休閒活動類別，回答以下問題：

### 【第二部分】休閒自我效能

請根據下列描述，圈選您同意的選項，例如 1 2 ③ 4 5

非常  
不同意

不同  
意

普  
通

同  
意

非常  
同意

1. 在嘗試新的休閒活動時，一開始的不順利會讓我很快想要放棄	1	2	3	4	5
2. 若新的休閒活動太過困難，我會逃避學習	1	2	3	4	5
3. 當休閒活動中碰到無預期的問題發生時，我無法妥善處理	1	2	3	4	5
4. 當從事一項新的休閒活動無法一次上手時，我會一直嘗試直到熟練為止	1	2	3	4	5
5. 從事休閒活動的過程中有些不愉快時，我還是會堅持到底完成	1	2	3	4	5
6. 當我決定要從事某項休閒活動的時候，我會立刻去做	1	2	3	4	5
7. 休閒活動中的失敗，只會讓我更加努力	1	2	3	4	5
8. 一旦訂定休閒活動計畫，我確定我能將它完成	1	2	3	4	5
9. 我是一個有自信的人	1	2	3	4	5
10. 我對我從事休閒活動的能力沒有把握	1	2	3	4	5
11. 從事休閒活動時，我會輕易放棄	1	2	3	4	5
12. 我為所從事的休閒活動訂定重要目標，但我卻很少達成	1	2	3	4	5
13. 我無法專注於我所從事的休閒活動	1	2	3	4	5
14. 我從事休閒活動會半途而廢	1	2	3	4	5
15. 我會逃避休閒活動中遭遇的困難	1	2	3	4	5
16. 如果休閒活動太過複雜，我就不會浪費心力去嘗試	1	2	3	4	5
17. 我似乎沒有能力處理大部分在休閒活動中所發生的問題	1	2	3	4	5

非常  
不同意

不同  
意

普  
通

同  
意

非常  
同意

### 【第三部分】休閒活動特徵

請根據下列描述，圈選您同意的選項，例如 1 2 ③ 4 5

1. 我從事休閒活動時，會使用到我休閒方面的所有知識與技巧	1	2	3	4	5
2. 我所從事的休閒活動需要多樣化的知識與技巧	1	2	3	4	5
3. 我所從事的休閒活動，讓我有機會能夠發揮所長	1	2	3	4	5
4. 我的休閒活動允許我可以自行決定如何從事	1	2	3	4	5
5. 我的休閒活動給我許多機會，讓我能夠獨立自由地從事	1	2	3	4	5
6. 我的休閒活動讓我沒有任何機會可以利用個人判斷力來從事	1	2	3	4	5
7. 我的休閒活動讓我有機會與其他休閒夥伴進行非正式的交談	1	2	3	4	5
8. 我的休閒活動讓我有機會認識其他人	1	2	3	4	5
9. 我的休閒活動讓我有機會發展密切的友誼關係	1	2	3	4	5

#### 【第四部分】休閒契合度

請根據下列描述，圈選您同意的選項，例如 1 2 ③ 4 5

1. 我的技巧與能力非常符合我的休閒活動要求	1	2	3	4	5
2. 我個人的好惡，與這項休閒活動的要求完美的符合	1	2	3	4	5
3. 我的休閒活動與我非常的契合	1	2	3	4	5

#### 【第五部分】休閒投入

請根據下列描述，圈選您同意的選項，例如 1 2 ③ 4 5

1. 從事休閒活動時，我覺得精力充沛	1	2	3	4	5
2. 從事休閒活動時，我感到強壯並充滿活力	1	2	3	4	5
3. 我熱衷於我的休閒活動	1	2	3	4	5
4. 我的休閒活動鼓舞了我	1	2	3	4	5
5. 當我早上起床後，我就想要去從事休閒活動	1	2	3	4	5
6. 認真從事休閒活動時，讓我覺得開心	1	2	3	4	5
7. 我對我所從事的休閒活動感到驕傲	1	2	3	4	5
8. 我沉浸於我的休閒活動中	1	2	3	4	5
9. 當我從事休閒活動時，我會達到忘我的境界	1	2	3	4	5

#### 【第六部分】休閒雕琢

請根據下列描述，圈選您同意的選項，例如 1 2 ③ 4 5

1. 我會嘗試增加或改善休閒活動的裝備	1	2	3	4	5
2. 我會設法讓自己有更多的休閒活動經驗	1	2	3	4	5
3. 我會設法拓展休閒活動的相關知識	1	2	3	4	5

(謝謝您! 請翻至第三頁)

請根據下列描述，圈選您同意的選項，例如 1 2 ③ 4 5

非常不同意  
不同意  
普通  
同意  
非常同意

4. 我會努力提升或改善休閒活動的相關技能	1	2	3	4	5
5. 我會嘗試調整心態以使休閒活動更為順暢	1	2	3	4	5
6. 我會嘗試在休閒活動中學習新的事物	1	2	3	4	5
7. 我會尋求休閒伙伴在休閒活動決策上的協助	1	2	3	4	5
8. 我會期待休閒伙伴對我的重視	1	2	3	4	5
9. 我會積極與休閒伙伴建立良好關係	1	2	3	4	5
10. 我會尋求休閒伙伴相關建議	1	2	3	4	5
11. 我會期待休閒伙伴給我靈感或鼓舞	1	2	3	4	5
12. 我會期待休閒伙伴對我的表現給予回饋	1	2	3	4	5
13. 我會主動參與具有挑戰性的休閒活動	1	2	3	4	5
14. 我會擴大或調整休閒活動的範圍，使其更具挑戰性	1	2	3	4	5
15. 我樂意從事高我些許能力的休閒活動	1	2	3	4	5
16. 我期待休閒活動的表現更為傑出	1	2	3	4	5
17. 我樂意接受休閒活動過程中的挑戰	1	2	3	4	5
18. 我會選擇適合自己能力的休閒活動	1	2	3	4	5
19. 我會避免讓自己在休閒活動中受到傷害	1	2	3	4	5
20. 從事休閒活動時，我會設法讓自己不會那麼緊張	1	2	3	4	5
21. 我會尋求相同興趣的休閒伙伴	1	2	3	4	5
22. 我會尋找能和我共同參與休閒活動的夥伴	1	2	3	4	5
23. 我會選擇經濟上可以負擔的休閒活動	1	2	3	4	5

#### 【第七部分】休閒滿意度

請根據下列描述，圈選您同意的選項，例如 1 2 ③ 4 5

1. 最近，我在工作後或度假時的休閒時光是品質的	1	2	3	4	5
2. 我在任何時間與地點，都知道如何享受休閒時光	1	2	3	4	5
3. 大致而言，我的休閒時光是快樂且有品質的	1	2	3	4	5

(快結束了！請翻至第四頁繼續填寫)

## 【第八部分】幸福感

請根據下列描述，圈選您同意的選項，例如 1 2 ③ 4 5

非常不同意

不同意

普通

同意

非常同意

1. 最近的生活讓我感到幸福無比	1	2	3	4	5
2. 最近我對於事物，容易感到興奮或有趣	1	2	3	4	5
3. 當我完成某些事情，我會引以為傲	1	2	3	4	5
4. 當我完成某些事情後受人稱讚，我會引以為傲	1	2	3	4	5
5. 最近的生活大多如我所願	1	2	3	4	5

## 【第九部份】請回答下列個人基本資料，並在適當空格中打✓

1.性別：☐男 ☐女

2.婚姻狀況：☐單身 ☐已婚

3.教育程度：☐國中、小 ☐高中/職 ☐大學/專 ☐研究所(含)以上

4.年齡：☐18~25 歲 ☐26~35 歲 ☐36~45 歲 ☐46~55 歲 ☐56~65 歲 ☐65 歲以上

5.平均月收入：

☐20,000 元以下 ☐20,001~30,000 元 ☐30,001~40,000 元

☐40,001~60,000 元 ☐60,001~80,000 元 ☐80,001 元以上

6.居住地區（請圈選）：

☐北部地區（新竹、雙北、桃園，基隆，宜蘭）

☐中部地區（台中、苗栗、彰化、南投）

☐南部地區（雲林、嘉義、台南、高雄、屏東）

☐東部地區（花蓮、台東）

☐離島地區（澎湖、金門、馬祖）

7.職業：

☐軍公教 ☐服務業

☐工商業 ☐學生 ☐退休及待業

☐農林漁牧業 ☐家管 ☐其他(請填寫)\_\_\_\_\_

問卷結束，感謝您的填寫！