

附錄：問卷調查表

親愛的警官，您好：

休閒是調解壓力與增進健康的有效方式，為了瞭解警察人員的壓力、休閒調適與健康間的互動關係，煩請您撥出幾分鐘時間提供您的寶貴意見--您的所有意見對我們而言都非常重要！

所有的資料將僅供學術研究所用，採不記名方式，敬請放心填寫。謝謝您！

敬祝您 順心平安

國立高雄餐旅學院旅遊管理研究所

指導教授 沈進成 博士

研究生 吳雅筠 敬上

壹、「休閒」對於您是緩衝壓力或是壓抑壓力，請在您選擇的答案上 內打 "✓"。

1、請問您，平時從事休閒活動的狀態，較偏向那一種，請勾選：

平時不常從事休閒活動，壓力大，才從事休閒活動。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	平時都有習慣且固定時間從事休閒活動，增進身體健康。
-------------------------	---	---------------------------

2、請問您，每週平均從事休閒活動幾次呢？

0次 一次 兩次 三次 四次 五次以上

3、您參與休閒活動每一次的時間？

1小時以內 1小時以上至2小時 2小時以上至3小時

3小時以上至4小時 4小時以上至一天

一天以上至二天 二天以上

貳、生活壓力事件調查表

請根據您過去六個月內的經驗，選擇當事件發生時你的壓力感受程度，例如某事件在當時給您非常負面的壓力影響，請選「很有壓力5」，如果該事件在過去六個月沒有發生時，請選「沒有壓力1」。（請在您選擇的答案上打 空格內打 "✓"）

項 目	沒	少	普	有	很
	有	有	通	點	有
	壓	壓	通	壓	壓
	力	力	3	力	力
	1	2		4	5
1. 生活沒有目標	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 無法學習新事物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 睡眠時間經常改變	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 飲食習慣經常改變	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 憂心個人健康狀況	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 休息時間不足	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 個人感情問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 個人患病或受傷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 社交活動有所改變	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 朋友患病、受傷或死亡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 人際關係不易維繫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 經濟狀況重大變動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 承受投資風險	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 擁有財務壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 工作倦怠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 工時太長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 工作時間不定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 與同事相處困擾	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 工作環境不適	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 工作排班問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 家中生活狀況改變(如搬家、裝潢)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 家人患病或受傷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 與家人相處問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 配偶工作問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 子女相關問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

參、請依據您過去一個月內的狀況與經驗，在您選擇的答案上 空格內打“√”。

1、整體來說，您覺得您的健康狀況：

非常良好 良好 不錯 不是很好 非常不好

2、問您現在的健康情形對於從事較溫和的活動會感到困難嗎？

一點也不會 有一點困難 有困難 挺有困難 非常有困難

3、問您現在的健康情形對於爬數層階梯會感到困難嗎？

一點也不會 有一點困難 有困難 挺有困難 非常有困難

4、您的生理病痛有沒有干擾了您的工作與日常生活？

一點也沒有 有一點 中等 相當多 非常嚴重

5、您是否因為生理健康狀況而無法完成自己預計要完成的事情？

一點也不會 有一點 中等 相當多 非常嚴重

6、是否因為生理健康狀況而無法進行日常作息活動？

一點也不會 有一點 中等 相當多 非常嚴重

7、您是否因為情緒問題（例如感覺憂鬱或焦慮）而無法完成預期要完成的事情？

一點也不會 有一點 中等 相當多 非常嚴重

8、您是否因為情緒問題而在工作或其他活動時無法專心？

一點也不會 有一點 中等 相當多 非常嚴重

9、您覺得您的情緒問題有沒有干擾您的社交活動？（例如拜訪親戚朋友）

從來不覺得 很少如此 有一半時候 大部分時候 總是如此

10、您過去一個月內的經驗中，您覺得生活平靜又幸福嗎？

總是如此 大部分時候 有一半時候 很少如此 從來不覺得

11、您過去一個月內的經驗中，您覺得自己精力充沛嗎？

總是如此 大部分時候 有一半時候 很少如此 從來不覺得

12、您過去一個月內的經驗中，您感覺悶悶不樂與憂鬱嗎？

從來不覺得 很少如此 有一半時候 大部分時候 總是如此

肆、請依照您對休閒調適的信念，在您選擇的答案上 空格內打“✓”。

項	目	非常不同意 1	不同意 2	普通 3	同意 4	非常同意 5
1.	我從事的休閒活動都是我喜歡的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	我從事的休閒活動，讓我感到自在、舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

項	目	非常 不同意 1	不 同 意 2	普 通 3	同 意 4	非常 同意 5
3.	我認為，參與休閒活動能認識志同道合的朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	我認為休閒活動能增進我與他人的友誼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	我認為休閒活動能增進我的自信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	我認為休閒活動能提昇我的心靈成長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

伍、當您面臨生活中的壓力事件時，您從事的休閒活動扮演著何種意義？請依同意程度在您選擇的答案上 空格內打“✓”。

項	目	非常 不同意 1	不 同 意 2	普 通 3	同 意 4	非常 同意 5
1.	我會利用休閒來暫時避開壓力問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	以休閒來逃避現實是我調適壓力的方式之一	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	休閒是讓我維持忙碌的重要方法之一	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	休閒讓我能在面對問題上有全新的角度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	以休閒來逃避壓力能讓我重振精神來解決問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	我會以短期度假的方式來解決壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	我的休閒活動讓我能跟支持我的朋友們在一起	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	與他人社交的休閒是我處理壓力的方式之一	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	我和朋友一起從事休閒活動來調解壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	聯誼活動式的休閒是我調適壓力的主要方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	缺乏朋友的休閒會讓我無法調解壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	我調適壓力的策略之一是參與社交性休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	休閒讓我的感覺好多了	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	休閒讓我擁有正面情緒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	休閒讓我常常保持好心情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	休閒讓我感到難過且憂鬱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	休閒幫助我扭轉我的負面情緒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

陸、對於您遭遇壓力事件後所做出的調適行為，請依照您的調適結果，在您選擇的答案上 空格內打 “✓”。

項	目	非常不同意 1	不同意 2	普通 3	同意 4	非常同意 5
1.	我覺得，在休閒調適後，心情感到滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	我覺得，在休閒調適後，對減輕壓力是有效的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	在休閒調適後，我覺得我的抗壓性增加了	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	在休閒調適後，我覺得我比較容易解決問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	我從事的休閒活動，讓我成功地減輕壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

柒、個人資本資料

- 1、性別： (1)男生 (2)女生
- 2、年齡： (1)20－29歲 (2)30－39歲 (3)40－49歲
 (4)50－59歲 (5)60歲以上
- 3、婚姻： (1)未婚 (2)已婚 (3)其他
- 4、工作年資： (1)1－5年 (2)6－10年 (3)11－15
 (4)16年以上
- 5、教育程度： (1)專科以下 (2)大學 (3)研究所以上
- 6、我目前月薪所得(新台幣：台)：
 (1)20,000元(含以下) (2)20,001元－50,000元
 (3)50,001元－80,000元 (4)80,001元(含以上)

～再次謝謝您的耐心填答，祝您一切平安順利～