

親愛的受訪者，您好：

感謝您撥出寶貴的時間協助填寫問卷，此份問卷目的主要是想瞭解您對於工作及休閒的感受，敬請提供你個人寶貴意見。所有資料絕對保密，在此感謝您的協助與合作！敬祝
平安順心 萬事如意

嘉義大學觀光休閒管理研究所 敬上

【第一部份】請依據您目前工作的現況，依敘述之同意程度，在適當的數字上圈記。如：1 2 3 4 ⑤

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 工作時間經常影響我參與休閒活動	1	2	3	4	5
2. 當我需要休閒的時候，卻常必須加班	1	2	3	4	5
3. 下班後，我仍有時間參與任何喜歡的活動(R)	1	2	3	4	5
4. 工作會佔用到我的週末和假期時間	1	2	3	4	5
5. 即使在晚上的自由時間，我通常還在工作	1	2	3	4	5
6. 因為公司的緊急任務，使我常在最後時刻改變原有的休閒計畫	1	2	3	4	5
7. 當我與友伴一起從事休閒時，仍然會掛念著工作	1	2	3	4	5
8. 遇到工作挫折後，我經常會在休閒時感到脾氣暴躁	1	2	3	4	5
9. 下班後，我經常過於疲倦，而無法從事其他自由活動	1	2	3	4	5
10. 工作常常佔據我的自由時間，使我的身體及精神變差	1	2	3	4	5
11. 遇到工作挫折後，我會無法專注於休閒活動	1	2	3	4	5
12. 因為過度擔心工作，以至於干擾到我的休閒活動	1	2	3	4	5
13. 因為工作環境讓我感到緊張和焦慮，即使休閒也達不到放鬆的效果	1	2	3	4	5
14. 因為工作環境的影響，使我在休閒時容易遷怒於他人	1	2	3	4	5
15. 因為工作性質的關係，使得我從事休閒活動受到阻礙	1	2	3	4	5
16. 因為過度投入工作，讓我從事休閒時難有表現	1	2	3	4	5

【第二部份】請根據您目前休閒的現況，依敘述之同意程度，在適當的數字上圈記。如：1 2 3 4 ⑤

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 休閒會佔用到我日常的工作時間	1	2	3	4	5
2. 我在休閒活動所投入的時間，常會影響到我的工作	1	2	3	4	5
3. 加入休閒團體，而引起的壓力與問題，使我難以專注工作	1	2	3	4	5
4. 休閒之後，我經常過於疲倦，而無法從事工作	1	2	3	4	5
5. 我對休閒的需求很大，使我在工作上容易分心	1	2	3	4	5
6. 從事休閒所衍生的責任與壓力，使我在工作上難以專心	1	2	3	4	5
7. 因為持續不斷的從事休閒，使我在工作上的行為難以被接受	1	2	3	4	5
8. 因為過度投入休閒活動，使我難以做好工作	1	2	3	4	5

【第三部份】請根據您目前的現況，依敘述之同意程度，在適當的數字上圈記。如：1 2 3 4 ⑤

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 整體而言，我滿意我的工作	1	2	3	4	5
2. 一般來說，我喜歡在這裡工作	1	2	3	4	5
3. 一般來說，我不喜歡我的工作(R)	1	2	3	4	5

【第三部份】請根據您目前的現況，依敘述之同意程度，在適當的數字上圈記。如：1 2 3 4 ⑤					
	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
4. 最近，我在工作後及渡假時的休閒時光是品質的	1	2	3	4	5
5. 我在任何時間及地點，都知道如何享受休閒時光	1	2	3	4	5
6. 大致而言，我的休閒時光是快樂且有品質的	1	2	3	4	5
7. 最近的生活讓我感到幸福無比	1	2	3	4	5
8. 最近我對於某些事物，感到特別興奮或有趣	1	2	3	4	5
9. 當我完成某些事情，我會引以為傲	1	2	3	4	5
10. 當我完成某些事情，我會引以為傲	1	2	3	4	5
11. 最近的生活大多如我所願	1	2	3	4	5

【第四部份】請根據您目前公司對員工從事休閒的支持程度，依敘述之同意程度，在適當的數字上圈記。如：1 2 3 4 ⑤					
	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 公司主管支持員工從事休閒活動	1	2	3	4	5
2. 公司主管鼓勵員工參與休閒競賽活動	1	2	3	4	5
3. 同事會彼此邀約參與休閒活動	1	2	3	4	5
4. 同事們會彼此交流休閒技能	1	2	3	4	5
5. 同事們會互相分享休閒資訊	1	2	3	4	5
6. 公司會辦理休閒活動競賽	1	2	3	4	5

【第五部份】此部份是要瞭解您日常對休閒時間管理的程度，依敘述之同意程度，在適當的數字上圈記。如：1 2 3 4 ⑤					
	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 我會為休閒時間設定目標	1	2	3	4	5
2. 我會評估休閒時間的使用	1	2	3	4	5
3. 我會改進休閒時間運用的技巧	1	2	3	4	5
4. 「如何使用休閒時間」是重要的	1	2	3	4	5
5. 我知道休閒時間要做什麼	1	2	3	4	5

【第六部份】：請回答下列個人基本資料，並在適當空格中打「✓」					
1. 性別：	<input type="checkbox"/> (1) 男	<input type="checkbox"/> (2) 女			
2. 出生年份：	<input type="checkbox"/> (1) 民國 30~49 年	<input type="checkbox"/> (2) 民國 50~69 年	<input type="checkbox"/> (3) 民國 70~89 年		
3. 年齡：	<input type="checkbox"/> (1) 30 歲(含)以下	<input type="checkbox"/> (2) 31~40 歲	<input type="checkbox"/> (3) 41~50 歲		
	<input type="checkbox"/> (4) 51 歲(含)以上				
4. 婚姻狀況：	<input type="checkbox"/> (1) 單身	<input type="checkbox"/> (2) 已婚，無小孩	<input type="checkbox"/> (3) 已婚，有小孩		
5. 教育程度：	<input type="checkbox"/> (1) 高中/職(含)以下	<input type="checkbox"/> (2) 大學(專)	<input type="checkbox"/> (3) 研究所(含)以上		
6. 產業：	<input type="checkbox"/> (1) 旅行社	<input type="checkbox"/> (2) 旅館業	<input type="checkbox"/> (3) 主題樂園		
	<input type="checkbox"/> (4) 航空業				
7. 職務：	<input type="checkbox"/> (1) 非主管	<input type="checkbox"/> (2) 基層主管	<input type="checkbox"/> (3) 中階主管		
	<input type="checkbox"/> (4) 高階主管				
8. 工作年資：	<input type="checkbox"/> (1) 未滿 1 年	<input type="checkbox"/> (2) 1(含)~5 年	<input type="checkbox"/> (3) 5(含)~10 年		
	<input type="checkbox"/> (4) 10(含)~15 年	<input type="checkbox"/> (5) 16~20 年	<input type="checkbox"/> (6) 21 年(含)以上		