

「面臨百歲人生的個人反應與挑戰」之問卷

尊敬的朋友：

根據英國學者 Lynda Gratton 及 Andrew Scott(2016)的研究結論：人類即將進入「百歲人生」的社會。這意味著你我都有機會成為「長壽俱樂部」的會員。不管個人喜歡或不喜歡「長壽」，我們都無法抗拒它的禮物或詛咒，最佳的方式是用「正向的」心態面對接受它。

本問卷是「科技部專題計畫」之研究調查工具，希望能瞭解您面對「百歲人生」來臨，對它的心理反應及相關準備，例如個人健康、經濟、社交、自我認識等，以找到幫助大家如何因應未來長壽社會的可能問題與對策。

問卷採「無記名」方式填答，所有的資料分析結果僅供學術研究使用。懇請您鼎力協助填答問卷及提供意見。感謝您的熱心協助。

如果您想進一步了解有關本研究的內容，請用 email 聯繫我 (jmc@nttu.edu.tw)，我會盡速回復您。

敬祝 身心平安 諸事如意

國立台東大學教育系
陳嘉彌博士 敬上

*****為回饋所有參與本問卷的填答者，我們將依據您提供的 email 帳號進行隨機抽獎，獎品之價值包括 500 元、300 元、100 元等禮品，總計 20 名。**

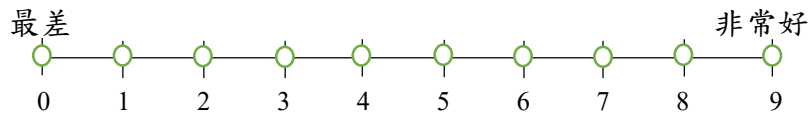
壹、基本資料 (請在適合的”□”或”○”中勾選)

1. 性別：☐女 ☐男 ☐中性

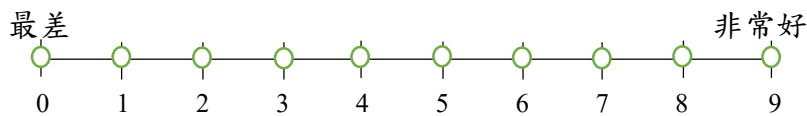
2. 年齡：☐ 20-30 歲 ☐ 31-40 歲 ☐ 41-50 歲 ☐ 51-60 歲 ☐ 61-70 歲 ☐ 70 歲以上

3. 目前的主要身份：☐ 學生 ☐ 工作者 ☐ 專職家管 ☐ 退休者

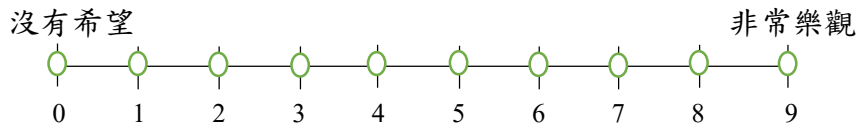
4. 目前健康狀況：



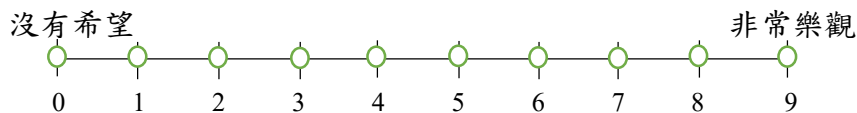
5. 目前經濟狀況：



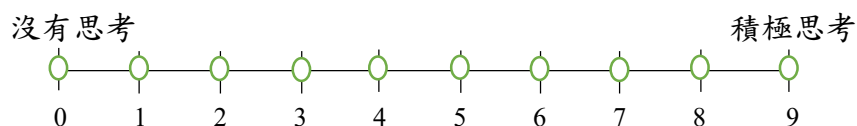
6. 我對未來長壽社會的期待：



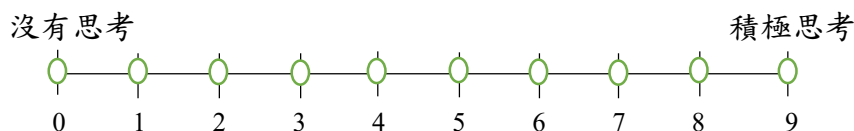
7. 我對自己未來可能長命百歲的期待：



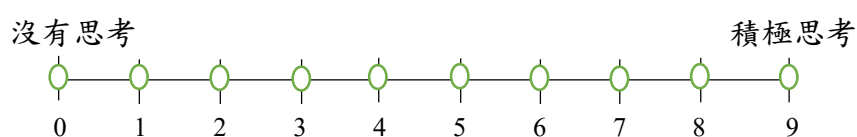
8. 我對自己未來人生所需足夠的經濟、財富儲備的挑戰及準備：



9. 我對自己未來面對身心健康及安全的挑戰和準備：

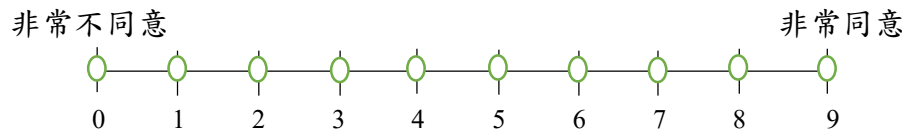


10. 我對自己未來能實現自我及夢想的挑戰：

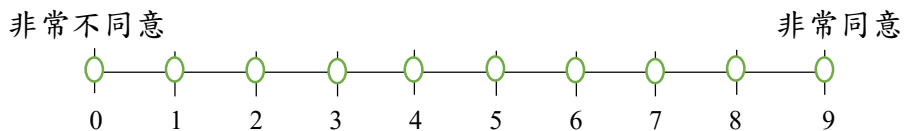


貳、問題 (請在適合的”○”中勾選)

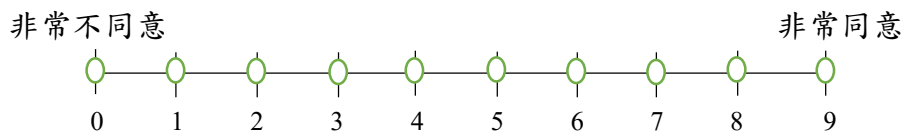
1. 我平常就重視學習「健康的飲食」知識和習慣



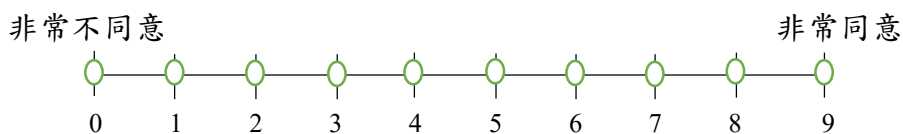
2. 我平常就重視「規律的」正常生活作息



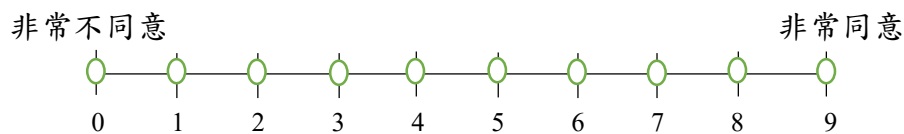
3. 我認為「健康及學習」比「保健與休閒」更重要



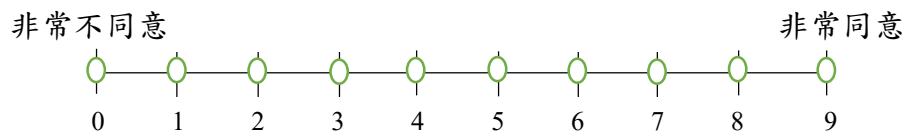
4. 我平常有做運動的「紀律和習慣」



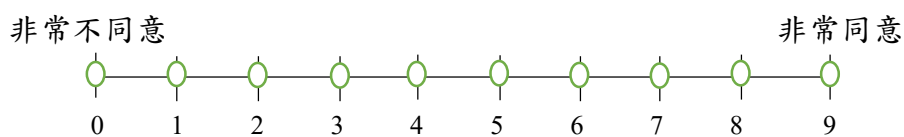
5. 我會將「終生學習」與「身心健康」連結在一起



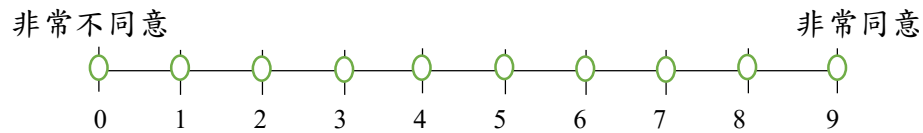
6. 我重視日常生活中的經濟需求及財富準備



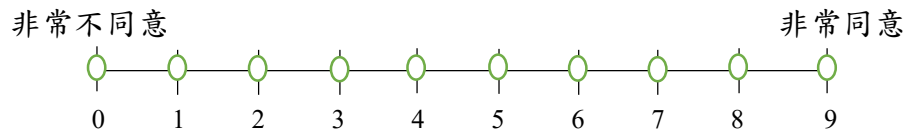
7. 我會注意規劃退休後所需的基本經濟及生活品質



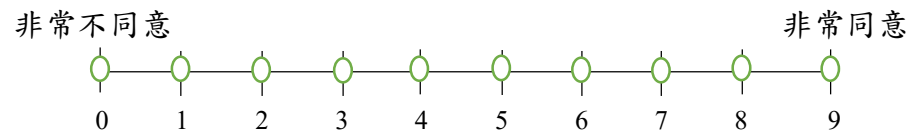
8. 我會在意工作報酬對儲蓄退休金的影響



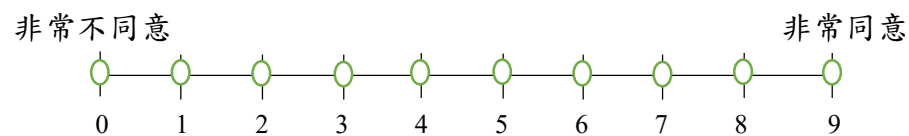
9. 當我能健康活到 80 歲時，會憂慮「錢」不夠用



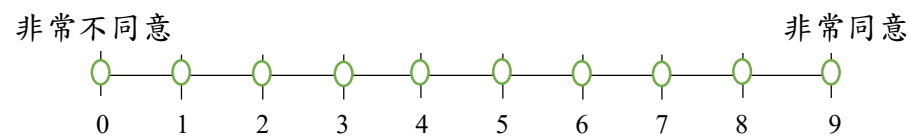
10. 我和親人都不會困擾「年老，錢不夠用」的問題



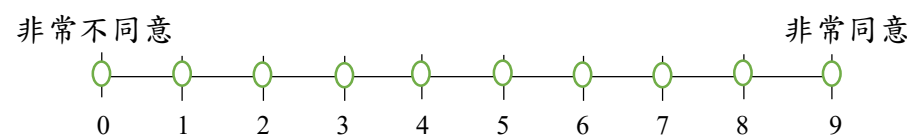
11. 我重視生活中「豐富的」人際生活



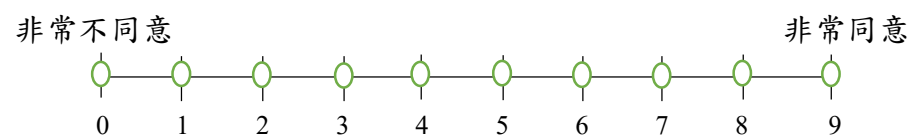
12. 我認為和「朋友」的關係比和「親人」的關係還重要



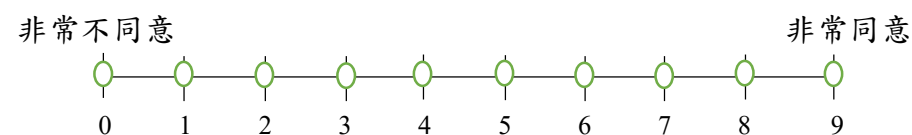
13. 年歲越大時，更需要和「新朋友、老朋友」聯繫關係



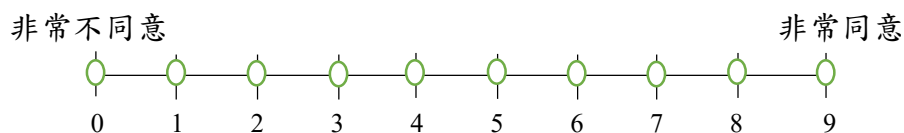
14. 我願意「花錢」參加朋友的社交活動



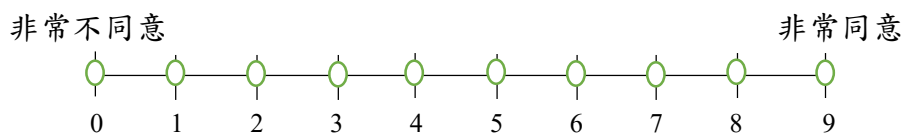
15. 年紀越大，越捨得花錢和朋友交際



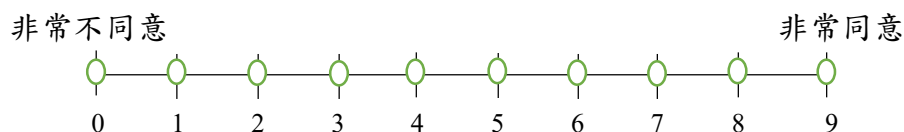
16. 年紀越大，越會思考未來不同人生階段應做的事



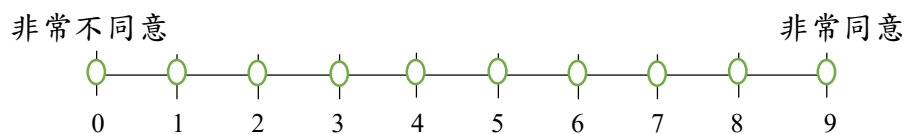
17. 我認為老年長壽生活中，「金錢及健康」比「親朋關係」還重要



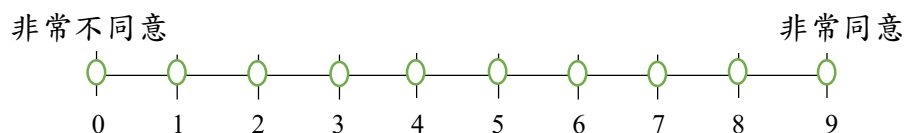
18. 我認為「生活品質」比「工作條件」還重要



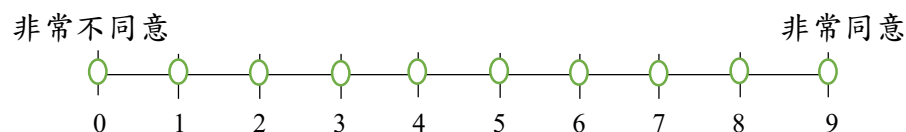
19. 我認為需要了解自己－「我是誰」



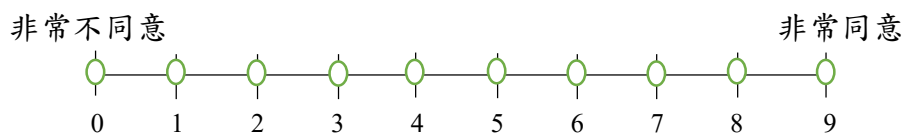
20. 我喜歡在一生中嘗試扮演許多不同角色，獲得不同的生命經驗



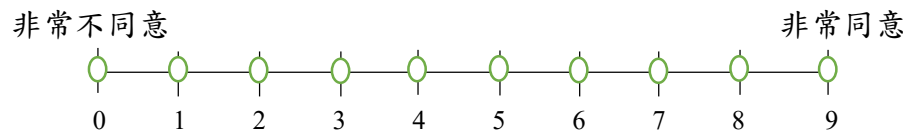
21. 我認為無論年紀多老，都還有機會實現自己的人生夢想



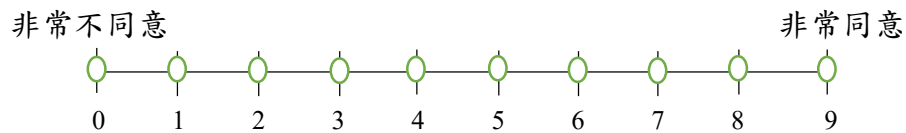
22. 我認為「夢想」很重要，只要活著就要追求夢想



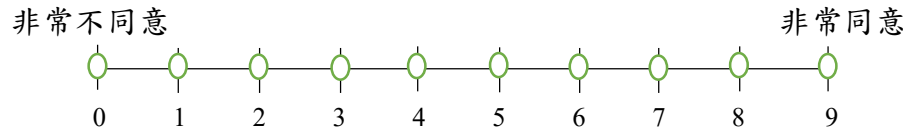
23. 我認為自己的「夢想」比「金錢」及「愛情」還重要



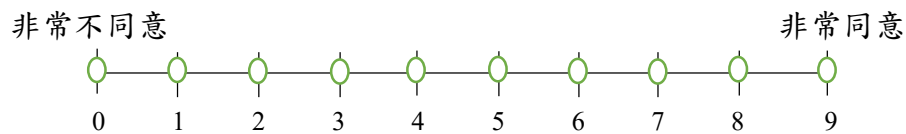
24. 我認為「夢想」不一定要有意義、或契合自己的需要



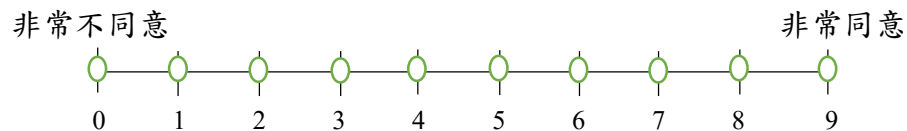
25. 我相信生命中充滿無限的「可能和機會」



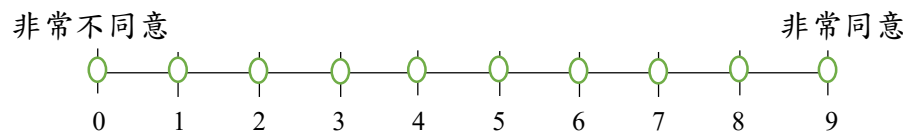
26. 我害怕自己「長命」時會發生失智、或失能的情況



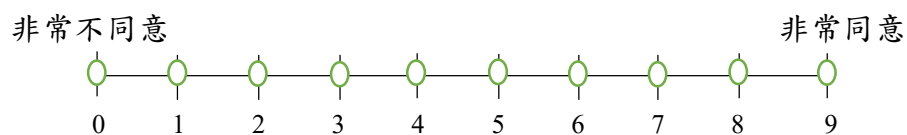
27. 我以樂觀的心態面對及想像長壽的生活



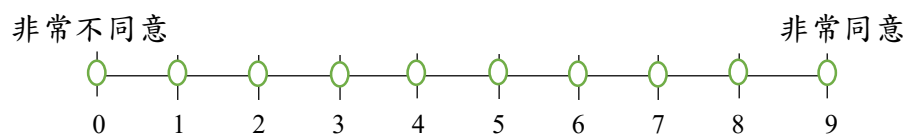
28. 我願意隨時學習新的知識和技能，來面對長壽人生的挑戰



29. 我認為訂下長壽的目標是人生很重要的學習功課



30. 我認為面對未來的長壽生涯，自己應有更多的彈性和改變



～ 誠摯感謝您的熱心填答 ～