

Leisure involvement scale

請勾選您過去一個月來所參與活動的情形（項目與頻率），並請注意您所勾選的活動必須是您所認定的休閒活動，若所列之活動您有參與，但您認為這並非休閒活動則請不要勾選。

活動項目	有參與的 活動 (☑)	頻率 (請圈選)		
		1次/月	2-4次/月	5次/月以上
1. 彈奏樂器	<input type="checkbox"/>	1	2	3
2. 攝影、繪畫、書法	<input type="checkbox"/>	1	2	3
3. 手工藝品製作 (如：卡片、雕塑)	<input type="checkbox"/>	1	2	3
4. 文學創作 (如：寫詩、短文)	<input type="checkbox"/>	1	2	3
5. 學習才藝 (如：學畫、學語言)	<input type="checkbox"/>	1	2	3
6. 下棋、打牌	<input type="checkbox"/>	1	2	3
7. 跳舞 (如：土風舞)	<input type="checkbox"/>	1	2	3
8. 游泳	<input type="checkbox"/>	1	2	3
9. 戶外 (非球類) 運動 (如：溜直排輪、慢跑、放風箏等)	<input type="checkbox"/>	1	2	3
10. 登山活動	<input type="checkbox"/>	1	2	3
11. 球類運動	<input type="checkbox"/>	1	2	3
12. 室內球類運動 (如：打保齡球、撞球)	<input type="checkbox"/>	1	2	3
13. 健身運動 (如：武術、有氧韻律)	<input type="checkbox"/>	1	2	3
14. 聊天、聯誼 (含情侶)	<input type="checkbox"/>	1	2	3
15. 上網聊天、灌水	<input type="checkbox"/>	1	2	3
16. 上網找資料	<input type="checkbox"/>	1	2	3
17. 團體活動 (如：社團、宗教、志願服務)	<input type="checkbox"/>	1	2	3
18. Pub 或夜總會	<input type="checkbox"/>	1	2	3
19. 看電影、MTV	<input type="checkbox"/>	1	2	3
20. 唱歌 (不限地點)	<input type="checkbox"/>	1	2	3
21. 上餐館	<input type="checkbox"/>	1	2	3
22. 打電動	<input type="checkbox"/>	1	2	3
23. 看電視、錄影帶、VCD	<input type="checkbox"/>	1	2	3
24. 收聽或收看電台、電視的特定節目 (如：球賽、連續劇)	<input type="checkbox"/>	1	2	3
25. 閱讀書、報雜誌 (如：家中、圖書館、書店內)	<input type="checkbox"/>	1	2	3
26. 美容 (如：敷臉)	<input type="checkbox"/>	1	2	3
27. 聽音樂、CD	<input type="checkbox"/>	1	2	3
28. 休息 (如：打瞌睡、發呆)	<input type="checkbox"/>	1	2	3
29. 靜思 (如：禱告、冥想、沈思)	<input type="checkbox"/>	1	2	3
30. 整理內務 (如：佈置、整理房間)	<input type="checkbox"/>	1	2	3

31. 養寵物、園藝	<input type="checkbox"/>	1	2	3
32. 藝術欣賞（如：看展覽、舞台劇、聽音樂會）	<input type="checkbox"/>	1	2	3
33. 逛街（如：百貨、夜市、賣場）	<input type="checkbox"/>	1	2	3
34. 出去走走（如：兜風、觀海、夕照）	<input type="checkbox"/>	1	2	3
35. 旅遊（韓國、內外）	<input type="checkbox"/>	1	2	3
※ 若有其他未列出的活動，請填入下表：	<input type="checkbox"/>	1	2	3
36. _____	<input type="checkbox"/>	1	2	3
37. _____	<input type="checkbox"/>	1	2	3
38. _____	<input type="checkbox"/>	1	2	3

※ 室內靜態=16、19~32（共15題）

※ 運動=7~13（共7題）

※ 戶外非體能=33~35（共3題）

※ 社交=14、15、17、18（共4題）

※ 技藝=1~6（共6題）

* 計分：0、2、4、6計分

* Ref:

Lu, L., & Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325-342.

Leisure satisfaction scale

請圈選您過去一個月來所做的休閒活動帶給您的感受。

		從來沒有過	很少如此	偶爾	常常如此	幾乎總是如此
1.	我的休閒活動對我而言非常有趣	1	2	3	4	5
2.	我的休閒活動給了我自信	1	2	3	4	5
3.	我的休閒活動給我成就感	1	2	3	4	5
4.	我在我的休閒活動中，使用非常多不同的技巧與能力	1	2	3	4	5
5.	我的休閒活動增加我對周遭事物的知識	1	2	3	4	5
6.	我的休閒活動提供了嘗試新事物的機會	1	2	3	4	5
7.	我的休閒活動幫助我瞭解自己	1	2	3	4	5
8.	我的休閒活動幫助我瞭解別人	1	2	3	4	5
9.	我透過我的休閒活動與他人互動	1	2	3	4	5
10.	我的休閒活動幫助了我發展親密關係	1	2	3	4	5
11.	我在我的休閒活動中遇到的人都很友善	1	2	3	4	5
12.	我在空閒時結交經常從事休閒活動的朋友	1	2	3	4	5
13.	我的休閒活動幫助我放鬆	1	2	3	4	5
14.	我的休閒活動幫助我減輕壓力	1	2	3	4	5
15.	我的休閒活動可以安定我的情緒	1	2	3	4	5
16.	我參與休閒活動只因為我喜歡	1	2	3	4	5
17.	我的休閒活動是體能的挑戰	1	2	3	4	5
18.	我做能增強我體適能的休閒活動	1	2	3	4	5
19.	我從事令我恢復體力的休閒活動	1	2	3	4	5
20.	我的休閒活動幫助我維持健康	1	2	3	4	5
21.	我從事休閒活動的地方是清新且乾淨的	1	2	3	4	5
22.	我從事休閒活動的地方是有趣的	1	2	3	4	5
23.	我從事休閒活動的地方是美麗的	1	2	3	4	5
24.	我從事休閒活動的地方有良好的設計	1	2	3	4	5

※ 心理 = 1~4

※ 教育 = 5~8

※ 社會 = 9~12

※ 放鬆 = 13~16

※ 生理 = 17~20

※ 美學 = 21~24