

## 中高齡者智慧與樂活程度調查問卷（預試）

您好：

感謝您在百忙中撥冗填寫此問卷，在此致上十二萬分謝意，本研究目的主要希望能瞭解中、高齡者智慧與樂活程度的關係，您的填答將有助於個人的學習及教育研究的參考，請您提供寶貴的意見。答案無所謂對或錯，調查結果僅作為團體意見分析的依據，個人選答絕對保密，請您放心作答。

再次感謝您的協助！

研究生：鐘巧如 謹啟  
指導教授：詹志禹 博士  
單位：政大教育研究所  
2010年3月

### 第一部分：基本資料

說明：請依照您真實情況於\_\_\_\_填入數字，您的填答絕對保密，請您放心。

1. 年齡：\_\_\_\_歲
2. \_\_\_\_性別：(1)男 (2)女
3. \_\_\_\_教育程度：(1)國中(含)以下(2)國中(3)高中職(4)專科(5)大學(6)研究所。
4. \_\_\_\_婚姻狀況：(1)已婚(2)分居(3)離婚(4)未婚
5. \_\_\_\_居住安排：(1)獨居(2)與配偶同住(3)與家人同住(4)與其他人同住
6. \_\_\_\_是否退休：(1)是 (2)否 (3)無所謂退休或不退休
7. \_\_\_\_家庭收入：(1)未滿兩萬元(2)兩萬元以上~未滿四萬元(3)四萬元以上~未滿六萬元(4)六萬元以上~未滿八萬元(5)八萬元以上~未滿十四萬元(6)十四萬元以上
8. \_\_\_\_健康狀況：您認為您現在的健康狀況如何？(1)很不好(2)不好(3)普通(4)好(5)非常好

請翻面，謝謝！

## 第二部分：社會參與經驗

說明：請於左側\_\_\_\_\_填入每月參加次數，例如每月參加宗教活動二次，則填入2；若未參加則填入0。

---

\_\_\_\_\_ 1 我參加宗教相關的活動。

\_\_\_\_\_ 2 我參加社會大學、長青學苑、空中大學、一般大學等機構所辦理的活動。

\_\_\_\_\_ 3 我喜歡進修以自我充實，參加私人機構之各項研習（如：插花、書法、技藝等...）班或讀書會等。

\_\_\_\_\_ 4 我參加休閒娛樂活動，例如登山、健行、旅遊...等，或看電影、聽演唱會、觀賞表演...等。

\_\_\_\_\_ 5 我參加養生保健團體，如：太極拳、練外丹功、韻律操、慢跑...等。

\_\_\_\_\_ 6 我對政治、公共事務相當關心，參與過社會公共事務相關論壇、政治活動或非營利組織。

---

**第三部分：智慧問卷**（請您由右邊 1~5 圈選一個適合您情況的數字）

	非常 同意		普 通		非 常 不 同 意
1. 我見多識廣。	5	4	3	2	1
2. 我能使自己維持與工作之間的雙贏關係。	5	4	3	2	1
3. 我可以因應情境需求，調節自己的情緒。	5	4	3	2	1
4. 我容易察覺自己微妙的情緒變化。	5	4	3	2	1
5. 在面臨壓力或不如意時，我時常無法管理好當下的情緒。	5	4	3	2	1
6. 我常以過去的經驗作為反思的基礎，力求改進。	5	4	3	2	1
7. 我能坦然接受自己正面、負面的情緒。	5	4	3	2	1
8. 我能在適當的時機，對適當的人，說合適的話。	5	4	3	2	1
9. 我看過許多人性的黑暗面（例如：不正直、偽善虛偽）。	5	4	3	2	1
10. 我不太願意投入內省的工作，來使自己變得更好。	5	4	3	2	1
11. 我常常能感受到自己心理狀態是穩定的。	5	4	3	2	1
12. 我幾乎不會去修正、改變習慣性的思考模式。	5	4	3	2	1
13. 我沒有豐富多樣的生活經驗。	5	4	3	2	1
14. 我不太會以上司、同事和工作環境中相關人士的反應和表現，來省思自己的行為。	5	4	3	2	1
15. 我能從反思經驗中獲得較好的處事策略。	5	4	3	2	1
16. 我能不斷反省自我，以追求持續成長。	5	4	3	2	1
17. 我曾經經歷過許多困難的生命轉換歷程（人生轉捩點）。	5	4	3	2	1
18. 我曾經做過許多必要的重大人生決定。	5	4	3	2	1

請翻面，謝謝！

	非常同意	4	普通	2	非常不同意
19. 當下情況來調節自己的情緒，對我來說很簡單。	5	4	3	2	1
20. 我能辨認出自己複雜的情緒變化。	5	4	3	2	1
21. 我能拿捏分寸，在對的時間點，作對的事。	5	4	3	2	1
22. 我能在工作、工作以外的生活(休閒/家庭生活)取得適當的平衡。	5	4	3	2	1
23. 我能在不利的情況下，看出有利的條件，使事情順利進行。	5	4	3	2	1
24. 針對自己生涯規劃與工作目標，我能充分兼顧到利害的兩個方面，找到適當的平衡點。	5	4	3	2	1
25. 在考量自己與他人的利益下，我通常能達到雙贏的境界。	5	4	3	2	1
26. 當工作上所交派的任務與自己價值觀或利益有所衝突時，我通常能以溝通讓彼此能協調出雙方可以接受的決議。	5	4	3	2	1
27. 我可以自由地表達情緒，而不會失控。	5	4	3	2	1
28. 我通常能在生活中所扮演的不同角色間取得適當的平衡。	5	4	3	2	1
29. 我的人生經歷不多，幾乎很少遇到生命中的挑戰與問題。	5	4	3	2	1
30. 如果碰到不熟悉或困難的工作因而產生焦慮時，我通常會客觀面對，以減少不必要之焦慮。	5	4	3	2	1
31. 當我被問題困擾時，我會仔細思考所有和問題有關的資訊。	5	4	3	2	1
32. 我能從累積的經驗中，學到待人接物的方法。	5	4	3	2	1

**第三部分：樂活程度問卷** (請您由右邊1~5圈選一個適合您情況的數字)

	非常同意	4	普通	2	非常不同意
1. 我會選用天然原料製成的個人保養品。	5	4	3	2	1

	非常 同意		普 通		非 常 不 同 意
2. 身心靈方面的成長對我而言是重要的。	5	4	3	2	1
3. 我會在購買之前研究商品而不至於衝動購物。	5	4	3	2	1
4. 我對環境、生態之旅感到有興趣。	5	4	3	2	1
5. 我平常有固定運動的習慣。	5	4	3	2	1
6. 我會選擇購買較貴，但對於健康比較有益的有機食物。	5	4	3	2	1
7. 我會自發性的修習固定課程、聽演講或是舉辦讀書會。	5	4	3	2	1
8. 我喜歡不同的文化與接觸不同國家的人民，也喜歡體驗和學習其他生活方式。	5	4	3	2	1
9. 我能控制開銷，並不會擔心過度支出的問題。	5	4	3	2	1
10. 我不喜歡現代文化中所強調的功利主義，及金錢導向的社會文化。	5	4	3	2	1
11. 我多半按時起居，而且作息正常。	5	4	3	2	1
12. 假如可以，我會優先選擇步行、搭乘大眾交通工具或騎乘自行車。	5	4	3	2	1
13. 我喜愛大自然，並且也關心有關大自然被破壞的問題。	5	4	3	2	1
14. 我強烈意識到地球上的問題，並且想為這些問題盡一份心力。	5	4	3	2	1
15. 若知道某些商品得以挽救地球暖化，我願意付出較高的稅或金額購買。	5	4	3	2	1
16. 我注重自身的飲食習慣。	5	4	3	2	1
17. 我傾向於購買自然素材的天然衣著。	5	4	3	2	1
18. 我對工作多半抱持積極態度來面對或處理。	5	4	3	2	1
19. 我重視精神層面大於物質層面。	5	4	3	2	1
20. 我不相信由媒體所傳播憤世嫉俗和悲觀的看法，對於未來抱持著樂觀的態度。	5	4	3	2	1
21. 我認為幫助他人並找出他們獨特的天賦是很重要的。	5	4	3	2	1

請翻面，謝謝！

	非常同意	4	普通 3	2	非常不同意
22. 我希望政府的政見及支出能更加重視兒童教育和福利、社區再造，並創造一個生態永續的未來。	5	4	3	2	1
23. 我只要管好自己就好，不需要多為這個社會付出什麼。	5	4	3	2	1
24. 我希望成為替國家創造一個更美好的生活方式的一份子。	5	4	3	2	1
25. 我關心自己與他人的權利。	5	4	3	2	1
26. 我曾經參與過志工活動。	5	4	3	2	1
27. 我認為在工作中要促進男女平等，使更多的女性領導人進入職場或政治領域。	5	4	3	2	1
28. 我關心發生在世界各地的暴力，以及婦女和兒童受虐的問題。	5	4	3	2	1

問卷已全部結束，請您檢查是否每一題都已經圈選。

非常感謝您的填答！！