

- 一、請簡述跨理論模式（The Transtheoretical Model）中，行為改變的幾個階段？（20分）
- 二、請說明肌力和肌耐力訓練原則上的差異。（15分）
- 三、請說明實施自生訓練（Autogenic Training）放鬆法和靜坐（Meditation）放鬆法之間的差異。（15分）

四、台灣地形與環境的優勢，加上台灣高速鐵路的通行，許多商業集團與地方政府努力的推動台灣水域休閒遊憩與觀光休閒旅遊等領域的重要發展工作。如墾丁、東部沿海及外島等地區，將生活、水域、旅遊以及區域特色文化融入為一體，進而推廣至 Hoeger and Hoeger (2005) 的「全人健康（wellness）」的理念，並呼應著過去哲學家或社會心理學對休閒的觀點，包括透過休閒活動參與來接受社會化的涵育過程、培育休閒態度與技能、提昇人際關係和社會互動、涵化個人個性和品德、提昇工作效率品質、防犯反社會行為、發展社區意識以及啓迪人生觀和世界觀等（林東泰，民 91）。請就妳/你所瞭解的台灣休閒文化產業，舉一個實例來敘述台灣休閒產業的發展與推動之過程，並以「全人健康」、「社會心理學」以及「休閒行為理論」等觀點探討其間的相互關係，且加以說明分析。（25分）

五、近年來，台灣已逐漸走向資產兩極化的「M型社會」，試論

- (一) 此現象對休閒行為的影響（5分）
- (二) 假設你是一位休閒遊憩服務的提供者（公部門或私部門），試述你/妳將如何因應此一變化？（5分）

六、試定義下列名詞並闡述其內涵

- (一) Leisure Constraint（5分）
- (二) Flow（5分）
- (三) Serious Leisure（5分）