

## Motivation for participating in fitness in Hong Kong

### 香港人參與健身運動的動機

Thank you for your cooperation to complete this academic survey. I am a student of Sheffield Hallam University. This study will explore the motivations of Hong Kong people participating in fitness activities. All information will be used only for academic purposes. Thank you.

您好，我是雪菲爾哈倫大學的學生。首先非常感謝您願意花時間完成這份問卷，此學術調查主要目的是研究和分析香港人參與健身運動的動機。你的意見可以有利於健身運動的發展，康文署，私營健身中心和健身產品商店更好地了解不同人群參加健身活動的動機，以便它們製定有針對性的策略。再次感謝您接受學術問題的學術調查問卷，有關您的資料僅供學術用途，絕不流出。

(Please answer all the questions and indicate by ticking the correct box carefully)

請於☐內選擇答案，並用✓作表示。

Are you over eighteen years old? (請問你是否已經年滿十八歲?)

☐Yes      ☐No

If you are under the age of 18, you do not need to continue to fill in the questionnaire. Thank you  
如果受訪者未滿十八歲，則無需繼續填寫問卷。謝謝

### Part 1: Personal information

第一部分: 個人資訊

Gender : ☐male      ☐female  
(性別) (男)      (女)

Age : ☐18-21      ☐22-25      ☐26-29      ☐30 or above  
(年齡)

Education level: : ☐Primary school      ☐High school      ☐Diploma      ☐Degree      ☐others  
(學歷):      (小學)      (中學)      (大專)      (大學)      (其他)

Income (monthly): ☐10000 or less      ☐10001-30000      ☐30001-50000      ☐50001 or above  
(目前的每月收入)

Number of years involved in fitness: ☐ > 1year    ☐ <1year -3 years    ☐ < 3 -5 years    ☐ < 5years  
(參與健身的年數)

**Part 2 : Motivation for participating in fitness.****第二部分: 參與健身運動的動機**

	非常同意 Strongly agree	同意 agree	沒有意見 Neither agree or disagree	不同意 disagree	非常不同意 Strongly disagree
你參與健身運動的動機是： Your motivation for participating in fitness exercises is:					
1. 塑造好身材 Build a good figure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 得到快樂心情 Fitness exercise can make you feel happy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 減輕生活上的壓力 Relieve stress in life	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 預防疾病和提高免疫力 Prevent diseases and improve immunity	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 增強心肺能力 Enhance cardiorespiratory ability	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 改善睡眠 Improve sleep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 讓骨頭更多強壯 Make bones stronger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 認識新朋友 Make new friends	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 想和朋友一起參與 Want to participate with friends	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 提升自信心 Improve self-confidence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 挑戰自己的潛能 Challenge your potential	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 家中附近有健身場所 There are fitness places near home	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 繳交了健身中心會費 Paid the fitness center membership fee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 健身是你的喜好 Fitness is your preference	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 想要得到別人的尊重 Want to be respected by others	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 健身運動給予你成功感 Fitness exercises give you a sense of success	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 因為明星效應 celebrity effect	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 將健身變成自己的強項 Turn fitness into your own strength	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 想要參加健身比賽 Want to participate in fitness competitions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 為了未來職業去向 For the future career	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 可以暫時忘記工作壓力 You can temporarily forget work pressure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. 消磨時間 killing time	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 喜歡健身房的場地環境	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 家人的鼓勵 Encouragement from family	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 朋友的鼓勵 Encouragement from friends	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 想要增加肌肉量 Want to increase muscle mass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 提升健身的技術 Technology to improve fitness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 近年流行健身運動 Fitness exercises are very popular in recent years	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 健身是可以獨自進行的運動 Fitness is an exercise that can be done alone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
以下因素會影響你參加健身運動的動機？ The following factors will affect your motivation to participate in fitness exercises?					
30. 健身中心收費昂貴 The fitness center is expensive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. 沒有朋輩參與健身運動 No peers participate in fitness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 家中附近沒有健身房 There is no gym near home	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 沒有 24 小時經營的健身中心 There is no 24-hour fitness center	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 健身運動需要時間付出 Fitness takes a lot of time	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. 健身運動需要金錢付出 Fitness takes a lot of money	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. 沒有足夠的健身設備 Not enough fitness equipment	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你主要健身的場地是： Your main fitness venue is:					
37. 學校 School	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. 康文署健身房 LCSD gym room	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. 私營健身房 Private gym room	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. 家 Home	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. 公園 Park	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

42. What fitness venue can most motivate you to exercise?

☐School ☐LCSD gym room ☐Private gym room ☐Home ☐Park

什麼健身場地最能驅使你進行健身運動？

☐學校 ☐康文署健身房 ☐私營健身房 ☐家中 ☐公園

43. How much do you think the fitness center charges per month to attract you to join it: \$ \_\_\_\_\_

你覺得健身房會費每月收費為多少，才能吸引你加入:\$ \_\_\_\_\_

The End

Thank you for your cooperation.