

探討職場主管對員工營養介入的認知與支持度調查

一、基本資料

1. 主管姓名：_____
2. 性別：☐男 ☐女，年齡：_____歲
3. 身高：_____公分，體重：_____公斤
4. 職位
☐衛生安全主管 ☐員工餐廳主管 ☐其他部門主管 _____
5. 教育程度
☐小學 ☐國中 ☐高中(職) ☐專科 ☐大學 ☐研究所
6. 您是否有運動習慣 是 否
(每週 2-3 次，每次 20 分鐘以上)
7. 您是否抽煙
8. 您是否喝酒
9. 您是否每天都有排便習慣
10. 您是否服用維生素/礦物質補充劑
11. 醫生診斷您有無下列疾病？
☐無 ☐高血壓 ☐心臟疾病 ☐糖尿病 ☐胃方面疾病
☐腸方面疾病 ☐其他 _____

二、下列有關營養與疾病關係的問題，請在合適的 中打”☐”

是 否 不知道

1. 某些慢性疾病(如癌症、心血管疾病、高血壓與糖尿病等)的發生和飲食中脂肪攝取過多有關
2. 成人血中總膽固醇的正常濃度 < 200mg/dL
3. 衛生署每日飲食指標建議：脂肪攝取不超過每日總熱量的 30 %
4. 蔬菜與水果，富含抗氧化物質，多吃可預防癌症的發生
5. 如果不吃含有膽固醇的食物，血膽固醇值就不會升高
6. 多攝取富含纖維的食物不但防止便秘，且可預防大腸癌的發生
7. 多吃蔬菜、水果可降低血膽固醇
8. 高血壓患者的飲食以清淡（少油少鹽）為原則
9. 戒菸使得心血管疾病的機率減為原來吸煙者的一半
10. 控制體重有助於控制心血管疾病及糖尿病之病情
11. 你認為下列何者是導致心血管疾病的危險因子？(可複選)
☐遺傳 ☐運動 ☐抽煙 ☐年齡 ☐性別
☐血脂質 ☐血糖值 ☐血壓 ☐體脂肪比例

三、飲食行為

請選出與您平時飲食習慣最符合的答案

- (1) 從不：10 次中約有 1 次或不曾如此
- (2) 很少：10 次中有 2-3 次
- (3) 偶爾：10 次中有 4-6 次
- (4) 經常：10 次中有 7-8 次
- (5) 總是：10 次中有 9-10 次

從不 很少 偶爾 經常 總是

- 1 您吃肉時將外皮或肥油去除
- 2 您將油炸食物剝去外層裹粉再吃
- 3 您喝湯時將上面的浮油去除後再喝
- 4 您選擇清蒸、水煮、涼拌等方式的菜單
- 5 您吃燙煮的蔬菜或生菜時，會淋上肉汁、沙拉醬或蛋黃醬（美乃滋）
- 6 您將蛋糕或麵包上的奶油去除後再吃
- 7 您選擇低脂或脫脂的奶製品
- 8 您以油脂含量高的食物做零食或宵夜（例如：蛋糕、花生、冰淇淋、蛋黃酥...）
- 9 您每天至少吃 3 碗飯
- 10 您吃甜麵包（豆沙、菠蘿等麵包）
- 11 您選擇以新鮮水果代替果汁
- 12 您喝茶或喝咖啡時，會加奶油球或奶精
- 13 外食時您選擇清湯來代替油膩的湯
- 14 平時您會選擇白開水來代替含糖飲料
- 15 您購買食物時會注意營養標示的內容
- 16 您定時定量的吃三餐
- 17 您邊看電視邊吃東西
- 18 在心情不好時您會以吃東西發洩情緒

四、影響飲食行為的因素

是 否

- 1 最近一年內有參加健康與飲食相關的活動或演講
- 2 為了身體健康，我閱讀有關健康的書報雜誌
- 3 身體不適時，我會儘早就醫
- 4 您有定期作健康檢查
- 5 您如何獲得有關健康與飲食的資訊？（可複選）

☐醫護人員 ☐電視/收音機 ☐藥房 ☐營養師 ☐親友介紹
☐報章雜誌 ☐健康食品店 ☐網路 ☐其他 _____

完全 有一半 完全
沒把握 把握 有把握

- 6 在工作繁忙時，您仍攝取均衡的營養
- 7 您每天有攝取 3 份蔬菜(約半斤或 300 克)
- 8 您每天有攝取水果
- 9 您會盡量不吃油炸或裹粉的食物
- 10 您會盡量少喝含糖飲料
- 11 您對食物有自我控制的能力
- 12 在外用餐時，您會選擇脂肪含量低的食物
- 13 您會判斷食物熱量高低
- 14 用餐環境影響您對食物攝取的多寡
- 15 朋友的建議會影響您對食物的選擇
- 16 電視廣告會影響您對食物的選擇

五、貴公司是否有員工進餐場所

☐否 (停止作答，謝謝)

☐有(請繼續回答下列問題)

(a) 員工餐為 ☐免費 ☐折扣收費 ☐員工自費 ☐其他 _____

(b) 餐廳的供餐型式

☐公司員工負責 ☐廠商外包 (公司有烹調場所)

☐團膳公司供餐 (公司無烹調場所) ☐其他 _____

(c) 供餐方式

☐自助餐 ☐合菜 ☐套餐 ☐便當

(d) 供餐時間 (可複選)

☐早餐 ☐午餐 ☐晚餐 ☐宵夜 ☐點心

(e) 供餐環境的品質

☐安靜 ☐吵雜 ☐其他 _____

(f) 可供員工用餐的時間

☐ < 30 分鐘 ☐ 30~60 分鐘 ☐ > 1 小時 ☐其他 _____

(g) 員工餐廳的供餐人數

☐ 200~400 人 ☐ 401~500 人 ☐ 501~1000 人 ☐ > 1000 人

六、本研究未來計畫對貴公司員工，利用餐廳做「營養教育的介入」，但須先了解身為主管的您，對營養教育活動的支持度，請回答下列各題：

1. 貴公司員工有無定期作健康檢查

☐無

☐有； ☐半年做一次

☐每年一次

☐每 2 年一次

☐其他 _____

2. 您認為「員工營養教育活動」：

- ☐ 有益，因 ☐ 減少醫療成本
☐ 降低食物成本
☐ 縮減衛生教育的時數
☐ 促進員工健康
- ☐ 無意見
- ☐ 反對，因 ☐ 個人的責任
☐ 延誤工廠作業
☐ 其他 _____

3. 員工平均年齡

- ☐ < 20 歲 ☐ 20~29 歲 ☐ 30~39 歲 ☐ 40~50 歲 ☐ > 50 歲

4. 貴公司員工 男性比例高 女性比例高 男女約各半

5. 您認為員工最有興趣的主題：

- ☐ 營養與防癌 ☐ 如何增進免疫力
☐ 營養與心血管疾病 ☐ 營養與糖尿病的關係
☐ 食品安全與衛生問題 ☐ 其他 _____

6. 您是否願意公司員工參加未來的營養問卷調查

- ☐ 否，不參加的原因 ☐ 已有參加類似的活動
☐ 沒有此需求
☐ 沒時間
☐ 沒興趣
☐ 其他 _____ (謝謝您！)
- ☐ 是(請繼續回答下列問題)

(a) 您願意員工接受營養問卷的時間

- ☐ 中午用餐前 ☐ 中午用餐後 ☐ 其他 _____

(b) 您願意員工參與調查的人數

- ☐ 全體員工 ☐ 半數員工 ☐ 100~200 人 ☐ < 100 人

(c) 您認為員工喜歡何種上課方式(可複選)

- ☐ 錄影帶 ☐ 衛教單張或文字資料
☐ 專家演講 ☐ 其他 _____
☐ 小組討論

(d) 您認為每週員工的上課時間

- ☐ < 1 小時 ☐ 1 小時 ☐ 2 小時 ☐ 3 小時或以上

(e) 您認為員工的上課頻率

- ☐ 1 次/每週 ☐ 1 次/2 週 ☐ 1 次/每月

(f) 您認為員工上課的課程總次數 ☐ 1~3 次 ☐ 4~6 次 ☐ > 6 次



謝謝您的幫忙！

台北地區工廠員工營養的介入計畫

一、基本資料

資料編號

1. 姓名：_____
2. 所屬部門：_____，此廠工作年資：_____ 年
3. 性別：☐男 ☐女
4. 年齡：_____ 歲
5. 身高：_____ 公分，體重：_____ 公斤
6. 教育程度
☐小學 ☐國中 ☐高中(職) ☐專科 ☐大學或以上
7. 您是否有運動習慣 ☐是 ☐否
(每週 2-3 次，每次 20 分鐘以上)
8. 您是否抽煙
9. 您是否喝酒
10. 您是否每天都有排便習慣
11. 您是否服用維生素/礦物質補充劑
12. 醫生診斷您有無下列疾病？
☐無 ☐高血壓 ☐心臟疾病 ☐糖尿病 ☐胃方面疾病
☐腸方面疾病 ☐其他 _____

二、下列有關營養與疾病關係的問題，請在合適的 中打”☐”

是 否 不知道

1. 某些慢性疾病(如癌症、心血管疾病、高血壓與糖尿病等)的發生和飲食中脂肪攝取過多有關
2. 成人血中總膽固醇的正常濃度 < 200mg/dL
3. 衛生署每日飲食指標建議：脂肪攝取不超過每日總熱量的 30 %
4. 蔬菜與水果，富含抗氧化物質，多吃可預防癌症的發生
5. 如果不吃含有膽固醇的食物，血膽固醇值就不會升高
6. 多攝取富含纖維的食物不但防止便秘，且可預防大腸癌的發生
7. 多吃蔬菜、水果可降低血膽固醇
8. 高血壓患者的飲食以清淡（少油少鹽）為原則
9. 戒菸使得心血管疾病的機率減為原來吸煙者的一半
10. 控制體重有助於控制心血管疾病及糖尿病之病情
11. 你認為下列何者是導致心血管疾病的危險因子？(可複選)
☐遺傳 ☐運動 ☐抽煙 ☐年齡 ☐性別
☐血脂質 ☐血糖值 ☐血壓 ☐體脂肪比例

三、飲食行為

✍ 請選出與您平時飲食習慣最符合的答案

- (1) 從不：10 次中約有 1 次或不曾如此
- (2) 很少：10 次中有 2-3 次
- (3) 偶爾：10 次中有 4-6 次
- (4) 經常：10 次中有 7-8 次
- (5) 總是：10 次中有 9-10 次

從不 很少 偶爾 經常 總是

1. 您吃肉時將外皮或肥油去除
2. 您喝湯時將上面的浮油去除後再喝
3. 您將蛋糕或麵包上的奶油去除後再吃
4. 您將油炸食物剝去外層裹粉再吃
5. 您都選擇低脂或脫脂的奶製品
6. 您總是避免吃速食
(例如：漢堡、薯條、炸雞)
7. 您以油脂含量高的食物做零食或宵夜
(例如：蛋糕、花生、冰淇淋、蛋黃酥...)
8. 您在餐廳用餐時會點較低脂的食物
9. 您每天都吃 5 份的蔬菜，水果
10. 您總是避免吃紅肉（豬肉、牛肉、羊肉）

✍ 下列 5 選項請擇一回答：

您會避免吃油脂含量高的食物嗎？

(例如：奶油、花生、核桃堅果類、肥肉、油炸食物、冰淇淋) 等

1. 不會，我沒有打算在 6 個月後會避免吃高油脂的食物
2. 不會，但我有打算在 6 個月後會避免吃高油脂的食物
3. 不會，但我有打算在 30 天後會避免吃高油脂的食物
4. 是的，我曾嘗試避免吃高油脂的食物，但沒有超過 6 個月
5. 是的，我避免吃高油脂的食物，已經超過 6 個月了

四、影響飲食行為的因素

是 否

1. 最近一年內有參加健康與飲食相關的活動或演講
2. 為了身體健康，我閱讀有關健康的書報雜誌
3. 身體不適時，我會儘早就醫
4. 您有定期作健康檢查
5. 您如何獲得有關健康與飲食的資訊？(可複選)

✍ 醫護人員

✍ 電視/收音機

✍ 藥房

✍ 營養師

✍ 親友介紹

☐ 報章雜誌

☐ 健康食品店

☐ 網路

☐ 其他

完全 有一半 完全
沒把握 把握 有把握

6. 在工作繁忙時，您仍攝取均衡的營養
7. 您每天有攝取 3 份蔬菜(約半斤或 300 克)
8. 您每天有攝取水果
9. 您會盡量不吃油炸或裹粉的食物
10. 您會盡量少喝含糖飲料
11. 您對食物有自我控制的能力
12. 在外用餐時，您會選擇脂肪含量低的食物
13. 您會判斷食物熱量高低
14. 用餐環境影響您對食物攝取的多寡
15. 朋友的建議會影響您對食物的選擇
16. 電視廣告會影響您對食物的選擇

五、營養知識與介入的調查

1. 您認為了解營養知識的益處：(可複選)

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 改變不良的飲食習慣 | <input type="checkbox"/> 降低心血管疾病及癌症的罹患率 |
| <input type="checkbox"/> 增強免疫力，促進健康 | <input type="checkbox"/> 降低脂肪及熱量的攝取，以維持體重 |

2. 您會參加公司的營養活動嗎？

- ☐ 會
- ☐ 否，不參加的原因
- | |
|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 已有參加類似的活動 |
| <input type="checkbox"/> 沒有此需求 |
| <input type="checkbox"/> 沒時間 |
| <input type="checkbox"/> 沒興趣 |
| <input type="checkbox"/> 其他 _____ |

3. 您最有興趣的主題：

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 營養與防癌 | <input type="checkbox"/> 如何增強免疫力 |
| <input type="checkbox"/> 營養與心血管疾病 | <input type="checkbox"/> 營養與慢性病的關係 |
| <input type="checkbox"/> 食品安全與衛生問題 | |

4. 若貴公司提供各種健康資訊，您喜歡何種方式(可複選)

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 錄影帶 | <input type="checkbox"/> 衛教單張或文字資料 |
| <input type="checkbox"/> 專家演講 | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |
| <input type="checkbox"/> 小組討論 | |