

編號：_____

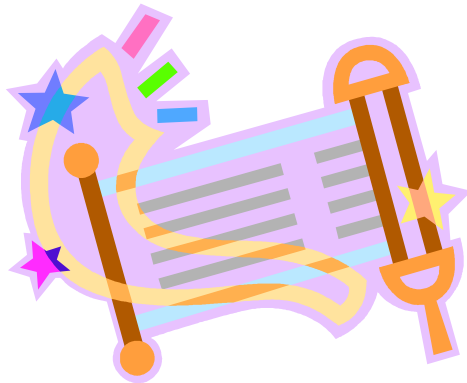
為確保您填答之保密性，問卷完成後請放入所附之牛皮信封，並撕開封口之雙面膠黏貼。感謝您！

填寫條件：

★從未結婚、離婚、喪偶者皆可

★年齡：20 歲以上

成年男女生活狀況調查



中國文化大學生活應用科學系

中華民國 104 年 6 月



各位先生/女士：

您好！非常感謝您願意撥冗填寫此份問卷。這份問卷旨在瞭解成年男女的生活狀況。為了使此研究計畫能順利進行，由衷希望能得到您的協助與支持。這份問卷大約需花您 15 分鐘的時間填寫。本問卷共分為三部分，請您根據個人的實際狀況和想法填寫。您所填寫之資料皆採不記名方式作答，僅供學術研究之用，絕不外流，敬請安心填答填答完畢後，請將問卷放入所附之牛皮信封內並彌封。誠摯感謝您的協助與參與！

專題研究計畫主持人

中國文化大學生活應用科學系

黃郁婷 敬上

02-28610511 分機 31531

中華民國 104 年 6 月

第一部分 個人背景資料

填寫說明：請就您目前的情況填寫或勾選下列適當選項。每題皆為單選題。

1. 請問您目前居住在哪一個縣市？

- ☐ 01.臺北市 ☐ 02.新北市 ☐ 03.宜蘭縣 ☐ 04.桃園縣 ☐ 05.基隆市
☐ 06.新竹縣 ☐ 07.新竹市 ☐ 08.臺中市 ☐ 09.苗栗縣 ☐ 10.彰化縣
☐ 11.南投縣 ☐ 12.雲林縣 ☐ 13.臺南市 ☐ 14.高雄市 ☐ 15.嘉義縣
☐ 16.嘉義市 ☐ 17.屏東縣 ☐ 18.花蓮縣 ☐ 19.臺東縣

2. 性別：☐1. 男性 ☐2. 女性

3. 年齡：_____（足）歲

4. 教育程度：

- ☐ 01.小學（含未就學） ☐ 02.國（初）中 ☐ 03.高中職
☐ 04.大學（專）、技術學院、科大 ☐ 05.碩士 ☐ 06.博士
☐ 07.其他（請說明：_____）

5. 宗教信仰：☐1. 無 ☐2. 有

6. 現在的身高：_____ 公分 現在的體重：_____ 公斤

7. 現實生活中，您有幾位知己好友：_____ 人

8. 請問您目前是否有固定交往中的對象？

- ☐1. 無
☐2. 有（請繼續填答 8-1）

8-1. 整體來說，請問您對您與固定交往對象的感情關係感到滿不滿意？

- ☐1. 非常不滿意 ☐2. 不滿意 ☐3. 無所謂滿不滿意 ☐4. 滿意 ☐5. 非常滿意

9. 個人平均月收入（請問您目前每月所得，包含薪資、投資、房屋租賃等）

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> (01) 無收入 | <input type="checkbox"/> (02) 1 萬元以下 |
| <input type="checkbox"/> (03) 1-2 萬元以下 | <input type="checkbox"/> (04) 2-3 萬元以下 |
| <input type="checkbox"/> (05) 3-4 萬元以下 | <input type="checkbox"/> (06) 4-5 萬元以下 |
| <input type="checkbox"/> (07) 5-6 萬元以下 | <input type="checkbox"/> (08) 6-7 萬元以下 |
| <input type="checkbox"/> (09) 7-8 萬元以下 | <input type="checkbox"/> (10) 8-9 萬元以下 |
| <input type="checkbox"/> (11) 9-10 萬元以下 | <input type="checkbox"/> (12) 10-11 萬元以下 |
| <input type="checkbox"/> (13) 11-12 萬元以下 | <input type="checkbox"/> (14) 12-13 萬元以下 |
| <input type="checkbox"/> (15) 13-14 萬元以下 | <input type="checkbox"/> (16) 14-15 萬元以下 |
| <input type="checkbox"/> (17) 15-16 萬元以下 | <input type="checkbox"/> (18) 16-17 萬元以下 |
| <input type="checkbox"/> (19) 17-18 萬元以下 | <input type="checkbox"/> (20) 18-19 萬元以下 |
| <input type="checkbox"/> (21) 19-20 萬元以下 | <input type="checkbox"/> (22) 20-30 萬元以下 |
| <input type="checkbox"/> (23) 30 萬元以上 | |

第二部分

填寫說明：

這是一份有關身體形象自我態度的評量問卷，敘述一些人們的想法、感覺或表現等一系列陳述題。這些題目沒有標準答案，請依您個人最適合的程度，於題目右側圈選最適當的數字，以下各語句後有五個數字：1 代表「非常不同意」；2 代表「不同意」；3 代表「無意見」；4 代表「同意」；5 代表「非常同意」。

題號	題 目	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
1.	出席公開場合前，我總是注意我的外表	1	2	3	4	5
2.	我會仔細選購使我穿起來最好看的衣服	1	2	3	4	5
3.	我會通過大部分的體適能檢測	1	2	3	4	5
4.	我有優越的體力是重要的	1	2	3	4	5
5.	我的身體是性感迷人的	1	2	3	4	5
6.	我沒有參加規律的運動課程	1	2	3	4	5

題號	題 目	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
7.	我能控制自己的健康	1	2	3	4	5
8.	我瞭解很多影響我身體健康的觀念	1	2	3	4	5
9.	我已經謹慎的發展出一種健康的生活方式	1	2	3	4	5
10.	我經常擔心肥胖或變胖	1	2	3	4	5
11.	我喜歡我現在的外貌	1	2	3	4	5
12.	有機會我會從鏡子檢視我的外表	1	2	3	4	5
13.	外出前，我經常花很多時間在準備	1	2	3	4	5
14.	我的身體耐力很好	1	2	3	4	5
15.	參與運動對我而言並不重要	1	2	3	4	5
16.	我不積極保持身體健康的事情	1	2	3	4	5
17.	我的健康是一種無法預期好壞的事情	1	2	3	4	5
18.	在我的生命中，良好的健康是最重要的事情之一	1	2	3	4	5
19.	我不會做威脅我健康的任何事情	1	2	3	4	5
20.	大部分的人都認為我長得很好看	1	2	3	4	5
21.	看起來好看對我是重要的	1	2	3	4	5
22.	我很少使用美容保養品	1	2	3	4	5
23.	我學習運動的技巧很快	1	2	3	4	5
24.	在我生命中，身體健康並不是我的優先考量	1	2	3	4	5
25.	我做事情來增加我的體力	1	2	3	4	5
26.	我很少身體不適	1	2	3	4	5
27.	我視我的健康為理所當然	1	2	3	4	5
28.	我經常閱讀有關健康的書與雜誌	1	2	3	4	5
29.	我喜歡我沒有穿衣服的樣子	1	2	3	4	5
30.	身上飾品不對時，我會馬上察覺	1	2	3	4	5
31.	我經常穿著任何便服，不在乎它看起來怎樣	1	2	3	4	5
32.	在運動或比賽上，我表現差勁	1	2	3	4	5
33.	我很少考慮我的運動技巧	1	2	3	4	5
34.	我運動來提昇我的身體耐力	1	2	3	4	5
35.	日復一日，我從不知道我身體感覺如何	1	2	3	4	5
36.	假如我生病了，我不會非常注意我的症狀	1	2	3	4	5

題號	題 目	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
37.	我沒有特別努力去吃均衡和營養的飲食	1	2	3	4	5
38.	我喜歡我的衣服合身的樣子	1	2	3	4	5
39.	我不在乎人們對我外表的看法	1	2	3	4	5
40.	我特別在乎身上的飾品	1	2	3	4	5
41.	我不喜歡我的體格	1	2	3	4	5
42.	我不在乎去增進我身體活動的能力	1	2	3	4	5
43.	我嘗試保持身體的活動力	1	2	3	4	5
44.	我經常覺得我容易生病	1	2	3	4	5
45.	我對於任何身體上生病的徵兆非常注意	1	2	3	4	5
46.	我的身體不引人注意	1	2	3	4	5
47.	我從不考慮我的外表	1	2	3	4	5
48.	我總是嘗試去改善我身體的外表	1	2	3	4	5
49.	我的協調性非常好	1	2	3	4	5
50.	我知道很多有關體適能的活動	1	2	3	4	5
51.	我整年從事一項規律性的運動	1	2	3	4	5
52.	我是一位身體健康的人	1	2	3	4	5
53.	我非常能察覺在身體健康上的小改變	1	2	3	4	5
54.	在遇有生病徵兆時，我尋求醫療的意見	1	2	3	4	5
55.	我正在節食減重	1	2	3	4	5
56.	我曾經嘗試藉著快速或劇烈的節食方式來減輕體重	從來沒有 1	少有 2	有時 3	經常 4	通常 5
57.	我認為我是	體重非常輕的 1	體重有點輕的 2	體重正常的 3	體重有點過重的 4	體重非常過重的 5
58.	從外人的眼光看我時，大多數人認為我是	1	2	3	4	5

59-67 題是有關於您身體方面的描述，請依程度量表來圈選最適當的數字		非常 不滿意	不 滿意	無 意見	滿 意	非常 滿意
59.	臉（五官、膚色）	1	2	3	4	5
60.	頭髮（顏色、厚度、密度）	1	2	3	4	5
61.	下軀幹（臀部、髖部、腿部、腳部）	1	2	3	4	5
62.	中軀幹（腰部、腹部）	1	2	3	4	5
63.	上軀幹（胸部或乳房、肩膀、手臂）	1	2	3	4	5
64.	肌肉狀態（張力、彈性、結實程度）	1	2	3	4	5
65.	體重	1	2	3	4	5
66.	身高	1	2	3	4	5
67.	整體外表	1	2	3	4	5

第三部分

填寫說明：以下是個人特質的形容詞。題目沒有標準答案，請依照您個人的主觀認知，圈選一個最能形容你實際情形的選項。

題 號	題 目	非常 不同 意	不 同 意	不 能 確 定	同 意	非常 同 意
1.	我是一個充滿煩惱的人	1	2	3	4	5
2.	我常覺得自己不如他人	1	2	3	4	5
3.	當處於很大壓力下，會覺得自己好像精神快崩潰	1	2	3	4	5
4.	有時我會覺得自己沒有價值	1	2	3	4	5
5.	我時常感到孤獨和憂鬱	1	2	3	4	5
6.	我容易緊張神經緊繃	1	2	3	4	5
7.	有時候我會覺得自己很難為情想要躲起來	1	2	3	4	5
8.	我容易悲傷沮喪	1	2	3	4	5
9.	我時常覺得害怕與焦慮	1	2	3	4	5

問卷到此結束，由衷感謝您耐心的填答
煩請檢查是否有遺漏之處，並將問卷放入所附之信封並彌封
 敬祝 順心如意 幸福美滿！