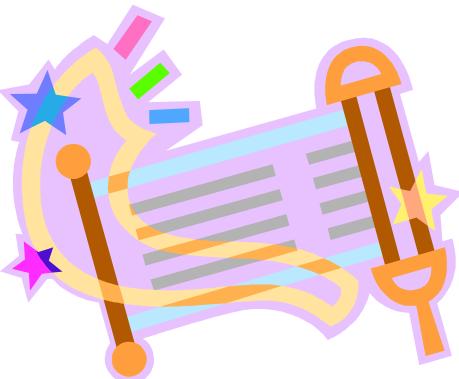


為確保您填答之保密性，問卷完成後請放入所附之牛皮信封，並撕開封口之雙面膠黏貼。感謝您！

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

		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、髋部、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！