

2003 國民日常生活型態與健康關係調查問卷

親愛的先生女士：

您好！這份問卷是國科會研究計畫的一部份，目的是想要了解國民日常生活型態與健康的關係。希望您能撥冗填答此一問卷，協助我們完成此一研究。在此特別要聲明的是，這是一份匿名性的學術研究問卷，您不需要填寫您的姓名，您的任何個人資料絕對不會洩漏給他人或移作他用，敬請放心填答！最後 敬祝
身體健康、萬事如意

臺中健康暨管理學院休閒與遊憩管理學系

系主任 鄭健雄博士 敬上

【第一部份】

請您根據最近一年您日常生活觀念或行為，依照實際狀況在適當的方格之中勾選。

- | | 從 | 偶 | 經 | 總 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 來 | 而 | 常 | 是 |
| | 沒 | 如 | 如 | 如 |
| | 有 | 此 | 此 | 此 |
| 1. 每個月至少一次觀察自己的身體有無異狀或病徵 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. 注意食品包裝上營養成分的標示 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. 我不喜歡去人多熱鬧的地方度假 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. 覺得自己的生活環境是舒適且令人滿意的 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. 測量血壓，並知道自己的血壓 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. 與合格的專業人員討論關於自己健康保健方面的事情 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. 週末假日我喜歡待在家 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. 和我關心的人相互有身體的碰觸，如拍拍肩膀 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. 在選購商品時，我會詳細閱讀包裝上的說明 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. 當不同意醫師的建議時，
我會向他提出疑問或徵詢另一位醫師的看法 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11. 我喜歡利用清晨運動時與鄰居閒話家常 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12. 參加有關改進我們居住環境的教育課程或活動 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13. 知道哪些是我生命中重要的人、事、物 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14. 工作之餘，我會選擇待在家裡 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15. 確信我的生命是有目的的 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 16. 從事休閒性的體能活動（如散步、游泳、足球、騎腳踏車） | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 17. 以建設性的方式來表達自己的感受
（指非批評、非漫罵性，能提出具體建議） | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 18. 重視自己的成就 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 19. 我有不少因為運動而認識的朋友 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 20. 日出而作、日落而息是我一日生活的最佳描述 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

	從 來 沒 有	偶 而 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
21. 喜歡自己	☐	☐	☐	☐
22. 當有任何不尋常的病徵或症狀出現時，會去看醫生	☐	☐	☐	☐
23. 向健康專業人員詢問如何好好照顧自己	☐	☐	☐	☐
24. 我認為假日出門旅遊是很累人的一件事	☐	☐	☐	☐
25. 每月至少規劃一次度假行程	☐	☐	☐	☐
26. 每天花 15 至 20 分鐘鬆弛或冥想（靜坐）	☐	☐	☐	☐
27. 感覺自己往正向成長與改變中	☐	☐	☐	☐
28. 每週做伸展運動至少三次	☐	☐	☐	☐
29. 我很注意新聞媒體上面的旅遊訊息	☐	☐	☐	☐
30. 選擇清淡不油膩的食物	☐	☐	☐	☐
31. 運動時測量自己的脈搏	☐	☐	☐	☐
32. 二天一夜以上的旅遊行程會吸引我	☐	☐	☐	☐
33. 讚賞他人的成就	☐	☐	☐	☐
34. 我一有機會就會出外旅行，而不會待在家裡	☐	☐	☐	☐
35. 對他人表達關懷、愛及溫暖	☐	☐	☐	☐
36. 我每年都會花不少錢在度假旅遊上面	☐	☐	☐	☐
37. 我有固定在早晨從事健身活動的習慣	☐	☐	☐	☐
38. 如果一天沒有運動，我會覺得很不舒服	☐	☐	☐	☐
39. 對於生機飲食愈來愈關心	☐	☐	☐	☐
40. 家裡是我休閒生活的重心	☐	☐	☐	☐
41. 與親近的人相互有身體的碰觸，如擁抱	☐	☐	☐	☐
42. 感覺幸福、滿足	☐	☐	☐	☐
43. 我所設定的目標都是實際可行的	☐	☐	☐	☐
44. 喜歡在週末假日時參與各種社交活動	☐	☐	☐	☐
45. 與親近的人討論自己的問題及關心的事情	☐	☐	☐	☐
46. 參加有關個人健康保健方面的教育課程或活動	☐	☐	☐	☐
47. 維持有意義的人際關係（指深層的，非泛泛之交）	☐	☐	☐	☐
48. 週休二日使我的休閒生活更添豐富	☐	☐	☐	☐
49. 對生命樂觀、熱忱	☐	☐	☐	☐
50. 利用週休二日時出外旅遊	☐	☐	☐	☐
51. 每週激烈運動至少三次，每次持續 20 至 30 分鐘	☐	☐	☐	☐
52. 花時間與親密的朋友相處	☐	☐	☐	☐
53. 食用富含纖維質的食物（如全穀類、天然的水果、蔬菜）	☐	☐	☐	☐
54. 每天吃早餐	☐	☐	☐	☐
55. 每天花些時間放鬆自己	☐	☐	☐	☐
56. 睡覺前使自己全身肌肉放鬆	☐	☐	☐	☐

	從 來 沒 有	偶 而 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
57. 早上起床會去公園運動	☐	☐	☐	☐
58. 知道生活中壓力的來源	☐	☐	☐	☐
59. 每天吃含有五大類營養素的食物	☐	☐	☐	☐
60. 有規律運動健身的習慣	☐	☐	☐	☐
61. 發覺每天都是充滿樂趣及挑戰的	☐	☐	☐	☐
62. 閱讀有關促進健康的文章或書籍	☐	☐	☐	☐
63. 朝生命中長遠的目標努力	☐	☐	☐	☐
64. 我非常喜愛出外度假旅遊	☐	☐	☐	☐
65. 就寢時，讓自己想些愉快的事物	☐	☐	☐	☐
66. 每天三餐規律	☐	☐	☐	☐
67. 定期健康檢查或檢驗，並知道結果	☐	☐	☐	☐
68. 每天晚餐時，我都會小酌一杯	☐	☐	☐	☐
69. 重視健康飲食的觀念	☐	☐	☐	☐
70. 對未來充滿期望	☐	☐	☐	☐
71. 我享受運動後流汗的感覺	☐	☐	☐	☐
72. 採用某些方法來減輕自己所面臨的壓力	☐	☐	☐	☐
73. 參加有人指導的運動課程或活動	☐	☐	☐	☐
74. 知道自己的長處及缺點	☐	☐	☐	☐
75. 選用不含防腐劑或其他添加劑的食物	☐	☐	☐	☐
76. 清晨是我從事戶外活動的主要時間	☐	☐	☐	☐
77. 我不喜歡人擠人的感覺	☐	☐	☐	☐
78. 旅遊次數因實施週休二日增加不少	☐	☐	☐	☐

【第二部份】健康狀況

敬請回答下列各問題並圈選一適當答案。如您對某一問題的回答不能確定，還是請您盡可能選一個最適合的答案。在本部份所指過去一個月內，係指從今天往前算三十天內。

1. 一般來說，您認為您目前的健康狀況是

(請僅圈選一項答案)

- 極好的.....1
 很好.....2
 好.....3
 普通.....4
 不好.....5

2. 和一年前比較，您認為您目前的健康狀況是？

(請僅圈選一項答案)

- 比一年前好很多.....1
 比一年前好一些.....2
 和一年前差不多.....3
 比一年前差一些.....4
 比一年前差很多.....5

3. 下面是一些您日常可能從事的活動，請問您目前健康狀況會不會限制您從事這些活動？如果會，到底限制有多少？

(每行請僅圈選一項答案)

活 動	會， 受到很多限制	會， 受到一些限制	不會， 完全不受限制
a.費力活動，例如跑步、提重物、 參與劇烈運動	1	2	3
b.中等程度活動，例如搬桌子、 拖地板、打保齡球、或打太極拳	1	2	3
c.提起或攜帶食品雜貨	1	2	3
d.爬數層樓樓梯	1	2	3
e.爬一層樓樓梯	1	2	3
f.彎腰、跪下或蹲下	1	2	3
g.走路超過 1 公里	1	2	3
h.走過數個街口	1	2	3
i.走過一個街口	1	2	3
j.自己洗澡或穿衣	1	2	3

4.在過去一個月內，您是否曾因為身體健康問題，而在工作上或其他日常活動方面有下列任何的問題？

(每行請僅圈選一項答案)

	是	否
a.做工作或其它活動的 <u>時間</u> 減少	1	2
b.完成的工作量比您想要 <u>完成的</u> 較少	1	2
c.可以做的工作或其他活動的 <u>種類</u> 受到限制	1	2
d.做工作或其他活動有 <u>困難</u> (例如，須更吃力)	1	2

5. 在過去一個月內，您是否曾因為情緒問題(例如，感覺沮喪或焦慮)，而在工作
上或其他日常活動方面有下列的問題？

(每行請僅圈選一項答案)

	是	否
a. 做工作或其它活動的 <u>時間</u> 減少	1	2
b. 完成的工作量比您想要 <u>完成的</u> 較少	1	2
c. 做工作或其它活動時不如以往 <u>小心</u>	1	2

6. 在過去一個月內，您的身體健康或情緒問題，對您與家人或朋友、鄰居、社團間的
平常活動的妨礙程度如何？

(請僅圈選一項答案)

- 完全沒有妨礙.....1
有一點妨礙.....2
中度妨礙.....3
相當多妨礙.....4
妨礙到極點.....5

7. 在過去一個月內，您身體疼痛程度有多嚴重？

(請僅圈選一項答案)

- 完全不痛.....1
非常輕微的痛.....2
輕微的痛.....3
中度的痛.....4
嚴重的痛.....5
非常嚴重的痛.....6

8. 在過去一個月內，身體疼痛對您的日常工作(包括上班及家務)妨礙程度如何？

(請僅圈選一項答案)

- 完全沒有妨礙.....1
有一點妨礙.....2
中度妨礙.....3
相當多妨礙.....4
妨礙到極點.....5

9. 下列各項問題是關於過去一個月內您的感覺及您對周遭生活的感受，請針對每一問題選一最接近您感覺的答案。在過去一個月中有多少時候.....

(每行請僅圈選一項答案)

	一直都是	大部分時間	經常	有時	很少	從不
a.您覺得充滿活力？	1	2	3	4	5	6
b.您是一個非常緊張的人？	1	2	3	4	5	6
c.您覺得非常沮喪，沒有任何事情 可以讓您高興起來？	1	2	3	4	5	6
d.您覺得心情平靜？	1	2	3	4	5	6
e.您精力充沛？	1	2	3	4	5	6
f.您覺得悶悶不樂和憂鬱？	1	2	3	4	5	6
g.您覺得筋疲力竭？	1	2	3	4	5	6
h.您是一個快樂的人？	1	2	3	4	5	6
i.您覺得累？	1	2	3	4	5	6

10. 在過去一個月內，您的身體健康或情緒問題有多少時候會妨礙您的社交活動
(如拜訪親友等)？

(請僅圈選一項答案)

- 一直都會.....1
 大部分時間會.....2
 有時候會.....3
 很少會.....4
 從不會.....5

11. 下列各個陳述對您來說有多正確？

(每行請僅圈選一項答案)

	完全正確	大部分正確	不知道	大部分不正確	完全不正確
a.我好像比別人較容易生病	1	2	3	4	5
b.和任何一個我認識的人來 比，我和他們一樣健康。	1	2	3	4	5
c.我想我的健康會越來越壞	1	2	3	4	5
d.我的健康狀況好得很	1	2	3	4	5

【第三部份】基本資料

1. 您的性別是 ☐男 ☐女
2. 您的年齡是 _____ 歲
3. 請問您目前居住在_____縣(市)_____市(鄉鎮區)。
4. 您的婚姻狀況是
☐未婚 ☐已婚無子女 ☐最小的子女在 6 歲以下
☐最小的子女在 6 至 18 歲之間 ☐最小的子女超過 18 歲，但和您同住
☐子女都已離家獨立生活 ☐其他 _____ (請說明)
5. 請問您目前家庭同住的家人(包含自己)共有_____位。
6. 請問您的家庭是屬於
☐小家庭(夫妻二人) ☐核心家庭(夫妻+子女) ☐單親家庭(父+子女或母+子女)
☐三代家庭 ☐其他 _____ (請說明)
7. 請問您的職業為
公司性質：_____職稱：_____ (如：記者、電腦工程師、小學教師)
教育程度_____ (請直接填寫學歷，如高中、專科、大學、碩士、博士)
8. 請問您個人平均每月的所得大約是多少
☐5,000 元以下 ☐5,001~10,000 元 ☐10,001~20,000 元
☐20,001~40,000 元 ☐40,001~60,000 元 ☐60,001~80,000 元
☐80,001~100,000 元 ☐100,001~120,000 元 ☐120,001 以上
9. 請問您家庭平均每月的家庭所得大約是多少
☐20,000 元以下 ☐20,001~40,000 元 ☐40,001~60,000 元
☐60,001~80,000 元 ☐80,001~100,000 元 ☐100,001~120,000 元
☐120,001~140,000 元 ☐140,001~160,000 元 ☐160,001 以上

♪ 問卷到此全部結束，再次感謝您的熱心協助，並祝您有個愉快的假期！ ♪