

日期：

地點：

訪員：

編號：

都市公園綠地與居民身體活動量、健康之關係：以規劃與設計觀點

各位民眾：

您好！首先感謝您參與這項研究調查，本研究目的欲探討「都市公園綠地對居民身體活動量、健康之影響」，大約花費 10-15 分鐘，請以您自己的看法填寫下列問項，沒有對或錯，且採無記名方式，所有資料僅供學術研究之用，請您放心填寫。

國立嘉義大學景觀學系 副教授 江彥政

E-mail: ycchiang@mail.ncyu.edu.tw

TEL: (05) 271-7639

第一部份：鄰近社區步行環境狀況

	以下指的是您家附近 <u>約走路10~15分鐘</u> 路程可以到達的範圍。	非常不同意	有點不同意	有點同意	非常同意
社區周邊景觀狀況	1. 我家附近的街道沿路都有種植行道樹。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. 我家附近有許多吸引人的事物，讓人想出去走走。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. 我的社區基本上沒有垃圾髒亂等問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4. 我家附近有很多吸引人的自然風景（例如景觀、視野）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. 我家附近有許多外觀漂亮的建物或住家。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
交通安全性	6. 我家附近街道車子太多了，讓我覺得走路困難、不舒服。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	7. 社區附近的交通速限很低（時速30公里/小時以下）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8. 我家附近，大多數人開車都開很快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
周邊社會治安	9. 我家附近治安不好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10. 我家附近的治安狀況，讓我覺得 <u>白天</u> 出去走路不安全。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11. 我家附近的治安狀況，讓我覺得 <u>晚上</u> 出去走路不安全。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第二部份：自評健康狀態

接下來的問題，主要是想瞭解您對自己健康的看法。這些資訊將能幫助您記錄您的感受，以及您在執行日常生活的能力。敬請回答下列各問題並勾選一適當答案。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，係指從今天往前算四個星期內。

1. 一般來說，您認為您目前的健康狀況是：

① ☐ 不好 ② ☐ 普通 ③ ☐ 好 ④ ☐ 很好 ⑤ ☐ 極好的

2. 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？

活 動	會， 受到很多限制	會， 受到一些限制	不會， 完全不受限制
(1) 中等程度活動，例如搬桌子、拖地板、打保齡球、或打太極拳。	① <input type="checkbox"/>	② <input type="checkbox"/>	③ <input type="checkbox"/>
(2) 爬數層樓樓梯。	① <input type="checkbox"/>	② <input type="checkbox"/>	③ <input type="checkbox"/>

3. 在過去四個星期內，您是否曾因為身體健康問題，而在工作上或其它日常活動方面有下列任何的問題？

	是	否
(1) 完成的工作量比您想要完成的較少。	① <input type="checkbox"/>	② <input type="checkbox"/>
(2) 可以做的工作或其它活動的種類受到限制。	① <input type="checkbox"/>	② <input type="checkbox"/>

4. 在過去四個星期內，您是否曾因為情緒問題（例如，感覺沮喪或焦慮），而在工作上或其它日常活動方面有下列的問題？

	是	否
(1) 完成的工作量比您想要完成的較少。	① <input type="checkbox"/>	② <input type="checkbox"/>
(2) 做工作或其它活動時不如以往小心。	① <input type="checkbox"/>	② <input type="checkbox"/>

5. 在過去四個星期內，身體疼痛對您的日常工作（包括上班及家務）妨礙程度如何？

☐ 完全沒有妨礙 ☐ 有一點妨礙 ☐ 中度妨礙 ☐ 相當多妨礙 ☐ 妨礙到極點

6. 在過去四個星期內，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）？

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

7. 下列各項問題是關於過去四個星期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。在過去四個星期中有多少時候……

	一直 都是	大部分 時間	經常	有時	很少	從不
(1) 您覺得心情平靜？	① <input type="checkbox"/>	② <input type="checkbox"/>	③ <input type="checkbox"/>	④ <input type="checkbox"/>	⑤ <input type="checkbox"/>	⑥ <input type="checkbox"/>
(2) 您精力充沛？	① <input type="checkbox"/>	② <input type="checkbox"/>	③ <input type="checkbox"/>	④ <input type="checkbox"/>	⑤ <input type="checkbox"/>	⑥ <input type="checkbox"/>
(3) 您覺得悶悶不樂和憂鬱？	① <input type="checkbox"/>	② <input type="checkbox"/>	③ <input type="checkbox"/>	④ <input type="checkbox"/>	⑤ <input type="checkbox"/>	⑥ <input type="checkbox"/>

第三部份：身體活動量

我們想要了解您在日常生活中，所做的身體活動狀況。想請教您的是：您在過去七天中（從您填答當日起往前推七天）花在交通、休閒娛樂或運動等身體活動的時間。就算您認為自己不愛動，也請您回答每一個問題。

回想過去七天中，您所有做過費力、及中等費力的活動。

- 費力的身體活動：這些活動會讓您的身體覺得費力，呼吸會比平常喘很多。
- 中等費力的活動：這些活動會讓您覺得身體有點費力，呼吸會比平常喘些。

- 您過去七天的身體活動與過去3個月的身體活動比較起來(請打勾)

① ☐ 比較多 ② ☐ 比較少 ③ ☐ 差不多（請繼續）

一、交通上的身體活動

以下問題是關於您去工作、商店、電影院等這些地方的交通方式。

- 過去七天中，您有多少天會乘坐交通工具，如摩托車、公車、汽車、火車、或捷運（不含腳踏車）？

_____天 或

☐ 不需乘坐交通工具 ➔ ➔ 請跳答問題3

- 您通常一天花多少時間在乘坐交通工具，如摩托車、公車、汽車、火車、或捷運（不含腳踏車）？ 一天_____小時_____分鐘

請繼續加油，後面還有…

- 現在請只考慮您上下班、出差或外出的交通中，與騎腳踏車或走路相關的事。

3. 過去七天中，有幾天您以騎腳踏車當交通方式，一次至少持續10分鐘以上？

_____天 或

☐ 沒有以騎腳踏車當交通方式，且一次持續10分鐘以上 ➡ ➡ 請跳答問題5

4. 您通常一天花多少時間，以騎腳踏車當交通方式？

一天_____小時_____分鐘

5. 過去七天中，有幾天您以走路當交通方式，而且一次至少持續10分鐘以上？

_____天 或

☐ 沒有以走路當交通方式，且一次持續10分鐘以上 ➡ ➡ 請跳答下一部份：休閒娛樂或運動的身體活動

6. 您通常一天花多少時間，以走路當交通方式？

一天_____小時_____分鐘

二、休閒娛樂或運動的身體活動

這部分是關於過去七天中，您純粹為了娛樂、運動或休閒所做的身體活動。請不要將您前面已經提到過的活動算進去。

1. 請不要將您已經提過在工作時交通中的走路算進去。過去七天中，您有多少天以走路當作休閒或運動，而且一次持續10分鐘以上？

_____天 或

☐ 沒有以走路當作休閒或運動 ➡ ➡ 請跳答問題3

2. 在您以走路當作休閒或運動時，這類走路通常佔一天中的多少時間？

一天_____小時_____分鐘

3. 請只考慮那些您一次至少持續做10分鐘以上的活動。在過去七天中，有多少天您在休閒時，會做費力的身體活動，像慢跑、持續地快速游泳、登山爬坡、爬樓梯、有氧舞蹈/運動、快速地騎自行車、打球(如網球單打、籃球、足球)、跳繩？

_____天 或

☐ 沒有在休閒時做費力的活動 ➡ ➡ 請跳答問題5

4. 您通常一天花多少時間做費力的休閒活動？

一天_____小時_____分鐘

5. 請再次只考慮那些您持續10分鐘以上的活動。在過去七天中，有多少天您在休閒時，會做中等費力的活動，如用一般速度游泳、跳舞(不含有氧舞蹈、慢舞、國際標準舞或元極舞)、用一般速度騎自行車、網球雙打、桌球、棒球？

_____天 或

☐ 沒有在休閒時做中等費力的活動 ➔ ➔ 請跳答下一部分：坐著的時間

6. 您通常一天花多少時間做中等費力的休閒活動？

一天_____小時_____分鐘

三、坐著的時間

最後一個問題是：過去七天的工作天中，您坐著的時間有多久？請將工作、居家、做功課及休閒的時間都算進去，包括坐在桌前、打電腦、拜訪朋友、吃飯、閱讀、坐著或斜躺著看電視，但請不要將睡著的時間算進去。

1. 過去七天的工作天中，您一天坐著的時間有多久？

一天_____小時_____分鐘

2. 過去七天中的假日裡，一天中您有多長的時間坐著？

一天_____小時_____分鐘

3. 過去七天的工作天中，您一天睡覺（包含午睡）的時間有多久？

一天_____小時_____分鐘

4. 過去七天的假日中，您一天睡覺（包含午睡）的時間有多久？

一天_____小時_____分鐘

第四部份：個人基本資料

1. 性別：☐男 ☐女

2. 年齡：民國_____年生

3. 教育程度：☐國小或自修 ☐國中 ☐高中(職) ☐大專院校 ☐研究所以上

4. 職業：☐軍公教 ☐農林漁牧 ☐商 ☐工 ☐服務業 ☐自由業 ☐家管 ☐學生 ☐已退休

5. 個人每月平均所得：☐未滿3萬 ☐3萬-6萬（不包含6萬） ☐6萬- 10萬（不包含10萬）
☐10萬以上

6. 居住在嘉義市的時間：_____年

*****問卷結束，非常感謝您的協助*****