

「成功老化介入與評估：跨領域、可擴散、與終身學習策略」

前測(第一次)問卷

編號					1	姓名：
	組	點	個人		波	電話：
訪談結果：1.全部完成 2.部份完成 3.拒訪 4.其他_____						
訪談完成日期：106年 月 日						

填答說明：請在下列題目符合的答案的選項上畫圈，例如①

訪問開始時間 (24小時制) _____點_____分

J. 訪問後記錄

以下請訪員於訪問完成後填答

J1. 您覺得受訪者配合度如何? 1.高 2.普通 3.低

J2. 您覺得受訪者能否了解題意? 1.完全或大多了解 2.有些地方不了解 3.大多不了解

J3. 您覺得受訪者的回答可不可信? 1.完全或大部份可信 2.有些不可信 3.大部份不可信

訪員簽名_____ (請記得檢查問卷有無缺漏或錯誤，然後填入封面訪問結果)

訪員編號_____

輔導員檢查記錄

輔導員簽名_____

--

A. 基本資料

- A1. 您的性別? 1.男 0.女
- A2. 出生年次: 民國 _____年
- A3. 您有結婚嗎?您的婚姻狀況是:
1.未婚 2.已婚 3.再婚 4.離婚 5.喪偶 6.分居 7.其他_____
- A4. 教育程度:
0. 不識字 1.國小或以下 2.國中/初中 3.高中職 4.大專/大學 5.研究所以上
- A5. 請問您是閩南人、客家人、外省人還是哪裏人?
1.閩南人 2.客家人 3.外省人 4.原住民 5.其他_____
- A6. 您的宗教信仰是?
0.無 1.皈依佛教 2.民間信仰 3.一貫道 4.基督教 5.天主教 6.回教 7.其他
- A7. 請問您全家(住在一起)每月經常的收入為多少:
1. 20,000 元以下 2. 20,000 至 29,999 元 3. 30,000 至 49,999 元
4. 50,000 至 69,999 元 5. 70,000 至 99,999 元 6. 100,000 元以上
7.不知道 8.不方便講
- A8. 和社會上其他家庭比較起來,請問您的家庭收入是比較高,比較低,還是差不多?
1.高很多 2.高 3.差不多 4.低 5.低很多
- A9. 與您同住的有幾個人_____(不含老人本人)? (若為獨居填 0 人,跳問 A10)
- A9a. 有哪些人? (請圈選與老人關係選項及人數)
- 1.配偶 2.兒子____人 3.媳婦____人 4.女兒____人
5.女婿____人 6.(曾)孫子女____人 7.外(曾)孫子女____人
8.其他親戚____人 9.朋友____人 10.外籍幫傭 11.看護
- A10. 與您不同住的家人?(請寫人數,過世者不算)
0.無其他家人 有, _____人

B. 自評健康

B1. 整體來說，您覺得自己的健康怎麼樣？

1. 很不好 2. 不太好 3. 普通 4. 好 5. 非常好

B2. 跟大多數同年齡的人相比，您覺得自己的健康怎麼樣？

1. 差很多 2. 差一點 3. 差不多 4. 好一點 5. 好很多

B3. 跟一年前相比，您的健康怎麼樣？

1. 差很多 2. 差一點 3. 差不多 4. 好一點 5. 好很多

B4. 您獨自做下列任何一項有沒有困難？包括穿脫衣服、上下床或上下椅子、室內走動、上廁所、洗澡、吃飯。

1. 沒有困難 2. 有一點困難 3. 很困難 4. 完全做不到

B5 工具性 日常生活活動	B5-1 請問 你平常做 不做？		B5-2.(如果要做)您獨自做 這件事有沒有困難？				回答有困難的項目續問，無困難問下一項				
	0.不做	1.做	0. 沒有困難	1. 有一點困難	2. 很困難	3. 完全做不到	B5-3.請問您有， 這項困難已經 持續多久了？ (大約幾個月) (從未做過 88， 不知道填 99)	B5-4.您不做是 因為健康因素 不能做嗎？	B5-5.有沒 有人幫您 (做這件 事)？		
a.室外走動	0	1	0	1	2	3	___年___月	0	1	0	1
b.洗衣服	0	1	0	1	2	3	___年___月	0	1	0	1
c.煮飯或準備食物	0	1	0	1	2	3	___年___月	0	1	0	1
d.獨自坐車外出	0	1	0	1	2	3	___年___月	0	1	0	1
e.購買日常用品	0	1	0	1	2	3	___年___月	0	1	0	1
f.處理金錢(算帳、 找錢、付帳等)	0	1	0	1	2	3	___年___月	0	1	0	1
g.在家做粗重工作 (如搬桌子洗窗戶)	0	1	0	1	2	3	___年___月	0	1	0	1
h.在家做輕鬆家事 (如擦桌子、掃地、 洗碗)	0	1	0	1	2	3	___年___月	0	1	0	1
i.打電話	0	1	0	1	2	3	___年___月	0	1	0	1

B6. 在沒有人幫助，也沒有工具輔助下，您一個人單獨做下列這些動作，會不會有困難?(若有困難)是有些困難、很困難、或完全做不到?(即使您從未做過的這些事，也請想像:如果非做不可，您是否做得到?)

動作	0 沒有困難	困難程度		
		1 有些困難	2 很困難	3 完全做不到
1.連續站立 15 分鐘	0	1	2	3
2.連續站立二小時	0	1	2	3
3.屈蹲	0	1	2	3
4.雙手舉高至頭上	0	1	2	3
5.用手指拿或扭轉東西	0	1	2	3
6.拿起或攜帶 20 台斤的東西 (如 2 斗米)	0	1	2	3
7.短距離跑步(20-30 米)	0	1	2	3
8.走完 200-300 公尺	0	1	2	3
9.能走到 2 樓或 3 樓	0	1	2	3

B7.在過去一個月內，您是否因為身體健康問題，而在工作上或其他日常活動方面有下列問題？

- a. 完成的工作量比您想要完成的較少 1.是 0.否
b. 可以做的工作或其他活動的種類受到限制 1.是 0.否

B8. 在過去一個月內，您是否因為情緒問題（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問題？

- a. 完成的工作量比您想要完成的較少 1.是 0.否
b. 做工作或其他活動時不如以往小心 1.是 0.否

B9.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：

	一直 都是	大部份 時間	經常	有時	很少	從不
a.您覺得心情平靜	1	2	3	4	5	6
b.您精力充沛	1	2	3	4	5	6
c.您覺得悶悶不樂和憂鬱	1	2	3	4	5	6

B10.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）？

- 1.一直都會 2.大部份時間會 3.有時候會 4.很少會 5.從來不會

B11.過去一個月您身體的疼痛程度有多嚴重？

- 1.非常非常嚴重的疼痛 2.嚴重的痛 3.中度疼痛
4.非常輕微的痛 5.完全不痛

B12. 您有沒有這些疾病或是症狀？	B12-1 醫師看過跟您說有 (若回答無請跳問下一疾病)		B12-2 您有在用藥嗎？		B12-3 您覺得病情(症狀)嚴重嗎？	
	無	有	無	有	不嚴重	嚴重
a. 中風(曾經有就算)	0	1	0	1	0	1
b. 高血壓	0	1	0	1	0	1
c. 心臟病	0	1	0	1	0	1
d. 糖尿病	0	1	0	1	0	1
e. 風溼,關節炎,痛風	0	1	0	1	0	1
f. 脊椎骨骨刺	0	1	0	1	0	1
g. 腎臟尿道疾病(含結石)	0	1	0	1	0	1
h. 胃道潰瘍	0	1	0	1	0	1
i. 肝膽疾病	0	1	0	1	0	1
j. 肺炎、支氣管炎、氣喘、肺結核等呼吸系統疾病	0	1	0	1	0	1
k. 癌症	0	1	0	1	0	1
l. 白內障、青光眼等眼睛疾病	0	1	0	1	0	1
m. (男性答)攝護腺肥大等疾病 / (女性答)子宮卵巢等疾病	0	1	0	1	0	1

B13. 很多人年紀變大記憶力都有變差。您覺得自己的記憶力有問題嗎？

- 1.記憶很好沒問題 2.偶爾有些健忘
3.記憶力常常不好 4.記憶力大多時間很差

- B14. 您有戴眼鏡嗎(近視或老花都算)? 0.沒有 1.有
 B14a. 您(戴眼鏡)看得清楚嗎? 0.不清楚 1.清楚
- B15. 您有戴助聽器嗎? 0.沒有 1.有
 B15a. 您(戴助聽器)以後聽得清楚嗎? 0.不清楚 1.清楚
- B16. 您有裝假牙嗎 (全口、固定或活動式假牙、植牙都算)? 0.沒有 1.有
 B16a. 您吃東西(牙齒咀嚼)的能力好不好?(若有假牙以戴假牙為準)
 1.非常好 2.還算好 3.普通 4.不太好 5.很不好
- B17. 您有沒有使用手杖、助行器、輪椅或走路的輔助工具?
 0.沒有 1.有
- B17a. 您走起路來是否方便?(若有使用工具，以使用工具時為準)
 1.非常不方便 2.不太方便 3.還算方便 4.非常方便

C. 健康行為、身體活動與飲食行為

- C1. 您有沒有吸菸?
 0.從未吸菸→跳答 C2.
 1.曾經吸菸但已戒了 →C1a. 請問您以前一天吸多少支? _____ 支(有人給才抽填 777)
 2.目前仍有吸菸 →C1b. 請問您一天吸多少支? _____ 支(有人給才抽填 777)
- C2. 您平常有沒有喝酒?
 0.完全沒有(滴酒不沾) →跳答 C3 1.有
 C2a. 您多久喝一次?
 1.幾乎每天 2. 2~3 天 1 次 3.每週 1 次 4.每月 1~2 次 5.每月不到 1 次
 C2b. 您平常都喝什麼酒?
 1.啤酒(酒精 5%以下) 2.紅酒或白酒(酒精 10-19%)
 3.烈酒(酒精 20%以上) 4.什麼酒都喝
 C2c. 您平常都喝多少?
 1.淺酌(不醉) 2.微醺(半醉) 3.爛醉(大醉)
- C3. 您平常有沒有吃檳榔的習慣?
 0.從來沒有 1.有，但已經戒了 2.目前仍有在吃
- C4. 您平均一天有幾小時是坐著的? _____ 小時(若少於 1 小時以 1 小時計)

C5.過去一年您有沒有去做過全身健康檢查?

0. 沒有 1. 有

C5a.過去三年內您有沒有做過全身健康檢查?

0. 沒有 1. 有

C6.過去一年您有沒有打老人流感疫苗?

0. 沒有 1. 有

C7.您平常有沒有運動習慣? 0.沒有 1.有

C7a.每週運動次數? _____次 (一週不到1次算0次)

C7b.每次大約運動幾分鐘? _____分鐘

C7c.每次運動通常有沒有流汗或心跳變快到有點喘的地步? 0.沒有 1.有

C7d.運動習慣維持多久了?

0.沒有固定運動習慣 1.6個月以上 2.3~6個月 3.0~3個月

C7e.您每次運動時,家人或朋友有沒有跟您一起做?(指有認識的人邀你或陪你一起做)

0.沒有 1.偶爾才有 2.有時候有 3.一直都有

C8.大多數的時間通常是誰為您煮三餐?

1.自己 2.配偶 3.子女 4.親人 5.朋友 6.幫傭
7.買外食居多 8.其它_____

C8a.通常是由誰負責買菜呢?

0.不開伙 1.自己 2.配偶 3.子女親人 4.朋友鄰居
5.幫傭 6.其它_____

C8b.您可以要求買什麼食物嗎?

1.是自己買或可以要求 2.通常由買菜的人決定

C8c.平均一週內您有幾天的**早餐**是在外面吃或買外食? _____天 (沒有請填0天)

C8d.平均一週內您有幾天的**午餐**是在外面吃或買外食? _____天 (沒有請填0天)

C8e.平均一週內您有幾天的**晚餐**是在外面吃或買外食? _____天 (沒有請填0天)

C9.過去一年內,請問您和您的同住家人多常一起吃晚餐?

1.幾乎每一天 2.一週數次 3.約一週一次 4.約一月一次
5.一年數次 6.約一年一次 7.從未 8.不適用(例如無家人)

C10.您平常會注意有關食品營養的訊息或閱讀(收看、收聽)有關健康的書報雜誌、電視或廣播節目嗎? 0.否 1.是

C11.我們想了解您平常吃東西的習慣，以下習慣您通常是從不(一週 0-2 天)、有時(一週 3-4 天)、或總是(一週 5-7 天)?	從不或很少 (0-2 天)	有時 (3-4 天)	常常或總是(5-7 天)
a.您平常吃東西會總是注重營養均衡嗎?	1	2	3
b.您平常會吃重口味的飲食嗎(會吃高油、高鹽，像是比較油或比較鹹)?	1	2	3
c.您平常有沒有吃蔬菜?	1	2	3
d.您平常會喝牛奶、羊奶或吃乳酪?	1	2	3
e.您平常家裡會用植物油炒菜嗎?	1	2	3
f.您平常會少吃高膽固醇的食物，例如蛋黃、螃蟹嗎?	1	2	3
g.您平常會少吃高脂肪食物，例如三層肉嗎?	1	2	3
h.您平常會少吃動物內臟嗎?	1	2	3
i.您平常會吃水果嗎(每天或每兩天一次)?	1	2	3
j.您平時會喝含糖飲料(例如珍珠奶茶、汽水)嗎?	1	2	3
k.您平常買食物時會注意製造日期(或期限)嗎?	1	2	3
l.您家人朋友會幫忙注意您吃東西的營養均衡嗎?	1	2	3
m.您吃東西有特別注意控制體重嗎?	1	2	3
n.您吃東西有特別注意控制血糖嗎?	1	2	3

D2.過去一星期內，您有沒有以下情形？有多常出現？	沒有	偶爾 (1天)	有時 (2-3天)	常常 (4-7天)
a.不想吃東西、胃口很差	0	1	2	3
b.覺得做每件事都很吃力	0	1	2	3
c.睡不好覺或失眠	0	1	2	3
d.覺得心情很不好	0	1	2	3
e.覺得很寂寞(孤單、沒伴)	0	1	2	3
f.覺得身邊的人對你不好(不友善)	0	1	2	3
g.覺得很傷心	0	1	2	3
h.提不起勁來做事(沒精神做事)	0	1	2	3
i.覺得很快樂	0	1	2	3
j.覺得日子過得很不錯	0	1	2	3

D3. 有些人有一些精神上的壓力(或煩惱)，但有些人不會。下面我會問一些情形，請告訴我 最近三個月 您有沒有這方面的壓力(或煩惱)。如果有，是有一點、中等程度、還是很嚴重的壓力或煩惱？	0 沒有	1 有一點	2 中等程度	3. 很嚴重
a.自己的健康				
b.自己的財務經濟				
c.自己的工作				
d.自己跟家人的相處關係(相處不好、衝突、緊張)				
e.家人/子女的健康				
f.家人/子女的經濟財務問題				
g.家人/子女的工作				
h.家人的婚姻關係				
i.其他(請說明)_____				

D4. 您最常用什麼方法來減輕壓力或放鬆自己?(請說明)_____

D5. 當您發現年紀變大，體力與健康不如年輕時來的好，有些事做不到，您同意以下的說法嗎？	1. 同意	2. 沒意見	3. 不同意
a.接受自己已經變老，有些事情已經做不到	1	2	3
b.不服老，想辦法用其他方法自己努力做做看	1	2	3
c.改變原先的目標，只關心自己做得到的事	1	2	3
d.盡量鍛練自己的健康或腦力，維持現在的狀態	1	2	3
e.願意使用工具(例如拐杖)，做現在做不到的事	1	2	3
f.願意接受家人朋友的幫忙，做現在做不到的事	1	2	3

D6.我們想請問有壓力煩惱的時候您都怎麼處理。每個人處理的情況不一樣，沒有對錯。

請告訴我每一種做法，您是不曾這樣做、很少、有時候，大部份或一直如此。	1.不曾	2.很少	3.有時	4.大部份/一直
a.你有從別人得到關心和支持	1	2	3	4
b.你會採取行動讓煩惱的事變得比較好	1	2	3	4
c.你不相信這個煩惱的事已經發生了	1	2	3	4
d.你會一直說不高興的事發洩情緒	1	2	3	4
e.你會盡量想出辦法看要怎麼做才好	1	2	3	4
f.會有人給我安慰並且了解我	1	2	3	4
g.你不想改變自己去適應煩惱的事	1	2	3	4
h.把有煩惱的事情往好處想	1	2	3	4
i.你會拿煩惱的事來開玩笑	1	2	3	4
j.你會做別的事讓你比較不去想煩惱的事	1	2	3	4
k.你可以接受已發生的事實	1	2	3	4
l.你會表達不高興的情緒	1	2	3	4
m.你有嘗試從別人那邊得到建議或幫助看看要怎麼辦	1	2	3	4
n.你會喝酒、吸菸、或吃藥讓自己覺得好一點	1	2	3	4
o.你會學習在煩惱存在的情況下過日子	1	2	3	4
p.壓力煩惱發生時，你都想不到要怎麼做才好	1	2	3	4
q.你會怪自己讓煩惱的事發生	1	2	3	4
r.你會禱告或冥想，從宗教信仰得到安慰	1	2	3	4

E.社會關係與終身學習

E1.您現在有沒有在工作(有收入或報酬，在家幫忙也算)?

- 0.一直沒有工作 1.曾經有工作但退休了 2.現在還有工作

E2a.您滿意家人對您的關心嗎?

0.沒有家人→跳問 E3

- 1.非常不滿意 2.不太滿意 3.普通 4.滿意 5.非常滿意

E2b.在您生病需要照顧時，您覺得家人的照顧可以依靠嗎?

- 1.完全不能依靠 2.不太可依靠 3.普通 4.可依靠 5.完全可依靠

E2c.家人對您的經濟支援覺得滿意嗎?

- 0.不需要 1.非常不滿意 2.不太滿意 3.普通 4.滿意 5.非常滿意

E2d.家人有問題或憂慮的事情時，會不會來找您商量或告訴您?

- 1.完全不來告訴您 2.偶爾才有來 3.有時候問 4.大部份時候都有問

E2e.您每週跟家人見面或電話來往(不是因為公事),大約一週有幾天?(如果同住選每天)

- 1.每天 2.一週 4-6 天 3.一週 2-3 天 4.一週 1 天或超過一週一次

E2f.整體來說,您對您的家庭生活滿不滿意?

- 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

88.不適用(無家人)

E2g.整體來說,您對您的婚姻生活滿不滿意?

- 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

88.不適用(無偶)

E2h.在過去一年當中,請問您常不常與配偶(同居伴侶)有衝突(或意見不合)?

- 1.完全沒有 2.很少 3.有時 4.經常 5.一直都有

88.不適用(無配偶)

E2i.在過去一年當中,請問您常不常與子女有衝突(或意見不合)?

- 1.完全沒有 2.很少 3.有時 4.經常 5.一直都有

88.不適用(無子女)

E2j.在過去一年當中,請問您常不常與其他家人有衝突(或意見不合)?

- 1.完全沒有 2.很少 3.有時 4.經常 5.一直都有

88.不適用(無家人)

E3.您認為誰最應該負起照顧年老父母的責任?(單選)

- 1.長子 2.兒子 3.女兒 4.兒子或女兒任何一人都可以

5.所有兒女都應該 6.兒女沒有責任 7.其他(請說明)_____

E4a.您滿意朋友對您的關心嗎?

0.沒有朋友→跳問 E5

- 1.非常不滿意 2.不太滿意 3.普通 4.滿意 5.非常滿意

E4b.在您生病需要照顧時,您覺得朋友的照顧可以依靠嗎?

- 1.完全不能依靠 2.不太可依靠 3.普通 4.可依靠 5.完全可依靠

E4c.朋友對您的經濟支援覺得滿意嗎?

- 0.不需要 1.非常不滿意 2.不太滿意 3.普通 4.滿意 5.非常滿意

E4d.朋友有問題或憂慮的事情時,會不會來找您商量或告訴您?

- 1.完全不來告訴您 2.偶爾才有來 3.有時候問 4.大部份時候都有問

E4e.您每週跟朋友見面或電話來往(不是因為公事),大約一週有幾天?

- 1.每天 2.一週 4-6 天 3.一週 2-3 天 4.一週 1 天或超過一週一次

E5.最近一年您有沒有做這些事？有多常做？	沒有	每月不到 1次	每月 1-2次	每月 3-4次	每月 5次以上
a. 幫忙家人、朋友照顧孫子或小孩	0	1	2	3	4
b. 做家事或生活照顧或外出辦事	0	1	2	3	4
c. 幫忙家人、朋友的慢性疾病照顧	0	1	2	3	4
d. 園藝或庭院工作	0	1	2	3	4
e. 拿錢或日常用品給家人或朋友	0	1	2	3	4
f. 參加社區交誼團，如婦女會、才藝班等	0	1	2	3	4
g. 參加宗教團體活動，如進香團	0	1	2	3	4
h. 參加農漁會或其他行業工會、協會	0	1	2	3	4
i. 參加政黨或政治性活動	0	1	2	3	4
j. 參加同鄉會、宗親會	0	1	2	3	4
k. 參加老人團體，如老人會、長青會	0	1	2	3	4
l. 參加老人學習活動，如長青學苑、老人大學(空中大學、網路課程也算)	0	1	2	3	4
m. 參加志工團體	0	1	2	3	4

E6.您有用手機、電腦、平板電腦等上網嗎？

0.沒有→E6a.您想學電腦或上網嗎？

1.想 2.沒意見 3.不想 →本題答完跳問F

1.有→續問E6b

E6b.多久一次？

1.每月1-2次或更少 2.每週1~5天 3.幾乎每天

E6c.您有能力上網找到您需要的健康資訊嗎？例如疾病症狀、網路掛號等。

1.完全沒辦法 2.會一點(少部份找得到) 3.大部份或都找得到

E6d.您經常使用 Line, WeChat, Messenger 這一類的通訊軟體嗎？

1.不會用 2.會，但很少用 3.會，而且很常用(一週一次以上)

E6e.您會使用臉書(Facebook)，微博這類的社交軟體嗎？

1.不會用 2.會，但很少用 3.會，而且很常用(一週一次以上)

E6f.您有在用電子郵件(email)嗎？

1.不會用 2.會，但不用或很少用 3.會，而且很常用(一週一次以上)

F. 經濟安全

我們想了解您在經濟上面的需要，以便在上課時說明您需要的知識，請您盡量回答我們。

F1. 請問您對家裡的經濟狀況滿意嗎?

1. 非常滿意 2. 還算滿意 3. 普通 4. 不太滿意 5. 很不滿意

F1a. 您的家人或子女會給您金錢上的花用嗎?

0. 完全沒有 1. 偶爾(過年過節) 2. 固定有但不夠 3. 固定有且夠用 4. 不需要

F2. 您有土地、房屋、股票、基金、存款等財產嗎?

0. 沒有 1. 有

F2a. 您(或配偶)有為了自己老年生活的經濟需要，提早準備嗎?

0. 沒有 → 跳問 F3 1. 有 2. 不確定

F2b. 您準備的項目有哪些?(可複選)

1. 保存房子、土地或其他不動產
2. 保存存款(銀行、農會、互助會、其他私人形式等)
3. 保存股票、債券、基金、金飾等投資工具或保值財物
4. 儲蓄型保險
5. 其他 _____

F2c. 您覺得準備的夠不夠?

0. 非常不夠或沒有 1. 不太夠 2. 差不多夠用 3. 非常足夠

F3. 您擔心財產或金錢被詐騙嗎?

0. 完全不會 1. 很少會 2. 有時會 3. 常常會

F4. 您有領工作的退休金嗎(或退休之後會有退休金嗎)?

0. 沒有工作，無退休金可領 → 跳問 F5 1. 有領
2. 還在工作但以後沒有退休金 3. 還在工作且以後有退休金可領

F4a. 您清楚知道您的工作退休金的規定和保障嗎?

1. 完全不知道 2. 不太清楚 3. 知道一些 4. 知道很清楚

F5. 您有領國民年金或老人年金嗎?

0. 沒有 1. 有

F5a. 您清楚知道國民年金或老人年金的規定和保障嗎?

1. 完全不知道 2. 不太清楚 3. 知道一些 4. 知道很清楚

F6. 您有領社會福利的補助嗎(老人津貼、低收入補助、身心障礙補助等等)?

0. 沒有 1. 有

F6a. 您清楚知道政府對於老年人的社會福利規定和保障嗎?

1. 完全不知道 2. 不太清楚 3. 知道一些 4. 知道很清楚

F7. 您知道有關贈與稅、遺產稅等這些法律規定嗎?

1. 完全不知道 2. 不太清楚 3. 知道一些 4. 知道很清楚

G. 成功老化與主觀福祉

G1. 您覺得自己目前的生活符合你的理想嗎？

1. 非常不理想 2. 不太理想 3. 一半理想，一半不理想
4. 大部份理想 5. 非常理想

G2. 您對現在的生活滿意嗎？

1. 非常不滿意 2. 不太滿意 3. 普通 4. 滿意 5. 非常滿意

G3. 請問您想過什麼樣的老年生活？

以下這些您覺得是很不重要、不太重要、沒意見、有些重要、非常重要？	1. 很不 重要	2. 不太 重要	3. 沒意 見	4. 有些 重要	5. 非常 重要
1. 身體健康	1	2	3	4	5
2. 記憶力好	1	2	3	4	5
3. 不需要別人照顧	1	2	3	4	5
4. 如果有需要的時候，自己(或與老伴)住到理想的安養院	1	2	3	4	5
5. 能有人細心照顧起居活動	1	2	3	4	5
6. 經常外出旅遊	1	2	3	4	5
7. 能與家人團圓和樂	1	2	3	4	5
8. 子女晚輩生活穩定不用擔心	1	2	3	4	5
9. 經常有朋友來往	1	2	3	4	5
10. 不用煩惱經濟來源	1	2	3	4	5
11. 能過著與自己興趣相符的生活	1	2	3	4	5
12. 繼續研究進修或學習	1	2	3	4	5
13. 經常從事志願服務	1	2	3	4	5
14. 有能力幫助別人	1	2	3	4	5
15. 有良好居住環境	1	2	3	4	5
16. 治安良好安全	1	2	3	4	5
17. 老人福利政策良好	1	2	3	4	5
18. 社會政治安定	1	2	3	4	5
19. 經常參加宗教修行活動	1	2	3	4	5
20. 心靈平靜、凡事想得開	1	2	3	4	5
77.其他(請說明)_____	1	2	3	4	5

C12. 雀巢 Nestle 迷你營養評估紀錄單

體重(公斤)：_____， 身高(公分)：_____， 膝高度(公分)：_____			
營養篩檢	分數	一般評估	分數
1.過去三個月之中，是否因食慾不佳、消化問題、咀嚼或吞嚥困難以致進食量越來越少? 0分= 嚴重食慾不佳 1分= 中度食慾不佳 2分= 食慾無變化		11.蛋白質攝取量 每天至少攝取一份乳製品(牛奶、乳酪、優酪乳)：是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> ， 每週攝取兩份以上的豆類或蛋類： 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> ， 每天均吃些肉、魚、雞鴨類：是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 。 0.0分=0或1個是，0.5分=2個是，1.0分=3個是	
2.近三個月體重變化 0分= 體重減輕 >3公斤 1分= 不知道 2分= 體重減輕 1~3公斤 3分= 體重無改變		12.每天至少攝取二份或二份以上的蔬菜或水果 0分=否 1分=是	
3.行動力 0分=臥床或輪椅 1分=可以下床活動或離開輪椅但無法自由走動 2分=可以自由走動		13.每天攝取多少液體(包括開水、果汁、咖啡、茶、牛奶)(一杯=240c.c.) 0.0分=少於3杯 0.5分=3~5杯 1.0分=大於5杯	
4.過去三個月內曾有精神性壓力或急性疾病發作 0分=是 2分=否		14.進食的形式 0分=無人協助則無法進食 1分=可以自己進食但較吃力 2分=可以自己進食	
5.神經精神問題 0分=嚴重痴呆或抑鬱 1分=輕度痴呆 2分=無精神問題		15.他們覺得自己營養方面有沒有問題? 0分=覺得自己營養非常不好 1分=不太清楚或營養不太好 2分=覺得自己沒有營養問題	
6.身體質量指數(BMI) 體重(公斤)/身高(公尺) ² 0分=BMI<19 1分=19≤BMI<21 2分=21≤BMI<23 3分=BMI≥23		16.與其他同年齡的人比較，他們認為自己的健康狀況如何? 0.0分=不如同年齡的人 0.5分=不知道 1.0分=和同年齡的人差不多 2.0分=比同年齡的人好	
篩檢分數(小計滿分14) <input type="checkbox"/> 大於或等於12分:表示正常(無營養不良危險性)，不需完成完整評估 <input type="checkbox"/> 小於或等於11分:表示可能營養不良，請繼續完成下列評估表。		17.臂中圍MAC(公分) 0.0分=MAC<21 0.5分=MAC21~21.9 1.0分=MAC≥22	
		18.小腿圍C.C.(公分) 0分=C.C.<31； 1分=C.C.≥31	
一般評估	分數	一般評估(小計滿分16分) 篩檢分數(小計滿分14分) MNA 合計分數(滿分30分)	
7.可以獨立生活(非住在護理之家或醫院) 0分=否 1分=是			
8.每天需服用三種以上的處方藥物 0分=是 1分=否			
9.褥瘡或皮膚潰瘍 0分=是 1分=否		營養不良指標分數 MNA17~23.5 具營養不良危險性 <input type="checkbox"/> MNA<17 營養不良 <input type="checkbox"/>	
10.一天中可以吃幾餐完整的餐食 0分=1餐 1分=2餐 2分=3餐			

D1. 認知功能

有的人記憶不好，有的人不會。以下這些問題請您盡量回答不要見怪。答錯也沒關係。

中文(台灣)版蒙特利爾智能測驗MoCA

姓名：

教育程度：

出生日期：

性別：

測驗日期：

視覺空間/執行		複製立方體					畫時鐘 (11點10分) (3分)	分數
[]		[]					[]	[]
							形狀	數字
							指針	___/5
命名								
[]		[]					[]	
[]		[]					___/3	
記憶								
讀出右方詞語，由受測對象複述。上述步驟重複兩次。五分鐘後再測能否回憶。		臉	絨布	教堂	菊花	紅色		
第一次嘗試							不計分	
第二次嘗試								

專注	施測者讀出下方數字(每秒讀一個)， 受測對象需要順序背出數字： [] 2 1 8 5 4 受測對象需要倒序背出數字： [] 7 4 2						___/2
	讀出數字，當施測者讀到 1 時，受測者輕拍一下桌面。如錯誤兩個或以上不得分。 [] 6 2 1 3 9 8 1 1 7 6 5 2 1 6 1 6 4 5 1 1 1 7 1 9 8 6 1 1 2						___/1
	從 100 開始連續減 7 [] 93 [] 86 [] 79 [] 72 [] 65 4 或 5 次正確:3 分, 2 或 3 次正確 2 分, 1 次正確 1 分, 0 次正確 0 分						___/3
語言	國語 2 題或台語 2 題 (國)我知道今天來幫忙的是小吳 [] (國)當狗在房間時，貓總是躲在桌下 [] (台)我知影今日來幫忙的是蔡桑 [] (台)狗那置咧房間內，貓總是密置咧桌仔腳 []						___/2
	流暢度/一分鐘內說出最多個水果的名字 [] _____(≥11 個即得分)						___/1
抽象概念	舉例共通點：例如：香蕉- 橘子=水果 題目 1:[] 火車-腳踏車 題目 2:[] 手錶-尺						___/2
延遲記憶	在沒有提示下答出	臉孔	絨布	教堂	菊花	紅色	只有不需提示而能記得的詞語才得分
選擇性使用	類別提示						
	多選提示						
定向	[] 日期	[] 月份	[] 年份	[] 星期	[] 地點	[] 城市	___/6

©Z.Nasreddine MD version 7.0 www.mocatest.org

Translated by: Chia-Fen Tsai & Jong-Ling Fuh

總分
(訪員不須計算填寫)

我們的訪問已經結束了，非常謝謝您接受我們的訪問!

訪問結束時間 (24 小時制) _____ 點 _____ 分

