

## 107 年屏東縣霧臺鄉青壯年健康調查

親愛的族人：

感謝您為提升族人健康，協助本次調查。

本調查希望了解霧台鄉 30 到 60 歲青壯年族人的生活型態與健康。這是不記名調查，資料僅會利用於提升族人健康之政策與學術研究，保證不會流作他用。調查分析的結果，主要提供給部落、霧臺鄉衛生所、部落健康營造中心、教會等相關單位參考使用。

此調查沒有正確答案，請按照您的實際狀況填答。

調查單位：霧台鄉衛生所、霧台鄉部落健康營造中心

負責人：霧台鄉衛生所主任 康孝明

霧台鄉部落健康營造中心專案經理 龍秀花

以下由問卷發放人員（或霧台鄉問卷負責人員）填寫

問卷編號：\_\_\_\_\_

填寫日期：107 年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

以下由問卷掃描人員填寫

- 教會編號： (A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)
- 樣本編號(十位)： (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (0)
- 樣本編號(個位)： (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (0)



請勾選合適的選項，或填答文字。

## 一、基本資料

■ A1. 您的性別： (1)男  (2)女

A2. 出生年：民國\_\_\_\_\_年

A3. 您現在的身高：\_\_\_\_\_公分

A4. 您現在的體重：\_\_\_\_\_公斤

A5. 請問您是哪個部落的人？

- (1)阿禮部落  (2)吉露部落  (3)霧臺部落  (4)神山部落
- (5)谷川/伊拉部落  (6)大武部落  (7)佳暮部落  (8)好茶部落

A6. 請問您是下列哪個族群？

- (1)魯凱族  (2)排灣族  (3)原住民其他族
- (4)客家人  (5)閩南人  (6)外省人
- (7)外籍
- →  (a)越南  (b)中國  (c)印尼  (d)泰國  (e)菲律賓  (f)其他
- (8)其他：\_\_\_\_\_

A7. 請問您目前主要居住在哪邊？

- (1)霧台鄉山區部落  (2)長治百合部落  (3)禮納里部落
- (4)屏東市  (5)瑪家、長治、內埔鄉  (6)桃園市
- (7)新北市  (8)其他地區 (請說明：\_\_\_\_\_)

## 二、健康行為

### 飲食

B1. 過去一個禮拜，您一天大約吃多少煮熟的蔬菜？(請以煮熟放置飯碗內來計量)

- (1)我不吃或很少吃蔬菜
- (2)不到半碗
- (3)半碗以上，不到 1 碗
- (4) 1 碗以上



**B2. 過去一個禮拜，請問您有幾天吃水果？**

- (1) 0 天
- (2) 1 到 2 天
- (3) 3 到 5 天
- (4) 6 到 7 天

**B3. 過去一個禮拜，請問您大約吃幾次油炸食物？**

- (1) 0 次
- (2) 1 到 3 次
- (3) 4 到 6 次
- (4) 次數太多，很難計算

**B4. 平均來說，您的三餐有哪幾餐是家裡準備的？ ( 可以勾選一個或多個選項 )**

- (1) 早餐
- (2) 午餐
- (3) 晚餐
- (4) 只有放假日有空時會在家裡準備
- (5) 三餐很少由家裡準備

**B5. 平均來說，您多久喝一次含糖的飲料？**

( 包括：汽水、珍珠奶茶、包裝非 100%純果汁、咖啡、乳酸飲料、泡沫紅茶等有含糖的飲料 )

- (1) 每天喝很多次
- (2) 每天 1 次
- (3) 每 2~3 天 1 次
- (4) 每週喝 1 次
- (5) 我很少喝或不喝含糖飲料

**B6. 請問如果喝外面手搖杯飲料，您的甜度會放多少？**

- (1) 全糖 ( 正常 )
- (2) 七分糖 ( 少糖 )
- (3) 半糖
- (4) 三分糖 ( 微糖 )
- (5) 無糖



## 身體活動

**B7. 過去一個禮拜，您有幾天運動？（運動必須持續 10 分鐘以上）**

（包括：慢跑、球類活動、游泳、舞蹈、健身操、腳踏車等會流汗或心跳加快的運動）

- (1) 0 天
- (2) 1 到 2 天
- (3) 3 到 5 天
- (4) 6 到 7 天

**B8. 過去一個禮拜，您有運動的日子，平均一天花多少時間運動？**

- (1) 都沒有持續 10 分鐘以上的運動
- (2) 11 到 30 分鐘
- (3) 30 到 60 分鐘（半個多小時）
- (4) 60 到 120 分鐘（一個多小時）
- (5) 超過 120 分鐘（兩個小時以上）

**B9. 平均來說，您每天大約花多少時間看電視**

- (1) 沒有或很少看電視
- (2) 不到 1 個小時
- (3) 1 到 2 個小時
- (4) 3 到 4 個小時
- (5) 5 個小時以上

**B10. 平均來說，您每天大約花多少時間上網、滑手機或打電動**

- (1) 沒有或很少上網、滑手機或打電動
- (2) 不到 1 個小時
- (3) 1 到 2 個小時
- (4) 3 到 4 個小時
- (5) 5 個小時以上

## 身體形象

**B11. 過去30天（一個月）內，您有沒有刻意去減肥？**

- (1) 是
- (2) 否



## 物質使用

### B12. 請問您吸菸嗎？

- (1) 沒有
- (2) 曾經吸菸一段時間，但現在沒有吸
- (3) 目前有吸菸



### B13. 平均來說，您一天吸多少菸？

- (1) 我不吸菸或幾乎不吸菸
- (2) 偶爾抽一兩支
- (3) 不到1包
- (4) 1包
- (5) 2包
- (6) 3包以上

### B14. 請問您喝酒嗎？

- (1) 我不喝酒
- (2) 只有偶爾碰到特殊場合會喝
- (3) 平時有在喝酒



### B15. 過去一個禮拜，您有幾天喝酒？

- (1) 0天
- (2) 1到2天
- (3) 3到4天
- (4) 5天以上

### B16. 有喝酒的日子中，您平均喝到什麼程度？

- (1) 我不喝酒
- (2) 只喝一點點
- (3) 微醺
- (4) 喝到醉



**B17. 您平常會在哪些場合喝酒？ ( 可以勾選一個或多個選項 )**

- (1) 我不喝酒
- (2) 在家自己喝
- (3) 朋友聚會
- (4) 教會愛宴
- (5) 喜宴
- (6) 部落慶典
- (7) 工作時
- (8) 其他 ( 請說明 : \_\_\_\_\_ )

**B18. 請問您吃檳榔嗎？**

- (1) 沒有
- (2) 曾經吃一段時間，但現在沒有吃
- (3) 現在有吃檳榔



**B19. 平均來說，您一天吃多少檳榔？**

- (1) 我不吃檳榔
- (2) 不是每天吃，偶爾吃一兩顆
- (3) 1 到 5 顆
- (4) 6 到 10 顆
- (5) 10 顆以上



## 交通安全

**B20. 請問您騎機車時會戴安全帽嗎？**

- (1) 我不騎機車
- (2) 很少戴
- (3) 偶爾戴
- (4) 幾乎都會戴

**B21. 請問您坐車（開車）時會繫安全帶嗎？**

- (1) 我很少坐車
- (2) 很少繫安全帶
- (3) 偶爾繫安全帶
- (4) 幾乎都會繫安全帶

**B22. 您喝酒後會開車或騎車嗎？**

- (1) 我不喝酒
- (2) 幾乎不會
- (3) 偶爾會
- (4) 常常會



### 三、情境題

C1. 菸、酒、檳榔對健康沒有影響。

- (1)非常同意     (2)同意     (3)不同意     (4)非常不同意

C2. 吃檳榔即使不加配料(荖藤、石灰等等)，也會導致癌症。

- (1)非常同意     (2)同意     (3)不同意     (4)非常不同意

C3. 吸菸、喝酒、嚼檳榔有利社交活動。

- (1)非常同意     (2)同意     (3)不同意     (4)非常不同意

C4. 偶爾喝酒後開車或騎車沒有關係。

- (1)非常同意     (2)同意     (3)不同意     (4)非常不同意

C5. 我平常的飲食很健康。

- (1)非常同意     (2)同意     (3)不同意     (4)非常不同意

C6. 喝飲料跟喝白開水一樣健康。

- (1)非常同意     (2)同意     (3)不同意     (4)非常不同意

C7. 我沒有吃糖或喝含糖飲料會覺得不舒服。

- (1)非常同意     (2)同意     (3)不同意     (4)非常不同意

C8. 取得毒品很容易。

- (1)非常同意     (2)同意     (3)不同意     (4)非常不同意

C9. 我常參加部落的活動。

- (1)非常同意     (2)同意     (3)不同意     (4)非常不同意

C10. 我覺得我最近的健康情形：

- (1)很好     (2)好     (3)普通     (4)不太好     (5)很不好





#### 四、心情氣象站 ( CES-D 憂鬱量表 )

請問在過去一週內，您有幾天發生下列情形？

**D1. 覺得不想吃東西、胃口不好。**

- (1)沒有或少於1天  (2) 1到2天  (3) 3到4天  (4) 5到7天

**D2. 覺得心情不好、鬱悶。**

- (1)沒有或少於1天  (2) 1到2天  (3) 3到4天  (4) 5到7天

**D3. 覺得事情總是不太順利。**

- (1)沒有或少於1天  (2) 1到2天  (3) 3到4天  (4) 5到7天

**D4. 睡不安穩 ( 不入眠 ) 。**

- (1)沒有或少於1天  (2) 1到2天  (3) 3到4天  (4) 5到7天

**D5. 覺得很快樂。**

- (1)沒有或少於1天  (2) 1到2天  (3) 3到4天  (4) 5到7天

**D6. 覺得很寂寞、孤單。**

- (1)沒有或少於1天  (2) 1到2天  (3) 3到4天  (4) 5到7天

**D7. 覺得別人都不友善。**

- (1)沒有或少於1天  (2) 1到2天  (3) 3到4天  (4) 5到7天

**D8. 覺得日子過得很好、享受人生。**

- (1)沒有或少於1天  (2) 1到2天  (3) 3到4天  (4) 5到7天

**D9. 覺得傷心、悲哀。**

- (1)沒有或少於1天  (2) 1到2天  (3) 3到4天  (4) 5到7天

**D10. 提不起勁來做任何事情。**

- (1)沒有或少於1天  (2) 1到2天  (3) 3到4天  (4) 5到7天



## 五、家庭與工作狀況

### E1. 請問您的最高教育程度？

- (1) 國小或以下
- (2) 國中
- (3) 高中、高職、五專
- (4) 大學或四技二專
- (5) 研究所以上

### E2. 請問您的工作類型？

- (1) 軍、公、教
- (2) 工
  - →  (2-1) 體力工    (2-2) 運輸業    (2-3) 照服員
  - (2-4) 清潔員    (2-5) 作業員    (2-6) 其他：\_\_\_\_\_
- (3) 服務業
- (4) 農、林、漁、牧
- (5) 無特定類型 (包含打零工或無業)
- (6) 家管
- (7) 退休
- (8) 其他 (請說明：\_\_\_\_\_ )

### E3. 請問您的工作狀況？

- (1) 有穩定的全職工作 (包括在家庭事業中工作)
- (2) 有穩定的兼職工作
- (3) 不固定的工作 (打零工)
- (4) 家管 (打理家務且沒有工作)
- (5) 失業沒有工作
- (6) 生病無法工作
- (7) 過去有工作，現在已經退休
- (8) 其他 (請說明：\_\_\_\_\_ )



**E4. 您是否與家人同住？**

- (1)是，幾乎每天都可以看到
- (2)是，但週末才會住在一起（或是一個禮拜少於3天）
- (3)隔一段時間回家住一次
- (4)幾乎沒有同住

**E5. 請問同住家人最近一年是否有下列行為？（可以勾選一個或多個選項）**

- (1)吸菸
- (2)常喝醉酒
- (3)嚼檳榔
- (4)吸毒
- (5)有肢體暴力行為
- (6)賭博
- (7)沉迷上網或打電動
- (8)自殘（自己傷害自己）
- (9)同住家人沒有上述行為

**E6. 請問您最近一年是否有下列行為？（可以勾選一個或多個選項）**

- (1)吸菸
- (2)常喝醉酒
- (3)嚼檳榔
- (4)吸毒
- (5)有肢體暴力行為
- (6)賭博
- (7)沉迷上網或打電動
- (8)自殘（自己傷害自己）
- (9)我沒有上述行為

**E7. 請問下列哪種情境符合您的情形？（可以勾選一個或多個選項）**

- (1)我居住在部落（包括長治百合、禮納里部落）
- (2)父母居住在部落
- (3)我有孩子住在部落
- (4)我的孩子由部落長輩照顧
- (5)我的工作時間過長（平均一天工作\_\_\_\_\_小時；平均一週工作\_\_\_\_\_天）
- (6)目前沒有勞保
- (7)目前沒有健保
- (8)以上皆不符合



E8. 您覺得家裡的錢夠不夠應付每個月的生活開銷和其他支出？

- (1) 足夠，還有多餘的錢
- (2) 剛好足夠
- (3) 有些困難
- (4) 很困難
- (5) 不知道

E9. 下列疾病中，請勾選您自己曾經或現在罹患的疾病。(可以勾選一個或多個選項)

- (1) 高血壓       (2) 糖尿病       (3) 心臟病       (4) 中風
- (5) 癌症       (6) 肝炎       (7) 痛風       (8) 領有身心障礙手冊
- (9) 我沒有罹患上述疾病

E10. 下列疾病中，請勾選您直系親屬曾經或現在罹患的疾病。(可以勾選一個或多個選項)

- (1) 高血壓       (2) 糖尿病       (3) 心臟病       (4) 中風
- (5) 癌症       (6) 肝炎       (7) 痛風       (8) 領有身心障礙手冊
- (9) 我的直系親屬沒有罹患上述疾病

若您願意收到本次調查結果相關回饋，  
請留下您的 E-mail：\_\_\_\_\_

**請翻回前面，檢查有沒有漏答的題目，  
謝謝您的作答!**

