

Appendix A (on-line supplement)

健康促進生活模式問卷

編號：

這份問卷的內容是關於你的日常生活習慣。請儘可能回答所有問題，並勾出你所選擇的答案。

謝謝！

	1	2	3	4
1 您會與親密好友討論自己的問題，同時也關心他們。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
2 您會選擇低脂肪、低飽和脂肪酸和低膽固醇的食物。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
3 您會告知醫療專業人員，任何有關自己所出現的不尋常症狀。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
4 您會執行既定的運動計畫。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
5 您有充足的睡眠。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
6 您覺得自己持續好的成長及改變。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
7 您樂於讚美他人的成就。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
8 您會減少攝取糖分及糖類食物，例如甜食。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
9 您會閱讀或收看關於健康促進的書籍或電視節目。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
10 您會積極從事運動，每星期至少三次，每次至少 20 分鐘。例如快走、騎腳踏車、有氧舞蹈、爬樓梯等運動。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
11 您每天會安排時間讓自己休息。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
12 您認為自己的生活有目標。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
13 您能夠與別人維持有意義及圓滿的關係。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
14 您每天吃 6~11 份澱粉類食物如麵包、麥片、飯或麵條。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
15 您對於醫護人員的指導，會詳細詢問以求明白。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
16 您會從事輕度至中度的體力運動 (如一週五次以上，持續走路 30~40 分鐘)。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
17 您能夠面對自己無法改變的事實。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
18 您會對未來有所期待。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
19 您會花時間與親密好友相處。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行
20 您每天會吃 2~4 份的水果。	<input type="checkbox"/> 從來不會	<input type="checkbox"/> 有時這樣	<input type="checkbox"/> 經常這樣	<input type="checkbox"/> 定期進行

- 21 當您對醫護人員的建議有疑問時，您會尋求第二位專家的意見。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 22 您會參與休閒性(娛樂性)的運動。
例如：游泳、跳舞、騎腳踏車等。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 23 在睡前，您會專注於一些令您開心的事。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 24 您內心感覺滿足及平和。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 25 您很容易對他人表達出，您對他的關懷愛心及溫暖。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 26 您每天吃 3~5 份蔬菜。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 27 您會與醫護人員討論自己的健康問題。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 28 您每週至少從事三次伸展運動。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 29 您有自己的方法來調適壓力。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 30 您會為追求人生的長遠目標而努力。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 31 您會與你所關心的人保持緊密的聯繫。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 32 您每天吃 2~3 份牛奶優格或起司 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 33 您每個月至少會自我檢查身體一次，留意身體有無變化或發生危險徵象。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 34 在每天的日常生活作息中，您會找機會做運動
(如步行去吃早餐，走樓梯來取代搭電梯，
將車停在離目的地較遠的地方，再走至目的地。) 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 35 您會在工作與娛樂間取得平衡。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 36 您會感到每天的生活是充滿趣味及具挑戰性。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 37 您知道怎樣去滿足自己對情感親密關係的需要。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 38 您每天只吃 2~3 份的肉類、家禽類、
乾豆、蛋或堅果類。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 39 您會向專業的醫護人員詢問有效自我照顧的方法。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 40 您會測量自己在運動時的脈搏速率。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 41 您每天會利用 15 至 20 分鐘的時間去
練習放鬆或冥想。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 42 您知道在自己的生命中，甚麼是最重要的。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 43 您能夠從關懷您的親朋好友中，得到支援。 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行
- 44 您會注意看食品包裝上，有關營養的成分、脂肪、和 從來不會 有時這樣 經常這樣 定期進行

鈉含量的標示。

- | | | | | | |
|----|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 45 | 您會參加維護個人健康的教育課程。 | <input type="checkbox"/> 從來不會 | <input type="checkbox"/> 有時這樣 | <input type="checkbox"/> 經常這樣 | <input type="checkbox"/> 定期進行 |
| 46 | 運動時您會達到自己的心跳速率指標。 | <input type="checkbox"/> 從來不會 | <input type="checkbox"/> 有時這樣 | <input type="checkbox"/> 經常這樣 | <input type="checkbox"/> 定期進行 |
| 47 | 您會調活自己以免過累。 | <input type="checkbox"/> 從來不會 | <input type="checkbox"/> 有時這樣 | <input type="checkbox"/> 經常這樣 | <input type="checkbox"/> 定期進行 |
| 48 | 您能感覺到，有某種超過自我的力量在身傍。 | <input type="checkbox"/> 從來不會 | <input type="checkbox"/> 有時這樣 | <input type="checkbox"/> 經常這樣 | <input type="checkbox"/> 定期進行 |
| 49 | 與別人發生衝突時，您會用討論和折衷的辦法來解決問題。 | <input type="checkbox"/> 從來不會 | <input type="checkbox"/> 有時這樣 | <input type="checkbox"/> 經常這樣 | <input type="checkbox"/> 定期進行 |
| 50 | 您會吃早餐。 | <input type="checkbox"/> 從來不會 | <input type="checkbox"/> 有時這樣 | <input type="checkbox"/> 經常這樣 | <input type="checkbox"/> 定期進行 |
| 51 | 有需要時您會尋求輔導或諮商。 | <input type="checkbox"/> 從來不會 | <input type="checkbox"/> 有時這樣 | <input type="checkbox"/> 經常這樣 | <input type="checkbox"/> 定期進行 |
| 52 | 您會樂於迎接新的體驗及挑戰。 | <input type="checkbox"/> 從來不會 | <input type="checkbox"/> 有時這樣 | <input type="checkbox"/> 經常這樣 | <input type="checkbox"/> 定期進行 |