

## 附錄一 網路健康資訊行為及健康促進生活型態問卷

親愛的女士們，您好：

首先感謝您百忙之中協助填寫問卷，這是一份有關於單身女性健康及使用網路健康資訊的問卷，研究對象是未婚且年齡為 40~65 歲之女性，希望藉由此問卷了解您的日常生活型態、健康資訊需求及網路使用狀況，作答時間約 20 分鐘，您的填答將成為日後推廣婦女健康活動及增進婦女資訊利用課程的重要參考及依據，敬請您仔細閱讀題目後依照實際情況填寫，**不要漏答，本問卷之答案皆無對錯**，請依您自身的實際情況填寫即可。

本問卷所填答之資料，僅供本研究之學術用途使用，不會作為其他用途，個人資料絕不會外洩，敬請您放心撥冗填答。於此，甚盼您對本研究的支持，並再次衷心謝謝您的協助及合作，讓我們共同為婦女們的健康盡一份心力。

敬祝

健康快樂、青春美麗

國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所

指導教授：邱銘心 博士

研 究 生：陳怡穎 敬上

聯絡電話：0988-258-382

E-mail：[sakura780901@hotmail.com](mailto:sakura780901@hotmail.com)

\* 本研究所意指「健康資訊」指消費者健康資訊，包含健康飲食、疾病預防、疾病資訊、藥物資訊、醫院資訊、減肥健身、醫學美容、心理諮詢、醫療保險、醫療法規、民俗療法及偏方等。

## 【第一部分：個人背景資料】

### 1. 年齡

- 40~44 歲      45~49 歲      50~54 歲      55~59 歲      60~65 歲

### 2. 目前工作內容的類型

- 民意代表、主管及經理人員  
專業人員（如：老師、律師、醫師、工程師、會計、圖書館員、記者、演員等）  
技術員及助理專業人員（如：護士、技術員、保險銷售員、專業項目之助理或秘書等）  
事務支援人員（如：一般辦公室事務秘書、銀行櫃員、總機人員、郵差等）  
服務及銷售工作人員（如：導遊、廚師、美髮師、銷售人員、業務、保母、警察等）  
農、林、漁、牧業生產人員  
技藝有關工作人員（如：營建、手工藝、印刷、成衣、食品製造等相關工作人員）  
機械設備操作及組裝人員（如：各種工廠之作業員、汽車駕駛員等）  
基層技術工及勞力工（如：清潔工、家庭幫工、廢棄物服務工、抄表員、運輸勞力工等）  
軍人  
家管  
學生  
待業中  
退休  
其他\_\_\_\_\_

### 3. 月收入

- 沒有收入      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 元以上      無固定收入

### 4. 教育程度

- 國小      國中      高中職      大專院校      碩博士以上

### 5. 居住地

- 北部（臺北、基隆、宜蘭、桃園、新竹）  
中部（苗栗、臺中、彰化、南投、雲林）  
南部（嘉義、臺南、高雄、屏東）  
東部（花蓮、台東）

離島（澎湖、金門、馬祖及其他島嶼）

6. 目前有無固定交往對象

有 無

7. 家中同居者（可複選）

獨居（請單選） 伴侶 父/母 兄弟姊妹 親戚

其他\_\_\_\_\_

8. 您在日常生活中是否感受到下列壓力？（可複選）

身心健康狀況改變之壓力（如更年期、老化等）

經濟壓力

親友的催婚壓力（如來自父母、親戚、朋友）

自我的催婚壓力（如對自己的老年生活感到徬徨）

社會給單身者的壓力（如單身歧視、對單身者的不平等制度等）

家庭照顧者身分之壓力（如需照顧父母）

其他\_\_\_\_\_

以上皆無（請單選）

## 【第二部分：網路健康資訊行為】

一、網路使用狀況調查

9. 請問您接觸網路已有多久的時間？

未滿1年 1~2年 2~4年 4~6年 6~8年

8~10年 10年以上

10. 您認為自己的電腦資訊使用能力如何？（如：上網瀏覽、找資料、收發電子郵件等）

非常好 很好 普通 不太好 非常不好

11. 您的工作上使用到電腦及網路的頻率為何？（若退休或待業中請您回答過去的工作）

從不 偶爾 常常 總是

12. 請問您使用的上網工具為何？（可複選）

- 桌上型電腦      筆記型電腦      平板電腦      智慧型手機  
其他\_\_\_\_\_

13. 近半年最常上網的地點（包含手機行動上網）（可複選）

- 家中      工作場所      學校      飯店、民宿  
圖書館      網咖  
戶外公共場所（如公園、馬路等）  
室內公共場合（如餐廳、咖啡廳、便利商店等）  
搭乘交通工具途中（包含車站，如捷運站、高鐵站、火車站）  
其他\_\_\_\_\_

14. 近半年平均一天上網時間（包含工作及休閒娛樂）

- 1 小時以內      1~3 小時      3~6 小時      6~9 小時  
9~12 小時      12 小時以上      不一定

15. 最近半年上網最常使用的功能（可複選）

- 上社群網站（如 Facebook、微博、Twitter 等）  
使用即時通訊軟體（如 Line、Skype、微信 Wechat、WhatsApp 等）  
使用搜尋引擎查詢資料（如 Google、Yahoo! 奇摩等）  
線上觀賞影片（如 Youtube、PPS 等）  
瀏覽網頁（www）      查交通資訊（如公車、Google map 等）  
處理公務      網路購物  
收聽網路電台、音樂      玩遊戲  
收發電子郵件      軟體下載  
新聞氣象      繳費  
股票金融      其他\_\_\_\_\_
- 論壇／討論版（如 PTT、FG 等）

二、健康資訊來源

16. 您尋找健康資訊時**最喜歡**使用哪種形式的資源？（**單選題**）
- 網路資源                      紙本資源                      口頭詢問                      其他\_\_\_\_\_
17. 請問您**最常**使用何種管道取得健康資訊？（**可複選，並排序 1.2.3...**）
- \_\_電腦網路                      \_\_親朋好友                      \_\_廣播電視節目                      \_\_醫療專業書籍
- \_\_專業醫護人員（醫生、護士等）                      \_\_報章雜誌                      \_\_圖書館
18. 請問您最近半年以來有沒有使用過網路取得健康資訊？（如搜尋引擎、e-mail、網站、網路新聞、Facebook 等；健康資訊包含健康飲食、減肥健身、疾病及藥物資訊、醫院資訊、民俗療法及偏方等）
- 有（跳至第 28 題）                      無（請接下題）
19. 請問您不使用網路取得健康資訊的原因為何？（**可複選**）（**作答完跳至第 39 題**）
- 沒有設備可以上網
- 不熟悉電腦／網頁的操作
- 不清楚如何查詢到需要的資料
- 不喜歡電子型式的資訊
- 不相信網路提供的資訊
- 對健康相關議題沒有興趣
- 其他\_\_\_\_\_
20. 您**最常**使用何種**網路資源**取得健康資訊？（**可複選，並排序 1.2.3...**）
- \_\_e-mail
- \_\_使用關鍵字至搜尋引擎查詢
- \_\_瀏覽健康相關網站（如 KingNet、康健雜誌網站等）
- \_\_社群網站中的文章及資訊（如 Facebook、微博、Twitter 等）
- \_\_網路論壇
- \_\_健康相關部落格
- \_\_其他\_\_\_\_\_
21. 若您在網路上找不到您所需要的健康資訊時，您通常會怎麼做？（**可複選**）
- 放棄尋找

- 詢問親戚朋友
- 詢問專業醫師或護理人員
- 至圖書館自行或請圖書館館員幫忙尋找
- 至論壇線上問答系統（如知識+、Kingnet 國家網路醫院）提問
- 其他\_\_\_\_\_

### 三、網路健康資訊需求特性

22. 請問您使用網路取得健康資訊的頻率為？（如搜尋引擎、e-mail、網站、網路新聞等）

- 幾乎每天
- 一星期約 1~2 次
- 一個月約 1~2 次
- 半年約 1~2 次
- 一年約 1~2 次

23. 請問您近半年內曾經使用**網路查詢**哪些類型的健康資訊呢？（可複選）

- 飲食與健康
- 運動／健身
- 塑身／減肥
- 美容
- 查詢醫院、醫師或掛號、銷號
- 使用線上問答系統諮詢健康相關議題
- 喝酒／戒酒
- 吸菸／戒菸
- 心理諮詢
- 醫療相關法規與統計
- 醫療保健商品
- 疾病治療
- 性行為／性病
- 長期照顧
- 家庭暴力
- 用藥方法、種類及副作用等
- 藥物濫用／毒品防制
- 懷孕生產
- 環境危害
- 醫療保險
- 臨終關懷
- 中醫
- 民俗療法／偏方
- 其他\_\_\_\_\_

24. 下列哪些情況會促使您想要使用網路取得健康資訊？（可複選）

- 疾病預防
- 家人健康的問題
- 自我健康的問題
- 朋友健康的問題
- 日常保健
- 熱門話題
- 課業上需要
- 工作上需要
- 瘦身減肥需求
- 健身/運動需求
- 興趣
- 美容保養需求
- 就醫前查資訊（包含醫師資料、醫院資料、就診科別、看診時間等）
- 就醫後查資訊（針對醫師之診斷做進一步的深入了解）
- 其他\_\_\_\_\_

### 四、資訊察覺

25. 您在使用**網路查詢**健康資訊的過程中有遇過那些困難呢？（可複選）

- 不清楚如何查詢到需要的資料
 網路資訊太多，無法判斷正確資訊  
不熟悉電腦／網頁的操作
 網頁上的困擾（如連結失效、網頁病毒等）  
內容太艱深，無法理解
 電腦或網路速度太慢  
字體太小、版面不易閱讀使用
 其他\_\_\_\_\_

26. 承上題，當遇到上述電腦操作上或判斷上的困難時，您通常如何解決？（可複選）

- 放棄
 上網尋找解決方法  
求助朋友／同事
 使用網路論壇或線上問答系統發問  
求助家人
 其他\_\_\_\_\_
- 至圖書館尋求館員協助

27. 相較於其他健康資訊管道，您覺得網路提供的健康資訊可信嗎？

- 相當可信
 可信
 普通
 不太相信
 完全不相信

28. 當您使用網路健康資訊時，會考慮那些因素做為您判斷正確資訊的依據呢？（可複選）

- 注意網路資訊來源（如官方、政府網站）  
資訊內容之正確性（如有無違背常識）  
資訊內容之新穎性（如網頁更新日期）  
網站是否穩定（如有失效連結）  
有無引用該領域專業研究或參考文獻  
網站有無標明隱私權保護或資訊安全政策  
有無專家／醫師屬名  
資訊內容之客觀性  
資訊內容之完整性  
是否夾雜廣告產品資訊  
網站分類組織是否清楚  
其他\_\_\_\_\_

29. 您選擇使用網路取得健康資訊的原因為何？請就下列敘述選出符合您情況的答案。

（沒有標準答案，依照您自己的認知作答即可）

使用網路健康資訊之原因	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
(1) 網路查詢方便快捷，不受時間、地點限制					

(2) 使用網路可匿名查詢資料，較有個人隱私					
(3) 網路可以獲得大量且豐富的健康資訊					
(4) 網路資訊更新速度快，可以取得最新的資訊					
(5) 網路資料可以下載或複製，方便再利用(如轉寄)					
(6) 網路資訊可多方驗證，交叉比對					
(7) 其他原因_____					

30. 您在使用網路健康資訊時，是否有以下疑慮？請就下列敘述選出符合您情況的答案。

(沒有標準答案，依照您自己認知作答即可)

對網路健康資訊所產生之疑慮	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
(1) 網路健康資訊正確性參差不齊					
(2) 網路健康資訊與醫護人員所說的內容不一致					
(3) 網路健康資訊是變相廣告，目的是促銷相關產品					
(4) 資訊不完整，斷章取義					
(5) 有些醫療資訊看來有用，但怕對健康造成後遺症					
(6) 會過於仰賴網路健康資訊，而忽視其他的管道					
(7) 網路健康資訊內容過於誇大					
(8) 搜尋到的健康資訊過多而且不一致，難以篩選					
(9) 網路健康資訊提供者專業能力不足					
(10) 其他_____					

**【第三部分：健康促進生活型態評量表】**



31. 以下問題是關於您的生活方式或習慣之描述，請依照您平常之情況選擇一個最能代表您目前生活習慣的答案。(沒有標準答案，依照您自身狀況作答即可)	從不	偶爾	經常	總是
(1) 每週做伸展運動至少三次	1	2	3	4
(2) 選用不含防腐劑或其他添加物的食物	1	2	3	4
(3) 每日三餐規律	1	2	3	4
(4) 朝生命中長遠的目標努力	1	2	3	4
(5) 對未來充滿希望	1	2	3	4
(6) 參加有人指導的運動課程或活動	1	2	3	4
(7) 維持有意義的人際關係(指深層的、非泛泛之交)	1	2	3	4
(8) 食用富含纖維質的食物(如全穀類、天然蔬果)	1	2	3	4
(9) 與專業醫護人員討論關於自己保健方面的事情	1	2	3	4
(10) 運動時測量自己的脈搏	1	2	3	4
(11) 花時間與親密朋友相處	1	2	3	4
(12) 測量自己的血壓，並知道自己的血壓	1	2	3	4
(13) 發覺每天都是充滿樂趣及挑戰的	1	2	3	4
(14) 每日攝取六大類食物 (五穀根莖、奶、蔬菜、水果、油脂、蛋豆魚肉類)	1	2	3	4
(15) 睡前使自己全身肌肉放鬆	1	2	3	4
(16) 從事休閒性的體能活動(如散步、游泳、騎腳踏車)	1	2	3	4
(17) 對他人表達關懷、愛及溫暖	1	2	3	4
(18) 就寢前，讓自己想些愉快的事物	1	2	3	4
(19) 以建設性方式(指非批評、謾罵)，提出建設性意見	1	2	3	4
(20) 向健康專業人員詢問如何好好照顧自己	1	2	3	4
(21) 每個月至少一次觀察自己的身體有無異狀或病徵	1	2	3	4
(22) 採用某些方式來減輕自己所面臨的壓力	1	2	3	4
(23) 和我關心的人相互有身體接觸(如擁抱、牽手等)	1	2	3	4
(24) 確認我的生命是有目標的	1	2	3	4

【問卷到此結束。謝謝您！】