

# 活得健康 保養有方

社區保健員外展計劃

*Healthy Living*

Chinese Lay Health Worker Outreach Project

參加者初步調查問卷 (Chinese Version)

Date: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Checked by: \_\_\_\_\_

--

請在空格內圈出或填上合適的答案。如對此問卷有疑問或不明白之處，請向職員詢問。

D1. 你的性別？

1. 男
2. 女

D3. 你的年齡（按西曆）？ \_\_\_\_\_(歲)

D4. 你在哪裡出生？

1. 中國內地
2. 台灣
3. 香港
4. 美國
5. 其他\_\_\_\_\_

D5. 你在美國多久？

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月

D6. 你在家中通常講甚麼語言？

1. 廣東話
2. 國語
3. 英語
4. 其他\_\_\_\_\_

D7. 你會講英文的程度是？

1. 有如地道美國人一樣流利
2. 很好
3. 一般
4. 很差
5. 完全不會講

D8. 你會講中文的程度是？

1. 有如地道中國人一樣流利
2. 很好
3. 一般
4. 很差
5. 完全不會講

D9. 你在美國或以外所取得的最高學歷, 或完成的最高學年級是？

1. 小學或以下（六年級或以下）
2. 讀過中學或高中（七至十一年級）
3. 高中畢業或完成普通教育文憑 (GED)
4. 讀過大學
5. 大學畢業或以上
6. 其他 \_\_\_\_\_

D10. 你目前:

1. 現正就業
2. 失業
3. 料理家務（如: 家庭主婦）
4. 學生
5. 退休
6. 其他 \_\_\_\_\_

D11. 你目前:

1. 已婚
2. 離婚
3. 喪偶
4. 分居
5. 從未結過婚
6. 同居，未正式註冊結婚

D12. 在過去十二個月內，你是否因個人健康看過西醫或醫療人員？

1. 有
2. 沒有

D13. 你是否有一個固定的西醫診所？

1. 有
2. 沒有

D15. 你是否有一位家庭醫生？

1. 有
2. 沒有

D16. 你的醫生的性別？

1. 男
2. 女

D17. 你的醫生是否中國人？

1. 是
2. 否
99. 不知道/不肯定

D18. 你的醫生通常與你講甚麼語言？

1. 廣東話
2. 國語
3. 英語
4. 其他\_\_\_\_\_

D19. 當你去到醫生醫務所，你是否需要翻譯員？

1. 是
2. 否

D20. 如果需要，當你見醫生時，翻譯員是否通常在場？

1. 是
2. 否

D21. 當你閱讀從醫生或藥房獲得的說明書，小冊子，或任何其他書面資料時，你是否需要人幫助？

1. 從不
2. 甚少
3. 有時
4. 很多時
5. 總是

D22. 你是否有任何以下的醫療保險? (圈出所有適合的)

1. 凱薩醫院 (Kaiser)
2. 其他私人保險
3. 聯邦醫療保健 (Medicare, 紅藍白卡)
4. 加州醫藥福利 (MediCal, 白卡)
5. 健康三藩市計劃 (Healthy San Francisco)
6. 其他 \_\_\_\_\_
7. 沒有保險
99. 不知道/不肯定

D24. 在過去十二個月內，你曾否找中醫師開過中藥配方？

1. 有
2. 沒有

D26. 普遍來說, 你認為你的健康狀況是:

1. 極好
2. 非常好
3. 好
4. 一般
5. 很差

D27. 醫生曾否告訴你患有..... (圈出所有適合的)

1. 心臟病
2. 中風
3. 糖尿病
4. 高血壓
5. 高膽固醇
6. 以上都沒有

D28. 你的身高 (不穿鞋)? (按你最佳估計亦可)

\_\_\_\_\_呎 \_\_\_\_\_吋 (或 \_\_\_\_\_米 \_\_\_\_\_厘米)

D29. 你的體重 (不穿鞋)? (按你最佳估計亦可)

\_\_\_\_\_磅 (或 \_\_\_\_\_公斤)

D30. 包括你自己在內，有多少人和你一起住? \_\_\_\_\_人

D31. 按全家成員收入計算，去年（2012 年）全家總收入是多少?

1. 伍仟以下
2. 伍仟至一萬以下
3. 一萬至二萬以下
4. 二萬至三萬以下
5. 三萬至四萬以下
6. 四萬至五萬以下
7. 五萬以上
99. 不知道 / 不肯定

C1. 結腸亦即是大腸。你曾否聽過結腸癌，亦即是大腸癌？

1. 有
2. 沒有

C2. 你曾否聽過大腸息肉？

1. 有
2. 沒有

C4. 你的家人之中，（父親，母親，兄弟，姐妹）有患過大腸癌的嗎？

1. 有
2. 沒有
99. 不知道/不肯定

C5. 你認為甚麼可引致大腸癌？（圈出所有適合的）

1. 高脂飲食
2. 遺傳
3. 缺乏運動
4. 命運，天意
5. 年老
6. 因果報應
7. 消極，不快樂
8. 酒精
9. 食物或水中有毒素
10. 大腸息肉
11. 家族史有癌症病患者
12. 炎症性腸病
13. 其他 \_\_\_\_\_

C6. 你認為你怎樣做可預防大腸癌？（圈出所有適合的）

1. 大便有規律
2. 服食中藥或烹調藥材湯
3. 求見一位中醫師
4. 服食亞士匹靈
5. 多飲水
6. 多吃纖維質和蔬菜
7. 保持積極態度
8. 接受醫療檢查測驗大腸是否有血或有息肉 (檢查)
9. 做運動，例如: 打太極拳
10. 沒有辦法
11. 其他 \_\_\_\_\_

C8. 你是否想從你的中醫師獲得有關防癌資料？

1. 是
2. 否
3. 我沒有一位中醫師



C11. 請在下列每一個句子中，圈出一個最能代表你的意見。(沒有對或錯的意見)

C11A. 對我來說, 抽時間完成大腸癌檢查是困難的

1. 極同意
2. 同意
3. 不同意
4. 極不同意

C11B. 若能及早發現, 大腸癌是可以治愈的

1. 極同意
2. 同意
3. 不同意
4. 極不同意

C11C. 我的朋友說大腸癌檢查是一件值得做的事

1. 極同意
2. 同意
3. 不同意
4. 極不同意

C11D. 我可能患大腸癌的機會是高的

1. 極同意
2. 同意
3. 不同意
4. 極不同意

C11E. 做大腸癌檢查對我來說是重要的

1. 極同意
2. 同意
3. 不同意
4. 極不同意

C11F. 我擔心患上大腸癌

1. 極同意
2. 同意
3. 不同意
4. 極不同意

C11G. 我擔心檢查可能使身體不好受

1. 極同意
2. 同意
3. 不同意
4. 極不同意

C11H. 我的家人說大腸癌檢查是一件值得做的事

1. 極同意
2. 同意
3. 不同意
4. 極不同意

C11I. 我打算做大腸癌檢查

1. 極同意
2. 同意
3. 不同意
4. 極不同意

C11J. 我擔心檢查結果顯示我患有大腸癌或有大腸息肉

1. 極同意
2. 同意
3. 不同意
4. 極不同意

C11K. 完成大腸癌檢查，對我來說是容易的

1. 極同意
2. 同意
3. 不同意
4. 極不同意

C11L. 當息肉被發現並被切除，則可以預防大腸癌

1. 極同意
2. 同意
3. 不同意
4. 極不同意

C11M. 我將有大腸息肉的機會是高的

1. 極同意
2. 同意
3. 不同意
4. 極不同意

F1. 在今天之前，你有否**聽過**大便潛血檢查或測試大便是否有血的檢查？

1. 有
2. 沒有

F2. 就此說明，大便檢查或大便潛血檢查是在家中進行，用以檢驗大腸癌。你把糞便樣本寄去醫務所或化驗所作檢驗。

你曾否**做過**大便潛血檢查？

1. 做過
2. 沒做過
99. 不知道 / 不肯定

F3. 在未來六個月內你是否打算做，或再次做大便潛血檢查？

1. 是
2. 否
99. 不知道 / 不肯定

F5. 醫生有否曾經建議你做大便潛血檢查？

1. 有
2. 沒有
99. 不知道 / 不肯定

F7. 你最近一次做大便潛血檢查是何時？

1. 一年前或一年之內
2. 一至兩年之前
3. 兩至五年之前
4. 超過五年之前
5. 我從來未做過大便潛血檢查 (如果你選擇此答案, 請跳到下一頁,  
即紫色那頁, 繼續作答)
99. 不知道 / 不肯定

F8. 你最近一次檢查是在哪年哪月？

\_\_\_\_\_月份 / \_\_\_\_\_年份

F10. 你最近一次做大便潛血檢查的原因是：

1. 例行檢查的一部分
2. 因為有病徵或健康問題
3. 跟進先前一個不正常的檢驗結果
4. 其他：\_\_\_\_\_
99. 不知道 / 不肯定

E1. 在今天之前，你有否**聽過結腸鏡檢查**？

1. 有
2. 沒有

E2. 在今天之前，你有否**聽過大腸鏡檢查**？

1. 有
2. 沒有

E3. 就此說明：大腸鏡檢查是利用一條帶燈的幼軟管放進直腸裡，以檢查腸。當你做大腸鏡檢查時，**你會昏昏欲睡，而檢查後你必需要有人陪同你回家。**

你曾否**做過大腸鏡檢查**？

1. 做過
2. 沒做過
99. 不知道 / 不肯定

E4. 就此說明：結腸鏡檢查是利用一條帶燈的幼軟管放進直腸裡，以檢查腸。當你**做結腸鏡檢查時，你是清醒的，可以在檢查後自行回家，並繼續日常活動。**

你曾否**做過結腸鏡檢查**？

1. 做過
2. 沒做過
99. 不知道 / 不肯定

E5. 你是否打算在未來六個月內做，或再次做**結腸鏡或大腸鏡檢查**？

1. 是
2. 否
99. 不知道 / 不肯定

E7. 醫生是否曾經建議你做**結腸鏡或大腸鏡檢查**？

1. 是
2. 否
99. 不知道 / 不肯定

E8. 你最近做結腸鏡檢查是在：

1. 一年前或一年之內
2. 一年至五年之前
3. 五年至十年之前
4. 多過十年之前
5. 我從來未做過結腸鏡檢查 (如果你選擇此答案, 請跳到下一頁, 即綠色那頁, 繼續作答)
99. 不知道 / 不肯定

E9. 你最近一次的結腸鏡檢查是在哪年哪月？

\_\_\_\_\_月份/ \_\_\_\_\_年份

E11. 最近一次做結腸鏡檢查的原因是：

1. 例行檢查的一部分
2. 因為有病徵或健康問題
3. 跟進先前一個不正常的檢驗結果
4. 其他：\_\_\_\_\_
99. 不知道 / 不肯定

E12. 你最近做大腸鏡檢查是在：

1. 一年前或一年之內
  2. 一年至五年之前
  3. 五年至十年之前
  4. 多過十年之前
  5. 我從來未做過大腸鏡檢查 (如果你選擇此答案, 請跳到下一頁, 即黃色那頁, 繼續作答)
99. 不知道 / 不肯定

E13. 你最近一次的大腸鏡檢查是在哪年哪月？

\_\_\_\_\_月份 / \_\_\_\_\_年份

E15. 你最近一次做大腸鏡檢查的原因是：

1. 例行檢查的一部分
  2. 因為有病徵或健康問題
  3. 跟進先前一個不正常的檢驗結果
  4. 其他：\_\_\_\_\_
99. 不知道 / 不肯定

K1. 根據政府及衛生人員的建議，男女應在什麼年齡開始做大腸癌檢查？

- 1. 三十歲
- 2. 四十歲
- 3. 五十歲
- 4. 六十歲
- 99. 不知道 / 不肯定

K2. 根據政府及衛生人員的建議，一般人應多久做一次大便潛血檢查？

- 1. 每年
- 2. 每五年
- 3. 每十年
- 99. 不知道 / 不肯定

K3. 根據政府及衛生人員的建議，一般人應多久做一次結腸鏡檢查？

- 1. 每年
- 2. 每五年
- 3. 每十年
- 99. 不知道 / 不肯定

K4. 根據政府及衛生人員的建議，一般人應多久做一次大腸鏡檢查？

- 1. 每年
- 2. 每五年
- 3. 每十年
- 99. 不知道 / 不肯定

K5. 是非題：一份的蔬菜是一飯碗的熟菜。

- 1. 是
- 2. 非
- 99. 不知道 / 不肯定

K6. 是非題：一份的水果就是整個蘋果。

- 1. 是
- 2. 非
- 99. 不知道 / 不肯定



我們很想知道你進食水果蔬菜的份量

N1. 讓我說明一份蔬菜的定義，例如一份的蔬菜包括半飯碗熟菜或一碟中型沙律。現在，請回想一下你昨天進食的所有食物，包括正餐及零食。昨天你一共吃了多少份蔬菜？

\_\_\_\_\_ 份

99. 不知道 / 不肯定

N2. 根據政府及衛生人員的建議，一般人每天至少應吃多少份的蔬菜？

\_\_\_\_\_ 份

99. 不知道 / 不肯定

N3. 讓我說明一份水果的定義，一份的水果包括：一個中型水果，例如一個蘋果或一個橙。現在請回想一下你昨天進食的所有食物，正餐及零食。昨天你一共吃了多少份水果？

\_\_\_\_\_ 份

99. 不知道 / 不肯定

N4. 根據政府及衛生人員的建議，一般人每天至少應吃多少份的水果？

\_\_\_\_\_ 份

99. 不知道 / 不肯定

下列問題是關於你可能會做的體力活動或運動

P1. 首先，想想**中等**體力活動。任何令你心跳加速、出汗、和呼吸比平時快的活動均屬於**中等**體力活動。例如快步走，騎腳踏車（單車），游泳，跳舞，或園藝。在過去七天當中，你有沒有在任何一天裡做過一共三十分鐘的**中等**或較劇烈的體力活動？

1. 有
2. 沒有

P2. 若有，你做過幾天？

在過去七天當中有 \_\_\_\_\_天

P3. 在過去七天中，你一共用了多少時間做**中等**或較劇烈的體力活動？

\_\_\_\_\_ 小時 \_\_\_\_\_ 分鐘

P4. 根據政府及衛生人員建議，一般人每週至少應做多少時間的**中等**或較劇烈的體力活動？

\_\_\_\_\_ 小時 \_\_\_\_\_ 分鐘

99. 不知道 / 不肯定

謝謝，調查問卷完成。  
請交給職員。