

衛生福利部國民健康署

「110-111 年整合性預防及延緩失能社區營養推廣中心輔導計畫」

社區長者飲食營養問卷 訪員手冊

- 訪員姓名：_____
- 訪員單位：_____
- 訪員職稱：_____

中華民國 110 年 11 月

委託單位：衛生福利部國民健康署

編製單位：中華民國營養師公會全國聯合會

目 錄

壹、 問卷簡介.....	3
(一) 問卷緣由.....	3
(二) 問卷調查目的.....	3
貳、 問卷架構與內容.....	3
參、 工作流程說明.....	4
(一) 行前準備.....	4
(二) 施測流程.....	4
肆、 問卷題項說明.....	8
(一) 一般原則.....	8
(二) 運用手冊自我演練.....	9
(三) 題項解釋.....	9

附錄：

附錄一、社區長者飲食營養問卷

壹、問卷簡介

(一) 問卷緣由：

有鑑於近年來各縣市社區營養推廣中心，皆須針對社區長者進行營養認知調查。惟發展營養認知問卷屬專業領域範疇，為整體性瞭解長者營養識能，協助各社區營養推廣中心更有效率推動社區營養業務，故設計「社區長者飲食營養問卷」，以供各社區營養推廣中心使用。

(二) 問卷調查目的：

為瞭解國內社區長者對營養的認知狀況，以做為衛生福利部國民健康署或衛生局制定相關健康飲食方案及執行營養衛教活動之參考。

貳、問卷架構與內容

本問卷內容包含三大類別：「飲食營養知識（共同題）」、「基本資料（共同題）」及「縣市自訂題」。

1. 「飲食營養知識」及「基本資料」兩類別之總題數為 14 題（含飲食營養知識 10 題和基本資料 4 題）（詳參附錄一），相關說明如下：

(1) 「飲食營養知識」部分，包括三個構面（題號，題數），分別為均衡飲食（第 1、2、3 題，共 3 題）、食物與營養素含量（第 4、5、7、8 題，共 4 題）及營養與疾病（第 6、9、10 題，共 3 題）等。

- (2) 「基本資料」部分，則包含性別、出生年月、族群別及教育程度等四項資料（第 11-14 題，共 4 題）。
- (3) 題型方面，「飲食營養知識」部分，均為選擇題（三選一，單選）；在「基本資料」部分，為勾選（題項：性別、族群及教育程度）與填寫方式（題項：出生年月）。
2. 「縣市自訂題」至多以 5 題為限，交由縣市單位視需要自行增加，相關敘述內容請由縣市自行補充。
3. 此外，在「基本資料」部分，除上述共同題（4 題）外，縣市單位亦可視需要自行增加其它題目，惟請勿刪減原有題目。
4. 在每個題目右側，有一註明「本欄由訪員填寫」欄位。請訪員以勾選方式，填寫該題目的答案，是由受訪者「自填」或由他人「代填」（例如：訪員、家人、照顧者等）。若全部是由受訪者自填或代填，則勾選「全部自填」或「全部代填」選項即可。此外，「備註」部分，如需要時，可提供訪員對於所填答內容，做進一步描述之用（例如：受訪者不明題意、或出現答非所問的情況等）。

參、工作流程說明

(一) 行前準備

1. 如需要時，請與受訪者/據點負責人聯繫，約定填寫問卷時間，並提醒欲受訪者攜帶身分證（或健保卡）備用。
2. 攜帶訪員手冊、問卷、筆（確認數量足夠預計發放人數）。

(二) 施測流程

1. 【情境 A：一對一】

1. 自我介紹及說明問卷目的	內容：向受訪者問好，自我介紹並說明來意（視狀況需要而定）。
	「爺爺/奶奶（注意： <u>請視對象使用適當的稱呼</u> ，例如：大哥/大姐、阿伯/阿姆等）您好！我是來自 OOO 單位的 OOO。我們希望知道您對食物、營養的觀念和想法，想邀請您參加這次的活動。您的意見可以幫助我們做更好的宣導和教育，讓您吃得更營養、活得更健康！您填寫的答案和個人資料，請不用擔心外洩問題，我們會嚴密做好資料保護措施，並且最後會交回 <u>國民健康署</u> 進行整體性的整理和分析，做為未來制定健康飲食方案、或執行營養衛教活動的參考。這次的活動，不會花

	<p>您很多時間（大約 10-15 分鐘），請問您是否同意參加呢？」</p>
<p>2. 填寫問卷</p>	<p>1. 訪員（施測者）請填寫姓名與所屬單位（施測單位）。</p> <p>2. 翻到第二頁，請受訪者填寫右上角方框裡的身分證字號（10 碼）和填答日期。</p> <p>3. 訪員須知：</p> <p>i. 開始填寫問卷，題目說明請參閱本手冊【肆、問卷題項說明之（三）題項解釋】。</p> <p>ii. 若有需要，請訪員逐題詢問。</p> <p>※ 以上各項步驟，若遇特殊情況（例如：不識字、或因故不便自行填寫等），可由訪員代為填寫。</p>
<p>3. 回收問卷</p>	<p>1. 請檢查是否有漏答、不清楚、複選或是其他異常狀況；若有，請協助受訪者修正。</p> <p>2. 若受訪者未攜帶身分證（或健保卡）且忘記身分證號碼，請訪員在該位受訪者的問卷上折角或註記，並通知營養師（或問卷業務承辦人）知情，以利後續資料補齊事宜（例如：可預約再次施測時間等）。</p>
<p>4. 結束施測</p>	<p>再次感謝受訪者的協助！</p>

2. 【情境 B：一對多】

<p>1. 自我介紹及說明問卷目的</p>	<p>內容：向該據點負責人及受訪者問好，自我介紹並說明來意（視狀況需要而定）。</p> <p>「大家好！我是來自 OOO 單位的 OOO。我們希望知道一般民眾對食物、營養的觀念和想法，想邀請大家參加這次的活動。您的意見可以幫助我們做更好的宣導和教育，讓大家吃得更營養、活得更健康！大家所填寫的答案和個人資料，請不用擔心外洩問題，我們會嚴密做好資料保護措施，並且最後會交由<u>國民健康署</u>進行整體性的整理和分析，做為未來制定健康飲食方案或執行營養衛教活動的參考。這次的活動，不會花大家很多時間（大約 10-15 分鐘）。如果寫的過程中有任何看不懂的地方，可以請隨時舉手問我們，我們會馬上過去幫忙！不知道大家目前為止是否有什麼問題呢？（此處請稍停幾秒鐘，並觀察四周是否有人有問題？）如果沒有，我們現在就會把問卷發下去，謝謝大家！」</p>
<p>2. 發放問卷及筆</p>	<p>將事先準備的問卷及筆，逐一發給受訪者。</p>

<p>3. 填寫問卷</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 識字者： <ol style="list-style-type: none"> 1. 訪員（施測者）請填寫姓名與所屬單位（施測單位）。 2. 請提醒受訪者要記得在第二頁右上角，寫上身分證字號（10碼）和填答日期。 3. 「如果填完身分證字號和日期後，就可以請大家開始填下面的題目，如果有看不懂的題目，可以隨時舉手發問。」
	<ul style="list-style-type: none"> • 不識字者（請訪員協助填答）： <ol style="list-style-type: none"> 1. 「爺爺/奶奶（注意：<u>請視對象使用適當的稱呼</u>，例如：大哥/大姐、阿伯/阿姆等），請問您叫什麼名字？身分證字號是幾號（10碼）？」 2. 請逐題詢問受訪者答案；題目說明請參閱本手冊【肆、問卷題項說明之（三）題項解釋】。
<p>4. 回收問卷</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請檢查是否有漏答、不清楚、複選或是其他異常狀況；若有，請協助受訪者修正。 2. 若受訪者未攜帶身分證（或健保卡）且忘記身分證號碼，請訪員在該位受訪者的問卷上折角或註記，並通知營養師（或問卷業務承辦人）知情，以利後續資料補齊事宜（例如：可預約再次施測時間等）。
<p>5. 結束施測</p>	<p>再次感謝受訪者的協助！</p>

肆、問卷題項說明

(一) 一般原則

1. 本問卷原則上希望由受訪者自行回答（亦即採自填式），但如遇特殊情形（如：有言語或記憶上的困難），可請陪同的家人或其他人輔助詢問。
2. 施測前，可預先告訴受訪者，回答問卷中所有題目時，請根據個人經驗、意見、或想法為主，放心作答即可。
3. 請提醒受測者，逐題回答，切勿遺漏。
4. 施測過程中，如需口頭說明時，應以受訪者可以聽得懂、並瞭解問卷題意為主，包括語言的使用與詞彙的選擇。
5. 倘若遇到答非所問的情形時（例如：在一對一受訪情境下，受訪者的回覆內容並不符合題意方向），請先確認受訪者是否可聽懂/看懂內容？若有聽懂/看懂內容，但仍答非所問時，可嘗試轉換不同語言、或使用另一種說法來解釋題目。倘若仍無法回答問題，可跳過此題，並且在題目上加以備註。
6. 如有問題遺漏、或施測至一半因故中斷而未能完成時，可事先預約好再施測時間，下次再補齊。
7. 若施測過程中，遇無法解決之問題時，請先做成紀錄，事後再尋解決之道。並請將所遇問題匯整回報研究團隊，以做改進參考。謝謝！
8. 提醒您，可提升問卷調查收集資料品質的方法，包括：
 - 1) 請用在地的語言向受訪者說明題目；
 - 2) 訪員的說法、語氣與態度，有可能影響受訪者作答；
 - 3) 訪員施測執行過程，請保持輕鬆自然，避免讓長者有被考試的感受；
 - 4) 施測方法在執行上，乃依照作業流程設計，且維持一致性；
 - 5) 在不影響施測方法一致性的原則下，或許可考慮用手勢輔助方式，讓受訪者容易瞭解題意。

(二) 運用手冊自我演練：

建議訪員在執行問卷調查前，可善用本訪員手冊（含問卷），自我演練以強化技巧：

1. 詳讀熟練：在訪員訓練後，請將訪員手冊仔細詳讀，以熟悉在各種不同狀況下的處理流程。
2. 勤做標記：建議在研讀問卷時，在執行上可能會出現問題或需要注意的地方做標記，以確保施測過程順利。
3. 施測演練：可於正式施測前，進行多次模擬預演，不僅瞭解自己在何處容易產生問題及較困難之處，也能加強相關技巧與應變能力。

(三) 題項解釋

1. 「飲食營養知識」題目說明：

題目	訪員說明
<p>1. 下列哪一道餐點組合，較符合<u>健康均衡</u>飲食原則？</p> <p><input type="checkbox"/>₁ 稀飯+豆腐乳+醬瓜 <input type="checkbox"/>₂ 乾麵+蛋花湯</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>₃ 糙米飯+清蒸魚+炒青菜</p>	
<p>2. 每餐建議攝取 <u>1 個拳頭</u> 大小的水果，您認為在一餐中，蔬菜和水果的比例，怎麼吃比較健康？</p> <p><input type="checkbox"/>₁ 一樣多 <input checked="" type="checkbox"/>₂ 蔬菜比水果多 <input type="checkbox"/>₃ 水果比蔬菜多</p>	<ul style="list-style-type: none">• 可向受訪者展示比出 1 個拳頭，示意受訪者一餐水果的量，詢問受訪者認為蔬菜應該要比 1 個拳頭多或少？

<p>3. 您認為在一餐中，豆魚蛋肉類食物要吃多少個「<u>手掌心(不含手指頭)</u>」大小的份量，會比較健康？</p> <p><input type="checkbox"/>₁ 半個 <input checked="" type="checkbox"/>₂ 1 個 <input type="checkbox"/>₃ 2 個</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 視情況提示受訪者，「手掌心」並不含手指頭。
<p>4. 全穀雜糧類常稱為「主食類」，可以提供熱量及多項營養素。下列哪一種主食是較佳的選擇？</p> <p><input type="checkbox"/>₁ 白飯 <input type="checkbox"/>₂ 拉麵 <input checked="" type="checkbox"/>₃ 紫米飯</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 說明主食類即為平常在吃的白飯、五穀飯、麵等澱粉類食物。詢問受訪者認為哪一項較營養？
<p>5. 攝取足夠膳食纖維對於排便很重要。下列哪一類食物含有較豐富的膳食纖維，可以促進排便？</p> <p><input type="checkbox"/>₁ 蛋類 <input type="checkbox"/>₂ 海鮮類 <input checked="" type="checkbox"/>₃ 未精製全穀雜糧類</p>	
<p>6. 隨著年齡增加，身體肌肉可能逐漸流失。建議每餐都充足攝取下列哪一類食物，對於減少肌肉的流失現象，能有幫助？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>₁ 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/>₂ 油脂類 <input type="checkbox"/>₃ 蔬菜類</p>	
<p>7. 油脂是提供人體所需熱量的重要來源之一。下列哪一種油，<u>對心血管健康而言是較佳的選擇</u>？</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 說明較健康的油，表示較不會造成血管堵塞而影響心血管健康。詢問受訪

<input type="checkbox"/> ₁ 豬油 <input checked="" type="checkbox"/> ₂ 沙拉油 <input type="checkbox"/> ₃ 椰子油	<p>者認為哪一種油品種類是較健康選擇？</p>
<p>8. 碘是維持身體正常代謝的必需營養素。請問如何挑選食鹽，較能避免碘攝取不足的問題？</p> <p><input type="checkbox"/>₁ 選擇進口鹽 <input type="checkbox"/>₂ 選擇包裝上標示「天然」字樣的食鹽，如：天然海鹽</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>₃ 選擇包裝上標示「添加碘」字樣的食鹽</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 說明若碘攝取不足，會影響身體正常運作，例如會產生「大脖子病」等，且平常碘的食物來源有部分來自鹽。詢問受訪者選項中哪一種鹽含碘？
<p>9. 在高血壓控制方面，飲食除了需要注意「鹽」的用量之外，下列哪一種調味品也應適量使用？</p> <p><input type="checkbox"/>₁ 五香 <input checked="" type="checkbox"/>₂ 醬油 <input type="checkbox"/>₃ 白醋</p> <p>(原民請在以下答案做選擇)</p> <p><input type="checkbox"/>₁ 馬告 <input checked="" type="checkbox"/>₂ 醬油 <input type="checkbox"/>₃ 刺蔥</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 說明鹽份攝取量與高血壓控制相關；詢問受訪者選項中哪一項含有鹽份，因此和維持血壓恆定狀況亦有關係。 • 馬告與刺蔥為原民日常的食材種類，因此將五香、白醋替換為馬告、刺蔥；若對象為原民請引導填答第二列選項。此外，若施測對象族群非原民地區，在印製問卷前，可考慮將第二列選項刪除。 • 各縣市社區營養推廣中心，可依地方飲食文化特色，適度替換答題選項。

10. 對於牙口咀嚼功能較差的人，可以藉由改變食物質地(軟硬度)來改善進食問題。

下列哪一種新鮮食材，可以與肉類一起醃漬，以達到較佳的軟化肉質效果，變得更容易食用？

₁ 鳳梨 ₂ 芒果 ₃ 荔枝

• 詢問受訪者選項中哪一種水果跟肉類一起醃漬，可以讓肉質變得較鬆軟好咬？

2. 各題正解及補充

問卷題項	選項正解/補充
知情同意書說明：	
<p>女士/先生您好：目前<u>衛生福利部國民健康署</u>想要瞭解國內社區長者對營養的認知，想請教您一些相關問題。您所回答的資料，將與全部受訪者資料合併一起分析，做成統合型報告；所以不會呈現任何個人資料，敬請您放心作答。資料分析的結果將做為<u>國民健康署</u>或衛生局制定相關的健康飲食方案參考，謝謝您的填答！</p>	
一、飲食知識：	
第 1 題	正確答案為：■ ₃ 糙米飯+清蒸魚+炒青菜
第 2 題	正確答案為：■ ₂ 蔬菜比水果多
第 3 題	正確答案為：■ ₂ 1 個
第 4 題	正確答案為：■ ₃ 紫米飯
第 5 題	正確答案為：■ ₃ 未精製全穀雜糧類
第 6 題	正確答案為：■ ₁ 豆魚蛋肉類
第 7 題	正確答案為：■ ₂ 沙拉油
第 8 題	正確答案為：■ ₃ 選擇包裝上標示「添加碘」字樣的食鹽
第 9 題	正確答案為：■ ₂ 醬油（若受測對象為原民者，可請填選第二題組之選項）
第 10 題	正確答案為：■ ₁ 鳳梨
二、基本資料：	
第 11 題	請依選項作答。
第 12 題	填寫題（請填寫出生民國年月）。
第 13 題	<p>a. 若回答為■₄ 原民者，請建議以勾選方式註明族別；若■₅ 新住民者，請建議註明原國別。</p> <p>b. 請尊重受訪者回答意願。</p>
第 14 題	教育程度，以「畢業」為主。

附錄一、社區長者飲食營養問卷

衛生福利部國民健康署

「110-111 年整合性預防及延緩失能社區營養推廣中心輔導計畫」

社區長者飲食營養問卷

- 訪員姓名：_____
- 訪員單位：_____
- 訪員職稱：_____

中華民國 110 年 11 月

委託單位：衛生福利部國民健康署

編製單位：中華民國營養師公會全國聯合會

● 受訪者身分證字號（共十碼）：_____

● 填答日期：民國____年____月____日

社區長者飲食營養問卷

女士/先生您好：目前衛生福利部國民健康署想要瞭解國內社區長者對營養的認知，想請教您一些相關問題。您所回答的資料，將與全部受訪者資料合併一起分析，做成統合型報告；所以不會呈現任何個人資料，敬請您放心作答。資料分析的結果將做為國民健康署或衛生局制定相關的健康飲食方案參考，謝謝您的填答！

【一、飲食知識】

在下列題目中，請選出一個您認為最適合的答案，謝謝！

- 下列哪一道餐點組合，較符合健康均衡飲食原則？
₁ 稀飯+豆腐乳+醬瓜 ₂ 乾麵+蛋花湯 ₃ 糙米飯+清蒸魚+炒青菜
- 每餐建議攝取1個拳頭大小的水果，您認為在一餐中，蔬菜和水果的比例，怎麼吃比較健康？
₁ 一樣多 ₂ 蔬菜比水果多 ₃ 水果比蔬菜多
- 您認為在一餐中，豆魚蛋肉類食物要吃多少個「手掌心（不含手指頭）」大小的份量，會比較健康？
₁ 半個 ₂ 1個 ₃ 2個
- 全穀雜糧類常稱為「主食類」，可以提供熱量及多項營養素。下列哪一種主食是較佳的選擇？
₁ 白飯 ₂ 拉麵 ₃ 紫米飯
- 攝取足夠膳食纖維對於排便很重要。下列哪一類食物含有較豐富的膳食纖維，可以促進排便？
₁ 蛋類 ₂ 海鮮類 ₃ 未精製全穀雜糧類
- 隨著年齡增加，身體肌肉可能逐漸流失。建議每餐都充足攝取下列哪一類食物，對於減少肌肉的流失現象，能有幫助？
₁ 豆魚蛋肉類 ₂ 油脂類 ₃ 蔬菜類
- 油脂是提供人體所需熱量的重要來源之一。下列哪一種油，對心血管健康而言是較佳的選擇？
₁ 豬油 ₂ 沙拉油 ₃ 椰子油
- 碘是維持身體正常代謝的必需營養素。請問如何挑選食鹽，較能避免碘攝取不足的問題？
₁ 選擇進口鹽 ₂ 選擇包裝上標示「天然」 ₃ 選擇包裝上標示「添字樣的食鹽，如：天然海鹽 加碘」字樣的食鹽
- 在高血壓控制方面，飲食除了需要注意「鹽」的用量之外，下列哪一種調味品也應適量使用？
₁ 五香 ₂ 醬油 ₃ 白醋
 （原民請在以下答案做選擇）
₁ 馬告 ₂ 醬油 ₃ 刺蔥

本欄以下由訪員填寫	
<input type="checkbox"/> 全部自填	<input type="checkbox"/> 全部代填
<input type="checkbox"/> 自填	<input type="checkbox"/> 代填
★備註：	
<input type="checkbox"/> 自填	<input type="checkbox"/> 代填
★備註：	
<input type="checkbox"/> 自填	<input type="checkbox"/> 代填
★備註：	
<input type="checkbox"/> 自填	<input type="checkbox"/> 代填
★備註：	
<input type="checkbox"/> 自填	<input type="checkbox"/> 代填
★備註：	
<input type="checkbox"/> 自填	<input type="checkbox"/> 代填
★備註：	
<input type="checkbox"/> 自填	<input type="checkbox"/> 代填
★備註：	
<input type="checkbox"/> 自填	<input type="checkbox"/> 代填
★備註：	

10 對於牙口咀嚼功能較差的人，可以藉由改變食物質地（軟硬度）來改善進食問題。下列哪一種新鮮食材，可以與肉類一起醃漬，以達到較佳的軟化肉質效果，變得更容易食用？

- ₁ 鳳梨 ₂ 芒果 ₃ 荔枝

<input type="checkbox"/> 自填	<input type="checkbox"/> 代填
★備註：	

【二、基本資料】

11. 性別：₁ 男性 ₂ 女性

12. 出生年月： 民國_____年_____月

13. 族群別：
₁ 閩南籍 ₂ 外省籍 ₃ 客家
₄ 原民（請註明：₅ 阿美族 ₆ 泰雅族 ₇ 排灣族 ₈ 布農族
₉ 卑南族 ₁₀ 魯凱族 ₁₁ 鄒族 ₁₂ 賽夏族 ₁₃ 雅美族
₁₄ 邵族 ₁₅ 噶瑪蘭族 ₁₆ 太魯閣族 ₁₇ 撒奇萊雅族
₁₈ 賽德克族 ₁₉ 拉阿魯哇族 ₂₀ 卡那卡那富族）
₂₁ 新住民（請註明：_____原國別）
₂₂ 其他（請說明）：_____

14. 教育程度：₁ 無，不識字 ₂ 無，識字 ₃ 小學畢業或以下
₄ 國中畢業 ₅ 高中職畢業 ₆ 大學畢業
₇ 研究所畢業 ₈ 其他（請說明）：_____

本欄以下由訪員填寫	
<input type="checkbox"/> 全部自填	<input type="checkbox"/> 全部代填
<input type="checkbox"/> 自填	<input type="checkbox"/> 代填
★備註：	
<input type="checkbox"/> 自填	<input type="checkbox"/> 代填
★備註：	
<input type="checkbox"/> 自填	<input type="checkbox"/> 代填
★備註：	

～非常感謝您的參與，敬祝 健康平安～