

附錄：正式問卷

正式問卷-A 卷

您好：我是政大企業管理研究所的學生。這是一份進行中的學術研究之正式問卷，您的寶貴填答對本研究有極大的價值，請您撥空作答。本問卷採匿名方式，您所有的填答僅供為學術研究用，不會對外公開，還請您放心作答。只需按照您的真實想法與實際情況進行作答即可。再次感謝您的協助，祝您愉快！

國立政治大學企業管理研究所

指導教授：張愛華 博士

博士班：柳宇倫

碩士班：陳昭男 敬上

一、請填寫您的想法...

在人的一生中，總需要盡一些責任和義務，如繳稅、堅守工作崗位等。以下問題欲瞭解您所要盡之職責、責任和義務。

1. 請寫下二項您過去的職責(duties)、責任(responsibilities) 或義務(obligations)：

- (1) _____
- (2) _____

2. 請寫下二項您現在的職責(duties)、責任(responsibilities) 或義務(obligations)：

- (1) _____
- (2) _____

3. 針對下列左右兩側狀態，請您選擇您較偏向的一方(如：打√)？ 若您愈偏向左方，請勾選靠近左方的□₃、□₂、□₁；若您愈偏向右方，請勾選靠近右方的□₅、□₆、□₇；若您既不偏左、亦不偏右，請勾選□₄。

做符合社會期望的事情 □₁ □₂ □₃ □₄ □₅ □₆ □₇ 做自己想要做的事情

有錢時，先還清貸款債務 □₁ □₂ □₃ □₄ □₅ □₆ □₇ 有錢時，到世界各地旅遊

堅持遵守承諾 □₁ □₂ □₃ □₄ □₅ □₆ □₇ 追隨順心而為

三、就您覺得自己完成下面活動的能力做出回答，並在空格打「√」勾選。

	沒 有 能 力 做 到 的	←————→	有 能 力 做 到 的
1. 吃東西時，我會挑選低卡的食物	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
2. 我會做到天天五蔬果的飲食守則	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
3. 我會養成運動習慣	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
4. 即使東西再美味，我還是不吃高膽固醇的食物	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
5. 我不碰垃圾食物	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7

四、請您依照個人的感覺，由下列題目敘述中選最適當的答案，並在空格打「√」勾選。

	非 常 不 同 意	←————→	非 常 同 意
1. 我懷疑自己的健康有潛在問題存在	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
2. 我會害怕自己罹患某種疾病	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
3. 我認為自己的身體健康狀態比別人差	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
4. 疾病為我帶來的威脅感相當地高	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
5. 我認為自己的身體不如以前健康	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7

五、請您依照個人的感覺，由下列題目敘述中選最適當的答案，並在空格打「√」勾選。

若您愈偏向左方，請勾選靠近左方的3、2、1；若您愈偏向右方，請勾選靠近右方的5、6、7；若您既不偏左、亦不偏右，請勾選4。

您覺得該健康廣告中，	避 免 惱 人 的 情 況	←————→	擁 有 您 想 要 的 情 況
19. 強調能「避免肥胖」，可以幫助您？	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
20. 強調能「防止體能的衰退」，可以幫助您？	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
21. 強調能「降低罹患心血管疾病的機率」，可以幫助您？	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
22. 強調能「減緩身體老化」，可以幫助您？	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7

六、針對下列左右兩側狀態，請您選擇您較偏向的一方? (如：打√)

若您愈偏向左方，請勾選靠近左方的□₃、□₂、□₁；若您愈偏向右方，請勾選靠近右方的□₅、□₆、□₇；若您既不偏左、亦不偏右，請勾選□₄。

1. 您認為該則健康廣告會讓您感到?

←	警惕	□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅	□ ₆	□ ₇	嚮往	→
←	焦慮	□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅	□ ₆	□ ₇	安心	→
←	憂傷	□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅	□ ₆	□ ₇	快樂	→

2. 您喜歡該則健康廣告嗎?

←	非常不喜歡	□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅	□ ₆	□ ₇	非常喜歡	→
---	-------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	------	---

3. 您相信該則健康廣告嗎?

←	非常不相信	□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅	□ ₆	□ ₇	非常相信	→
---	-------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	------	---

七、基本資料

1. 性別：□₁男 □₂女

2. 年齡：

□ ₁ 19歲以下	□ ₂ 20-24歲	□ ₃ 25-29歲	□ ₄ 30-34歲	□ ₅ 35-39歲
□ ₆ 40-44歲	□ ₇ 45-49歲	□ ₈ 50-54歲	□ ₉ 55-59歲	□ ₁₀ 60歲以上

3. 最高學歷：

□ ₁ 國小以下	□ ₂ 國中	□ ₃ 高中/職	□ ₄ 專科/大學	□ ₅ 研究所	□ ₆ 博士
---------------------	-------------------	---------------------	----------------------	--------------------	-------------------

4. 每星期運動次數：

□ ₁ 0次	□ ₂ 1次	□ ₃ 2次	□ ₄ 3次
□ ₅ 4次	□ ₆ 5次	□ ₇ 6次	□ ₈ 7次以上

~問卷到此結束，非常感謝您的配合~

正式問卷-B 卷

您好：我是政大企業管理研究所的學生。這是一份進行中的學術研究之正式問卷，您的寶貴填答對本研究有極大的價值，請您撥空作答。本問卷採匿名方式，您所有的填答僅供為學術研究用，不會對外公開，還請您放心作答。只需按照您的真實想法與實際情況進行作答即可。

再次感謝您的協助，祝您愉快！

國立政治大學企業管理研究所

指導教授：張愛華 博士

博士班：柳宇倫

碩士班：陳昭男 敬上

一、請填寫您的想法...

在人的一生中，總需要盡一些責任和義務，如繳稅、堅守工作崗位等。

以下問題欲瞭解您所要盡之職責、責任和義務。

1. 請寫下二項您**過去**的**職責(duties)**、**責任(responsibilities)** 或**義務(obligations)**：

(1) _____

(2) _____

2. 請寫下二項您**現在**的**職責(duties)**、**責任(responsibilities)** 或**義務(obligations)**：

(1) _____

(2) _____

3. 針對下列左右兩側狀態，請您選擇您較偏向的一方？(如：打√)

若您愈偏向左方，請勾選靠近左方的□₃、□₂、□₁；若您愈偏向右方，

請勾選靠近右方的□₅、□₆、□₇；若您既不偏左、亦不偏右，請勾選□₄。

←—————|—————→ ←—————|—————→
做符合社會期望的事情 □₁ □₂ □₃ □₄ □₅ □₆ □₇ 做自己想要做的事情

←—————|—————→ ←—————|—————→
有錢時，先還清貸款債務 □₁ □₂ □₃ □₄ □₅ □₆ □₇ 有錢時，到世界各地旅遊

←—————|—————→ ←—————|—————→
堅持遵守承諾 □₁ □₂ □₃ □₄ □₅ □₆ □₇ 追隨順心而為

以下為一則與**健康**相關的資訊，請仔細閱讀之後，回答下面的問題：

健康“動”起來

現代人的生活壓力大、飲食作息不正常，導致許多文明病纏身，根據美國醫學協會(American Medical Association)的研究報告指出，每週三次、每次運動30分鐘就能夠讓你全身的細胞活起來，提升基礎代謝率、強化心肺功能，並且促進身體對營養的吸收。

只要搭配均衡的飲食，力行高纖、少油、低鹽、低糖的原則，儘量不攝取油炸、醃製與人工加工的食品，從天然的食材當中攝取營養。就能讓你遠離疾病、肥胖的威脅，健康自信的過每一天！



想要重新擁抱健康就從生活中做起，健康均衡的飲食與適度的運動，能讓您：

- ◇ 獲得精神上的滿足
- ◇ 塑造令人稱羨的好身材
- ◇ 更有體力、更有精神
- ◇ 更有自信



現在就讓我們一起加入健康生活的行列吧！

二、 觀看過該則健康廣告後，請就您**從事下面活動的意圖**做出回答，並在空格打「√」勾選。

	非常 不 願 意	←—————→					非常 願 意
1. 我願意力行健康生活原則	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我會挑選低卡的食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我會多吃蔬果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 爲了健康著想，我願意養成規律的運動習慣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我不吃零食、不抽煙、不喝酒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我會選擇對我身體有益的食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 在健康的考量下，我會避免高油脂的食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、就您覺得自己完成下面活動的能力做出回答，並在空格打「√」勾選。

	沒 有 能 力 做 到 的	←————→	有 能 力 做 到 的
1. 吃東西時，我會挑選低卡的食物	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
2. 我會做到天天五蔬果的飲食守則	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
3. 我會養成運動習慣	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
4. 即使東西再美味，我還是不吃高膽固醇的食物	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
5. 我不碰垃圾食物	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7

四、請您依照個人的感覺，由下列題目敘述中選最適當的答案，並在空格打「√」勾選。

	非 常 不 同 意	←————→	非 常 同 意
1. 我懷疑自己的健康有潛在問題存在	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
2. 我會害怕自己罹患某種疾病	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
3. 我認為自己的身體健康狀態比別人差	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
4. 疾病為我帶來的威脅感相當地高	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
5. 我認為自己的身體不如以前健康	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7

五、請您依照個人的感覺，由下列題目敘述中選最適當的答案，並在空格打「√」勾選。

若您愈偏向左方，請勾選靠近左方的3、2、1；若您愈偏向右方，請勾選靠近右方的5、6、7；若您既不偏左、亦不偏右，請勾選4。

您覺得該健康廣告中，	避 免 惱 人 的 情 況	←————→	擁 有 您 想 要 的 情 況
1. 強調能「獲得精神上的滿足」，可以幫助您？	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
2. 強調能「塑造令人稱羨的好身材」，可以幫助您？	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
3. 強調能「更有體力，更有精神」，可以幫助您？	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
4. 強調能「更有自信」，可以幫助您？	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7

六、針對下列左右兩側狀態，請您選擇您較偏向的一方?(如：打√)
 若您愈偏向左方，請勾選靠近左方的□₃、□₂、□₁；若您愈偏向右方，請勾選靠近右方的□₅、□₆、□₇；若您既不偏左、亦不偏右，請勾選□₄。

1. 您認為該則健康廣告會讓您感到?

	←—————→		←—————→	
警惕	□ ₁ □ ₂ □ ₃ □ ₄ □ ₅ □ ₆ □ ₇			嚮往
焦慮	□ ₁ □ ₂ □ ₃ □ ₄ □ ₅ □ ₆ □ ₇			安心
憂傷	□ ₁ □ ₂ □ ₃ □ ₄ □ ₅ □ ₆ □ ₇			快樂

2. 您喜歡該則健康廣告嗎?

←—————→		←—————→
非常不喜歡	□ ₁ □ ₂ □ ₃ □ ₄ □ ₅ □ ₆ □ ₇	非常喜歡

3. 您相信該則健康廣告嗎?

←—————→		←—————→
非常不相信	□ ₁ □ ₂ □ ₃ □ ₄ □ ₅ □ ₆ □ ₇	非常相信

七、基本資料

1. 性別：□₁男 □₂女

2. 年齡：

□ ₁ 19歲以下	□ ₂ 20-24歲	□ ₃ 25-29歲	□ ₄ 30-34歲	□ ₅ 35-39歲
□ ₆ 40-44歲	□ ₇ 45-49歲	□ ₈ 50-54歲	□ ₉ 55-59歲	□ ₁₀ 60歲以上

3. 最高學歷：

□ ₁ 國小以下	□ ₂ 國中	□ ₃ 高中/職	□ ₄ 專科/大學	□ ₅ 研究所	□ ₆ 博士
---------------------	-------------------	---------------------	----------------------	--------------------	-------------------

4. 每星期運動次數：

□ ₁ 0次	□ ₂ 1次	□ ₃ 2次	□ ₄ 3次
□ ₅ 4次	□ ₆ 5次	□ ₇ 6次	□ ₈ 7次以上

~問卷到此結束，非常感謝您的配合~

您好：我是政大企業管理研究所的學生。這是一份進行中的學術研究之正式問卷，您的寶貴填答對本研究有極大的價值，請您撥空作答。本問卷採匿名方式，您所有的填答僅供為學術研究用，不會對外公開，還請您放心作答。只需按照您的真實想法與實際情況進行作答即可。再次感謝您的協助，祝您愉快！

國立政治大學企業管理研究所
指導教授：張愛華 博士
博士班：柳宇倫
碩士班：陳昭男 敬上

一、請填寫您的想法...

在人的一生中，總會有一些理想和願望，如家庭和樂、事業順遂等。
以下問題欲瞭解您所想要之理想、願望和抱負。

1. 請寫下二項您**過去**的理想(ideals)、願望(hopes) 或抱負(aspirations)：

- (1) _____
(2) _____

2. 請寫下二項您**現在**的理想(ideals)、願望(hopes) 或抱負(aspirations)：

- (1) _____
(2) _____

3. 針對下列左右兩側狀態，請您選擇您較偏向的一方? (如：打√)

若您愈偏向左方，請勾選靠近左方的□₃、□₂、□₁；若您愈偏向右方，請勾選靠近右方的□₅、□₆、□₇；若您既不偏左、亦不偏右，請勾選□₄。

←	做符合社會期望的事情	□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅	□ ₆	□ ₇	→	做自己想要做的事情
←	有錢時，先還清貸款債務	□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅	□ ₆	□ ₇	→	有錢時，到世界各地旅遊
←	堅持遵守承諾	□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅	□ ₆	□ ₇	→	追隨順心而為

三、就您覺得自己完成下面活動的能力做出回答，並在空格打「√」勾選。

	沒 有 能 力 做 到 的	←————→	有 能 力 做 到 的
1. 吃東西時，我會挑選低卡的食物	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
2. 我會做到天天五蔬果的飲食守則	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
3. 我會養成運動習慣	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
4. 即使東西再美味，我還是不吃高膽固醇的食物	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
5. 我不碰垃圾食物	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7

四、請您依照個人的感覺，由下列題目敘述中選最適當的答案，並在空格打「√」勾選。

	非 常 不 同 意	←————→	非 常 同 意
1. 我懷疑自己的健康有潛在問題存在	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
2. 我會害怕自己罹患某種疾病	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
3. 我認為自己的身體健康狀態比別人差	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
4. 疾病為我帶來的威脅感相當地高	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
5. 我認為自己的身體不如以前健康	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7

五、請您依照個人的感覺，由下列題目敘述中選最適當的答案，並在空格打「√」勾選。

若您愈偏向左方，請勾選靠近左方的3、2、1；若您愈偏向右方，請勾選靠近右方的5、6、7；若您既不偏左、亦不偏右，請勾選4。

您覺得該健康廣告中，	避 免 惱 人 的 情 況	←————→	擁 有 您 想 要 的 情 況
1. 強調能「避免肥胖」，可以幫助您？	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
2. 強調能「防止體能的衰退」，可以幫助您？	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
3. 強調能「降低罹患心血管疾病的機率」，可以幫助您？	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
4. 強調能「減緩身體老化」，可以幫助您？	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7

六、針對下列左右兩側狀態，請您選擇您較偏向的一方?(如：打√)
 若您愈偏向左方，請勾選靠近左方的□₃、□₂、□₁；若您愈偏向右方，請勾選靠近右方的□₅、□₆、□₇；若您既不偏左、亦不偏右，請勾選□₄。

1. 您認為該則健康廣告會讓您感到?

	←								→	
警惕		□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅	□ ₆	□ ₇		嚮往
焦慮		□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅	□ ₆	□ ₇		安心
憂傷		□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅	□ ₆	□ ₇		快樂

2. 您喜歡該則健康廣告嗎?

	←								→	
非常不喜歡		□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅	□ ₆	□ ₇		非常喜歡

3. 您相信該則健康廣告嗎?

	←								→	
非常不相信		□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅	□ ₆	□ ₇		非常相信

七、基本資料

1. 性別：□₁男 □₂女

2. 年齡：

□ ₁ 19歲以下	□ ₂ 20-24歲	□ ₃ 25-29歲	□ ₄ 30-34歲	□ ₅ 35-39歲
□ ₆ 40-44歲	□ ₇ 45-49歲	□ ₈ 50-54歲	□ ₉ 55-59歲	□ ₁₀ 60歲以上

3. 最高學歷：

□ ₁ 國小以下	□ ₂ 國中	□ ₃ 高中/職	□ ₄ 專科/大學	□ ₅ 研究所	□ ₆ 博士
---------------------	-------------------	---------------------	----------------------	--------------------	-------------------

4. 每星期運動次數：

□ ₁ 0次	□ ₂ 1次	□ ₃ 2次	□ ₄ 3次
□ ₅ 4次	□ ₆ 5次	□ ₇ 6次	□ ₈ 7次以上

~問卷到此結束，非常感謝您的配合~

您好：我是政大企業管理研究所的學生。這是一份進行中的學術研究之正式問卷，您的寶貴填答對本研究有極大的價值，請您撥空作答。本問卷採匿名方式，您所有的填答僅供為學術研究用，不會對外公開，還請您放心作答。只需按照您的真實想法與實際情況進行作答即可。再次感謝您的協助，祝您愉快！

國立政治大學企業管理研究所
指導教授：張愛華 博士
博士班：柳宇倫
碩士班：陳昭男 敬上

一、請填寫您的想法...

在人的一生中，總會有一些理想和願望，如家庭和樂、事業順遂等。
以下問題欲瞭解您所想要之理想、願望和抱負。

1. 請寫下二項您**過去**的理想(ideals)、願望(hopes) 或抱負(aspirations)：

- (1) _____
(2) _____

2. 請寫下二項您**現在**的理想(ideals)、願望(hopes) 或抱負(aspirations)：

- (1) _____
(2) _____

3. 針對下列左右兩側狀態，請您選擇您較偏向的一方？(如：打√)

若您愈偏向左方，請勾選靠近左方的□₃、□₂、□₁；若您愈偏向右方，請勾選靠近右方的□₅、□₆、□₇；若您既不偏左、亦不偏右，請勾選□₄。

←	做符合社會期望的事情	□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅	□ ₆	□ ₇	做自己想要做的事情	→
←	有錢時，先還清貸款債務	□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅	□ ₆	□ ₇	有錢時，到世界各地旅遊	→
←	堅持遵守承諾	□ ₁	□ ₂	□ ₃	□ ₄	□ ₅	□ ₆	□ ₇	追隨順心而為	→

以下為一則與**健康**相關的資訊，請仔細閱讀之後，回答下面的問題：

健康“動”起來

現代人的生活壓力大、飲食作息不正常，導致許多文明病纏身，根據美國醫學協會(American Medical Association)的研究報告指出，每週三次、每次運動30分鐘就能夠讓你全身的細胞活起來，提升基礎代謝率、強化心肺功能，並且促進身體對營養的吸收。

只要搭配**均衡的飲食**，力行**高纖、少油、低鹽、低糖**的原則，儘量不攝取油炸、醃製與人工加工的食品，從天然的食材當中攝取營養。就能讓你遠離疾病、肥胖的威脅，健康自信的過每一天！



想要重新擁抱健康就從生活中做起，健康均衡的飲食與適度的運動，能讓您：

- ◇ 獲得精神上的滿足
- ◇ 塑造令人稱羨的好身材
- ◇ 更有體力、更有精神
- ✓ 更有自信



現在就讓我們一起加入健康生活的行列吧！

二、觀看過該則健康廣告後，請就您**從事下面活動的意圖**做出回答，並在空格打「√」勾選。

	非常 不 願 意	←—————→					非 常 願 意
1. 我願意力行健康生活原則	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我會挑選低卡的食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我會多吃蔬果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 爲了健康著想，我願意養成規律的運動習慣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我不吃零食、不抽煙、不喝酒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我會選擇對我身體有益的食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 在健康的考量下，我會避免高油脂的食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、就您覺得自己完成下面活動的能力做出回答，並在空格打「√」勾選。

	沒 有 能 力 做 到 的	←————→	有 能 力 做 到 的
1. 吃東西時，我會挑選低卡的食物	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
2. 我會做到天天五蔬果的飲食守則	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
3. 我會養成運動習慣	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
4. 即使東西再美味，我還是不吃高膽固醇的食物	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
5. 我不碰垃圾食物	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7

四、請您依照個人的感覺，由下列題目敘述中選最適當的答案，並在空格打「√」勾選。

	非 常 不 同 意	←————→	非 常 同 意
1. 我懷疑自己的健康有潛在問題存在	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
2. 我會害怕自己罹患某種疾病	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
3. 我認為自己的身體健康狀態比別人差	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
4. 疾病為我帶來的威脅感相當地高	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
5. 我認為自己的身體不如以前健康	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7

五、請您依照個人的感覺，由下列題目敘述中選最適當的答案，並在空格打「√」勾選。

若您愈偏向左方，請勾選靠近左方的3、2、1；若您愈偏向右方，請勾選靠近右方的5、6、7；若您既不偏左、亦不偏右，請勾選4。

您覺得該健康廣告中，	避 免 惱 人 的 情 況	←————→	擁 有 您 想 要 的 情 況
1. 強調能「獲得精神上的滿足」，可以幫助您？	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
2. 強調能「塑造令人稱羨的好身材」，可以幫助您？	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
3. 強調能「更有體力，更有精神」，可以幫助您？	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
4. 強調能「更有自信」，可以幫助您？	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7

六、針對下列左右兩側狀態，請您選擇您較偏向的一方? (如：打√)
 若您愈偏向左方，請勾選靠近左方的□₃、□₂、□₁；若您愈偏向右方，
 請勾選靠近右方的□₅、□₆、□₇；若您既不偏左、亦不偏右，請勾選□₄。

4. 您認為該則健康廣告會讓您感到?

←	→
警惕	嚮往
□ ₁ □ ₂ □ ₃ □ ₄ □ ₅ □ ₆ □ ₇	
←	→
焦慮	安心
□ ₁ □ ₂ □ ₃ □ ₄ □ ₅ □ ₆ □ ₇	
←	→
憂傷	快樂
□ ₁ □ ₂ □ ₃ □ ₄ □ ₅ □ ₆ □ ₇	

5. 您喜歡該則健康廣告嗎?

←	→
非常不喜歡	非常喜歡
□ ₁ □ ₂ □ ₃ □ ₄ □ ₅ □ ₆ □ ₇	

6. 您相信該則健康廣告嗎?

←	→
非常不相信	非常相信
□ ₁ □ ₂ □ ₃ □ ₄ □ ₅ □ ₆ □ ₇	

七、基本資料

1. 性別：□₁男 □₂女

2. 年齡：

□₁ 19歲以下 □₂ 20-24歲 □₃ 25-29歲 □₄ 30-34歲 □₅ 35-39歲

□₆ 40-44歲 □₇ 45-49歲 □₈ 50-54歲 □₉ 55-59歲 □₁₀ 60歲以上

3. 最高學歷：

□₁國小以下 □₂國中 □₃高中/職 □₄專科/大學 □₅研究所 □₆博士

4. 每星期運動次數：

□₁ 0次 □₂ 1次 □₃ 2次 □₄ 3次

□₅ 4次 □₆ 5次 □₇ 6次 □₈ 7次以上

~問卷到此結束，非常感謝您的配合~