



生活型態評估量表

編號	請想一想過去七天，並回答以下問題，你是否：
1	我感覺生活有目標。(是：2分；否：0分)
2	日常飲食我會避免油炸的食物，多以清蒸、水煮、涼拌等烹調方式為主。(是：1分；否：0分)
3	我有進行了兩次以上(含兩次)的靈性、宗教或民俗信仰活動(例如冥想、靜坐、祈禱、拜拜、參加宗教活動、祭拜家中神明或祖先等)。 (是：2分；否：0分)
4	我大部分時間都覺得能夠處理生活的各種壓力？(是：2分；否：0分)
5	我有參加團體聚會或活動(例如運動、社區、社團、學校團體等)？ (是：2分；否：0分)
6	我有抽菸、使用電子煙或其他菸品？(是：0分；否：5分)
7	我有和家人或朋友相聚或聊天三次以上？ (是：2分；否：0分)
8	大部分時間，我睡醒後覺得精神很好，有休息夠了？(是：2分；否：0分)
9	我總共花了兩小時以上的時間待在大自然中（例如：城市內外開放空間：公園、森林、海邊等）？ (是：2分；否：0分)
10	大部分時間，我覺得有足夠的時間照顧自己？(是：1分；否：0分)
11	我有嚼檳榔？(是：0分；否：1分)
12	我的飲食大多以原型食物（如新鮮蔬果、全穀、未加工肉類）為主。(是：1分；否：0分)
	請想一想過去七天，並提供您關於以下問題最好的估計值：
13	我總共進行了幾天的肌力訓練？(例如伏地挺身、深蹲、引體向上等) 0、1、2、3、4、5、6、7天(0、1、2分)
14	我總共喝了幾杯含糖飲料？(例如果汁、含糖咖啡或茶、汽水、運動飲料)。 少於1、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10杯或更多(2、0分)

15	<p>我一天中喝下含有酒精的飲料，最多共有幾單位？(1單位酒精=10公克純酒精)</p> <div><div> 1單位酒精 = 10公克純酒精</div><div>酒品容量 (ml) x 酒精濃度 (%) x 0.785 (酒精密度) = 每瓶酒精含量 (公克)</div></div> <table><tr><td> = 150ml 1單位 ml/天</td><td> 啤酒 5% 254ml</td><td> 含酒精提神飲料 10% 127ml</td><td> 紅酒 12% 106ml</td><td> 米酒 19.5% 65ml</td><td> 烈酒 40% 31ml</td><td> 高粱酒 58% 21ml</td></tr></table> <div> 臺灣生活型態醫學會 製作 參考資料：衛生福利部心理健康司 Taiwan Association of Lifestyle Medicine</div>	 = 150ml 1單位 ml/天	 啤酒 5% 254ml	 含酒精提神飲料 10% 127ml	 紅酒 12% 106ml	 米酒 19.5% 65ml	 烈酒 40% 31ml	 高粱酒 58% 21ml
 = 150ml 1單位 ml/天	 啤酒 5% 254ml	 含酒精提神飲料 10% 127ml	 紅酒 12% 106ml	 米酒 19.5% 65ml	 烈酒 40% 31ml	 高粱酒 58% 21ml		
	<p>(女3以下、男4以下，2分、0分)</p> <p>少於1、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10單位或更多</p>							
16	<p>以有喝酒精飲料的那幾天來算，我每天平均喝幾單位？(如果過去七天都沒有喝酒精飲料，請選「少於1」)</p> <p>(女1以下、男2以下，2分、0分)</p> <p>少於1、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10單位或更多</p>							
17	<p>我每晚大約睡幾個小時？</p> <p>少於1、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10小時或更多(0、3、5分)</p>							
18	<p>我每天大約吃幾份水果？(1份是1拳頭大小或一碗8分滿)</p> <p style="text-align: center;">水果一份</p> <p style="text-align: center;">約一個拳頭大小，或切塊水果約一碗8分滿</p> <div></div> <div> 臺灣生活型態醫學會 製作 Taiwan Association of Lifestyle Medicine</div> <p>少於1、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10份或更多(0、1、2分)</p>							
19	<p>我每天坐著的總時間大約有幾小時？</p> <p>少於1、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10小時或更多(3、1、0分)</p>							
20	<p>每天平均食用包裝零食(例如薯片、餅乾、糖果、蛋白營養棒等)的包數。</p> <p>少於1、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10包或更多(2、0分)</p>							

21	<p>每天平均食用蔬菜的份數(1份為可食重約100公克)。</p> <p>蔬菜一份</p> <p>約100公克，或半碗至8分滿的煮熟蔬菜</p>   <p>臺灣生活型態醫學會 製作 Taiwan Association of Lifestyle Medicine</p>
	<p>少於1、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10份或更多(0、1、2分)</p>
22	<p>我累積的有氧運動時間，總共有幾分鐘？（例如快走、慢跑等）</p>
	<p>小於30、30、45、60、90、120、150、180、210、240、270、300、大於300分鐘(0、1、2、3、4、5分)</p>

● **各領域總分計算(每個領域最高10分)**

正向社會連結：第1、3、5、7、9題的分數總合_____

身體活動：第13、19、22題的分數總合_____

避免危害物質：第6、11、15、16題的分數總合_____

睡眠與壓力管理：第4、8、10、17題的分數總合_____

營養：第2、12、14、18、20、21題的分數總合_____

整體生活型態分數：_____ (最高50分)

● **整體生活型態分數解釋**

解釋	整體生活型態分數	
現在是您與醫師合作的好時機，幫助您養成顯著改善健康的生活習慣。	0-20	低於平均
您有一些不錯的健康習慣，但仍有很多生活方式可調整來改善您的健康，並降低疾病風險。	21-30	平均
您有許多良好的健康習慣，但仍有一些領域可以檢視並嘗試改善。	31-40	非常好
您做得很好，但可以對生活方式進行小調整，以達到更好的整體健康狀態。	41-50	優秀