

學生開放性訪談問卷

1. 請問口渴時你會以甚麼飲料解渴(請直接寫出產品名稱或種類)?
2. 請問你平時會喝含糖飲料嗎?
3. 請問在什麼情況下你會喝含糖飲料?(全部列出來)
4. 請問你最常喝哪些種類的含糖飲料?
5. 請問你通常一天喝多少含糖飲料?
6. 請問你通常一星期喝多少含糖飲料?
7. 平均一星期大約有多少零用錢?
8. 平均一星期花多少零用錢在喝含糖飲料?
9. 請問你通常會在哪些地點購買含糖飲料(或請寫出來源)?
10. 請問你獲得各種「飲料產品」的訊息主要是來自哪些管道?
11. 請問你平常家中有存放哪些含糖飲料?
12. 住家附近有哪些販賣含糖飲料的商店?(請寫出全部店名或住址)
13. 學校附近有哪些販賣含糖飲料的商店?(請寫出全部店名或住址)
14. 請問會影響你喝或不喝含糖飲料的因素有哪些?
15. 請問生活中誰會影響你喝或不喝含糖飲料?
16. 請問你認為喝含糖飲料會產生哪些影響?

家長開放性訪談問卷

1. 請問口渴時您的孩子會以甚麼飲料解渴(請直接寫出產品名稱或種類)?
2. 請問您的孩子平時會喝含糖飲料嗎?
3. 請問在什麼情況下您的孩子會喝含糖飲料? 〈全部列出來〉
4. 請問您的孩子最常喝哪些種類的含糖飲料?
5. 請問您一星期會給孩子多少零用錢?
6. 請問在什麼情況下會購買含糖飲料嗎給孩子喝?
7. 請問您會限制孩子喝含糖飲料嗎?
8. 請問平常家中有存放哪些含糖飲料?
9. 請問誰是家中飲用含糖飲料數量最多者?
10. 請問您通常會在哪些地點購買含糖飲料(或請寫出來源)?
11. 請問您獲得各種「飲料產品」的訊息主要是來自哪些管道?
12. 請問生活中誰會影響您的孩子喝或不喝含糖飲料?
13. 請問您認為喝含糖飲料會對您的孩子產生哪些影響?

開放性訪談問卷訪談結果摘要表(一)-七年級學生

年級 性別	七年級 男 1	七年級 男 2	七年級 女 1	七年級 女 2
一、素質因素				
(一)含糖飲料調查				
1. 口渴時解渴飲料	冰水、茶類飲料	白開水、舒跑、 可口可樂	白開水、蘋果汁	白開水、舒跑
2. 平時飲用習慣	有	有	有	不常喝
3. 最常飲用的種類	茶類飲料、 運動飲料	可口可樂	蔬果汁	運動飲料
4. 一天飲用的數量 或容量	600cc 寶特瓶 1 瓶	240 cc舒跑~350 cc可樂易開罐	家中買 1 大瓶到 於杯中喝約 400 cc~500 cc	很少喝
5. 一星期飲用的數 量或容量	每星期買三次 大約 2000 cc	每天都喝大約 1600 cc左右	每天喝 2000 cc	約 600cc 寶特瓶 1 瓶
(二)態度				
1. 影響飲用因素	家裡有、同學給	肚子餓會用飲 料代替；感冒、 嘴破、零用錢快 花完就不能喝	減肥、怕胖就不 想喝	運動後會很想 喝，但媽媽說儘 量少喝
2. 產生之影響	健康影響會得 糖尿病、蛀牙	會得慢性病，但 我年紀小，代謝 快還是會喝	健康影響會肥 胖、蛀牙	肥胖
(三)自我效能				
1. 飲用情況	上網、看電視、 聚餐、補習前	天氣熱、看電 視、運動完	很口渴、天氣 熱、家裡無聊、 聚餐時	運動後
二、增強因素				
1. 一星期零用錢	三天晚餐 210 元	150 元	100 元	250 元
2. 一星期飲料花費	60 元	30 元	20 元	20 元
3. 訊息來源	飲料架上陳 列，同學喝會買 來試試	飲料區的架 子上，大賣場廣告 宣傳單	家裡買而得 知、電視廣告	電視廣告和宣 傳單張
4. 生活中影響人物	家人、父母會叫 我不要喝	爺爺、奶奶、姑 姑會說少喝，同 學會讓我喝	親朋好友有在 喝我就喝	路上肥胖的人 會影響我、媽媽
三、使能因素				
1. 最常購買地點	自己去 7-11 買	7-11、全家	學校附近 7-11	7-11
2. 家中存放	綠茶、健酪、 冰火	可樂、汽水、 舒跑	波蜜果菜汁、 含糖豆漿	沒有
3. 住家附近販賣 商店名稱	雜貨店、頂好、 萊爾富、福客 多、7-11、松青	7-11、全家、頂 好	7-11、全家、萊 爾富、50 嵐、茶 蕻、雜貨店	7-11、雜貨店
4. 學校附近販賣 商店名稱	7-11、50 嵐	7-11、歇腳亭、 麥當勞	7-11、全家	全家、7-11

開放性訪談問卷訪談結果摘要表(二)-八年級學生

年級 性別	八年級 男 1	八年級 男 2	八年級 女 1	八年級 女 2
一、素質因素				
(一)含糖飲料調查				
1. 口渴時解渴飲料	白開水、沙士、紅茶、蘋果汁	白開水、茶類飲料	白開水、茶類飲料、運動飲料	運動飲料、汽水、可口可樂
2. 平時飲用習慣	有	有	有	有
3. 最常飲用的種類	含糖紅茶	茶類飲料、運動飲料	含糖綠茶、紅茶、運動飲料	運動飲料
4. 一天飲用的數量或容量	至少 600 cc 保特瓶 1 瓶，有時會再買 200cc. 蘋果汁	600-1200cc 保特瓶 1~2 瓶	300 cc 鋁箔包 1 罐	700cc 鋁罐 2 瓶
5. 一星期飲用的數量或容量	4200~4500 cc 上課和放假在家中都會喝	4200-6000cc 保特瓶 7~10 瓶	1500 cc 上課五天才喝	1400cc 鋁罐 4 瓶
(二)態度				
1. 影響飲用因素	不喜歡的飲料就不會去喝	口渴、味道不甜才會喝	喝膩、太甜、怕胖就不喝	當渴時自己不想喝
2. 產生之影響	長期健康影響	發胖	健康影響會得糖尿病、蛀牙，而自己喝太多會肚子痛、胃病	糖分太多，容易得糖尿病
(三)自我效能				
1. 飲用情況	什麼情況都可能會喝	打完球、口渴、太久沒喝	回家路上，口渴、運動完、老師或同學請客	運動完或口渴都會喝
二、增強因素				
1. 一星期零用錢	250 元	300 元	250 元	300 元
2. 一星期飲料花費	150 元	150 元	50 元	50 元
3. 訊息來源	電視廣告、同學介紹	電視廣告、同學告知	電視廣告、但不受廣告單張或新產品影響，固定買某廠牌	廣告的宣傳和路上的海報刊板
4. 生活中影響人物	父母勸我少喝，老師上課的觀念較沒影響	爸爸，因為他怕我蛀牙，就叫我偶而喝一下	父母、老師會叫我少喝，但維持不久又會想喝	媽媽會讓我喝。爸爸說喝多會對身體不好
三、使能因素				
1. 最常購買地點	便利商店	7-11、全家	7-11、勝佳	便利商店
2. 家中存放	沙士、果汁 24 罐〈一箱〉	含糖紅茶、舒跑	烏龍茶	運動飲料、汽水
3. 住家附近販賣商店名稱	7-11	7-11、全家、炸雞店	福客多、7-11、萊爾富、勝佳	7-11、全家、85℃、早餐店
4. 學校附近販賣商店名稱	全家	全家、早餐店、雜貨店	7-11	全家、7-11、早餐店

開放性訪談問卷訪談結果摘要表(三)-九年級學生

年級 性別	九年級 男 1	九年級 男 2	九年級 女 1	九年級 女 2
一、素質因素				
(一)含糖飲料調查				
1. 口渴時解渴飲料	白開水、可樂	茶類飲料	白開水、茶類飲料	白開水
2. 平時飲用習慣	有	有	有	沒有
3. 最常飲用的種類	可樂	綠茶、紅茶	綠茶、奶茶、紅茶	蔬果汁
4. 一天飲用的數量 或容量	350 cc 鋁罐 1 瓶，	600-1200cc 1 瓶~2 瓶鋁箔 包、保特瓶	450 cc 約 3 杯	最多 200cc
5. 一星期飲用的數 量或容量	2500-3000 cc 上課和放假在 家中都會喝	3600-7200cc 12 瓶鋁箔包、保 特瓶	2250cc 約 15 杯	200-400cc 鋁箔包 1-2 罐
(二)態度				
1. 影響飲用因素	好喝，不喝就會 不舒服	甜甜的就覺得 好喝想喝	媽媽叫我不 要常喝	對身體好或不 好，不好就不會 喝
2. 產生之影響	健康影響會有 慢性病	流汗時會有汗 臭味，喝多會對 身體不好	愈喝愈渴反而 沒有解渴的效 果，對身體不好	蔬果汁含有纖 維素、維生素 C 還不錯
(三)自我效能				
1. 飲用情況	想到就去喝	運動完、吃東西 時	上課、補習時、 吃早餐、跟同學 出去、口渴時、 心情煩悶	想到就去買來 喝
二、增強因素				
1. 一星期零用錢	300 元	250 元	250 元	200 元
2. 一星期飲料花費	150 元	150 元	150 元	20 元
3. 訊息來源	電視廣告、大賣 場廣告單張	廣告、看堂哥喝	電視廣告、到商 店架上直接選	電視廣告和老 師上課內容
4. 生活中影響人物	父母、老師叫我 少喝，但我還是 喜歡喝	堂哥、父母、阿 公會影響我喝 或不喝	媽媽說飲料內 含有色素不要 常喝	爸媽和老師說 喝含糖飲料對 身體不好
三、使能因素				
1. 最常購買地點	便利商店	雜貨店、7-11	7-11、萊爾富	7-11
2. 家中存放	沒有	沒有	沒有	沒有
3. 住家附近販賣 商店名稱	7-11、家樂福	7-11、85°C	7-11、萊爾富、 雜貨店、85°C、 五十嵐、福客多	7-11、大賣場
4. 學校附近販賣 商店名稱	全家、7-11	7-11	7-11、歇腳亭、 五十嵐、85°C	全家、7-11、 早餐店

開放性訪談問卷訪談結果摘要表(四)-七年級家長

年級 性別	七年級 男 1	七年級 男 2	七年級 女 1	七年級 女 2
一、素質因素				
(一)含糖飲料調查				
1. 孩子口渴時解渴飲料	綠茶等茶類含糖飲料，很少喝水	白開水、舒跑、可口可樂	白開水、果汁	白開水、舒跑
2. 孩子平時飲用含糖飲料習慣	有	有	有	沒有
3. 孩子最常飲用的種類	茶類飲料最常喝，其他像運動飲料、汽水也會喝	最常喝舒跑、可口可樂，但不喝咖啡、果菜汁、優酪乳	最常喝果汁，但牛奶、碳酸飲料不喝其他都會喝	最常喝果汁、舒跑
(二)態度				
1. 喝含糖飲料對孩子所產生之影響	怕他吃不下飯、發育不良	怕會得到一些慢性病	蛀牙、身體代謝問題或腎臟病	肥胖
(三)自我效能				
1. 孩子飲用之情況	口渴、想喝就喝，出去玩也吵著要買	看電視、運動完、讀書想喝就喝	家裡無聊、聚餐時	口渴、運動完後
二、增強因素				
1. 一星期給孩子的零用錢	補習那天才給錢，一天 70 元 *3 天=210 元	150 元	100 元	250 元
2. 購買給孩子喝的情況	孩子吵，去大賣場購物、聚餐、生日	全家去大賣場購物、家中請客存放、孩子想喝	聚餐吃飯時、平時在家中就會買給孩子喝	生日
3. 限制孩子喝飲料	會限制喝，但說不聽	還好	要看什麼飲料，可樂就少喝	會
4. 家中飲用數量最多者	小孩	小孩	兒子、女兒都有	哥哥
5. 家長獲得含糖飲料之訊息來源	大賣場架上看一看、宣傳單張	電視廣告、孩子講給我聽	報紙、同事說	電視
6. 生活中影響孩子飲用之人物	自己吧！盡量勸孩子少喝，希望老師多講講他、上課也可以給他們一些正確觀念	爺爺、奶奶會說他，叫他少喝，家中也少買	媽媽會告訴孩子哪些含糖飲料少喝，對身體有負面影響	她的同學和老師
三、使能因素				
1. 家長最常購買之地點	大賣場、便利商店、飲料連鎖店和速食店	大賣場	大賣場	大賣場
2. 家中存放	有，像綠茶、汽水	可樂、汽水、舒跑、果汁	波蜜果菜汁、豆漿	沒有

開放性訪談問卷訪談結果摘要表(五)-八年級家長

年級 性別	八年級 男 1	八年級 男 2	八年級 女 1	八年級 女 2
一、素質因素				
(一)含糖飲料調查				
1. 孩子口渴時解渴飲料	白開水、沙士、紅茶、蘋果汁	白開水	白開水、茶類飲料	運動飲料、汽水
2. 孩子平時飲用含糖飲料習慣	有	不多	有	有
3. 孩子最常飲用的種類	含糖紅茶	舒跑、紅茶	茶類飲料、運動飲料	運動飲料、汽水
(二)態度				
1. 喝含糖飲料對孩子所產生之影響	慢性健康問題，蛀牙	發胖、蛀牙	身體不好，喝冰涼對腸胃不好	肥胖
(三)自我效能				
1. 孩子飲用之情況	都會，他想喝就會喝，解渴吧！	運動完後	口渴、放學後走回家時	吃飽飯
二、增強因素				
1. 一星期給孩子的零用錢	250 元	300 元	250 元	300 元
2. 購買給孩子喝的情況	大賣場購物會放家裡放，孩子想喝他自己就會去買	運動後，想喝時	有時候會買，但很少啦！	出遊時、生日
3. 限制孩子喝飲料	還好，孩子喜歡就好，還是會希望他喝水會比較好	不過量都可以	還好，他們想喝就買，但會勸他們少喝，他們會克制。	不會，想喝就喝
4. 家中飲用數量最多者	小孩	爸爸	哥哥和弟弟	小孩
5. 家長獲得含糖飲料之訊息來源	小孩子說的，大賣場廣告單	電視、媒體	沒有，就固定買某家的烏龍茶	電視
6. 生活中影響孩子飲用之人物	媽媽會勸他少喝，但他養成習慣了，同學在喝，他也跟著喝	自己本身(爸爸)，有買就喝	同學比較多，同學在喝，她就想喝，老師有時候也會請學生喝飲料	父母、同學
三、使能因素				
1. 家長最常購買之地點	每星期都會去大賣場買幾箱放家裡給孩子喝較便宜	7-11、85°C	附近的大賣場或便利商店	7-11
2. 家中存放	黑松沙士 2 公升保特瓶、果汁 300 cc 鋁箔包 x 24 罐〈一箱〉	舒跑、紅茶	烏龍茶、小孩自己也會買一大瓶飲料回來放冰箱給大家喝	可樂、維大力、舒跑

開放性訪談問卷訪談結果摘要表(六)-九年級家長

年級 性別	九年級 男 1	九年級 男 2	九年級 女 1	九年級 女 2
一、素質因素				
(一)含糖飲料調查				
1. 孩子口渴時解渴飲料	白開水、可樂、汽水	茶類含糖飲料	奶茶	白開水
2. 孩子平時飲用含糖飲料習慣	會	會	會	沒有
3. 孩子最常飲用的種類	可樂、汽水	茶類含糖飲料	奶茶	果汁
(二)態度				
1. 喝含糖飲料對孩子所產生之影響	肥胖、蛀牙和慢性健康問題	生病、身體會不好	影響身體健康	肥胖，對身體健康產生負擔、糖尿病、腎臟病
(三)自我效能				
1. 孩子飲用之情況	愛喝就去買，家中有他無聊也會喝	看電視、運動完、吃飽飯	想喝就去買	吃早餐時、出去玩、聚餐
二、增強因素				
1. 一星期給孩子的零用錢	300 元	300 元	250 元	200 元
2. 購買給孩子喝的情況	大賣場購物、出去玩，生日，吵著喝時	出去玩	不會	不會，在家裡會榨水果汁給孩子喝
3. 限制孩子喝飲料	會，尤其汽水、可樂傷胃	會	會	會，傷身體喝多無益
4. 家中飲用數量最多者	孩子	哥哥和妹妹	父親	沒有
5. 家長獲得含糖飲料之訊息來源	大賣場廣告單、電視	電視	電視	電視廣告、報紙
6. 生活中影響孩子飲用之人物	同學會影響孩子去喝，因為大家都在喝；父母、老師會勸他少喝	沒有	母親反對孩子喝飲料，傷身又浪費錢	父母、老師的勸告，孩子蠻聽話很少喝含糖飲料
三、使能因素				
1. 家長最常購買之地點	大賣場、便利商店	便利商店	便利商店	很少買，會也在便利商店買
2. 家中存放	很少，為了省錢會買大瓶可樂放冰箱，讓孩子少去外面買飲料	汽水、茶類飲料	沒有	沒有

研究工具同意書

茲同意臺北市立民權國中教師薛凱文使用本人所編製之含糖飲料飲用行為問卷，以作為其進行師大衛教系暑期碩士班論文「台北市某國中學生之危害健康含糖飲料飲用行為及其影響因素之研究—PRECEDE 模式之應用」之研究工具。

同意人： 李坤霖

各位同學：

你好，這是一份有關學生『飲用含糖飲料行為』的問卷，主要是想瞭解國中生對於飲用含糖飲料行為的想法與情況，答案本身並沒有對或是錯的標準。請您依照真實的情況作答，所得的內容僅供作為學術研究用途，絕不會公開您的個別資料，請放心作答，謝謝您的合作。

敬祝：

學業進步

國立台灣師範大學衛生教育學系碩士班

指導教授：郭鐘隆 教授

研究生：薛凱文 敬上

*作答前請先閱讀以下說明：

1. 本問卷所指之「**含糖飲料**」是指目前市售的鋁箔包、紙盒、易開罐、塑膠瓶、玻璃瓶和寶特瓶等包裝，
共分為以下七大類飲料(不含糖飲料不在此分類)：
 - (1) 茶類飲料：如綠茶、紅茶、奶茶、麥茶、菊花茶... 等。
 - (2) 碳酸飲料：如汽水、沙士、可樂... 等。
 - (3) 咖啡飲料：如炭燒咖啡、拿鐵... 等。
 - (4) 各式蔬果汁：柳橙汁、果菜汁、葡萄柚汁、蔬果汁... 等。
 - (5) 運動飲料：如舒跑、寶礦力... 等。
 - (6) 乳酸飲料：養樂多、健酪、優酪乳...等。
 - (7) 各式加味水：鮮果純水、檸檬水...等。
2. 本問卷所指之**含糖飲料**包括家庭所自製、連鎖專賣店(如：85度C)、茶舖(如：小歇)及速食店(如：麥當勞)等所販售冰品「**含糖飲料**」。
3. 本問卷除了附註『可複選』外，其餘各題一律為單選題型，請依照您的想法，選擇或填寫出最適當的答案，**每一題皆須填答，請勿漏答。**

【第一部份】知識

以下的題目為是非題，如果您認為題目的敘述正確，請在對的□中打✓；如果認為題目的敘述錯誤，請在不對的□中打✓；如果不知道答案，請選擇不知道。

不
不知
對對道

1. 多吃精製糖如果糖、蔗糖等，對人體的健康有益。
2. 人體所需的營養都可以充分的從含糖飲料中獲得。
3. 運動飲料平時可以代替開水喝。
4. 可以多喝含糖飲料作為補充人體水分的來源。
5. 常喝含糖飲料會肥胖。
6. 常喝含糖飲料會蛀牙。
7. 喝太多咖啡會造成骨質中鈣質的流失。
8. 喝果蔬汁可以取代吃蔬菜水果。
9. 市售的果汁都是純果汁。
10. 奶茶是補充鈣質的理想飲品。

【第二部份】態度

針對下列各題選出符合自己想法的選項，在選項下的□中打✓。

非常
同意
同意
沒意見
不同意
非常不同意

1. 買含糖飲料來喝是一種浪費
2. 喝含糖飲料會製造很多空瓶，造成環境污染
3. 我擔心喝含糖飲料會造成肥胖
4. 我擔心喝含糖飲料會造成蛀牙
5. 我擔心喝含糖飲料會使身體變得不健康
6. 我覺得喝含糖飲料可以幫助消化
7. 我覺得喝白開水比喝含糖飲料健康
8. 我覺得含糖飲料只能提供熱量而已
9. 我覺得喝含糖飲料比喝白開水更能解渴
10. 喝含糖飲料易產生飽足感，會影響正餐的攝食量

【第三部分】自我效能

以下的題目，想瞭解您在這些可能喝飲料的場合中，同時有白開水、無糖飲料、和含糖飲料讓你選擇飲用，你有多少把握做到**不喝含糖飲料**呢？

絕對
做
得
到

可
能
做
得
到

普
通

可
能
做
不
到

絕
對
做
不
到

1. 口渴時
2. 參加聚會活動時（如：同樂會、慶生…等）
3. 從事靜態活動時（如：做功課、看電視、上網…等）
4. 劇烈運動後
5. 外出遊玩
6. 朋友請我
7. 家人反對我喝
8. 同學都在喝飲料
9. 有供應開水
10. 與親友一起聚會用餐

【第四部分】飲用行為

請你依據你飲用與否及頻率，選出一個最能代表你喝含糖飲料實際情況的答案。

1. 你有沒有喝過含糖飲料？ 從未喝過（選此項者，請跳答第五部分）
有喝過含糖飲料的經驗。（接下一題）
2. 你過去一星期喝含糖飲料的情形是：
一週前有喝含糖飲料的習慣，但現在已不再喝。
持續有喝含糖飲料的習慣。

【第五部分】重要他人

依據你的看法，請在每一題右邊的□中，勾選一個你認為最符合的答案。

非常
同
意

同
意

沒
意
見

不
同
意

非
常
不
同
意

1. 我想我的爸爸希望我不喝含糖飲料
2. 我想我的媽媽希望我不喝含糖飲料
3. 我想我的老師希望我不喝含糖飲料
4. 我想我最要好的同學希望我不喝含糖飲料

【第六部分】個人資料

1. 目前是就讀_____國中；七年級 八年級 九年級 座號 _____號
2. 性別：男生；女生
3. 你目前的身高、體重是多少(最近一次測量)?
 身高：_____公分；體重：_____公斤。
4. 家長教育程度(請填代號) 父親_____ 母親_____
 (0)不知道 (1)不識字 (2)識字但未上學或國小以下 (3)國中或高中(職)
 (4)專科學校或大學 (5)研究所(碩、博士)
5. 家長職業：請選出您父母親的職業，**參考下面選項**，將代號填入空格中。如果沒有合適的選項，請直接將職業名稱填在空格中。
 父親_____ 母親_____

代號	職業名稱
①	工廠工人、大樓管理員、小販、農夫、漁夫、清潔工、臨時工、學徒、女傭、服務生、家庭主婦、無業
②	小店主、店員、領班或監工、推銷員、司機、郵差、裁縫師、廚師、美容師、美髮師、打字員、技工、水電匠、士官兵
③	公務人員、技術員、技佐、行員、出納員、中級行政主管、科員、民意代表(縣市議員、鄉鎮民意代表)、代書、秘書、批發商、代理商、包商、尉級軍官、警察、消防隊員、船員、演員、服裝設計師、護士
④	高級行政主管、經理、襄理、協理、副理、中小學校長或教師、法官、律師、工程師、建築師、會計師、記者、音樂家、作家、畫家、校級軍官
⑤	大專校長或教師、醫師、大法官、科學家、監察委員、國大代表、立法委員、董事長、總經理
⑥	其他 父親_____，母親_____

6. 家人每星期給你的零用錢大約多少錢?
1. 0元 2. 1-100元 3. 101-200元 4. 201-300元 5. 301-400元
6. 401元以上。
7. 你每星期購買含糖飲料占一星期零用錢的比例是多少?
1. 完全沒有 2. 四分之一 3. 三分之一 4. 二分之一 5. 全部 6. 其他_____
8. 你平常喝的含糖飲料最主要是如何得到的? (可複選)
1. 我不喝含糖飲料
2. 家人買的 3. 自己買的 4. 同學或朋友請的 5. 其他：_____

9. 平常家中有存放下列哪些含糖飲料及一星期平均存放天數(買回家至喝完的天數)?

沒有存放含糖飲料(跳11題) 有存放含糖飲料(繼續填寫下面表格)

含糖飲料類別	家中是否存放	一星期平均存放天數
1. 茶類飲料	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	_____天
2. 碳酸飲料	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	_____天
3. 咖啡飲料	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	_____天
4. 各式蔬果汁	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	_____天
5. 運動飲料	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	_____天
6. 乳酸飲料	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	_____天
7. 各式加味水	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	_____天

10. 你會喝家中存放的含糖飲料嗎? 會 不會

11. 請你依據所居住的**住家**、學習的**學校**和**補習班**三個地點，就附近是否提供及販賣含糖飲料的**商店**(例如：7-11 便利商店、50 嵐、85 度 C、家樂福、雜貨店……)，回答以下問題並填寫於表格中，若沒有請在表格中寫「無」。

來源		商 店		
選項 地點	附近有無隨時 可以買到 含糖飲料的商店	附近販賣 含糖飲料 商店有幾家 (寫數字)	『最常』購買的商店名稱 (寫上商店實際全名)	走路大約需要 花多少時間
住家	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	家		分鐘
學校	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	家		分鐘
補習班	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	家		分鐘

12. 請你依據所居住的**住家**、學習的**學校**和**補習班**三個地點，就附近是否提供及販賣含糖飲料的**販賣機**，回答以下問題並填寫於表格中，若沒有請在表格中寫「無」。

來源		販 賣 機	
選項 地點	附近有無 隨時可以買到 含糖飲料的販賣機	附近販賣含糖飲料販賣 機有幾台?(寫數字)	走路大約需要花多少時間
住家	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	台	分鐘
學校	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	台	分鐘
補習班	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	台	分鐘

13. 你從哪些訊息獲得有關含糖飲料的相關報導及資訊，請以每週頻率以及從各類訊息感知含糖飲料的信任程度，並標註勾選最符合的項目(打✓)

媒體類型 獲得有關含糖飲料的相關報導、資訊	平均每週從媒體獲得 關於含糖飲料的頻率	從媒體感知含糖飲料 訊息的信任程度
	非 很 差 很 完 常 不 多 多 少 全 多 多 多 少 都 都 都 都 都 沒 沒 沒 沒 沒 有	非 有 無 不 非 常 信 意 信 常 信 任 見 任 不 任 任 見 任 信 任 任 見 任 任
電視	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
報紙	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
雜誌	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
廣播	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
網際網路	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
專業人員〈如：營養師〉	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
學者專家	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
民間公益團體〈如：董氏基金會〉	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
政府機關〈如：台北市衛生局〉	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
左鄰右舍	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
親戚、朋友、家人	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
個人經驗	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
商業組織/機構〈如：飲料公司〉	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

請再檢查一次是否漏答！！

含糖飲料大搜查

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

你喝過含糖飲料嗎？你愛喝含糖飲料嗎？

你曾經想過你一星期喝過多少含糖飲料？喝下肚的是什麼的含糖飲料嗎？

☞請你每天紀錄並完成從現在到下星期的今天這星期你飲用各類含糖飲料的次數、數量和容量。若已知容量，請直接填寫數字於第三頁的表格中，若不清楚容量，可參考以下容量參考表，再將數字填寫於表格中。務必仔細看過『範例』，以利填答。

☞共分為以下七大類含糖飲料(不含糖飲料不在此分類)：

- (1) 茶類飲料：如綠茶、紅茶、奶茶、麥茶、菊花茶… 等。
- (2) 碳酸飲料：如汽水、沙士、可樂… 等。
- (3) 咖啡飲料：如炭燒咖啡、拿鐵… 等。
- (4) 非百分百純蔬果汁：柳橙汁、果菜汁、葡萄柚汁、蔬果汁… 等。
- (5) 運動飲料：如舒跑、寶礦力… 等。
- (6) 乳酸飲料(不包含鮮乳)：養樂多、健酪、優酪乳…等。
- (7) 各式加味水：鮮果純水、檸檬水…等。

每天記得紀錄並誠實完成喔！！





寶特瓶 600 cc 塑膠罐 460 cc 塑膠罐 450 cc 塑膠罐 350 cc 塑膠罐 310 cc 塑膠罐 290 cc 塑膠罐 290 cc



紙盒 480 cc 鋁箔包 300 cc 紙盒 290 cc 紙盒 225 cc 鋁箔包 200 cc 鋁箔包 195 cc



鐵鋁罐 350 cc 鐵鋁罐 280 cc 鐵鋁罐 250 cc 鐵鋁罐 240 cc



玻璃罐 290 cc 玻璃罐 250 cc 玻璃罐 200 cc 玻璃罐 180 cc 塑膠罐 170 cc 塑膠罐 100 cc

(1) 範例

例如：我從現在到下星期的今天這星期分別於星期一喝了含糖綠茶1罐、星期二喝非百分百純蔬果汁1瓶、星期三和星期六各喝可樂2罐、星期五喝運動飲料1罐，填寫方式如下：

飲用次數與數量 含糖飲料類別	沒有喝	飲用次數(次)							飲用數量 (罐/瓶/杯)	飲用容量 (ml / c.c)
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日		
1. 茶類飲料		1							1	300
2. 碳酸飲料				1			1		2	700
3. 咖啡飲料	✓								0	0
4. 非百分百純蔬果汁			1						1	600
5. 運動飲料						1			1	350
6. 乳酸飲料	✓								0	0
7. 各式加味水	✓								0	0
一星期「總共」喝		5 次							5	1950

(2) 飲用行為

懂了嗎？在下列表格中，請依照每個「含糖飲料類別」填寫從現在到下星期的今天每日飲用的次數、數量和容量，若此類別都沒有飲用，請在那列勾選「沒有喝」。最後再累計並填寫這一星期共喝多少次、飲用多少數量及飲用多少容量。

飲用次數與數量 含糖飲料類別	沒有喝	飲用次數(次)							飲用數量 (罐/瓶/杯)	飲用容量 (ml / c.c)
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日		
1. 茶類飲料										
2. 碳酸飲料										
3. 咖啡飲料										
4. 非百分百純蔬果汁										
5. 運動飲料										
6. 乳酸飲料										
7. 各式加味水										
一星期「總共」喝		共 _____ 次							共 _____	共 _____

各位同學：

你好，這是一份有關學生『飲用含糖飲料行為』的問卷，主要是想瞭解國中生對於飲用含糖飲料行為的想法與情況，答案本身並沒有對或是錯的標準。請您依照真實的情況作答，所得的內容僅供作為學術研究用途，絕不會公開您的個別資料，請放心作答，謝謝您的合作。

敬祝：

學業進步

國立台灣師範大學衛生教育學系碩士班

指導教授：郭鐘隆 教授

研究生：薛凱文 敬上

*作答前請先閱讀以下說明：

1. 本問卷所指之「**含糖飲料**」是指目前市售的鋁箔包、紙盒、易開罐、塑膠瓶、玻璃瓶和寶特瓶等包裝，

共分為以下七大類飲料(不含糖飲料不在此分類)：

- (1) 茶類飲料：如綠茶、紅茶、奶茶、麥茶、菊花茶... 等。
- (2) 碳酸飲料：如汽水、沙士、可樂... 等。
- (3) 咖啡飲料：如炭燒咖啡、拿鐵... 等。
- (4) 各式蔬果汁：柳橙汁、果菜汁、葡萄柚汁、蔬果汁... 等。
- (5) 運動飲料：如舒跑、寶礦力... 等。
- (6) 乳酸飲料：養樂多、健酪、優酪乳...等。
- (7) 各式加味水：鮮果純水、檸檬水...等。

2. 本問卷所指之**含糖飲料**包括家庭所自製、連鎖專賣店(如：85度C)、茶舖(如：小歇)及速食店(如：麥當勞)等所販售冰品「**含糖飲料**」。

3. 本問卷除了附註『可複選』外，其餘各題一律為單選題型，請依照您的想法，選擇或填寫出最適當的答案，**每一題皆須填答，請勿漏答。**

【第一部份】知識

以下的題目為是非題，如果您認為題目的敘述正確，請在對的□中打✓；如果認為題目的敘述錯誤，請在不對的□中打✓；如果不知道答案，請選擇不知道。

不
不知
對對道

1. 多吃精製糖如果糖、蔗糖等，對人體的健康有益。
2. 人體所需的營養都可以充分的從含糖飲料中獲得。
3. 運動飲料平時可以代替開水喝。
4. 可以多喝含糖飲料作為補充人體水分的來源。
5. 常喝含糖飲料會肥胖。
6. 常喝含糖飲料會蛀牙。
7. 喝太多咖啡會造成骨質中鈣質的流失。
8. 喝蔬果汁可以取代吃蔬菜水果。
9. 市售的果汁都是純果汁。
10. 奶茶是補充鈣質的理想飲品。

【第二部份】態度

針對下列各題選出符合自己想法的選項，在選項下的□中打✓。

非常
同意
同意
沒意見
不同意
非常不同意

1. 買含糖飲料來喝是一種浪費
2. 喝含糖飲料會製造很多空瓶，造成環境污染
3. 我擔心喝含糖飲料會造成肥胖
4. 我擔心喝含糖飲料會造成蛀牙
5. 我擔心喝含糖飲料會使身體變得不健康
6. 我覺得喝含糖飲料可以幫助消化
7. 我覺得喝白開水比喝含糖飲料健康
8. 我覺得含糖飲料只能提供熱量而已
9. 我覺得喝含糖飲料比喝白開水更能解渴
10. 喝含糖飲料易產生飽足感，會影響正餐的攝食量

【第三部分】自我效能

以下的題目，想瞭解您在這些可能喝飲料的場合中，同時有白開水、無糖飲料、和含糖飲料讓你選擇飲用，你有多少把握做到**不喝含糖飲料**呢？

絕對
做
得
到

可
能
做
得
到

普
通

可
能
做
不
到

絕
對
做
不
到

1. 口渴時
2. 參加聚會活動時（如：同樂會、慶生…等）
3. 從事靜態活動時（如：做功課、看電視、上網…等）
4. 劇烈運動後
5. 外出遊玩
6. 朋友請我
7. 家人反對我喝
8. 同學都在喝飲料
9. 有供應開水
10. 與親友一起聚會用餐

【第四部分】飲用行為

請你依據你飲用與否及頻率，選出一個最能代表你喝含糖飲料實際情況的答案。

1. 你有沒有喝過含糖飲料？ 從未喝過（選此項者，請跳答第五部分）
有喝過含糖飲料的經驗。（接下一題）

2. 你過去一星期喝含糖飲料的情形是：

- 一週前有喝含糖飲料的習慣，但現在已不再喝。
- 持續有喝含糖飲料的習慣。

【第五部分】重要他人

依據你的看法，請在每一題右邊的□中，勾選一個你認為最符合的答案。

非常
同
意

同
意

沒
意
見

不
同
意

非
常
不
同
意

1. 我想我的爸爸希望我不喝含糖飲料
2. 我想我的媽媽希望我不喝含糖飲料
3. 我想我的老師希望我不喝含糖飲料
4. 我想我最要好的同學希望我不喝含糖飲料

【第六部分】個人資料

1. 目前是就讀_____國中；七年級 八年級 九年級 座號 _____號
2. 性別：男生；女生
3. 你目前的身高、體重是多少(最近一次測量)?
 身高：_____公分；體重：_____公斤。
4. 家長教育程度(請填代號) 父親_____ 母親_____
- (0)不知道 (1)不識字 (2)識字但未上學或國小以下 (3)國中或高中(職)
 (4)專科學校或大學 (5)研究所(碩、博士)
5. 家長職業：請選出您父母親的職業，**參考下面選項**，將代號填入空格中。如果沒有合適的選項，請直接將職業名稱填在空格中。
- 父親_____ 母親_____

代號	職業名稱
①	工廠工人、大樓管理員、小販、農夫、漁夫、清潔工、臨時工、學徒、女傭、服務生、家庭主婦、無業
②	小店主、店員、領班或監工、推銷員、司機、郵差、裁縫師、廚師、美容師、美髮師、打字員、技工、水電匠、士官兵
③	公務人員、技術員、技佐、行員、出納員、中級行政主管、科員、民意代表(縣市議員、鄉鎮民意代表)、代書、秘書、批發商、代理商、包商、尉級軍官、警察、消防隊員、船員、演員、服裝設計師、護士
④	高級行政主管、經理、襄理、協理、副理、中小學校長或教師、法官、律師、工程師、建築師、會計師、記者、音樂家、作家、畫家、校級軍官
⑤	大專校長或教師、醫師、大法官、科學家、監察委員、國大代表、立法委員、董事長、總經理
⑥	其他 父親_____，母親_____

6. 家人每星期給你的零用錢大約多少錢?
1. 0元 2. 1-100元 3. 101-200元 4. 201-300元 5. 301-400元
6. 401元以上。
7. 你每星期購買含糖飲料占一星期零用錢的比例是多少?
1. 完全沒有 2. 四分之一 3. 三分之一 4. 二分之一 5. 全部 6. 其他_____
8. 你平常喝的含糖飲料主要是如何得到的? (可複選)
1. 我不喝含糖飲料
2. 家人買的 3. 自己買的 4. 同學或朋友請的 5. 其他：_____

9. 平常家中有存放下列哪些含糖飲料及一星期平均存放天數(買回家至喝完的天數)?

沒有存放含糖飲料(跳11題) 有存放含糖飲料(繼續填寫下面表格)

含糖飲料類別	家中是否存放	一星期平均存放天數
1. 茶類飲料	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	_____天
2. 碳酸飲料	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	_____天
3. 咖啡飲料	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	_____天
4. 各式蔬果汁	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	_____天
5. 運動飲料	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	_____天
6. 乳酸飲料	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	_____天
7. 各式加味水	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	_____天

10. 你會喝家中存放的含糖飲料嗎? 會 不會

11. 請你依據所居住的**住家**、學習的**學校**和**補習班**三個地點，就附近是否提供及販賣含糖飲料的**商店**(例如：7-11 便利商店、50 嵐、85 度 C、家樂福、雜貨店……)，回答以下問題並填寫於表格中，若沒有請在表格中寫「無」。

來源	商 店			
選項 地點	附近有無隨時 可以買到 含糖飲料的商店	附近販賣 含糖飲料 商店有幾家 (寫數字)	『最常』購買的商店名稱 (寫上商店實際全名)	走路大約需要 花多少時間
住家	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	家		分鐘
學校	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	家		分鐘
補習班	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 沒補習	家		分鐘

12. 請你依據所居住的**住家**、學習的**學校**和**補習班**三個地點，就附近是否提供及販賣含糖飲料的**販賣機**，回答以下問題並填寫於表格中，若沒有請在表格中寫「無」。

來源	販 賣 機		
選項 地點	附近有無 隨時可以買到 含糖飲料的販賣機	附近販賣含糖飲料販賣 機有幾台?(寫數字)	走路大約需要花多少時間
住家	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	台	分鐘
學校	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	台	分鐘
補習班	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 沒補習	台	分鐘

13. 你從哪些訊息獲得有關含糖飲料的相關報導及資訊，請以每週頻率以及從各類訊息感知含糖飲料的信任程度，並標註勾選最符合的項目(打✓)

訊息類型 獲得有關含糖飲料的相關報導、資訊	平均每週從訊息獲得 關於含糖飲料的頻率	從各類訊息感知含糖 飲料的信任程度
	非 很 差 很 完 常 不 多 少 全 多 多 多 少 都 沒 有	非 有 無 不 非 常 信 意 信 常 信 任 見 任 不 任 任 見 任 信
電視	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
報紙	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
雜誌	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
廣播	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
網際網路	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
專業人員〈如：營養師〉	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
學者專家	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
民間公益團體〈如：董氏基金會〉	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
政府機關〈如：台北市衛生局〉	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
左鄰右舍	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
親戚、朋友、家人	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
個人經驗	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
商業組織/機構〈如：飲料公司〉	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

請再檢查一次是否漏答！！

含糖飲料大搜查

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

你喝過含糖飲料嗎？你愛喝含糖飲料嗎？

你曾經想過你一星期喝過多少含糖飲料？喝下肚的是什麼的含糖飲料嗎？

☞請你每天紀錄並完成從現在到下星期的今天這星期你飲用各類含糖飲料的次數、數量和容量。若已知容量，請直接填寫數字於第三頁的表格中，若不清楚容量，可參考以下容量參考表，再將數字填寫於表格中。務必仔細看過『範例』，以利填答。

☞共分為以下七大類含糖飲料(不含糖飲料不在此分類)：

- (1) 茶類飲料：如綠茶、紅茶、奶茶、麥茶、菊花茶… 等。
- (2) 碳酸飲料：如汽水、沙士、可樂… 等。
- (3) 咖啡飲料：如炭燒咖啡、拿鐵… 等。
- (4) 各式蔬果汁：柳橙汁、果菜汁、葡萄柚汁、蔬果汁… 等。
- (5) 運動飲料：如舒跑、寶礦力… 等。
- (6) 乳酸飲料(不包含鮮乳)：養樂多、健酪、優酪乳…等。
- (7) 各式加味水：鮮果純水、檸檬水…等。

每天記得紀錄並誠實完成喔！！





寶特瓶 600 cc 塑膠罐 460 cc 塑膠罐 450 cc 塑膠罐 350 cc 塑膠罐 310 cc 塑膠罐 290 cc 塑膠罐 290 cc



紙盒 480 cc 鋁箔包 300 cc 紙盒 290 cc 紙盒 225 cc 鋁箔包 200 cc 鋁箔包 195 cc



鐵鋁罐 350 cc 鐵鋁罐 280 cc 鐵鋁罐 250 cc 鐵鋁罐 240 cc



玻璃罐 290 cc 玻璃罐 250 cc 玻璃罐 200 cc 玻璃罐 180 cc 塑膠罐 170 cc 塑膠罐 100 cc

(3) 範例

例如：我從現在到下星期的今天這星期分別於星期一喝了含糖綠茶1罐(鋁箔包1×300=300cc)、星期二喝非百分百純蔬果汁1瓶(寶特瓶1×600=600cc)、星期三和星期六各喝可樂2罐(鋁罐2×350=700cc)、星期五喝運動飲料1罐(鋁罐1×350=350cc)，填寫方式如下：

飲用次數與數量 含糖飲料類別	沒有喝	飲用次數(次)							飲用數量 (罐/瓶/杯)	飲用容量 (ml / c.c)
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日		
1. 茶類飲料		1							1	300
2. 碳酸飲料				1			1		2	700
3. 咖啡飲料	✓								0	0
4. 各式蔬果汁			1						1	600
5. 運動飲料						1			1	350
6. 乳酸飲料	✓								0	0
7. 各式加味水	✓								0	0
一星期「總共」喝		5 次							5	1950

(4) 飲用行為

懂了嗎？在下列表格中，請依照每個「含糖飲料類別」填寫從現在到下星期的今天每日飲用的次數、數量和容量，若此類別都沒有飲用，請在那列勾選「沒有喝」。最後再累計並填寫這一星期共喝多少次、飲用多少數量及飲用多少容量。

飲用次數與數量 含糖飲料類別	沒有喝	飲用次數(次)							飲用數量 (罐/瓶/杯)	飲用容量 (ml / c.c)
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日		
1. 茶類飲料										
2. 碳酸飲料										
3. 咖啡飲料										
4. 各式蔬果汁										
5. 運動飲料										
6. 乳酸飲料										
7. 各式加味水										
一星期「總共」喝		共 次							共	共

