



Exam 6

Physical Activity

Self Administered

Participant ID #:

Acrostic:

Technician ID:

Date: / /

Month Day Year

☐ Self-administered

☐ Interviewer-administered Interviewer ID:

想想過去一個月有代表性的一週裏，您所進行的各類健身活動，請指出您在有代表性的一週裏是否做了以下的健身活動。對每項您回答“是”的問題，您將被問及在這有代表性的一週裏，您所做的這些活動的天數和平均每天的小時和分鐘數。

運動強度：

輕度 → 容易進行

中等程度 → 比輕度容易但不必儘全身之力

激烈 → 要 儘全身之力

例如：

器械健身活動

中等程度：低強度有氧健身操，
自行車慢騎，划船，悠閒游泳，
健康俱樂部健身器—中等強度

● 有 ○ 沒有

在這個例子中這項健身活動每週做三天，每天1小時30分鐘。

天數 / 週								小時 / 天						分鐘 / 天			
1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	5+	5	15	30	45
○	○	●	○	○	○	○		●	○	○	○	○	○	○	○	●	○

在過去有代表性的一週裏，您有沒有從事以下的活動：

家務

1. 輕度活動：例如做飯，洗
碗，熨燙衣服，整理家務，洗
衣，購物

○ 有 ○ 沒有

天數 / 週								小時 / 天						分鐘 / 天			
1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	5+	5	15	30	45
○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○



Exam 6

Physical Activity

Self Administered

在过去一个月具代表性的一週內，你有没有從事以下活动：

家務	天數 / 週	小時 / 天	分鐘 / 天
2. <u>中等程度或重度</u> ：例如繁重的清潔活，擦洗，拖洗，修理房屋，洗車，吸塵 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有	1 2 3 4 5 6 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 2 3 4 5 5+ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	5 15 30 45 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
草坪 / 庭院 / 花園 / 農場 3. <u>中等程度</u> ：例如除雜草，割草，耙草，清理車庫，掃地 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有	1 2 3 4 5 6 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 2 3 4 5 5+ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	5 15 30 45 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
4. <u>繁重</u> ：例如挖土，鏟雪，修補籬笆，劈木頭 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有	1 2 3 4 5 6 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 2 3 4 5 5+ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	5 15 30 45 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
照料孩子 / 成人 5. <u>輕度</u> ：例如洗澡，喂飯，換尿布，與孩子玩耍 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有	1 2 3 4 5 6 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 2 3 4 5 5+ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	5 15 30 45 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
6. <u>中等程度</u> ：例如提舉和搬運物品，推輪椅或嬰兒車 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有	1 2 3 4 5 6 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 2 3 4 5 5+ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	5 15 30 45 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>



Exam 6

Physical Activity

Self Administered

在过去一个月具代表性的一週內，您有没有從事以下活动：

通勤	天數 / 週	小時 / 天	分鐘 / 天
7. 開車或乘車，乘公交車 / 地鐵，包括去上班的交通 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有	1 2 3 4 5 6 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 2 3 4 5 5+ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	5 15 30 45 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
行走 (非工作时间)			
8. 行走以下地點：公共汽車站，停車場，工作地點，商店 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有	1 2 3 4 5 6 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 2 3 4 5 5+ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	5 15 30 45 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
9. 為以下原因行走：鍛鍊，遊玩，社交，工作間歇，遛狗 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有	1 2 3 4 5 6 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 2 3 4 5 5+ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	5 15 30 45 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
跳舞 / 運動			
10. 在教堂，禮儀場合或娛樂場所跳舞 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有	1 2 3 4 5 6 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 2 3 4 5 5+ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	5 15 30 45 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
11. 團體運動項目—壘球，排球，籃球，足球 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有	1 2 3 4 5 6 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 2 3 4 5 5+ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	5 15 30 45 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
12. 雙人運動項目—網球，板球，槳板球 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有	1 2 3 4 5 6 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 2 3 4 5 5+ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	5 15 30 45 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>



Exam 6

Physical Activity

Self Administered

在过去一个月具代表性的一週內，您有没有從事以下活动：

跳舞 / 運動	天數 / 週	小時 / 天	分鐘 / 天
13. 單人運動項目—高爾夫球，保齡球，瑜伽，太極拳 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有	1 2 3 4 5 6 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 2 3 4 5 5+ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	5 15 30 45 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
器械健身運動 14. 中等程度： 低強度有氧健身操，自行車慢騎，划船，悠閒游泳，健身俱樂部健身器—中等強度 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有	1 2 3 4 5 6 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 2 3 4 5 5+ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	5 15 30 45 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
15. 激烈運動： 高強度有氧健身操，自行車快騎，跑步，慢跑，快速游泳，健康俱樂部健身器械—激烈活動，柔道，拳擊，徒手自衛武術 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有	1 2 3 4 5 6 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 2 3 4 5 5+ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	5 15 30 45 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
閒暇活動 16. 坐著或躺著看電視 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有	1 2 3 4 5 6 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 2 3 4 5 5+ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	5 15 30 45 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
17. 讀書，編織，縫紉，訪問，什麼都不做，與工作無關的電腦娛樂活動 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有	1 2 3 4 5 6 7 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 2 3 4 5 5+ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	5 15 30 45 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>



職業活動

18. 您工作是為了掙錢嗎？（如果不是，跳到第24題）

☐ 有 ☐ 沒有

19. 所有工作加起來您每週工作幾天和每天工作幾個小時？

天數 / 週								小時 / 天																
1	2	3	4	5	6	7		<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

請將您在工作中每項活動所花的時間填塗圓圈。每天所有活動的小時總和與您每天的工作時間相等。

在工作中，您是否做：

20. 輕度活動：經常坐著

（例如：在辦公室，實驗室，幼兒園，等）

☐ 有 ☐ 沒有

小時 / 天																
<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. 輕度體力活動：經常站著

（例如：歸檔，復印，記賬，裝配，護理，種地，等）

☐ 有 ☐ 沒有

小時 / 天																
<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Exam 6

Physical Activity
Self Administered

在工作中，您是否做：

22. 中度體力活動：經常站

小時 / 天

著和 / 或行走（例如：護理，保管，客房服務），提舉和推拉物品，連續行走（例如：分送貨物）

<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

☐ 有 ☐ 沒有

23. 繁重體力活動：手工製

小時 / 天

作，牧場工作，農場工作，提舉物品，搬運物品，攀爬，卡車裝貨 / 卸貨

<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

☐ 有 ☐ 沒有

志願者活動

24. 您做義工和 / 或在教會的活動是否還沒有在這個調查中提到？（如果沒有，跳到第28題）

☐ 有 ☐ 沒有

您的志願者活動包括：

天數 / 週

小時 / 天

25. 輕度活動：坐著或站著

1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	5+
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

☐ 有 ☐ 沒有

26. 中等程度活動：站著或走路

1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	5+
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

☐ 有 ☐ 沒有



Exam 6

Physical Activity

Self Administered

您的志願者活動包括：

天數 / 週

小時 / 天

27. 重度活動：推物，舉物，攜帶物品，攀爬

1 2 3 4 5 6 7
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 5+
○ ○ ○ ○ ○ ○

○ 有 ○ 沒有

28. 当你在你住宅外行走时，你的步伐通常有多快？

- 从来不走路
- 悠闲漫步(最快是每小时2英里)
- 平均水平或正常水平(每小时2-3英里)
- 相当轻快(每小时4-5英里)
- 轻快或大步(每小时能走5英里以上)