

《公共衛生營養學》

試題評論

本次申論題都是建國課程中教授的範圍，第一題為社區營養計畫及問卷調查，出自上課講義第一冊 25 頁及 49 頁，另外在總複習第 1、8 頁也有再次強調。第二題為飲食調查法，出現在上課講義第二冊 70~71 頁及總複習講義 14 頁。第三題則為解釋名詞的部分，分別出現於上課講義第一冊 89 頁、第二冊 18 頁及第 3 頁有詳細的說明，相關概念建國的同學都應熟悉，如能適當應用於題目所要求的情境，相信建國的同學們要得到高分並不困難。

一、某地方政府由於轄區外食人口日益增加，為瞭解外食者之飲食攝取，擬進行一項隨機抽樣訪問調查以瞭解外食族群飲食行為與營養需求，並依調查結果擬訂改善計畫。

(一)請問訪問調查研究有何優點？(10 分)

(二)請依社會行銷的 4 個 'P' 為該地方政府規劃外食族群飲食行為改善之策略。(15 分)

【解】

(一)訪問調查是收集資料的重要方法之一，由研究者面對面根據研究主題訪談受訪者，為雙向溝通進行調查的一種方式。實施過程最具彈性，可避免受訪者答覆不完整或含糊不清的情形，取得完整答案。主要優點如下：

1. 回應率最高：通常面對面的訪談的方式較能得到受訪者的回應。
2. 訪員與受訪者較能建立關係：面談方式較能建立關係，可以得到較深入及完整資料。
3. 可運用輔助工具：訪談過程可適度使用輔助工具，例如食物模型等，使受訪者更清楚，能夠具體回答。
4. 可採集檢體：如果進行調查時需同時收集生化相關檢查資料，可在訪談時同時採集檢體。
5. 較能彈性解決受訪者不清楚題意的問題：受訪者如不清楚問題，研究者可當面澄清解說。

(二)運用社會行銷方式之行銷組合 4P—產品(product)、價格(price)、推廣(promotion)及通路(place)，作為外食族群飲食行為改善之策略分述如下：

1. 產品

外食族群的健康飲食行為是非實體性的產品，應瞭解目前外食族群普遍飲食問題為熱量、油脂過高及蔬果攝取不足等，應將此相關健康觀念適當化為簡單概念，如健康餐盒、天天五蔬果，少油等觀念，作為改善外食族群飲食行為的主要重點。

2. 價格

指交換過程中雙方同意的價值，在此指外食族群改善飲食的花費。可與餐飲業者合作開發適合且價廉之健康餐飲選擇，以不增加額外花費為原則。

3. 推廣

推廣是為擴大產品宣傳的面，以讓更多人了解健康飲食行為。政府可辦理健康餐盒等認證標章制度，讓民眾更清楚如何選購健康餐飲。另外，也可辦理推廣活動如講座或邀請名人代言等。

4. 通路

通路係指產品從生產者轉移到消費者的流通過程，可透過大眾媒體的方式，推廣相關健康觀念，或在人潮聚集處放置相關摺頁廣告。

二、一項臨床營養研究利用飲食紀錄法作為個案飲食營養攝取的評估方法，請撰寫一份飲食紀錄指引提供個案完整紀錄飲食攝取之依據。(10 分)

【解】

飲食紀錄指引：

您好：

我們正進行一項營養相關研究，為瞭解民眾營養攝取情形，請您協助紀錄飲食攝取資料，本研究為學術性質，除學術使用外絕不會洩漏您所提供的任何資料，請您安心填寫，非常感謝您的協助。

為達到資料正確性，請您配合以下事項：

- 1.請依照您平日飲食習慣，勿刻意改變飲食種類或量。
- 2.請詳細紀錄共三天的時間(72小時)所吃的每一種食物及份量，包括所有飲料及配料等。
- 3.紀錄時間請包括兩天平日(星期一至星期五)及一天週末(星期六、日)。
- 4.請盡量詳細紀錄食物種類及份量，如為包裝食物，請紀錄產品相關資料(如xx食品公司出產之xx餅乾)。
- 5.食物進食前請秤重，如未吃完亦請紀錄未吃完之重量。
- 6.如有任何疑問，請聯絡研究員xxx 電話xxxxxxx

三、解釋名詞：(每小題5分，共15分)

- (一)Nonverbal communication
- (二)Bioelectrical Impedance
- (三)Mini Nutritional Assessment

【解】

(一)Nonverbal communication 非語言上的溝通

非語言訊息溝通指的是在與他人進行互動時，除了語言內容所表達的意思之外，我們的表情、肢體動作等所傳達的意義。非語言訊息的溝通管道通常概分為目光接觸、臉部表情、肢體語言及聲音線索等。

1.身體姿勢(肢體語言及表情)

手勢是人們在溝通過程中最經常用來傳遞信息的身體動作，可以向對方表達自己的情緒和態度，憤怒時會揮拳，急躁時雙手相握，用手摸後腦勺則表示尷尬、為難或不好意思，雙手叉腰則表示挑戰、示威、自豪，攤開雙手則表示真誠、坦然或無可奈何。

2.面部表情

一個人的面部表情所傳遞出的無聲語言，是非常豐富而具體：緊皺或者唇突然緊閉、嘴角下撇，這些表情便是他內心不愉快的感覺的顯示。其他例如：點頭表示同意、搖頭表示否定、昂首表示驕傲、低頭表示屈服、垂頭表示沮喪、側首表示不服、咬唇表示堅決、撇嘴表示藐視、嘴角向上表示愉快、嘴角向下表示敵意、張嘴露齒表示憤怒、神采飛揚表示得意、目瞪口呆表示驚訝。此外，言語的流暢度及語調或自發性的反應，也有反應心理的現象。

3.空間距離

是指溝通中人們身體之間所保持的間隔，由於人們都在自覺或不自覺地運用空間來進行交往，以表明對他人的態度和與他人的關係，因此空間距離也是人們溝通中的一種無聲語言。

(二)Bioelectrical Impedance 生物電阻

生物電阻測量法的主要原理乃是將身體簡單分為導電的體液、肌肉等及不導電的脂肪組織，測量時由電極片發出極微小電流經過身體，若脂肪比率高，則所測得之生物電阻較大，反之亦然，生物電阻就是經由這種機轉來做體脂率的測量。但為了測量準確，有幾件注意事項：

- 1.最好固定每日測量時間。
- 2.測量前先排尿。
- 3.測量前三小時勿進食飲水。
- 4.宜注意由身體總水量換算體脂肪百分比迴歸公式的正確性。

(三)Mini Nutritional Assessment 迷你(微)營養評估

為一綜合營養評估方式，主要適用於65歲以上老人，評估項目包括以下：

- 1.人體測量學評估：

- 體質量指數 (BMI, kg/m²)
 - 上臂圍 (MAC, cm)
 - 小腿圍 (CC, cm)
 - 過去三個月體重減輕的程度
2. 整體性評估：
- 病人日常作息是否必須依賴他人？
 - 病人平常是否必須服用三種以上的處方藥？
 - 過去三個月內病人是否有精神上的壓力或是罹患急性病症？
 - 活動能力
 - 神經精神疾患
 - 壓瘡或是皮膚潰瘍
3. 飲食方面評估：
- 病人每天吃幾頓正餐？
 - 魚、肉、豆、蛋、乳製品攝取量
 - 蔬果攝取量
 - 病人在過去三個月內是否有因為食慾降低、消化問題或是咀嚼、吞嚥困難而導致食量減少？
 - 病人每天喝多少杯的飲料？
 - 進食能力
4. 主觀性評估：
- 病人是否自認為有營養不良？
 - 和同年齡的人比較，病人認為自己的健康狀況