

Health & Wellness Survey One for Falun Gong Practitioners (HW1)

法輪功修煉者身心健康調查表一

親愛的參與者：

這是法輪功學員健康狀況調查表 1。您的參與將有助於研究與不練法輪功或練其他打坐的人比較，法輪功對健康狀況的影響。

該網上調查表約需 20 分鐘。請認真閱讀所有說明後，留出足夠的時間填寫。

本調查自願參與。你沒有義務必須要參與。調查將**不會**面向中國的法輪功修煉者。如果法輪功在您所在國被禁止習煉，或參加調查會給您和家人帶來安全風險，請**不要**填寫此問卷。

所有回答都是保密、不署名的，任何人都不會被確認身份。（但是，研究人員無法保證因電子郵件或互聯網傳送材料的保密性或匿名性。）

請按順序填寫每個問題。

第一部分 您的個人情況

第一部分 “關於您個人情況”的問題可提供填表人在全球分佈情況。

回答時，請在合適的方框內 打x。

1. 性別 男 女?
2. 您所處的年齡段
 20 歲以下
 20 – 29 歲
 30 – 39 歲
 40 – 49 歲
 50 – 59 歲
 60 – 69 歲
 70 歲及以上
3. 婚姻狀況？
 已婚
 同居
 未婚
 離異
 寡居
4. 您的民族？請具體說明 (例如：澳大利亞土著人，非洲人，阿拉伯人，中國人，拉丁美洲人或地中海人，印度人，日本人，北歐人及斯拉夫人，斯里蘭卡人，南海島民等。)
.....
5. 您的出生地所在國？(例如：澳大利亞，加拿大，中國，法國，印度，義大利，馬來西亞，瑞典，臺灣，英國，美國，越南等。)
.....
6. 您現居住國？(例如：澳大利亞，加拿大，中國，法國，印度，義大利，馬來西亞，瑞典，臺灣，英國，美國等。)
.....
7. 英語是您的母語嗎？
 是 不是
8. 如果英語不是您的母語，請問您的母語是什麼？(例如：漢語普通話，漢語方言，法語，義大利語，馬來語，葡萄牙語，俄語，西班牙語，越南語等。)
.....
9. 您所獲得的最高學歷？
 初中/小學
 高中/中專或同等學歷
 大學(學士)
 碩士或研究生
 博士或博士學位
10. 您現在所從事的職業？(例如：廚師，顧問，律師，醫生，管道工，秘書，警察或特務，大學生，退休人員等)
.....
11. 您的家庭年收入？[以當地貨幣計算，比如 180,000 日元, 80,000 美元, 100,000 盧布, 38,000 英鎊等]
.....

第二部分 您的醫療史和健康狀況

12. 過去的六個月內，您看過幾次醫生？
 沒看過 1-3次
 4-6次 7-9次
 10次以上
13. 如果您看過醫生，請簡單說明一下主要原因。
(如骨折、感冒等)
.....
.....
14. 您現在服用下列藥物嗎？
(請在所有適合處打)
 無
 處方藥物
 櫃檯藥物，例如：潘那多 Panadol, 阿司匹
林 Aspirin
 中藥
 西方草藥
 順勢療法用藥
 多種維生素和保健品
15. 您在過去六個月內的醫療保健花費？(包括處方藥物, 草藥, 保健品,) 寫無或總金額[使用所在國貨幣單位, 例如: 500 美元, 10,000 盧布, 等]
.....
16. 您是否抽煙?
 否 是
17. 如果您回答是, 那麼一天抽幾根? (例如: 每天 20 根)
18. 您計劃戒煙嗎?
 否 No 是 Yes
19. 您喝酒嗎?
 否 No 是 Yes
20. 如果您回答是, 請問每天喝多少(例如: 50 毫升烈性酒, 200 毫升葡萄酒, 500 毫升啤酒。)
.....
21. 您計劃戒酒嗎?
 否 是
22. 您是否吸食毒品 (例如: 海洛因, 冰毒, 大麻, 興奮劑等)?
 否 是
23. 如果是, 是哪一種毒品?
.....

24. 您計劃戒毒嗎?
 否 是

第三部分: 打坐

25. 什麼是法輪功? 請在合適的方框內打x。
 是一種源於佛教教義的宗教
 也稱作法輪大法, 是以真, 善, 忍為基礎的上乘修煉方法。
 是一種氣功
 是以道教和佛教教義為基礎的一個宗教派別
 不知道
26. 下列哪一條對法輪功最重要?
 每天練功
 學習法輪功著作
 保持樂觀態度
 組織心得交流會
 不知道
27. 您煉法輪功多久了?
 6個月-2年 2-4年
 4-6年 6-8年
 8-10年 10年以上
28. 您多久煉一次?
 一周一次 一周2-3次
 一周4-5次 每天都練
29. 請說明每次煉功時間。
 30分鐘 1小時
 1小時30分鐘 2小時
30. 您多久學一次法輪功的著作?
 一周一次 一周2-3次
 一周4-5次 每天都學
31. 請注明一周學法時間。
 不學 1-5小時
 6-10小時 11-15小時
 16-20小時 20小時以上
32. 煉法輪功後您身體發生了哪些變化?
 明顯變差
 略微變差
 無變化
 略有改善
 顯著改善

Health & Wellness Survey One for Falun Gong Practitioners (HW1)

33. 煉法輪功後您的精神和情緒發生了哪些變化？

- 明顯變差
- 略微變差
- 無變化
- 略有改善
- 顯著改善

34. 煉法輪功後您應對壓力的能力有哪些變化？

- 明顯變差
- 略微變差
- 無變化
- 略有改善
- 顯著改善

35. 煉法輪功後您與身邊主要人士的關係發生了哪些變化？

- 明顯變差
- 略微變差
- 無變化
- 略有改善
- 顯著改善

36. 煉法輪功後您對待生活的態度發生了哪些變化？

- 明顯變差
- 略微變差
- 無變化
- 略有改善
- 顯著改善

37. 煉法輪功前，您是否有經醫生診斷出的病症？ 無 有

38. 如果有，請說明。例如：焦慮性紊亂，肺癌，心臟病，慢性疲勞/疼痛等。

.....
.....

39. 您怎樣評價煉法輪功後您的身體狀況？

- 明顯變差
- 略微變差
- 無變化
- 略有改善
- 顯著改善

如果問題 40 和 41 不適合您，請在不知道方框內打x。

40. 如果您在煉法輪功前曾經抽煙，煉功後是否戒掉了抽煙的習慣？

- 沒有
- 是
- 不知道

41. 如果您在煉法輪功前曾經喝酒，煉功後是否戒了酒？

- 沒有
- 是
- 不知道

42. 最初是什麼因素促使您煉了法輪功？請選擇三個最適合您的答案。

- 尋找生活的意義
- 家人/朋友煉法輪功
- 法輪功功法
- 法輪功著作
- 法輪功倡導的精神悟性
- 身心健康受益
- 緣分（如：我知道這就是我要的）
- 其它

43. 請說明或闡述問題 42 的“其它”所指。

.....
.....

44. 您認為法輪功如何使你得以生活得健康、美好？請在三個最適合您的方框內打x。

- 定期練習法輪功功法
- 持續學習法輪功著作
- 法輪功社團
- 改善應對壓力的能力
- 煉法輪功後，對生活持樂觀態度
- 提高心性或以真、善、忍為原則的道德提升
- 法輪功心得交流會
- 其它

45. 請說明或闡述問題 44 的“其它”所指。

.....
.....

第四部分：SF36 健康調查

說明：這一組問題是有關您的健康的。這些資訊有助於瞭解您在從事一般活動時的感受和難易程度。請按指示標出每個答案。如果您不知道怎樣回答，請給出您認為最好的答案。

46. 總的來說，您的健康狀況是：（請在一個方框內打x）

- 非常好
- 很好
- 良好
- 一般
- 很差

47. 與一年前相比，您如何評價現在的健康情況？（請在一個方框內打x。）

- 比一年前好很多
- 比去年好一些
- 與一年前差不多一樣
- 現在比一年前差一些
- 比一年前差很多

下列問題是關於您一天中可能會從事的活動。您現在的健康會限制您進行這些活動嗎？如果會，請注明多大程度。（請在每一行圈一個數位。）

活動	是 限制很多	是 限制一點	沒有任何 限制
48.a) 劇烈運動，如：跑步，舉起重物，參加強化體育運動	1	2	3
49.b) 適度運動，如：搬桌子，推吸塵器，打保齡球或高爾夫球	1	2	3
50.c) 舉起或提起食品雜貨	1	2	3
51.d) 爬幾級臺階	1	2	3
52.e) 爬一級臺階	1	2	3
53.f) 彎腰，屈膝或俯身	1	2	3
54.g) 步行超過一英里	1	2	3
55.h) 步行幾個街區	1	2	3
56.i) 步行一個街區	1	2	3
57.j) 洗浴或穿衣	1	2	3

過去 4 周內，您是否由於健康原因在日常生活或工作中出現過以下問題？（請在每一行圈一個數位。）

	有	無
58.a) 減少了您花在工作或其他活動上的時間	1	2
59.b) 未達到預期目標	1	2
60.c) 在工作或其他活動中受到限制	1	2
61.d) 從事工作或其他活動有困難	1	2

過去 4 周內，您是否由於情緒原因在日常生活或工作中出現過以下問題（如：覺得沮喪或煩躁）？

（請在每一行圈一個數位。）

	有	無
62.a) 減少了您花在工作或其他活動上的時間	1	2
63.b) 未達到預期目標	1	2
64.c) 不能象往常一樣認真工作或從事其他活動。	1	2

Health & Wellness Survey One for Falun Gong Practitioners (HW1)

65. **過去4周內**，您的身體健康或情緒問題對您與家人，朋友，鄰居或社團正常社交活動的影響程度(請在一個方框內打x。)

- 無影響
 輕微影響
 中度影響
 很大影響
 極度影響

66. 過去 4 周內，您身體的疼痛程度？(請在一個方框內打x。)

- 無 輕微 中等
 嚴重 非常嚴重

67. **過去 4 周內**，疼痛對您正常工作的影響程度 (包括家裏家外的工作)? (請在一個方框內打x。.)

- 無影響
 輕微影響
 中等影響
 很大影響
 極度影響

這些問題是關於您**過去 4 周**的感覺及所做事情的進展程度。請給出一個最接近的答案。

((請在每一行圈一個數位。))	始終	大部分時間	很多時	有時	很少	從未有過
68a) 您是否感覺生活充實?	1	2	3	4	5	6
69b) 您曾是一個神經質的人嗎?	1	2	3	4	5	6
70c) 您是否曾抑鬱寡歡，什麼也無法使您振作起來?	1	2	3	4	5	6
71d) 您是否感覺安靜，祥和?	1	2	3	4	5	6
72e) 您是否精力充沛?	1	2	3	4	5	6
73f) 您是否感覺情緒低落?	1	2	3	4	5	6
74g) 您是否感覺精疲力竭?	1	2	3	4	5	6
75h) 您是否是一個快樂的人?	1	2	3	4	5	6
76i) 您是否感覺疲倦?	1	2	3	4	5	6

77. **過去 4 周內**，多少時間您的身體健康或情緒問題對您的社交活動(如訪友、探親等)造成了影響。(請在一個方框內打x。)

- 始終
 大部分時間
 有時
 很少
 從未有過

對您來講，下列**每一**陳述對與錯的程度。

((請在每一行圈一個數位))	完全正確	大部分正確	不知道	大部分錯	完全錯誤
78a) 我感覺我比別人更易得病	1	2	3	4	5
79b) 我和我認識的每一個人一樣健康	1	2	3	4	5
80c) 我預感我的健康會惡化	1	2	3	4	5
81d) 我的健康狀況非常好	1	2	3	4	5

謝謝您填寫了所有**四**部分調查表。感謝您對這一研究專案的付出。如果參與這一調查使您**擔心或焦慮**，請告訴同修或您地區的協調人，或者通過電子郵件與調查人員聯繫：margaret.lau@postgrads.unisa.edu.au。