

# 個人生態足跡問卷調查

您好：

感謝您參與填寫問卷，本問卷是因應科技部補助之「脆弱度、回復力與生態足跡之鏈結：雲林縣之實證研究」計畫(計畫編號：NSC102-2410-H-170-005-SS2)所設計，主要是為了計算雲林縣民眾日常生活所產生的生態足跡量，本問卷僅供研究使用，不會洩漏您的個人資料，敬請安心填寫。

計畫主持人：李永展教授

計畫夥伴：董娟鳴副教授、李品蓉、陳喬琪、田孟凌

## 一、碳足跡(以環保署綠色生活網碳足跡計算網頁為發問依據，以利計算碳排放量)<sup>1</sup>

■食(以衛福部標準，一份肉約為一兩 $\approx$ 30公克，而一片排骨肉約3份量(90公克)，一隻秋刀魚約為4份量(120公克)，以此推估)

1. 您昨天有吃肉嗎？吃了多少的肉類？

\_\_\_\_\_份，共約\_\_\_\_\_公克

■衣

2. 您平均一個月購買多少新衣？

無 有，共約\_\_\_\_\_件

■住(居住)

3. 與您同戶居住者共有\_\_\_\_\_人。

4. 您本月的用電量(總電量/戶人口數)？(春季平均每戶用電量約240度，請受訪者依實際台電公司電費單加以計算)

無 50度以下 100度以下 300度以下 300度以上

5. 您本月的用水量(總水量/戶人口數)？(請依自來水公司帳單作答)

無 5度以下 10度以下 20度以下 20度以上

以下第6題與第7題請擇一回答：

6. 您本月的用天然氣量(總天然氣量/戶人口數)？(請依天然氣公司帳單作答)

無 5度以下 10度以下 20度以下 20度以上

7. 您家本月用瓦斯量為何？(家用桶裝瓦斯一桶約16或20公斤)

家用瓦斯為\_\_\_\_\_公斤/桶，一桶大約使用\_\_\_\_\_天。

8. 住家建成地問題：請問您住家樓地板面積\_\_\_\_\_坪。(若是透天厝須加總)

<sup>1</sup> 網址：[http://ecolife.epa.gov.tw/Cooler/check/Co2\\_Countup.aspx](http://ecolife.epa.gov.tw/Cooler/check/Co2_Countup.aspx)

## ■交通

9. 您主要的交通工具為何

- 步行    腳踏車    大眾運輸-公車 (選擇前三項者跳至第二部分作答)  
 小客車/轎    小貨車/休旅車    機車

10. 呈上題，該交通工具排氣量多少? \_\_\_\_\_ CC (若受訪者清楚可直接填答)

- 100CC 以下    150CC 以下    250CC 以下    550CC 以下    550CC 以上  
 1200 CC 以下    1600CC 以下    2000CC 以下    2500CC 以下    3000CC 以上

11. 呈上題，該交通工具每月平均行駛距離多少

- 無    50 公里以下    100 公里以下    150 公里以下    150 公里以上

## 二、水足跡 (以環境品質文教基金會的水足跡知多少為發問依據，以利計算水足跡)<sup>2</sup>

### ■食

主要想了解您一周攝取飲食的狀況，如果您記得一周詳細飲食狀況，敬請告知；若您較無印象，請以平均一周會攝取的份量來回應，或是回答每一類食物平均一天吃多少，再請訪員乘以 7 天來填寫。

1. 您的食物攝取：(可參考附件一表格計算)

- 每週攝取穀類多少量？(例如：飯類、麥片、麵類、饅頭等，一碗飯約 200 公克，以此推估)  
 無    有，共約 \_\_\_\_\_ 公克
- 每週攝取澱粉根莖類多少量？(例如：地瓜、芋頭、南瓜等)  
 無    有，共約 \_\_\_\_\_ 公克
- 攝取水果類多少量？(例如 7-11 一份綜合水果約 200 公克，一碗綜合水果約 130 公克)  
 無    有，共約 \_\_\_\_\_ 公克
- 每週攝取蔬菜類多少量？(例如：熟菜半碗量約 100 公克，生菜半碗約 50 公克)  
 無    有，共約 \_\_\_\_\_ 公克
- 每週攝取乳品類多少量？  
 無    有，共約 \_\_\_\_\_ 公克
- 每週攝取豬肉多少量？  
 無    有，共約 \_\_\_\_\_ 公克
- 每週攝取牛肉多少量？  
 無    有，共約 \_\_\_\_\_ 公克
- 每週攝取雞肉多少量？  
 無    有，共約 \_\_\_\_\_ 公克
- 每週攝取羊肉多少量？  
 無    有，共約 \_\_\_\_\_ 公克
- 每週攝取海鮮類多少量？

<sup>2</sup> 水足跡計算器：<http://www.eqpf.org/WaterCalculator.aspx>

- 無 有，共約\_\_\_\_\_公克
- 每週攝取蛋類及其製品多少量？(例如:蛋一顆約 65 公克，以此推估)
  - 無 有，共約\_\_\_\_\_公克
- 每週攝取豆製品多少量？
  - 無 有，共約\_\_\_\_\_公克

2. 您的飲料類攝取：(請注意此題為每天攝取量)

- 每天攝取水多少量？(市售瓶裝保特瓶為 600ml)
  - 無 1000ml 以下 1500ml 以下 2000ml 以下 2000ml 以上
- 每天攝取咖啡多少量？(便利商店杯裝咖啡小杯約 480ml, 中杯約 360ml, 大杯約 480ml)
  - 無 200ml 以下 500ml 以下 800ml 以下 800ml 以上
- 每天攝取果汁多少量？(市售瓶裝保特瓶為 600ml, 盒裝為 350ml-480ml)
  - 無 500ml 以下 800ml 以下 1000ml 以下 1000ml 以上
- 每天攝取茶多少量？(市售瓶裝保特瓶為 600ml, 盒裝為 350ml-480ml)
  - 無 500ml 以下 800ml 以下 1000ml 以下 1000ml 以上

3. 每週在家烹煮天數？

- 無 1 天以下 3 天以下 5 天以下 5 天以上

4. 洗碗(洗滌)方式？

- 手洗，浸泡式 手洗，沖洗式 洗碗機

■衣

5. 每周洗衣多少次？

- 無 (請跳至第 7 題作答) 1 次以下 3 次以下 5 次以下 5 次以上

6. 承上題，每次洗多少公斤？

- 0.5 公斤以下 1 公斤以下 2 公斤以下 2 公斤以上

7. 洗衣機種類

- 民 87 年前購買機種 省水漩渦洗衣機 省水滾筒洗衣機

8. 本周手洗衣物幾次？

- 無 (請跳至第 10 題作答) 1 次以下 3 次以下 5 次以下 5 次以上

9. 承上題，每次洗多少斤？

- 0.5 公斤以下 1 公斤以下 2 公斤以下 2 公斤以上

■住

10. 水龍頭類型？

- 民 87 年前購買型式 一般型，有省水墊片 省水型水龍頭

11. 家中水龍頭幾處漏水？

- 無 1 處以下 3 處以下 5 處以下 5 處以上
12. 個人每天淋浴\_\_\_次  
無 1 次以下 3 次以下 5 次以下 5 次以上
13. 承上題，每次幾分鐘？  
5 分鐘以下 10 分鐘以下 15 分鐘以下 15 分鐘以上
14. 蓮蓬頭型式？  
民 87 年前購買型式 省水型蓮蓬頭
15. 每周泡澡\_\_\_次  
無（請跳至第 17 題作答） 1 次以下 3 次以下 5 次以下 5 次以上
16. 每次泡澡形式？  
泡半身 泡全身
17. 每天沖馬桶大號幾次？  
無 1 次以下 3 次以下 5 次以下 5 次以上
18. 每天沖馬桶小號幾次？  
無 1 次以下 3 次以下 5 次以下 5 次以上
19. 是否檢測馬桶漏水？  
是 否
20. 馬桶型式？  
民國 87 年前購買一般型式 民國 87 年前購買一般型式加裝省水裝置 一段式省水馬桶 二段式省水馬桶

■行

21. 本月洗汽車幾次？  
無 1 次以下 3 次以下 5 次以下 5 次以上 無汽車
22. 洗車方式  
自助洗車 機器洗車 無汽車
23. 本月洗機車幾次？  
無 1 次以下 無機車



■ 附件一、食物重量代換衡量標準:

➤ 穀類		➤ 澱粉根莖類		➤ 水果類 (一碗量約 130 公克/ 一盤量約 200 公克)		➤ 豆類及雞蛋、乳品		➤ 蔬菜類	
項目(碗)	公克	項目(顆)	公克	項目(顆)	公克	項目	公克	項目	公克
米飯	200	馬鈴薯	200	蘋果(小)	130	豆腐(半盒)	140	熟菜(1/2 碗)	100
饅頭(中)	120	地瓜	150	柳丁	130	豆干(片)	32	生菜(碗)	100
稀飯	250	芋頭	220	葡萄(顆)	10	雞蛋(個)	65		
麵條	120			極柑	150	起士(片)	25		
麥片	80			西瓜(片)	250	奶粉(三匙)	25		
全麥吐司 (片)	25			香蕉(根)	190	牛奶(小瓶 240ml)	240		
➤ 肉類 (1 份約 2/3 掌心)		➤ 海鮮類 (1 份約 2/3 掌心)		小番茄(顆/ 碗)	8/130	豆皮(片)	15		
豬肉	30	魚類	35	芒果	110				
牛肉	30	蝦	30	土芭樂	155				
雞肉	30	花枝	30	木瓜(1/3)	120				
雞腿肉	40	蛤	60	蓮霧	90				
魚肉	30	小卷(鹹)	35	鳳梨(1/10)	130				
豬腳	40	牡蠣	35	桃子	120				
控肉	45			草莓(顆)	10				
牛腩	45			瓜類(1/4)	195				
				梨子(1)	200				



## 【個資同意書】

中華經濟研究院向您蒐集之個人資料(包含個人姓名、地址、電話及電子郵件地址等得以直接或間接識別個人的相關資訊)，將僅限使用於科技部「脆弱度、回復力與生態足跡之鏈結：雲林縣之實證研究」研究計畫中，期限自聯繫起始日至特定目的(指本研究計畫)終止日為止，並遵守「個人資料保護法」之規定妥善保護您的個人資料。於此前提下，您同意本院得於法律許可之範圍內處理及利用相關資料以提供資訊或服務，但您仍得依法律規定之相關個人資料權利主張如下事項：查詢、閱覽、複製、補充、更正、處理、利用及刪除，請以電子郵件向本計畫聯絡人聯繫，Mail：[anita0525@cier.edu.tw](mailto:anita0525@cier.edu.tw)。您亦可拒絕提供相關之個人資料，但拒絕提供將無法完成問卷調查程序。

同意       不同意

立同意書人：\_\_\_\_\_

中華民國                      年                      月                      日

## 【個資同意書】

中華經濟研究院向您蒐集之個人資料(包含個人姓名、地址、電話及電子郵件地址等得以直接或間接識別個人的相關資訊)，將僅限使用於科技部「脆弱度、回復力與生態足跡之鏈結：雲林縣之實證研究」研究計畫中，期限自聯繫起始日至特定目的(指本研究計畫)終止日為止，並遵守「個人資料保護法」之規定妥善保護您的個人資料。於此前提下，您同意本院得於法律許可之範圍內處理及利用相關資料以提供資訊或服務，但您仍得依法律規定之相關個人資料權利主張如下事項：查詢、閱覽、複製、補充、更正、處理、利用及刪除，請以電子郵件向本計畫聯絡人聯繫，Mail：[anita0525@cier.edu.tw](mailto:anita0525@cier.edu.tw)。您亦可拒絕提供相關之個人資料，但拒絕提供將無法完成問卷調查程序。

同意       不同意

立同意書人：\_\_\_\_\_

中華民國                      年                      月                      日