

投稿類別：健康與護理類

篇名：

疫起生活—新冠肺炎疫情下學生生活習慣的改變

作者：

鄭尚真。南投縣立旭光高級中學。高二甲班。
曾筱群。南投縣立旭光高級中學。高二丁班。

指導老師：

陳招芬老師
洪珮甄老師

壹、前言

一、研究動機

2019 年底新冠肺炎在中國湖北省武漢市爆發，2020 年一整年全球受到 COVID-19 疫情的肆虐，很多生活習慣也隨著疫情而改變，像是每個人到各個地方都要戴著口罩、量體溫等，這些看似微不足道的小動作，都是疫情影響我們生活習慣的證據，除了上述的生活習慣改變，想必還有許多是我們未發掘的，因此我們將小論文的題目訂為「疫起生活—新冠肺炎疫情下學生生活習慣的改變」，想探討新冠肺炎疫情下，生活習慣有何改變，並透過問卷調查了解旭光高中學生生活習慣有哪些部分改變。

二、研究目的

- (一) 探討「生活習慣」的定義？
- (二) 了解新冠肺炎對生活習慣的改變？
- (三) 探討不同性別、組別疫情生活下生活習慣的差異？

貳、文獻探討

一、生活習慣的定義

生活習慣的定義如下：「將生活習慣定義為與個人健康有關之行為，如抽菸、酗酒、缺乏運動與睡眠、飲食不當及壓力等。」（朱亞帆，2015），由上述可知生活習慣是與個人健康方面有關之行為。「認為生活上養成的習慣便知為生活習慣。」蕭麗睢（2013），由上述可知在疫情生活下養成的習慣也可稱之為生活習慣。「生活習慣是個人為了生存和發展而形成的活動。」（羅子婷，2017），由上述可知生活習慣是人為了生存和進行發展而形成的活動。

二、新冠肺炎對生活習慣的改變

新冠肺炎對人們生活習慣造成的改變，我們將生活習慣分為五個面向，分別做論述：

(一) 社交習慣

疫情席捲全球，多數人採取最有效率、成效的方式—採取社交距離。社交距離泛指「在室內應保持 1.5 公尺、室外保持 1 公尺之距離，若雙方正確佩戴口罩，則可豁免社交距離。」（衛生福利部疾病管制署，2020），藉此保持適當的距離，以免飛沫傳染。社交距離雖然是為了避免疫情的擴散，但卻也衍伸出很多問題：人們為保持距離而減少社交，紛紛開始轉向網路社交。網路社交除了可以隨時和人直接溝通外，也可即時更新資訊，使更多人依賴網路社交。但人與人在現實生活中的關聯卻越來越遠，不能感受彼此的真實情感，也減少了肢體接觸，漸少的現實社交成為疫情下的社交現況。

(二) 飲食習慣

網路上時常流傳著「吃甚麼能防禦疾病」等飲食文章，使民眾會相信網路的說法而屏棄自己原有的飲食觀念，建議民眾可以從眾多節目或文章中比對資訊的正確性；個人衛生隨時代進步愈來愈明顯，民眾更注重飲食的衛生。「高達 85%的家庭一週至少會在家烹調一次，居家飲食商機不可忽視，天天/幾乎每天在家烹調的比例從 47% 上升至 51%。」（周美怡，2021），可知疫情後更多人會選擇在家烹煮。另外經研究發現，即使是用公筷母匙也無法避免感染新冠肺炎。再者，根據美國「國家餐廳協會」2021 年 1 月的統計資料顯示「53%的美國成年人將外帶外送視為『基本的生活方式』，並且有 68%的受訪者表示，他們比疫情前更傾向消費外帶外送的食物。」（高栞雯，2021），由此可知，多外帶少內用的生活習慣已無形地深藏在民眾的意識中。

（三）睡眠習慣

疫情發生前，台灣已有許多人失眠；疫情發生後，「先前有基金會統計，40-50%台灣民眾會因為疫情難以入睡。」（王芊凌，2021），突如其來的疫情讓人民備感壓力，疫情所帶來的許多不確定性也影響了人的睡眠，「睡眠不足（低於 7 小時）還會影響工作。比如，研究顯示更容易出錯、注意力不集中、反應慢以及影響心情。」（布賴恩·魯夫金，2021），應掌控自己的睡眠時間，每天至少睡滿 7 小時且有固定的時間入睡與醒來。

（四）運動習慣

新冠肺炎來襲，使得人們懼怕外出、與他人接觸。根據統計「6 成民眾改為在家運動，空間太小是主要困擾。」（彭賢恩等，2021）這樣的改變會讓許多人減少運動頻率或放棄運動。反之，「不僅超過 56%的臺灣民眾可保持原來的健身運動頻率，更有 15-27%的民眾可能增加頻率。」（衛生福利部，2020），可能是受新冠肺炎的影響，認為多運動可增強身體的抵抗力。

（五）防疫措施

各國的政府與人民都積極採取防疫措施，這些應對措施都只是一個緩兵之計，最重要的還是民眾自動自發地遵守規範。

1、使用酒精或乾洗手消毒

「台大感染科醫師李秉穎指出「飛沫中的病毒」是無法殺死的，使用酒精消毒雖然可以應急，但還是建議洗手較好。」（盧映慈，2022），使用酒精或乾洗手消毒手部有利除去病毒，但無法完全消除病毒，只能減少病毒而已，勤洗手相對比較有利。

2、進入店家時掃描實聯簡訊

實聯簡訊功用為「方便民眾及商家落實實聯制措施、減少紙本紀錄的接觸，並有助於疫調人員掌握個案相關活動史及匡列接觸者等」（衛生福利部疾病管制署，2021），於 2021 年 5 月 19 日開始實施，方便各縣市調取資料、快速匡列對象。

3、關注有關疫情的資訊

實時更新防疫資訊可以幫助民眾更快釐清疫情現況，在網路上有許多渠道可以了解詳情，例如：衛生福利部疾病管制署，可以了解相關法條，也有線上直播能讓民眾掌握最新資訊、「疾管家」能讓民眾即時發問和澄清假訊息以及預約疫苗、各政府網頁等。

4、戴口罩

疫情剛爆發時，口罩曾一度供不應求，政府曾在 2020 年實施口罩實名制，讓人人都能買到口罩。2022 年 2 月 24 日衛生福利部疾管署宣布從 2022 年 3 月 1 日至 3 月 31 日適度鬆綁口罩政策，此次鬆綁範圍有高鐵與台鐵車廂內開放飲食、從事運動或拍攝團體照時可免戴口罩，但外出還是必須全程配戴口罩。

參、研究方法

一、研究方法

本組採用以下兩種研究方法：

(一) 文獻研究法：查看相關期刊、文獻以了解新冠肺炎對生活習慣的改變。

(二) 問卷調查法：使用問卷調查學生在疫情下的生活習慣改變，採書面形式發放，依高二各班男女比例每班抽樣 10 人，共抽樣 60 人，統計後以數據及圖表呈現調查結果。

二、研究限制：

因限於人力、物力、財力、時間，本研究僅以旭光高中高二生為主要調查對象，以分層抽樣依男女性別比例，每班抽出 10 位同學施測，其中社會組丁班因男女比例不同而採 3 男 7 女，共發出 60 份，回收 60 份，其結果僅呈現旭光高中高二學生調查情形。

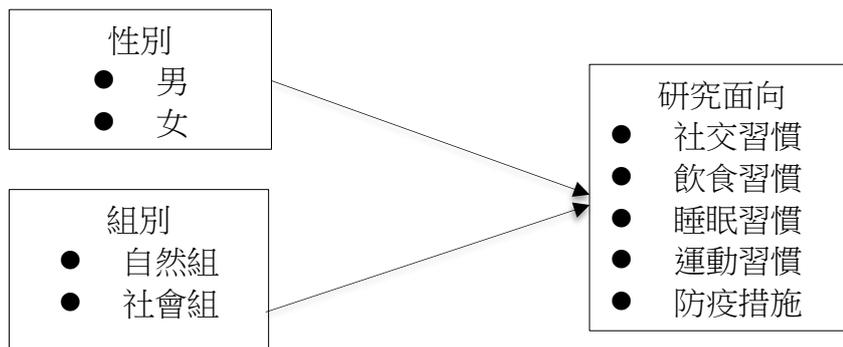
三、研究流程

圖 1 研究流程圖



四、研究架構

圖 2 研究架構圖



肆、研究分析與結果

一、基本資料分析

表 1 性別及組別的人數與百分比

整體		男		女		自然組		社會組	
人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
60	100.0%	28	46.7%	32	53.3%	30	50.0%	30	50.0%

由於社會組丁班男女比例差距過大，因此發放問卷採 3 男 7 女，結合其餘五個班級的 5 男 5 女，男生為 28 人，女生為 32 人，總人數為 60 人。

二、相關問題分析

(一) 疫情是否影響你的生活習慣？

表 2 疫情是否影響生活習慣的人數與百分比

	整體		男		女	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
是	53	88.3%	24	85.7%	29	90.6%
否	7	11.7%	4	14.3%	3	9.4%

由上表而知，總體超過 80% 的學生認為生活習慣因疫情而受影響，而從男女分別的比例來看，女生的生活習慣在疫情期間較男生容易被影響。

(二) 你是否認為防疫是每個人必要的工作？

表 3 你是否認為防疫是每個人必要的工作人數與百分比

	整體		男		女	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
是	60	100.0%	28	100.0%	32	100.0%
否	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

由上表可知，每位學生皆認為防疫是每個人必要的工作。

(三) 你是否認為防疫是保護自己、保護他人？

表 4 是否認為防疫是保護自己、保護他人的人數與百分比

	整體		男		女	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
是	60	100.0%	28	100.0%	32	100.0%
否	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

由上表可知，無論男女皆認為防疫是保護自己且保護他人的行為。

(四) 你認為疫情後改變了什麼生活習慣？(可複選)

表 5 認為疫情後改變了什麼生活習慣的人數與百分比

	整體		男		女	
	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比
出外必戴口罩	59	98.3%	27	96.4%	32	100.0%
時常消毒(酒精、乾洗手等)	49	81.7%	20	71.4%	29	90.6%
勤洗手	36	60.0%	14	50.0%	22	68.8%

待在家時間變長	42	70.0%	22	78.6%	20	62.5%
作息規律	13	21.7%	7	25.0%	6	18.8%
其他	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

由上表可知，出外必帶口罩是最多學生培養的生活習慣，第二則是時常消毒，且女生比例皆高於男生。而在作息規律部分可推測學生並沒有因為疫情而使得作息更規律。

(五) 你是否因為疫情而影響社交活動的外出

表 6 是否因為疫情而影響社交活動的外出的人數與百分比

	整體		男		女	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
嚴格禁止外出	1	1.7%	1	3.6%	0	0.0%
減少外出	54	90.0%	24	85.7%	30	93.8%
不受影響	5	8.3%	3	10.7%	2	6.3%

由上表可知，嚴格禁止外出是極少數比例，根據表 5 的待在家時間變長再連結減少外出，可知因減少外出所以學生待在家時間變長；有 8.3% 的學生認為沒有因為疫情讓社交活動受到限制。

(六) 你是否因為疫情而改變運動習慣？

表 7 是否因為疫情而改變運動習慣的人數與百分比

	整體		男		女	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
改為在家運動	12	20.0%	8	28.6%	4	12.5%
改變運動時段	4	6.7%	1	3.6%	3	9.4%
運動量減少	19	31.7%	8	28.6%	11	34.4%
完全停止沒有運動	5	8.3%	2	7.1%	3	9.4%
完全沒有任何改變	20	33.3%	9	32.1%	11	34.4%

由總體而言，男生運動人數較女生多，而最多人認為疫情不影響運動習慣，第二為運動量減少，可知認為疫情期間，多數人仍能保持運動習慣，只是可能運動量減少或改變運動地點而已。

(七) 你是否因為疫情而改變睡眠習慣？

表 8 疫情前的睡眠時間與百分比

	整體		男		女	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
低於 5 小時	2	3.3%	2	7.1%	0	0.0%
5 小時	6	10.0%	3	10.7%	3	9.4%
6 小時	20	33.3%	7	25.0%	13	40.6%
7 小時	18	30.0%	12	42.9%	6	18.8%
8 小時	13	21.7%	4	14.3%	9	28.1%
9 小時	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
高於 9 小時	1	1.7%	0	0.0%	1	3.1%

表 9 疫情後的睡眠時間與百分比

	整體		男		女	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
低於 5 小時	4	6.7%	2	7.1%	2	6.3%
5 小時	7	11.7%	4	14.3%	3	9.4%

6 小時	10	16.7%	3	10.7%	7	21.9%
7 小時	19	31.7%	12	42.9%	7	21.9%
8 小時	11	18.3%	3	10.7%	8	25.0%
9 小時	6	10.0%	4	14.3%	2	6.3%
高於 9 小時	3	5.0%	0	0.0%	3	9.4%

由上表可知，疫情前睡眠時間為 9 小時含高於 9 小時的人數百分比為 1.7%，而疫情後睡眠時間為 9 小時含高於 9 小時的人數百分比為 15%，因此可看出疫情後學生的睡眠時間有稍微增加。

三、個人對於疫情影響的生活習慣的感受分析

表 11 生活習慣各面向的平均數與標準差總表(男女差異)

層面	項目	整體		男		女	
		平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
社交習慣	疫情後我會盡量減少與他人肢體接觸	3.67	0.80	3.64	0.95	3.69	0.64
	疫情後我會更傾向於網路社交	3.47	0.87	3.54	1.00	3.41	0.76
	疫情後人際互動漸少	3.48	0.95	3.43	1.23	3.53	0.62
	疫情後我會減少聚會次數	3.88	0.76	3.86	0.76	3.91	0.78
	疫情後我會減少搭乘大眾運輸工具	3.45	0.87	3.29	0.90	3.59	0.84
飲食習慣	疫情後我會使用公筷母匙	3.72	1.01	3.86	1.11	3.59	0.91
	疫情後我會改為外帶不內用	3.60	0.81	3.68	0.86	3.53	0.76
	疫情後我會相信網路建議的飲食指南	2.58	1.00	2.50	1.14	2.66	0.87
	疫情後我會習慣吃自己家煮的飯	3.67	0.93	3.79	1.07	3.56	0.80
	疫情後我較常使用外送平台	3.42	1.05	3.46	1.26	3.38	0.83
防疫措施	疫情後我會使用酒精或乾洗手消毒	4.10	0.71	4.07	0.72	4.13	0.71
	疫情後我會更關注疫情相關資訊	3.95	0.79	4.07	0.81	3.84	0.77
	疫情後我會在必要時才拿下口罩	3.97	0.90	4.14	0.97	3.81	0.82
	疫情後我進入店家時會掃描實名 QRcode	4.13	0.75	4.25	0.75	4.03	0.74
	疫情後我會勤洗手	3.78	0.83	3.79	0.83	3.78	0.83
運動習慣	疫情後我會增加運動次數	3.02	1.03	3.25	1.04	2.81	1.00
	疫情後我會改為在家運動	3.25	0.99	3.32	1.02	3.19	0.97
睡眠習慣	疫情後我會更注意生活作息	3.13	0.87	3.14	1.04	3.13	0.71
	疫情後我會增加睡眠時間	3.27	0.97	3.25	0.97	3.28	0.99

圖 3 男女各層面平均數長條圖



(一) 就層面而言：

- 1、社交習慣：減少實際接觸為高中生普遍認同的改變，其中又以「減少聚會次數」的平均數為最高。
- 2、飲食習慣：其中以「相信網路建議的飲食指南」的平均數為最低，可以推論出

較少人在疫情後培養出此項飲食習慣。

- 3、防疫措施：各項平均數皆達到 3.7 以上，因此可看出在新冠肺炎疫情下大部分的高中生有適當的防疫措施。
- 4、運動習慣：各項平均數皆在 3.0 以上，因此可看出在新冠肺炎疫情下對整體高中生的運動習慣並沒有太大的改變。
- 5、睡眠習慣：各項平均數皆在 3.0 以上，因此可看出在新冠肺炎疫情下對整體高中生的睡眠習慣並沒有太大的改變。

(二) 就性別差異而言：

- 1、在「社交習慣」方面，除了「更傾向於網路社交」，其餘各項平均數女生都略高於男生。其中男生「人際互動減少」的標準差高達 1.23，由此可知男生在作答此題時答案有較大的差異。
- 2、在「飲食習慣」方面，男生在此方面的影響比女生大，且男生各項標準差皆大於女生，由此可知男生對於飲食習慣的想法有較大的分歧。
- 3、在「防疫措施」方面，男生略高於女生，呈現出男生稍比女生注重防疫措施。
- 4、在「運動習慣」方面，各項平均數男生明顯高於女生，由此可知男生的運動習慣比女生更容易受到新冠肺炎疫情的影響。
- 5、在「睡眠習慣」方面，由圖 3 可知男女並無明顯差異，因此男女在疫情下睡眠習慣的改變差異不大。

表 12 生活習慣各面向的平均數與標準差總表(組別差異)

層面	項目	整體		自然組		社會組	
		平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
社交習慣	疫情後我會盡量減少與他人肢體接觸	3.67	0.80	3.83	0.65	3.50	0.90
	疫情後我會更傾向於網路社交	3.47	0.87	3.53	0.86	3.40	0.89
	疫情後人際互動漸少	3.48	0.95	3.57	1.04	3.40	0.86
	疫情後我會減少聚會次數	3.88	0.76	3.97	0.76	3.80	0.76
	疫情後我會減少搭乘大眾運輸工具	3.45	0.87	3.27	0.91	3.63	0.81
飲食習慣	疫情後我會使用公筷母匙	3.72	1.01	4.03	1.00	3.40	0.93
	疫情後我會改為外帶不內用	3.60	0.81	3.73	0.83	3.47	0.78
	疫情後我會相信網路建議的飲食指南	2.58	1.00	2.63	0.93	2.53	1.07
	疫情後我會習慣吃自己家煮的飯	3.67	0.93	3.73	0.94	3.60	0.93
	疫情後我較常使用外送平台	3.42	1.05	3.30	1.26	3.53	0.78
防疫措施	疫情後我會使用酒精或乾洗手消毒	4.10	0.71	4.23	0.73	3.97	0.67
	疫情後我會更關注疫情相關資訊	3.95	0.79	4.13	0.73	3.77	0.82
	疫情後我會在必要時才拿下口罩	3.97	0.90	4.27	0.83	3.67	0.88
	疫情後我進入店家時會掃描實名 QRcode	4.13	0.75	4.20	0.76	4.07	0.74
	疫情後我會勤洗手	3.78	0.83	3.70	0.92	3.87	0.73
運動習慣	疫情後我會增加運動次數	3.02	1.03	2.90	1.09	3.13	0.97
	疫情後我會改為在家運動	3.25	0.99	3.23	0.97	3.27	1.01
睡眠習慣	疫情後我會更注意生活作息	3.13	0.87	3.23	0.90	3.03	0.85
	疫情後我會增加睡眠時間	3.27	0.97	3.30	1.06	3.23	0.90

圖 4 自然組、社會組各層面平均數長條圖



(三) 就組別而言：

- 1、社交習慣：自然組「減少搭乘大眾運輸工具」的平均數略低於社會組。
- 2、飲食習慣：自然組「使用公筷母匙」的平均數高於社會組，且高達 4.03，由此可知自然組在「使用公筷母匙」方面的改變比社會組大。
- 3、防疫措施：自然組「必要時才拿下口罩」的平均數高於社會組，且高達 4.27，由此可知自然組有較大的比例在必要時才會拿下口罩。
- 4、運動習慣：由圖 4 可知社會組在疫情生活下運動習慣有較大的改變。
- 5、睡眠習慣：自然組「更注意生活作息」的平均數高於社會組，由此可知自然組比社會組更注意生活作息。

伍、研究結論與建議

一、研究結論

在這次的研究中，本研究小組發現：

(一) 探討「生活習慣」的定義和改變：

「生活習慣」為個人在一段時間內所培養出的行為，與個人健康、認知、生存、發展有關，而在新冠肺炎疫情下多數人的生活習慣被迫改變。

(二) 了解新冠肺炎對生活習慣的改變：

- 1、社交習慣：民眾因為政府政策而保持社交距離，而社交距離進而促使網路社交平台使用率增加。
- 2、飲食習慣：隨著疫情的到來，人們開始改變自己在飲食上的習慣，例如：使用公筷母匙、在家飲食、內用改外帶。
- 3、防疫措施：疫情培養了大眾的防疫習慣，例如：時常消毒、實聯簡訊、關注疫情資訊、戴口罩等，這些習慣也帶給政府快速匡列對象及帶給民眾安全。
- 4、運動習慣：疫情使許多人無法外出運動，多數民眾改為在家進行。而運動人數增加，有一部份有運動習慣的死亡率較不運動的人低。
- 5、睡眠習慣：疫情使許多人的睡眠造成莫大的影響，失眠、睡眠不足，造成非良好的睡眠習慣。這些習慣多數是由壓力而造成的。

(三) 探討不同性別、組別疫情生活下生活習慣的差異：

- 1、社交習慣：男生人際互動漸少的標準差(1.23)，可推論男生人際互動方式上有比較大的差別。社會組減少搭乘大眾運輸工具平均數(3.63)高於自然組。可推論社會組在疫情生活下較會減少搭乘大眾運輸工具。
- 2、飲食習慣：多數學生認為疫情影響飲食習慣，除相信網路建議的飲食指南平均數(2.58)其餘都認為有影響，可以推論，學生較少改變飲食搭配。而自然組的飲食習慣改變較社會組來的大。
- 3、防疫措施：為所有面向中平均數最高者，又男生多高於女生，自然組高於社會組，且自然組與社會組有些微差距，可以推論自然組在防疫措施上落實程度高於社會組。
- 4、運動習慣：男生在運動習慣上的變化明顯高於女生，社會組的改變高於自然組，推測社會組的男生在疫情下的運動習慣改變高於社會組女生。
- 5、睡眠習慣：男女生平均數差距不明顯，自然組平均數都高於社會組，推測在疫情停課期間學生增加了睡眠時間且自主的管理生活作息。

二、研究建議

本研究可能仍有未被統計的條件，未來可進一步探究。在時間與人力上的限制，所以僅以旭光高二生作為研究對象，因社會組丁班男女比例不均，導致男女人數不一，使研究結果男女比例要謹慎分析，未來可擴大研究人數，以增加研究的準確度。

陸、參考文獻

- 朱亞帆(2015)。**大學學生之生活習慣與骨質密度及骨質疏鬆症認知、態度之研究**。國立東華大學體育與運動科學系：碩士論文。
- 蕭麗睢(2013)。**家長指導行為對國小一年級學童提升良好生活習慣成效之研究**。國立嘉義大學師範學院輔導與諮商學系：碩士論文。
- 羅子婷(2017)。**人格特質和生活習慣對大學宿舍住宿生室友關係滿意度的影響以國立暨南國際大學為例**。國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系輔導與諮商碩士班：碩士論文。
- 衛生福利部(2020年5月14日)。公布「社交距離注意事項」(在室內應保持1.5公尺；室外保持1公尺距離)。https://covid19.mohw.gov.tw/ch/cp-4822-53415-205.html
- 周美怡(2021年8月4日)。後疫情突圍 飲食趨勢新常態。https://reurl.cc/e6AjkL
- 高栞雯(2021年6月1日)。Liz 專欄 / 外帶外送是一門長期的生意。https://taster.life/liz-20210601/
- 王芊凌(2021年6月26日)。COVID-19 / 「新冠失眠」不會疫情結束就康復！3方向主宰自己的睡眠 - Heho 健康。https://heho.com.tw/archives/180170
- 布賴恩·魯夫金(2021年1月30日)。新冠失眠：疫情影響睡眠質量的原因和應對方法。https://reurl.cc/MbVnEv
- 彭賢恩、石安伶、謝宜儒、陳韋辰(2021年6月)。第三級警戒下防疫新生活調查。https://reurl.cc/mGAWmW
- 衛生福利部疾病管制署(2020年10月14日)。臺灣樂活防疫經驗對民眾健身運動及心理健康研究成果，獲登國際知名期刊。https://www.mohw.gov.tw/cp-16-56043-1.html
- 盧映慈(2022年1月25日)。COVID-19 / 肥皂、酒精、抗菌洗手液，感染科醫師：選對才能清除病毒 - Heho 健康。https://heho.com.tw/archives/171320
- 衛生福利部疾病管制署(2021年6月29日)。簡訊實聯制數據係以合法性、正當性、必要性進行使用，絕無違法情事。https://reurl.cc/7eAMA5

柒、附錄

「疫起生活—新冠肺炎疫情下學生生活習慣的改變」之研究問卷調查表

壹、基本資料：

- 1.性別： (1)男 (2)女
 2.班級： (1)甲班 (2)乙班 (3)丙班 (4)丁班 (5)戊班 (6)己班

貳、相關問題：

- 1.疫情是否影響你的生活習慣？ (1)是 (2)否
 2.你是否認為防疫是每個人必要的工作？ (1)是 (2)否
 3.你是否認為防疫是保護自己、保護他人？ (1)是 (2)否
 4.你認為疫情後改變了什麼生活習慣？(可複選) (1)出外必戴口罩 (2)時常消毒(酒精、乾洗手等)
 (3)勤洗手 (4)待在家時間變長 (5)作息規律 (6)其他 _____
 5.你是否因為疫情而影響社交活動的外出？ (1)嚴格禁止外出 (2)減少外出 (3)不受影響
 6.你是否因為疫情而改變運動習慣？ (1)改為在家運動 (2)改變運動時段 (3)運動量減少
 (4)完成停止/沒有運動 (5)完全沒有任何改變
 7.你是否因為疫情而改變睡眠習慣？
 疫情前睡眠時間約 (1)低於 5 小時 (2)5 小時 (3)6 小時 (4)7 小時 (5)8 小時 (6)9 小時
 (7)高於 9 小時
 疫情後睡眠時間約 (1)低於 5 小時 (2)5 小時 (3)6 小時 (4)7 小時 (5)8 小時 (6)9 小時
 (7)高於 9 小時

參、個人感受問題（請依照個人認同程度勾選）

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 疫情後我會盡量減少與他人肢體接觸	<input type="checkbox"/>				
2. 疫情後我會更傾向於網路社交	<input type="checkbox"/>				
3. 疫情後人際互動漸少	<input type="checkbox"/>				
4. 疫情後我會減少聚會次數	<input type="checkbox"/>				
5. 疫情後我會減少搭乘大眾運輸工具	<input type="checkbox"/>				
6. 疫情後我會使用公筷母匙	<input type="checkbox"/>				
7. 疫情後我會改為外帶不內用	<input type="checkbox"/>				
8. 疫情後我會相信網路建議的飲食指南	<input type="checkbox"/>				
9. 疫情後我會習慣吃自己家煮的飯	<input type="checkbox"/>				
10. 疫情後我較常使用外送平台	<input type="checkbox"/>				
11. 疫情後我會使用酒精或乾洗手消毒	<input type="checkbox"/>				
12. 疫情後我會更關注疫情相關資訊	<input type="checkbox"/>				
13. 疫情後我會在必要時才拿下口罩	<input type="checkbox"/>				
14. 疫情後我進入店家時會掃描實名 QRcode	<input type="checkbox"/>				
15. 疫情後我會勤洗手	<input type="checkbox"/>				
16. 疫情後我會增加運動次數	<input type="checkbox"/>				
17. 疫情後我會改為在家運動	<input type="checkbox"/>				
18. 疫情後我會更注意生活作息	<input type="checkbox"/>				
19. 疫情後我會增加睡眠時間	<input type="checkbox"/>				