

# 通識專題研習

## 第一組

本校中二級的學生  
會採用哪一種瘦身  
方法呢？





# 組員名單

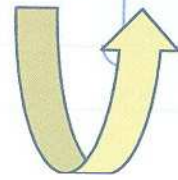
組長: 盧凱欣 (27)

組員: 徐寶欣 (13)

洪莉莉 (17)

李少玲 (25)

伍小娜 (30)



# 目錄

◆ 封面	-----	p.1
◆ 組員名單	-----	p.2
◆ 目錄	-----	p.3
◆ 引言	-----	p.4
◆ 問卷設計樣本	-----	p.5-7
◆ 問卷調查統計結果	-----	p.8,11
◆ 問卷調查結果分析	-----	p.9-10,12-13
◆ 總結	-----	p.14
◆ 組員感想	-----	p.15-20
◆ 反思	-----	p.21-22
◆ 參考資料	-----	p.23
◆ 附件一：問卷調查 (男和女)		





## 引言



◆現在的中二級學生到底對

「美」和「瘦」有什麼看法呢？他們會否有「瘦」就是「美」的觀念呢？又或者他們會不會有瘦身的想法呢？另外，如果學生要瘦身，他又會用什麼方法瘦身？那些瘦身的方法會否影響健康？

◆這一些都只是我們的疑問，由於我們想知道這些猜測的答案，所以我們就做了這一份專題研習，去找出答案。

# 問卷設計樣本

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方  
法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否



3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？（只可選擇一個答案）

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家务

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

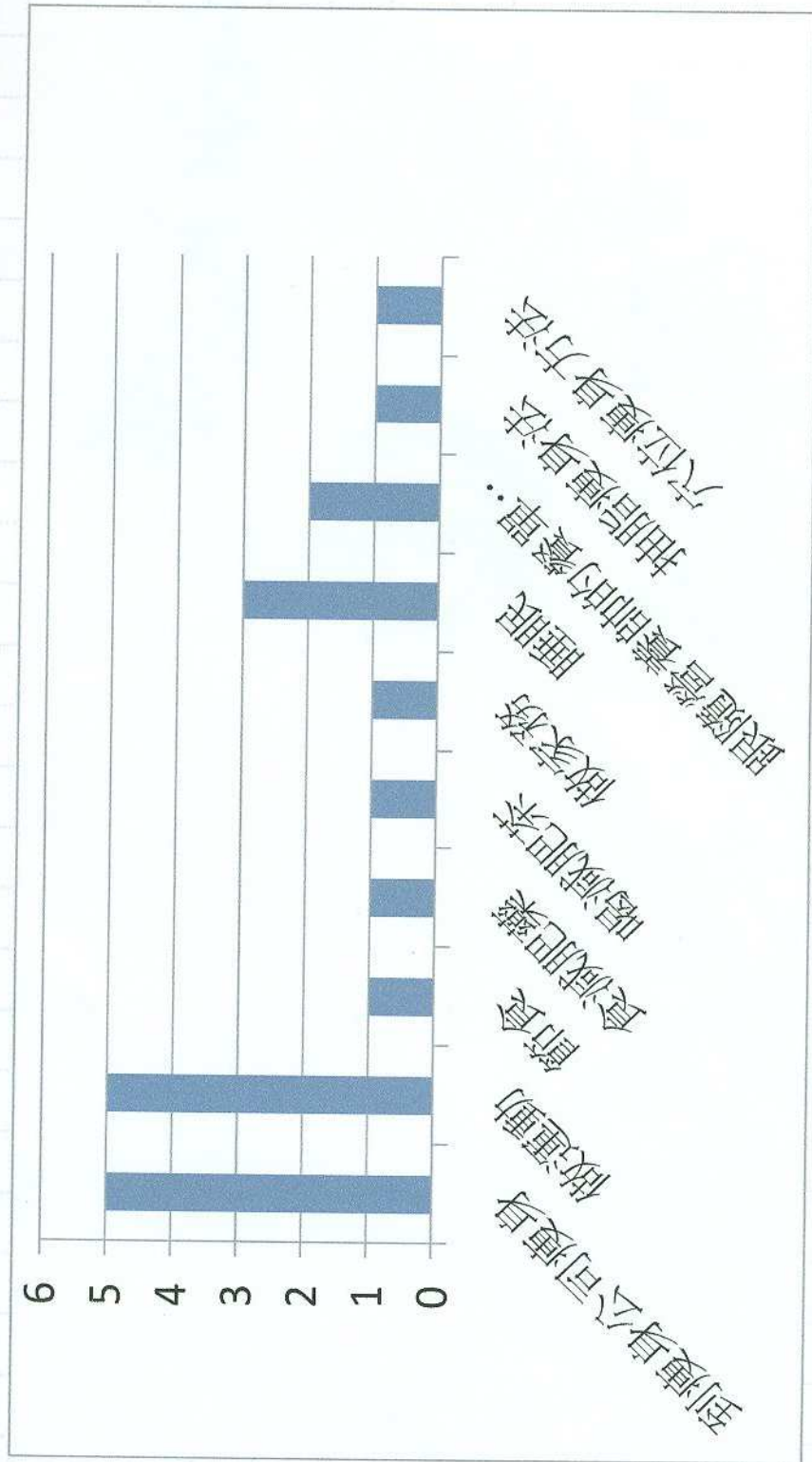
4. 承上題，爲什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？  
原因是：

## 問卷調查形式

對象是本校中二級的學生  
(在中二級會抽取男女生各20名進行問卷調查。以派發問卷形式進行。)



# 本校中二的學生採用瘦身的方法 (男)





## 問卷調查結果分析 (男)

最多人選擇瘦身的方法:

- 到瘦身公司瘦身
- 做運動

原因:

- 快見效
- 成功率比其他的方法高
- 比較健康



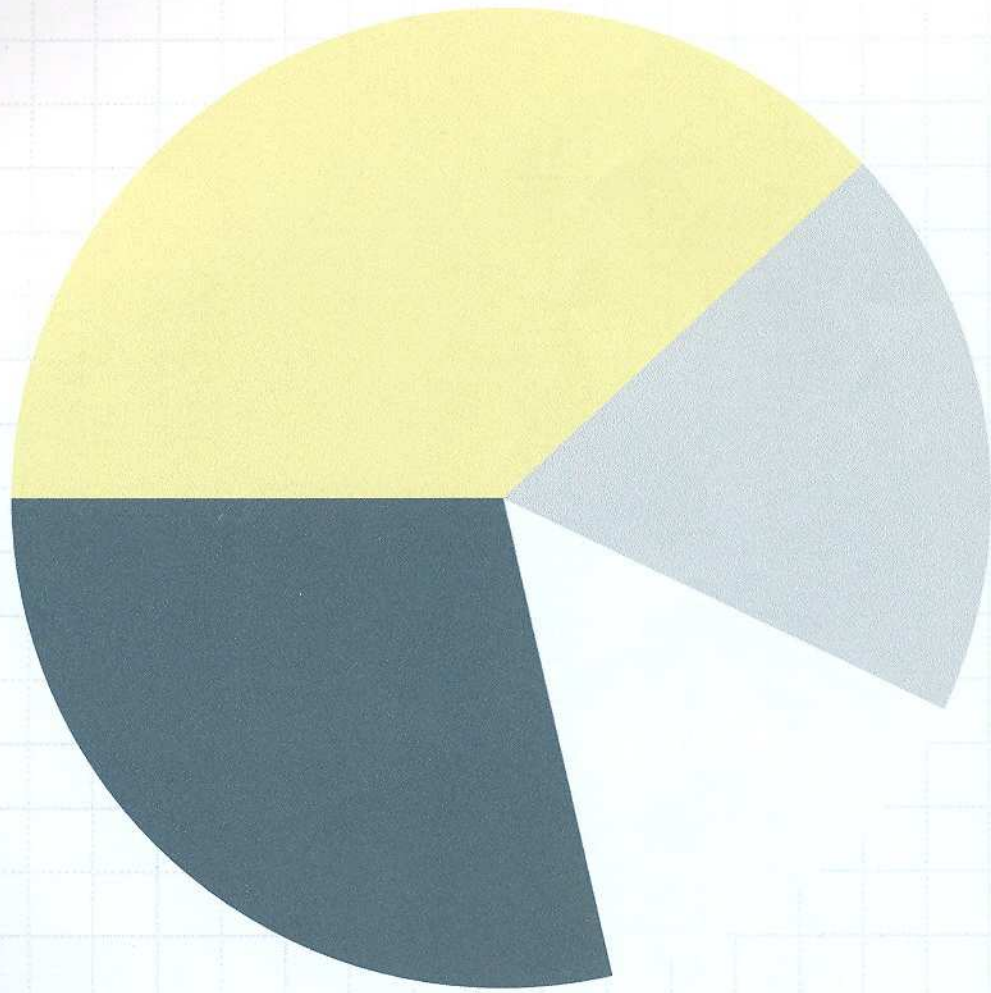
## 問卷調查結果分析 2 (男)

- ◆ 本校中二級的男生大多數認為瘦就是等於美
- ◆ 20位男生中, 有12位認為瘦就是等於美;
- ◆ 有8位則認為瘦並不代表美



# 問卷調查結果 (女)

本校中二的學生採用瘦身的方法 (女)



# 問卷調查結果分析 (女) 1



◆最多女生選擇的瘦身方法:

- 第一：做運動 20人有8人
- 第二：節食 有4人
- 第三：做家務 有3人

原因:

1. 做運動有益身心, 健康一些
2. 節食比較容易, 做起上來不會太累
3. 做家務既可以幫到媽媽又可以幫到自己減肥



## 問卷調查結果分析 (女) 2

- ◆ 本校中二級的女生有**一半人認為瘦就是等於美**；
- ◆ 有**一半女生認為瘦不一定代表美**

## 總結

- ◆ 瘦並不一定代表美
- ◆ 瘦身有很多種方法，要懂得選擇合適自己的瘦身方法
- ◆ 在我們的時期，應該選擇比較便宜的瘦身方法  
(例如：做家務、到公園做運動或游泳)



# 組員感想 1

徐寶欣



- ◆ 在這次報告中，我認識到各種各樣瘦身的方法，很是有用。而且都知道男和女對瘦身的看法，令我對瘦身的認識更深。
- ◆ 在做報告的過程中，有些同學不接受我們的問卷調查，所以我們要有耐心。而這次的報告是一個很好的機會讓我認識現今年青人的看法。

## 組員感想 2

洪莉莉

◆ 在這次專題研習中，進行問卷調查令我對瘦身的看法改變了。





## 組員感想 3

李少玲

- ◆ 經過今次的通識專題研習，令我對『瘦身』有另一種看法。我學到我們不應該盲目瘦身，有一些人認為瘦身要節食，但可以有其他健康的瘦身方法，例如：做運動、做家务，這些也蠻不錯！
- ◆ 在問卷調查進行時，我們很快便順利完成了，比我想像中快很多。

## 組員感想 4

### 盧凱欣(一)

- ◆ 經過這次專題研習，令我知道我校同學或青少年對「瘦身」的看法。
- ◆ 原來，本校中二級的男、女同學對瘦身的看法也各有不同的觀點。
- ◆ 在這次專題中，令我感到最深刻的是製作問卷和進行問卷調查。



## 組員感想 4

### 盧凱欣 (II)

- ◆ 因爲，這次是我第一次製作問卷，問卷的問題全是經過深思熟慮後制定的，然後再看看可不可行。
- ◆ 在進行問卷調查時，有時會有些同學不願意接受我們的訪問，我們要學懂忍耐。
- ◆ 我覺得這次研習是一個很好的新嘗試，除了可以訓練我在做一件事情時一定要深思熟慮之外，還可以培養我與其他組員的合作精神，真令我獲益良多。



## 組員感想 5

伍小娜



做完這次的專題報告後.....

~ 讓我明白到「瘦身」有很多方法，根本就不需花費大量金錢，例如做運動。瘦身更有可能會影響健康、學業。

# 雖然今天的報告要自己做問卷調查和網頁，更遇到不同的困難，但卻令我獲益良多!



## 反思 (1)

◆ 在今次專題研習中，我們學到了很多有關瘦身的知識。

◆ 市面上亦有很多減肥食品和產品，五花八門，我們需要了解清楚才好進食或使用，以免賠上健康或性命。

這次的專題研習當中的困難是……

1. 不知道怎樣制訂問卷的題目？
2. 開始起草這份專題時，組長感到很困難。畢竟我對草擬問卷題目、研究的對象、分

## 反思 (2)

析調查結果等感到生疏困難，並不熟習。

### ~ 解決

遲做報告會倉卒和內容不完整，更缺乏組織和趣味。下次同學們要早些和持續地編寫報告了。



## 參考資料

~ 一手資料 - 問卷調查

~ 二手資料 - Yahoo 知識

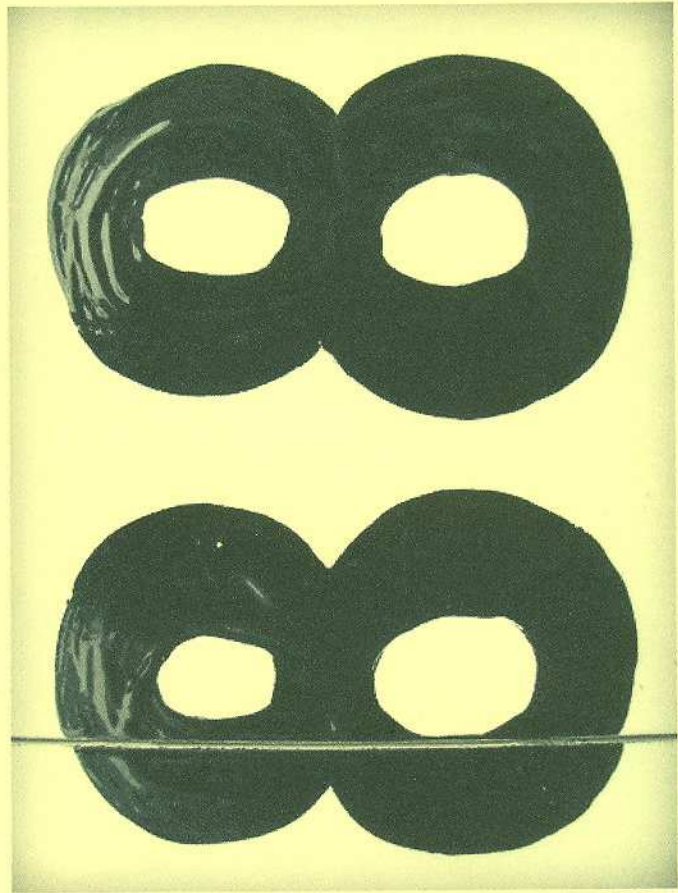
## 100個瘦身的方法

<http://www.liketomeetu.com/KeepFit100/KeepFit100.htm>

減肥、瘦身方法

<http://www.liketomeetu.com/KeepFit100/KeepFit100.htm>





完





# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別:

男 / (女)

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

(是) / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

(二) 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是:

對身體好

---

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別:

男 /  女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 /  否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

因為我只是學生沒有金錢瘦身，而且運動是健康的減肥方法。



# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / (女)

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / (否)

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

(二) 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

做運動對身體好!!! Amazing Banana!!!

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別:

男 /  女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 /  否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是:

Because, 我認為是最可行的方法和可保身體健康。  
令 更



# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 /  女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 /  否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

Because it is easy for me.

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 /  女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

因為做運動較健康，食減肥會有副作用

---



# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別:

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的话，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是:

可以一路玩一路減肥

---

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別:

男 / (女)

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

(是) / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

(二) 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

健康，有益身心

---



# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

方便

---

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別:

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是:

唔洗咁辛苦

---



# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 /  女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的话，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

健康的飲食是非常重要的！XD！

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別:

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是:

容易，做起上來不會太累



# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 /  女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 /  否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

簡單

---

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / (女)

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

(是) / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

(六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

因為運動是最能減肥的XD。



# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

方便

---

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 /  女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

又幫到媽媽又幫到自己！

---



# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

自律健康 D

---

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別:

男 /  女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的话，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是:

營養的餐單較有營養。



# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

方便快捷，比較有信心，有成效。

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / (女)

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

(是) / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

(一) 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

因為可以方便些，快些達到效果

---



# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的话，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

快, 快, 快和快

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

可以玩

---

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 /  否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

比較健康。

---



# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別:

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 /  否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

可以增強體質而又可減肥。

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的话，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

健康

---

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別:

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 /  否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

可以儲錢。

---



# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

沒有浪費錢去減肥公司減肥

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 /  否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家务

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

因為容易

---

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

快

---



# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

因為可以瘦得快。

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

因為瘦得靚

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別:

男 /  女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 /  否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的话，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

因為成功率好像比其他方法高！



# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別:

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

快見效

---

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的话，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

因為這不但令我健康之餘還可以瘦身。

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

常茶飲

---



# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的话，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

可以整理閣房，又可以減肥

---

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的话，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

因為我是十分懶惰。

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

方便

---



# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別：

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

食得平常D.

---

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別:

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的話，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是:

營養師 good!

---

# 模擬問卷設計

題目：本校中二級的學生會採用哪一種瘦身的方法來瘦身呢？

# 請圈出你想選擇的答案

1. 性別:

男 / 女

2. 你個人覺得瘦就是等於美嗎？

是 / 否

3. 如果，你認為你自己需要瘦身的话，你會選擇哪一種的瘦身方法？(只可選擇一個答案)

一. 到瘦身公司瘦身

二. 做運動

三. 節食

四. 食減肥藥

五. 喝減肥茶

六. 做家務

七. 睡眠

八. 跟隨營養師的餐單來進食

九. 抽脂瘦身法

十. 穴位瘦身方法

4. 承上題，為什麼你會選擇這一種瘦身的方法呢？

原因是：

不辛苦。

---