



高雄地區職場員工的降低油脂飲食行為與心理社會因子之相關性探討  
王雅君<sup>1,2</sup>、鄭裕耀<sup>1</sup>、張宜平<sup>3</sup>、張喬安<sup>4</sup>、蔡昕怡<sup>4</sup>

<sup>1</sup>嘉南藥理科技大學營養與保健科技研究所；<sup>2</sup>高雄榮民總醫院營養室；  
<sup>3</sup>嘉南藥理科技大學保健營養系；<sup>4</sup>實踐大學食品營養與保健生技研究所

研究目的：飲食中油脂攝取量過高是台灣國人前三大死因之危險因子。本研究之目的為研析國人降低油脂攝取之飲食行為，及其與心理社會因子之相關性，期能找出影響國人脂肪攝取相關飲食行為的重要因素。實驗設計與方法：在高雄地區某公司機關中招募員工參與前驅研究或正式研究，填答簡易油脂評估量表及心理社會因子問卷。結果：在問卷信度方面，前驅研究之二種問卷重複測試相關度分別為 0.50-0.86 和 0.49-0.79 (N=48)，正式研究之二種問卷類別 Cronbach's alpha 分別為 0.62-0.76 和 0.43-0.90 (N=300)。十個心理社會因子與降脂行為的相關性皆達顯著性 ( $p < 0.01$ )，其中的自我效能、自覺障礙及主觀標準等三個因子可解釋 49% 之降脂行為變異度 ( $p < 0.01$ )。結論：本研究發展的二個問卷之信度在可接受的範圍內。日後在設計降低油脂營養教育課程時，可嘗試加強自我效能、自覺障礙及主觀標準等三個因子以促進行為改變。

關鍵詞：降低油脂飲食行為、簡易油脂評估量表、心理社會因子、台灣