

動

機

Motivation

切合實際的  
期望  
“偶而有失誤及關係”

支持性的  
自我說話  
“我能做到”

正 面 的

Positive

有獎勵  
“我是值得獎勵的”

**APPENDIX J**  
**PARTICIPANT MANUAL**



## 第一單元 踏出第一步

## 一 前言

歡迎各位參加這項「預防高血壓實驗計畫」！實驗的重點擺在預防我們常聽到的疾病——「高血壓」。你為這個計畫所做的努力，將有助於促進許多人的健康。高血壓是一個相當重要的疾病，它危害人們的健康甚大。由於高血壓很少有明顯的症狀，許多高血壓患者並不知道自己已有病，往往在毫無警覺的情況下喪失了生命，所以高血壓也被稱為「無聲殺手」。又高血壓如沒能被控制住，它經常會引起其他疾病，如心臟病、中風、腎臟病等。

## 二 預防與治療

高血壓可以用藥物去控制，却無法使它痊癒。一旦被診斷有高血壓，多數的人就需要終生藉著吃藥來控制它。雖然藥物治療是很有效的方法，但也有它的缺點，如花費較大或可能有些副作用。因此，愈來愈多的人將注意力轉移到「高血壓的預防」上。最近的研究建議，預防高血壓的有效途徑是改變飲食習慣。這個實驗計畫就是要探討飲食習慣的改變對於高血壓的影響。各位所參加的是「低鈉飲食預防高血壓實驗計畫」。

## 三 鈉和高血壓

「鈉」這種礦物質，通常是存在食鹽中。鈉吃得太多，和高血壓的發生已被證實有連帶的關係。台灣地區的大十死因中，與高血壓有關的疾病如腦血管疾病佔第二位，心臟病佔第四位，高血壓性疾病佔第五位。從這個資料，讓我們感覺到高血壓對人們健康的影響之大。事實上，在許多高度開發的國家裡，高血壓和塩分攝取過多有密切的關係。相反地，在某些未開發的地區，因為塩吃得少或是根本不吃塩的緣故，很少人患有高血壓。

飲食中的鈉主要是在烹調食物時加進去的，或是食物加工處理時加入的。許多現代化的速食食物，就是不易為人察覺之鈉的來源。我們的老祖先，吃的是未經加工的食物，而且是含塩分低的食物。反之，現代人多數吃的則是含塩分高的加工食品，所以高血壓患者也相對地增多。於是想到若能改變人們這種飲食習慣，將可有效地預防高血壓。

## 四 你在實驗計畫中的角色

在預防高血壓實驗計畫中，你將學習如何逐漸地減低您現在飲食中的含鈉量。整個實驗計畫是要為你提供健康而且平衡的飲食，這些飲食對於你和你的家人或你的朋友是有益的。你將被要求用新鮮食物取代加工食物或速食食物，以便慢慢將鈉從你的飲食中減少。食物開始吃起來將會有不同的味道，同時你的口味也將跟著改變。在你嘗試改變之後，有一天，你終會發現有許多「好味道」以前都被鹹味蓋過了。

我們都知道，如果僅僅學到什麼食物是需要改變的，並不夠！還要知道怎麼去做到飲食改變。預防高血壓實驗計畫著重在以一步步的漸進方式來改變一個人的飲食習慣。這些技巧將在以後的活動中逐次地介紹給你。

我們由衷地感謝你的合作和參加這個實驗計畫，我們希望你會感到有趣且覺得它是有價值的。你不僅可以學到更多有關飲食和高血壓的關係，也可以知道如何去養成正確的飲食習慣。當然，更重要的是，你為了自己和下一代的健康，提供了有價值的貢獻。

請鼓勵你的家人和朋友參加我們的實驗計畫！歡迎他們隨同你一起來，尤其是你府上經常為家人預備膳食的人，請務必前來。

### 六 改變飲食習慣

你吃東西的習慣是怎麼樣的？你曾試著去嘗試些新的食物嗎？還是每天都一直吃同樣的食物？你吃的東西，多數是屬於新鮮的？還是以罐頭或加工過的食物為主？你常在外面的館子吃東西嗎？你覺得自己大概每天吃多少鈉（主要是食鹽）？

改變飲食習慣的第一步，必須先知道自己吃的是那些食物，就像今天或昨天你吃了什麼？在這一活動中，我們將幫助你去找找看，在你現在所吃的東西裡面，鈉的主要來源在那裡。首先，你將學到一般飲食中鈉的來源，然後，你將學會如何有用有效的方法去改變你現在的飲食習慣。你也將學會，在這些方法中的第一步：如何估計你自己飲食中的鈉。利用這個方法，你可以開始學著降低飲食中的鈉。

### 七 飲食中鈉的來源

包含於礦物質中的「鈉」，在人體需要量來說，只佔了極少的量。你每天大約僅需要 250 毫克（1 公克的十分之一）的鈉，或者是少於  $\frac{1}{8}$  茶匙的鹽中所含的鈉量，其實在天然的食物和水中已經有足夠的鈉，這已能符合人體需要的最低量。可是，當我們在家做菜、餐館做菜，或食物加工的過程中，往往加入大量的鈉，結果，使得人們吃下去的鈉多於需要量的 10 / 20 倍。僅僅一茶匙的鹽就含有 2,100 毫克的鈉，幾乎是人體需要量的 10 倍！而這些鹽有一大半是在做菜或是在飯桌上時加進菜裡的。其餘的是在食物加工時加進去的。有些鹽是我們肉眼看得見的，如鹹餅乾、鹹花生上面的鹽粒。有些鹽是看不見的，却吃得出來，如鹹的泡菜、醬油、鹹火腿等。但是，你知道，有些罐裝的蔬菜、麵包、湯或乳酪中也含有高量的鈉嗎？這些多出來的鈉，是因為要使食物發酵，保存的時間久些，或只是要提味而被加到食物裡的。最普通的例子是發粉、蘇打和味精等。從參加這次的活動中，你將學會怎樣減少鈉的攝取量，怎樣用不含鈉的調味料來保有你的口味。現在，最重要的第一步做法是，停止使用餐桌上的鹽罐子或醬油瓶。把這些瓶瓶罐罐收起來，也請家裡其他人，常常提醒你，不要再加鹽！你不去用這些東西，就能讓自己吃的鹽減少許多！

### 八 如何起步？

一個人的飲食習慣是自己養成的，當你想開始改變自己的飲食習慣時，最重要的步驟是從行得通的方法開始。這些可行的方法，實際上就是改變個人飲食習慣的目標。小的目標達成之後，自然可以愈接近大目標的完成。為了幫助你開始改變目前的飲食習慣，下面四個步驟可供你參考：

**第一步——衡量你目前的飲食習慣：**「飲食記錄表」是為幫助你估計自己吃的東西中含鈉量而設計的，它也能幫助你決定從那方面開始着手。

**第二步——訂定一個飲食改變目標：**有了一個特定的目標，你的努力才有明確的方向。但請記住，你所訂的目標必需是可以做得到的，也就是說，要合乎實際。在下一活動中，我們將討論怎樣訂目標。

**第三步——核對你進步的情形：**能定期地核對進步的情形，不但可以使你對自己的改變情形有更多的了解，同時也可以因著這樣的觀察，而讓你如何去接近下一個目標，或明白自己先前定下的目標是否實際，是否需要修正。

**第四步——獎勵自己的進步：**給自己定下獎勵辦法，可以使你不斷地提醒自己要進步。獎勵的方法可大可小，全在於你想怎麼做，這是用來感謝你自己的成就。

這些步驟，我們將在以後的活動中一一介紹給大家。今天的重點就擺在第一個步

### 九、衡量現在的飲食習慣

要想改變飲食習慣之前，首先要知道你自己今天吃的東西裡有多少鈉？從這個禮拜開始，你將每天記下吃過那些東西，然後再看看含鈉量的高低。當你有規律地去記錄時，你會注意到自己常常吃那些東西，例如，你常喜歡喝湯，也常吃鹹肉。這些食物含鈉量高，若能用新鮮果汁取代湯，用新鮮的肉片代替鹹肉片，你就可以減少很多鈉的攝取量。

### 十、如何使用「飲食記錄表」

不論什麼時候，都要儘快地記下你自己吃過的食物及份量，一樣也不要遺漏地登記在「飲食記錄表」上。你需要寫下的資料有：

1. 詳細描述食物內容：例如脫脂牛奶、土司麵包、花生醬。
2. 加上數量估計：開始時也許有些困難，但我們仍小心地寫下每樣食物的份量。例如，一杯脫脂牛奶；一片土司麵包；二湯匙花生醬。
3. 預測混合菜餚中包含那些東西和份量有多少：例如，一大碗牛肉麵裡有 $\frac{1}{4}$ 兩的牛肉、 $\frac{1}{2}$ 杯的乾麵條、 $\frac{1}{4}$ 杯的包心菜、 $\frac{1}{4}$ 茶匙的鹽、1湯匙的醬油。
4. 另記下這個食物在烹調中是否加了鹽（或醬油），以及在餐桌上是否又加了鹽（或醬油）。

在每天晚上利用對照表計算一下你大概吃了多少鈉。對照表中列有食物名稱、份量、含鈉量，例如：

食物名稱	份量	含鈉量(毫克)
蕃茄醬(鹹味)	$\frac{1}{2}$ 杯	345
蕃茄醬(無鹹味)	$\frac{1}{2}$ 杯	0

有些食物的包裝紙或瓶罐上的標示印有含鈉量的資料，可以做為參考。把總鈉量計算出來之後，每天吃了多少鈉就可以知道了。每天核對鈉的攝取量是非常重要的！它可讓你確實知道自己想要改變的飲食習慣是不是真正做到了。

### 十一、結論

這個實驗活動的主要目的在探討培養低鈉飲食習慣對於高血壓預防的功效。鈉是一種礦物質，在許多食物中含有鈉。不過，天然存在於食物中的鈉不多，而多量的鈉是在烹調或食物加工過程中被加進去的。

以有把握的步驟去改變飲食習慣是很重要的，每一個步驟實際上就是個人改變飲食習慣的目標。在計畫這些目標時，下面方法可以使用：

1. 評估你目前的飲食習慣。
2. 訂定一個改變目標。
3. 核對進步情形。
4. 給自己獎勵。

你自己的「飲食記錄表」將幫助你找出來現在的鈉攝取量有多少。有規律地記下吃的東西，你將明白自己的飲食習慣。知道你現在飲食中鈉的含量，是朝向改變的第一步。在下面的幾次活動中，你將學到如何使用這個資料來促進低鈉飲食的攝取。

## 第二單元 訂定目標

## 一 前言

上星期你已利用「飲食記錄表」記下所有吃過的東西嗎？你的飲食習慣是不是符合我們活動的最終目標——每天吃等於或少於1000毫克的鈉？對大部份的人說來，恐怕每天的鈉攝取量都高於這個標準。不要緊！因為改變吃東西的習慣是需要花時間慢慢來的。你已經完成了第一步，清楚地知道，你吃進去的鈉，主要是從什麼地方來的。現在，你將進入第二步：訂出一個可以做得到的目標，來改變你的飲食習慣。在這一活動中，你將學會如何訂這個目標，使攝取低鈉飲食的習慣能逐漸養成。

## 二 根據簡單而實用的原則，改變現有的飲食習慣

簡單而實用的原則是你在改變飲食習慣上的指引，例如：許多特別做廣告的點心類食品，常含有大量的鈉。如果過去你常吃這些東西，而現在你在這方面能改變的話，就可以大大地減少鈉的攝取量。

「飲食習慣衡量表」可以幫助你訂定目標。每次活動中，花上少許時間核對一下你進步的情形，並根據現有情形訂出下次的目標。下面列出的是一些簡單而實用的原則，可供你參考：

## 1 停止使用桌上的塩罐或醬油瓶

在你吃進去的鈉中，也許有不少是使用餐桌上的塩罐或醬油類調味品時加進去的。如果你願意改變這個習慣，不再使用它，便能馬上減少你的鈉攝取量。這就是一個很重要的目標。食物吃起來雖有不同的味道，但口味是可以調整的。鹹的食物會很快地讓你覺得太鹹，而且發現許多未加塩時的新味道。

## 2 使用不含鈉的調味品

塩不是非加不可的調味品，食譜中完全不用塩，並不會影響到食物的品質。如果完全不在菜裡加塩會讓你覺得味道奇怪的話，你可以在開始的時候先減少一半的塩量，當你慢慢地習慣塩少的味道之後，再繼續減少用量，直到只需要一點點塩就夠了。你也許想找些可以取代塩的東西，但一定要找到真正是不含鈉的代替品。塩並不是唯一含鈉的調味品，其他如加有各種香料的塩、肉汁、各種味道的調味醬、罐頭、包裝的食物等都含有大量的鈉。讓我們試試含鈉低的代替品！如植物類的香料：蒜、葱、醋、酒和檸檬汁等，可以用來代替許多市面上貴的，已經做好的調味品。又如半塩可以代替一般食塩。

用不用低鈉產品決定在於你。食物中沒有塩或鈉，吃起來的味道確實是不同，但這並不表示食物一定是平淡無味的。許多低鈉或不含鈉的調味料可以使用，它們並不影響原來食物的味道，例如：你喜歡做麵食吃，那麼用不含鈉的發麵粉來代替一般的發粉，做出來的食物，在味道上並沒有不同，而鈉的攝取量却是零。你不妨試試新的調味品，新的食譜或新的食物，這樣可幫助你吃少量的鈉，今舉數例於下：

新的調味料——

不含鈉：檸檬汁、酒、醋等，可加強各種食物自然的風味。

植物類的：薄荷、月桂、芹菜等也能帶出天然的味道。

味道較重的：加哩粉、艾草、胡椒、薑、葱、蒜等。

新的食譜——

以上調味料可以按你個人的喜好加以調配使用，市面上有些混合調味料亦可使用，你可運用自己的創造力，做出不同的新食譜。

新的食物！

嘗試各種不同味道的水果、蔬菜，不但含鈉低，而且是很營養的食物。此外，凡是新鮮的肉類、魚、家禽類等，試著不加調味料或是加上不含鈉的調味料烹煮。嘗試不同味道的麵包、麵條、米等含鈉低的食物。

### 3. 盡量吃新鮮或未經加工處理的食物

水果、蔬菜、穀類、魚、家禽、瘦肉、豆類、不加鹽的瓜子、花生等是天然含鈉量低的食物。盡量以水果代替鹹的零食；用新鮮或不加鹽而冷凍過的蔬菜代替罐裝或加工過的蔬菜；用新鮮肉取代火腿和燻肉等加鹽處理過的肉；吃些淡的、不加鹽的麵包或穀類食品。

新鮮食物不僅含鈉低，而且含有許多主要的營養成份。例如水果和蔬菜含有唯他命 A 和 C，以及纖維質等。穀類食物含有唯他命 B、鐵質和纖維質。魚、瘦肉、家禽、豆類提供蛋白質、鐵質和其他礦物質等。

### 4. 少吃經過加工或方便而快速的食物

通常食物在加工過程中加入很多的鈉，除了塩外，其他調味料如味精、發粉、蘇打等也常被使用。許多現成的食物，方便而省時間，但却含極高的鈉，如罐裝的菓菜汁、蕃茄汁，或做湯的味噌、混合料等。對於這類食物，你應減少吃的量，減少吃的次數，或用新鮮的代替品來減少鈉的攝取量。

### 5. 避免吃用塩醃漬過的食物

像泡菜、酸菜、醃肉、香腸、火腿、鹹魚等是絕對含鈉高的食物。盡量吃些新鮮的菜來取代泡菜，新鮮肉取代醃肉。

### 6. 吃東西之前，先計畫吃什麼

要想成功地改變飲食習慣，事前的計畫很重要。舊習慣需要花些時間去改變，事前有了計畫，在吃東西時，你已知道要選擇那些合適的食物；在雜貨店買食品時，知道要選什麼；在出外應酬時，知道怎麼做。

### 7. 嘗試一些特殊的低鈉食品

使用低鈉食物，可以讓一個人在想要改變飲食習慣時感到容易些！像沒有加塩的人造奶油、麵包、罐裝的蔬菜、花生醬、湯、調味料等。看清楚食物標籤上的成份說明表，如：「不加塩」或「不含塩」。

## 三. 訂定飲食改變的目標

上面的原則是幫助你訂定飲食改變目標的準則。下面的步驟將幫助你利用這些原則來訂目標。

第一步：填寫「飲食習慣衡量表」。

第二步：用這個衡量表來決定一個或兩個你準備改變的飲食習慣。

第三步：考慮一下，下個禮拜，你是不是有特別的事情，需要先好好計畫一下，以便

訂出一個目標，是你認為自己在這個星期中可以做到的。

第四步：決定一個切合實際而且在這個星期中可以達到的目標。每週計畫改一點，就能慢慢接近最後的大目標。

第五步：把你準備達到的目標寫在「飲食記錄表」上，可以常常提醒你自己！

## 四. 有計畫的改變

你希望有一天能做到吃含鈉量低的食物呢？還是有時候仍希望吃自己喜歡吃的零



食，而使鈉攝取量高居不下呢？

改變你所吃的食物，常會帶來一些樂趣。當你在選擇食物時，試著考慮一下其中的含鈉量，而不僅僅是根據你的口味或方便的原因而決定吃什麼。

學習在吃東西前，先計畫一下準備吃進多少鈉量，可以幫助你做到自己所訂定的目標。這一次活動的主要目的，是要幫助你養成計畫鈉攝取量的技巧。

## 五、有關「鈉攝取量」的計畫

計畫鈉的攝取量，是指預期從你所吃的食物中，將會攝取多少鈉。事前的計畫，可以讓你選擇的食物，合乎已定好的「鈉攝取量」的目標。由於已做好計畫，你可以用某些低鈉的食物來彌補你喜歡的高鈉食物，而仍能符合你所訂的目標。

做這樣的計畫，需要花些時間和練習。經過數天的實習之後，就會覺得容易些。做好「鈉攝取量」的計畫有四個步驟：

### 第一步：預期你將吃什麼

開始時，一次考慮一天的菜單。想想看，明天的時間安排如何。你是否預知明天有特別的事？你是在家吃飯？帶飯盒？或去館子吃飯？明天是上班（學）的日子或是放假日？在心裡記著明天的日程表，寫下你可能吃東西的時間，一定要是合於實際的。如果你將吃三頓飯和兩次點心，就計畫一下，這三餐和兩次點心將吃些什麼。

現在，列出你計畫每次可能吃的東西。想想看冰箱裡有什麼，餐館裡有什麼，販賣機裡有什麼，或一般宴會中會有什麼。先考慮一下，那些是你最喜歡吃的食物，然後再考慮你喜歡吃多少。當你列出這些食物之後，再看看第二步驟。

### 第二步：估計鈉攝取量

估計一下，你列出的食物中，含鈉量有多少。如果在你所訂的目標之內，則這一天的計畫就算完成。假如高於或低於你的目標，則看看第三步該怎麼做。

### 第三步：修改你的鈉攝取量計畫，以便合於你的目標

先考慮一下，那些食物可能含鈉高。你並不一定需要除去自己喜愛的食物，也不一定限制自己不去外面吃東西。而是應該看看每一樣食物，再決定怎麼改變和調整是你會喜歡的。同時也要考慮到營養成分，是否包含了各種不同的主要營養素？你的菜單中有沒有包括特殊節慶所吃的高鈉食物，或你本身喜愛吃的高鈉食物？如果有的話，必須決定一下，是否在同一天之內，可以允許你自己吃這兩類食物。當你修改你的菜單時，下面方法可供參考：

1. 用低鈉食物取代：低鈉食物可以減少鈉的攝取量，卻不會產生大幅度的改變。你可能考慮嘗試低鈉麵包，未經加工的肉，新鮮的蔬菜取代罐裝蔬菜。你甚至可以用完全不同的食物來取代。如果你有吃零食的習慣，為什麼不試著用新鮮的水果來代替呢？
2. 改變準備食物的方法，或改變調味品的使用：利用不同的調味品，可於做菜時減少鈉的含量。（看看調味品一覽表上的鈉含量）。例如：不把調味品摻入食物中，而是放在旁邊，可使吃的人按自己的喜好選用。
3. 減少吃下去的食物量：少吃一半的食物量，就可減少一半的鈉量。有時候，你會發現即使吃少量，也能品嚐出食物的味道，與朋友分享或是把多餘的帶回家以後再吃，也是可行的方法。
4. 除去某些食物，根本不吃它們：假如你已認定某些食物，對你限制鈉攝取量

的計畫無益，則根本就不去吃它們。

當你完成修正之後，再核對一下鈉含量，看看是否更接近你定的目標。

#### 第四步：將你的計畫付諸實行

在實行中，記下那些方法最能奏效，而且是你一再使用的。你可能願意做筆記或卡片，寫下菜名和點心，以及你曾嘗試過的方法。當你知道更多有關如何做好鈉攝取量的計畫時，你就會變得更自動，也更覺容易地去維持你所訂的鈉攝取量的目標。

### 六 讓我們開始計畫

利用具有代表性的一天的菜單，來學習做好「鈉攝取量」的計畫。你可用代替、修改、減少用量，或完全避免某些食物的方法，來達到「鈉攝取量」的目標。常常練習這些技巧是很重要的，當有一天你不需要核對「食物含鈉量表」，就能正確地估計出來鈉的量，你會發覺方便許多。你預定每天的菜單，做計畫，記下在控制鈉量上最有效和無效的方法，直到你能控制自己的鈉攝取量，達到你所定的標準之內為止。

### 七 飲食習慣的改變會影響到家庭中的每一個人

當你打算要改變某些你經常吃的東西，而且加入一些新的食物，在你家裡的每一個人可能都會受到影響。在你要做些大改變之前，一定要把你的計畫告訴家裡的人，問問他們是不是也願意和你一同試試看。找出那些改變是他們能接受的，那些是不能接受的，然後你才能做出選菜的計畫，而又能考慮到每一個人的喜好和口味。你可鼓勵家裡的人多嘗試新的食物，就更能贏得他們的合作。

## 第三單元 做到改變：關鍵在於你

## 一 前言

到目前為止，各位已經實驗過改變飲食習慣的方法。你可能試過以前從未吃過的低鈉食物。這些食物的新味道，常被塩所遮蓋了。如今在你嘗過它們的原味之後，可能會讓你改變對食物味道的看法。通常，要有這樣的改變是不容易的，因為需要花些代價去找出一些不用塩來做菜的方法。也許曾有許多次，其他人施加壓力於你，要你回到以前的飲食習慣。現在，你可能正在想，如何讓你新養成的飲食習慣能持久，而且成為你固定的生活習慣。你怎能做到呢？別灰心！在飲食改變過程中，遭受挫折是很平常的事。

這一次活動的主要目的，是要討論和計畫克服灰心的方法，並幫助你繼續保持著「動機」，直到你能完全改變為止。

## 二 你的期望是什麼？

你是否對自己在飲食習慣的改變上感到失望？你是否覺得要做，就得做得對？你可能覺得你是要遵照前面介紹的方法去做，然而在做得不完全時，就會想：為什麼我老是在煩惱自己做得不好！

所有類似的感覺和反應都是正常的，人本來就不是十全十美，也不能百分之百地保持一致。但要求完美是一個美德。事實上，既使能完全控制自己所吃的鈉量，也不表示就是做得完美。它祇代表你能做到自己決定的事。你的決心，以及所定的目標，是你在當時說來，最好的決定。後來，可能發現有些事情並未發揮功效。如果你能接受自己可能犯錯，就是一種正面的態度。這意味著你將會試試新的做法。同時，錯誤的經驗實際上是有助於日後的成功。當飲食的改變成為你的習慣，你犯錯的機會將減少，而新建立的飲食方式就會更自動地表現出來。

你可能會這樣想：聽起來是不錯，但我該怎麼開始做呢？

## 三 對自己說些支持你飲食改變的話

如何對自己說話，會影響自己表現出來的行為。對自己說話（自語）是你和你自己之間的會話。讓我們停在這兒，考慮一下，你現在正想什麼。當你在讀這幾頁講義時，你告訴自己什麼？

用心在你正思考的事情上，可以提供你有關自己是怎麼感覺，以及將怎麼做的重  
要情報。例如，你可能正在想，改變飲食對你來說是有益的，而你也覺得自己有信心  
做好它。當你覺得有信心時，你就會發現自己所做的決定是支持自己，想改變飲食習  
慣的願望。在另一方面，有時你反對自己說，要改變談何容易；所以你根本就不想去  
努力試試看。當你這樣想時，你會覺得失望，便不再乎自己怎麼吃了。

就像你所看到的，你的想法，或你對自己說的話，影響到你的感覺和行動。所幸  
的是，你能控制自己思考的方式。在明白那些是不具支持性的想法後，學習用具有支  
持性的想法來取代它們，將有助於你在飲食改變上得到正面的效果。

你能做什麼呢？首先，留意一下，你告訴自己什麼。每一次發現自己有反面的或  
不具支持性的想法時，即刻阻止你自己，改用較具支持性的想法取代它。  
今舉例如下：



- 1 非支持性的想法：在這份菜單上，我就是不能找到任何一樣含鈉量低的菜是我喜歡的。  
支持性的想法：我只需盡我今天最大的能力。下一次我可以試著選一家不同的餐館，我甚至可以先打個電話去餐館，問問他們的菜單如何。
- 2 非支持性的想法：爆米花不加鹽便不好吃，我就是不能習慣於不加鹽的食物。  
支持性的想法：我確實喜歡不加鹽的花生米，這一次就用花生米代替，下一次再試吃不加鹽的爆米花吧！我已經喜歡吃許多不加鹽的食物，我的口味是可以改變的。
- 3 非支持性的想法：我不是創造性的人，我想不出來，還有什麼食物是含鹽低的。這種飲食將永不可能有效的。

支持性的想法：要做到改變需花些時間，我不能期望每件事情馬上有結果，我將問其他人的意見。一旦我們談開來，往往都能得到一些好的意見。

這些例子能幫助你邁開脚步向前。假如你仍覺得要自己有正面的想法是困難的，你不妨把這些例子寫在卡片上。那麼，你就能隨身帶著，當感到灰心時，便抽出來看看。

#### 四 獎勵你自己

所有行為的產生，都需要有動機。獎勵你自己做到新的行為，可以加強繼續採用此一新行為的動機。在改變飲食習慣的過程中，獎勵你自己是很重要的一個步驟。獎勵的理由是：假如你感覺到自己做的事情很好，就會更願意去做。你覺得愈好，愈會有繼續做下去的動機。

獎賞可以或大或小，簡單的或花心思的。對大多數人來說，最好的獎賞是個人的獎勵。例如：

- 1 一種有成就的感覺。
- 2 一種能控制自如的體驗。
- 3 一種符合健康的飲食方式。
- 4 增加知識和瞭解。
- 5 因為對研究有貢獻而高興。
- 6 幫助其他人改變他們的飲食習慣。

這些個人的獎賞對許多人來說，已經足以維繫動機。而對某些人來說，能摸得著的獎賞，覺得較有趣且能有助於動機的持續。假如你願意試著做個獎勵自己的計劃，請記住下面這些要點：

- 1 計劃給自己的獎賞是為酬謝自己達成合理而容易做到的改變：尤其是在第一次的時候。例如，你要自己試著不在菜裡加鹽，那麼，每吃一樣沒有加鹽的食物，或者在每一天晚上，給自己一個獎勵。因為你所定的是比較容易做到的目標，所以比較容易讓你自己有成功的感覺。如果想要等到週末或是更久之後，才給自己獎賞，你可能會喪失原有的興趣。
- 2 計畫給自己的獎賞是你真正喜歡的：你真正喜歡的獎賞才最有效。譬如讓自己稍微放鬆一下——讀一本有趣的書、散散步、打電話給朋友，享受一下自己的嗜好，買一樣你一直想要的東西，洗個舒服的熱水澡等。你愈喜歡的事，對你愈有效果。
- 3 計畫給自己的獎賞是與你付出的努力相當的：大的成就，得大的獎賞；小的成就，得小的獎賞。這是基於兩點重要的理由——首先，它讓你有許多獎勵自己的機會。第二，它讓你了解，有些改變是比其他改變來得困難，所以應得到相當的獎賞。
- 4 確定自己會去執行獎勵自己的計畫：人們注意到他們不準備做的事情，反而忽視了自己正在做的事，是很平常的現象。它常造成的結果是人們往往為不必要的事催促

自己，却又毫不改覺到某些需要注意的事。你應該特別用心去注意和獎勵自己的進步，而不去在乎稍稍做不好的事。

你可能會問：獎勵自己是需要的嗎？需要有任何能讓你採取新的飲食改變的動機嗎？答案是：有這個必要的！尤其是當某些改變，對你來說已經不成問題，很容易做到的時候，你仍可能會發現，回復到舊習慣比你持續新的習慣更容易。此時，獎勵自己的計畫，就能幫助你保持動機。如果獎勵自己能使你覺得很有趣，而且成為習慣，並不是什麼新奇的事了！

## 第四單元 特殊場合吃東西所面臨的挑戰

## 一 前言

你最近曾看過餐館的菜單，而不知該如何點些合適的菜嗎？你發現幾乎每樣菜都含鈉很高，也缺少蔬菜和水果。的確，到外面吃東西，對於有心要改變飲食習慣的人來說，是一項很大的挑戰。但別害怕！面對這種情況，仍有許多方法可循。

## 二 如何知道餐館的菜裡含有過多的鈉

餐館的菜往往含有過多的鈉，廚師們在做菜時，所考慮的只是如何去迎合大眾的口味，讓菜的味道好而已。所以你應有個認識，這些菜在準備過程中被加上鹽是很平常的。除了鹽之外，如牛油、人造奶油等，都含有一些看不見的鈉，而常被調配在食物中，例如：麵包類食品在製作過程中，多會使用。其他如沙拉醬、甜麵醬、肉類嫩化劑、蘇打粉、味晶……等，以及餐桌上擺的各種調味料，也都是鈉的來源。先了解鈉從什麼地方來，可以幫助你比較容易選出菜單上的菜。

## 三 出去吃東西之前先做好計畫

先有個計畫是很重要的，尤其是在預備外出吃東西之前。因為你計畫得愈好，就愈能控制鈉的攝取量。事前的計畫指的是，先預期可能有什麼樣的菜（如湖南菜、廣東菜、水餃、牛肉麵等），然後調整一下，其他幾餐和點心所吃的東西。

假如你知道將去什麼地方吃，有助於你所做的計畫。若可能的話，你可建議去某家餐館，在那兒，你知道可以點到較合適的菜。此外，對於即將去吃東西的館子，你也可以打電話去問問看，除了菜單上的菜之外，有沒有其他食物供應？可不可以在做菜時不放味晶或別的調味料？根據這些，你就能先計畫你將點些什麼菜，或是計畫換家館子。即使你不能先打電話去問，也應事先想想看，該點些什麼菜？

一旦你預知自己將去餐館吃東西，你便需同時考慮其他幾餐吃些什麼，例如：你準備出去吃晚餐，而且知道將吃到含鈉高的菜。那麼，仔細考慮一下，你的早餐、中餐，以及點心該吃些什麼，才能控制自己的鈉攝取量，今舉例如下：

早餐：一片吐司麵包加上沒有鹽的人造奶油和草莓醬；一杯橘子汁；一杯牛奶。

中餐：一碗不加鹽的蛋炒飯；一小碟蒜泥白肉（使用半鹽調味）；一個橘子；一杯茶。

點心：果汁一杯。

如此一來，在吃晚飯前，你只吃到少量的鈉。那麼，吃晚飯時，你就可以吃些有鹽的小菜，或是一小片你所喜愛的高鈉食物。另外，還有一個方法可以應用，那便是攜帶自己準備好的低鈉調味料，在外出吃東西時使用。

## 四 面對外出吃東西，但未能事前計畫時，可以使用的方法

有時，朋友臨時約你去外面吃東西，在無法事前做計畫的情形下，你可以考慮採用下面方法：

## 1 先問問自己，今天到此刻為止，大概吃了多少鈉？

當你了解現況之後，對於臨時外出吃東西，便能從容應付。例如：有位朋友臨時約你出去吃午飯，你先想想看，原來計畫午餐所吃的東西，可否用其他相等含鈉量的食物來取代；或者你願意重新計畫，減少晚餐的含鈉量，而讓自己與朋友出去吃午餐時，可以吃些含鈉高的食物。此外，你也可以建議朋友去口味清淡的館子吃飯。

## 2. 從菜單上選菜

你試著估計一下菜單上，每樣菜的含鈉量。最好是挑平常你所熟悉的菜，因為知道是用什麼材料做的，怎麼做的，便能較正確地估計出來。在點菜時，常常記得「含鈉量要適當」，考慮已經吃過的食物，並適當調整還沒吃的食物，使含鈉量能控制得宜。

## 3. 點菜

在你準備好要點菜時，你也許想多知道某些菜的內容和做法。這個時候，最重要的是，把它說出來。你可以問侍者一些問題，也可以要求他照你的意思做菜。也許，有些人會覺得問問題或要求館子改變菜的做法是找人家麻煩。可是別忘了！你有權吃到你喜歡吃的東西，一般的餐館，多會樂意回答顧客的問題，也願迎合顧客的口味。你點菜時，可以考慮減少菜的量，或是和朋友共吃一份，或是把多餘的菜帶回家吃。對於某些調味料，也可要求廚師不要直接加進菜裡，而擺在菜旁。因為你有這樣的要求，不但對你自己有益，也對別人有益。而廚師也因此才知道客人有特別的需要。如果有愈來愈多的人要求吃到含鈉低的食物，那麼，終有一天，供應這類食物的館子會普遍起來。

## 4. 享用你點的菜

當你盡了力去要求館子做出含鈉量較低的食物，但送上來的食物仍讓你覺得含鈉量高時，你該怎麼辦？可以參考的方法如下：你可再要求除去調味料或是擺在旁邊，或是你自己把它們拿開。你可以決定只吃一小部份，或是吃完全部，但計畫在晚餐時調整含鈉量。事後，你檢討一下，類似這樣的情況是不是可以預知？下一次，你是不是有其他不同的方法來處理？從不斷地學習當中，讓你更熟悉這些技巧。

-2-

## 五. 吃自助餐的做法

在自助餐館裡，你雖可照自己的意思選菜，却不太可能要求館子照你的意思做菜。此時，你最好自己先有個期望，想吃到那些東西。然後，你先走一趟，看看有那些菜，再決定選那些菜。例如：有些熱的菜是由侍者為你裝到盤裡，再澆上肉汁、調味料，或其他蓋在菜上的東西，你可以要求不加或是請他放在菜邊，也可以請他少給你一些。

## 六. 吃速食食物的做法

有些快速餐廳或是攤上的食物，多為事前準備好。客人一來就可以供應，這些食物中常含有很多的塩或其他調味品。此時，你的做法仍是盡量選口味淡的食物，或是要求供應的量減少。飲料的選擇也應如此，像牛奶、咖啡、茶，或果汁應比霜淇淋來得好，因為後者含有很高的鈉。如果是用油炸的食物，則想法把面上的碎屑剷除，因為這上面常含有多量的鈉。

## 七. 如何處理節慶或應酬時吃東西的問題

特別的節日（如端午節、中秋節、春節、生日等），或是一般社交禮儀上的應酬（如慶功宴、婚宴、或朋友親戚之間的往來等），意味著朋友、親人之間共享快樂的時光。幾乎每一個改變飲食習慣的人，遲早總會面臨到這些場合。往往因為無法事前知道將吃些什麼，而很難先做計畫。也因為對食物的選擇，可能讓主人以為自己不受尊重或被拒絕而影響到友誼。所以，面對社交場合的食物選擇是另一項挑戰。

假想，你正和家人一同慶祝生日，每個人坐在那兒等著吃晚餐，送上來的是家人喜愛的菜，但卻含有很多鹽和其他調味品。當你已經改變你的飲食習慣之後，面對相同的情況時，該怎麼辦？你是仍照原有的計畫選擇食物呢？還是準備忘掉你的計畫，痛快地吃完所有的東西再說？在社交場合中吃東西，往往容易讓人失去戒心。你該如何？最要緊的是要「預期」將發生什麼。

### 1. 預期是什麼樣的場合

是正式場合？或較隨意的場合？那些人會參加？是野餐或晚宴？是生日宴會或其他慶典？

### 2. 預期將供應那些食物

如果你已知道有些什麼食物，你就能先根據它計畫一下。如果你不確知，你可能考慮打電話給主人問問看，或自己帶些食物去。你也可能問問其他同去的人，聽聽他們的意見。

### 3. 預期並計畫一下，這一天的鈉攝取量，減少其他餐或點心的鈉量來調整。

### 4. 預期如何控制你的食量和調味品的用量

你可能盡量減少在食物中加入調味品，也可能在取用食物時，拿少些。

### 5. 預期你可以有些特別的要求

如果有些菜已經加入調味品，你可要一些還沒加調味品的菜，或是要求把調味料放在另一個小碟裡。先預期一下，你將如何提出這些要求，說些像：「我希望……」，「我可不可以……」，「我很有興趣知道……」或「請告訴我，你是如何做這道菜……」的話。你要注意自己的音調，使人聽來是請求，而不是盤問。

### 6. 預期在這場合中，除了吃東西以外的時刻會如何

最重要的是你很樂意參加這個場合，所以除了吃東西之外，讓自己能和其他人聊得愉快，也投入其他事前計畫好的活動。

## 八. 在社交場合中吃東西，可能面臨的特殊問題

預期可能面對的情況，有助於處理社交場合中，如何選擇吃的食物。一旦你有了計畫，便能去試試看，那個做法有效。但當你想按照自己的計畫去做，而感到不舒服時，就有許多問題會發生。有時，廚師期望每個人吃的份量多於你的計畫，或是廚師不願回答任何問題。也可能女主人引以自豪的菜，你若不吃，便意味你在拒絕，或覺得不禮貌。這時候，解決的辦法是，你可能吃下主人所準備的食物，或是考慮用其他食物取代。你的決定應根據你是不是能很自在地說出自己的要求而定。例如：主人拿出塩花生招待客人，你可能說：「不，謝謝你，我想我今晚不能再吃了！」，然後，你可能決定說出不吃的理由，「我已經決定減少吃含鈉高的食物！」。假如正好有低鈉食物在邊上，你可說：「我確實很喜愛你準備的沙拉和新鮮水果！」。溫和而誠懇的音調有助於表達你的感謝之意。

有時，因著你提到改變自己的飲食習慣，可能會引發大家的關心，而互相提出個人的看法。你需要先有準備，根據當時的情況，你也許會詳細地說明你改變飲食習慣的經驗，或許只是簡單說明，或是在更深入的問題被提出來之前，先轉移話題。假如你不習慣在衆人面前提出來，但你的不自在可能表現在你的舉動上，或是說話的音調上，而讓你周圍的人感受到。所以，學習說出自己的想法，有助於用語言直接表達，而不用間接的方式表達。對於偶而才有的情況，你可能不願意拒絕含塩多的食物，也不願用其他食物取代。若這些「偶而一次」的情況僅在非尋常的時候發生時，你可以不去計較自己所定的控制鈉量計畫。這時，你應該放鬆自己，好好去享受慶典或應酬的歡樂。允許你自己在實際生活上，為能做到長期的飲食改變，而稍具彈性。

APPENDIX K  
HANDOUTS



Where is "Sodium"?  
「鈉」在那兒？

蔬菓和水菓類	食物名稱	份量	鈉量	牛奶和蛋類	食物名稱	份量	鈉量
蘋果	菓子	1 個	0	牛奶	1 杯	115	
橘	菓子	1 個	0	冰淇淋	1/2 杯	40	
香蕉	菓子	1 個	0	豆漿	1/2 杯	0	
桃子	菓子	1 個	0	蛋	1 個	0	
梨	菓子	1 個	0	豆腐	1/2 杯	0	
葡萄	菓子	1/2 杯	0	乳酪	1 盆	200	
櫻桃	菓子	1/2 杯	0	酪酪	1 杯	125	
草莓	菓子	1/2 杯	0	肉類	份量	鈉量	
花菜	菓子	1/2 杯	0	牛肉	3 盆	75	
紅蘿蔔	菓子	1/2 杯	0	豬肉	3 盆	75	
芹菜	菓子	1/2 杯	35	火腿	3 盆	825	
玉豆	菓子	1/2 杯	75	鹹雞	3 盆	1035	
新鮮豌豆	菓子	1/2 杯	0	小雞	3 盆	60	
菠菜	菓子	1/2 杯	25	鹹肉	3 盆	75	
蕃薯	菓子	1/2 杯	15	牛肉片	1 盆	345	
生蔥	菓子	1/2 杯	0	香腸	1 盆	275	
莖黃	菓子	1/2 杯	0	新鮮魚	3 盆	30	
青草	菓子	1/2 杯	0	鮪魚	3 盆	690	
	菓子	1/2 杯	0	生的蝦	3 盆	120	
	菓子	1/2 杯	0	生的牡蠣	3 盆	60	

脂肪和油類	食物名稱	份量	鈉量
牛奶	油(加塩)	1 湯匙	115
人造奶油	油(無塩)	1 湯匙	2
人造奶油	油(加塩)	1 湯匙	140
蛋黃	油(無塩)	1 湯匙	1
油	油(無塩)	1 湯匙	85
油	油(無塩)	1 湯匙	0

麵包和穀類	食物名稱	份量	鈉量
白麵包	片	1 片	135
全麥麵包	片	1 片	130
作早點吃的米花	杯	1 杯	430
麥片	杯	1 杯	0
通心麵(淡的)	杯	1 杯	0
米飯(淡的)	杯	1 杯	5
包子、漢堡	個	1 個	200
甜甜圈	個	1 個	100

調味品	食物名稱	份量	鈉量
發粉	茶匙	1 茶匙	330
發粉	茶匙	1 茶匙	965
醬油	湯匙	1 湯匙	1320
醬油	湯匙	1 湯匙	230
醬油	湯匙	1 湯匙	155
醬油	湯匙	1 湯匙	200
醋	杯	1/4 杯	1
芥末粉	茶匙	1 茶匙	65
太白粉	湯匙	1 湯匙	0
肉類軟化劑	茶匙	1 茶匙	1670
鹽	茶匙	1 茶匙	2130
半料	茶匙	1 茶匙	1100
酒	杯	1/4 杯	140

飲料和果汁	食物名稱	份量	鈉量
啤酒	酒	8 盎司	15
咖啡或茶	茶	1 杯	0
果汁	汁	6 盎司	2
可口可樂等飲料	料	1 杯	30
咖啡	啡	1 杯	0
茶	茶	1 杯	0
即溶奶粉	粉	3 茶匙	90

其他	食物名稱	份量	鈉量
鮪魚	三明治	1 個	890
洋芋片	片	1 盆	275
水菜派	派	1 個	415
燉牛肉湯	湯	1 杯	990
炒麵	麵	1 杯	1055
義大利餅	餅	1/8 片	500
漢堡三明治	治	1 個	530
花生醬	醬	1 湯匙	350
花生(加塩)	生	1 湯匙	3
花生(無塩)	生	1 杯	986
菜	菜	1 杯	8
爆米花(淡的)	米	1 杯	1930
爆米花(油、塩)	米	1 杯	1
爆米花(油、塩)	米	1 杯	175





**APPENDIX L**  
**WORKSHEETS**

## Food Record

飲食記錄表

Student

日期 74. 8. 8.

編號 021-1

餐別或點心	吃東西的時間	吃東西的地方	食物名稱和分量	含有鹽(用“V”表示有鹹味)
早餐	6:50 S 7:00	家裏	牛奶 一杯	
早間點心				
中餐	12:30 S 12:50	家裏	蛋飯 一碗 蛋 一個 肉 兩 糖 兩	✓ ✓ ✓ ✓
午間點心	1:00 S 4:00	家裏	龍眼 一個 楊桃 一個 糖菓 一個	
晚餐	6:00 S 7:00	家裏	蛋炒飯 一碗 羊蔥 兩 肉排 兩 白菜湯 一碗	✓ ✓ ✓ ✓
晚間點心	7:20 S 7:30	家裏	龍眼 20個	

## Food Record

飲食記錄表

Parent

日期 74. 8. 8.

編號 021-2

餐別或點心	吃東西的時間	吃東西的地方	食物名稱和分量	含有鹽(用“V”表示有鹹味)
早餐	6:55 7:05	家裡	稀飯 二碗 涼拌茄瓜 二兩 涼拌菜心 一兩	✓ ✓
早間點心				
中餐	12:10 1:00	餐廳	麵 一碗 豬排 一客(4兩) 啤酒 一瓶 生菜沙拉 二兩	✓ ✓ ✓ ✓
午間點心	1:30 1:45	咖啡店 公司	咖啡 一杯 西瓜 一先	
晚餐	6:20 6:50	家裡	飯 二碗 洋葱 一兩 白菜湯 一碗 豉汁蒸魚 兩 小管 兩 蓮藕 兩 排骨 兩	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓
晚間點心	7:30	家裡	龍眼 20個	

## Moving Ahead Planning Guide

### 「趨步向前」的計畫指引

#### 第一步：評估

利用飲食習慣衡量表，列出一些簡單而實際的方法，是你在現階段想要做到的。

菜少加鹽及醬油

然後，列出一些其他簡單而實際的方法，是你計畫在將來做更進一步的改變。

食用鹽及醬油減到目前食用量之一半

#### 第二步：向前看

如果你有記事本（或行事曆）的話，看看未來這一個月裡，是不是有什麼特別的事情（如休假日、剛開始一個新的工作、搬家……等）會影響你的飲食改變計畫。把這些事情列在下面，然後計畫一下，用什麼方法能有助於你在這每一個特殊的情況下，仍然保持你的飲食方式。

特殊事情（情況）

對策（方法）

去海水浴

不買現成便當，或帶在頭

自己帶家裡做的飯

#### 第三步：訂定目標

為未來一個月計畫一個切合實際的目標，在訂定目標時，你需要考慮到，準備改變的飲食習慣是什麼？也同時考慮到，將有那些阻碍改變的因素。而且，考慮你將用那些方法去達到你的目標。最後，把決定好的目標寫在下面。

食鹽用量、醬油用量減到目前用量之一半

#### 第四步：核對「進步」的情形

在下面空白欄中，列出目前你為了達到上面目標所採用的方法。然後，從這些方法中，勾出三個，是你個人認為每天在維持新的飲食習慣上是較簡單而且實際的方法。

- ✓ 1 購買海鹽醬油食用
- 2 購買低鈉鹽
- 3 少吃泡麵
- ✓ 4 不吃速食食品
- ✓ 5 少吃鹹魚香腸
- 6 菜儘量少加鹽

#### 第五步：獎勵

最後，考慮一下，在未來一個月內，當你有了進步時，將用什麼來獎勵自己，把你的計畫寫在下面

獎勵的方法

看一場電影

Planning Your Menu  
計畫你的菜單

Motivation Worksheet  
動機作業紙

餐別	食物和份量	含鈉否	鈉攝取量的計畫
早餐	稀飯一石碗 荷包蛋一個 花生一盤 西瓜一盤	✓ ✓ ✓	1. 荷包蛋上不要洒鹽 2. 鹹花生改為無鹽花生 3. 西瓜只吃一兩片
點心	巧克力 心餅乾 五片 鮮奶一瓶		
中餐	肉燥麵一石碗 海帶半片 豆干四片 大腸一盤	✓ ✓ ✓ ✓	1. 飯好不去外面吃 2. 改點清淡些的陽春麵 3. 海帶、豆干、大腸等佐味品，減少吃的量或根本不吃
點心	蘋果一顆 布丁一盒		
晚餐	麻婆豆腐 半盤 空心菜 半盤 雞肉湯 二石碗 臭豆腐 半條	✓ ✓ ✓ ✓	1. 請媽媽：做菜時鹽少放一半 2. 減少吃份量
點心	生力麵一包 魚香肉絲一包	✓ ✓	1. 不要吃生力麵，改吃自己做的湯麵 2. 魚香肉絲吃半包

指導語：在左邊的空白欄中，列出一些「不切實際的期望」和「非支持性的自語」（自己對自己說的話）。然後，在右邊的空白欄中，寫出你針對左邊各欄，所擬定的取代方法。最後，再計畫一下，你將如何獎勵自己的進步。

你現有的：

計畫要改變的：

不切實際的期望是什麼？

切合實際的期望是什麼？

從今天開始不吃鹽

減少鹽量

非支持性的自語是什麼？

支持性的自語是什麼？

1. 已經養成了習慣是不可能改  
過的

1. 即使碰到了困難、失敗或挫折  
我也不放棄我所定的目標。

2. 從小到大，吃的都是一些  
含高鈉的食品，現在要我吃  
一些含低鈉的食品，那是不  
可能的。

2. 為了要使將來免受於吃藥之苦我  
一定要試試看。

計畫獎勵自己有進步的方法是：

看電影



## ① 冷盤類

桶子油雞	1
銀芽涼拌鴨絲	2
沙律大龍蝦	3
蝴蝶拼盤	4
什錦拼盤	5
菜星轉盤	6
四味龍蝦	7

## ② 鷄鴨類

塩水鷄	8
栗子燒鷄	9
脆皮鷄	10
紙包嫩鷄	11
成都子鷄	12
紅油鷄塊	13
金華玉樹鷄	14
炸八塊鷄	15
葱油淋鷄	16
家鄉屈鷄	17
八珍扒鴨	18
辣子鷄丁	19
宮保鷄丁	20
棒棒鷄	21
檸檬焗鷄	22
酸梅子蒸鴨	23
香酥鴨	24
菠蘿炒腎球	25
鷄腰窩渣	26
蠔油扒鳳翼	27
杏花酥鷄翼	28
杏花炒雙條	29
炒合時松	30
遊龍戲鳳	31

## ③ 肉類

鮑魚腰片	32
中式豬扒	33
干扁牛肉絲	34
京都排骨	35
梅菜扣肉	36
咕咾肉	37
葱爆里肌	38
京醬肉絲	39
沙茶肉串捲	40
豆豉蒸排骨	41
南乳扣肉	42
味全花瓜炒肉絲	43
魚香肉絲	44
蒜泥白肉	45
軟炸里肌	46
珍珠丸子	47
燒金錢鷄	48
印度煎排骨	49
碧綠野鷄卷	50
榨菜炒肉絲	51
椒麻腰片	52
生炒豬肝	53
炒腰花	54
李公什碎	55
蠔油牛肉	56
鹹菜花生炒肉丁	57
回鍋肉	58

## ④ 海鮮類

麒麟麻鮑甫	59
清蒸海鮮	60
燒划水	61
梅花大鮑翅	62
沙拉烟鮑魚	63
豆豉蒸魚	64

茄汁魚球	65
五柳鮮魚	66
糖醋魚	67
麒麟蒸桂魚	68
酥炸魚條	69
西湖醋魚	70
炸蝦球	71
紅燒河鰱	72
窩鐵鱸魚塊	73
豆豉鯉魚	74
青豆蝦仁	75
鷄油海鮮	76
紙包酥蝦卷	77
醋了蝦仁	78
五彩炒蝦仁	79
鍋把蝦仁	80
鹽酥蝦	81
鳳尾明蝦	82
芝麻大明蝦	83
芥蘭蝦球	84
乾燒明蝦	85
碧綠龍蝦球	86
腰菓蝦仁	87
豉椒炒蟹	88
醋溜肉蟹	89
芙蓉炒蟹	90
蟹肉炒鮮奶	91
豆豉生蠔	92
炸生蠔	93
鹹蜆	94
清蒸粉蚌	95
拌蜆皮	96
蝦子烏參	97
韭黃炒鱸糊	98
宮保魷魚捲	99
生炒魷魚	100
貴妃斑魚捲	101

## ⑤ 豆腐蛋類

芙蓉炒蛋	102
紅燒豆腐	103
八寶辣醬	104
鑲豆腐	105
麻婆豆腐	106
東坡綉球	107
蛋餃子	108
三鮮百頁捲	109
拌干絲	110
素鷄	111
冬菇素腸	112
螞蟻上樹	113
百花酥鴨蛋	114
三色蛋	115

## ⑥ 蔬菜類

海棠百花菇	116
醋烹豆芽	117
季菜冬筍	118
鷄油白菜	119
豆芽雞絲	120
鑲萬年青	121
鑲青椒	122
洋菇扒鷄蛋	123
搶白菜	124
奶油焗菜胆	125
豆豉鑲苦瓜	126
廣東泡菜	127
麻辣黃瓜	128
魚香茄子	129
涼拌豆芽菜	130
干扁四季豆	131
涼拌海帶	132
腐皮茄子	133
四色素菜	134
干貝三色球	135

## ⑦ 湯類

湯泡魚生	136
常歸虱目魚	137
酸辣湯	138
菊花黃魚羹	139
肉糰	140
砂鍋魚頭	141
砂鍋豆腐	142
砂鍋獅子頭	143
香菇燉鷄	144
花瓜燉鷄	145
八珍大集燴	146
燕窩鷓鴣羹	147
鷄茸粟米湯	148
錦繡冬瓜盅	149
鳳足冬菇	150
菊花干貝	151
蔴菇鷄蛋湯	152
蔴油鷄湯	153
鮮菇蝦丸湯	154
排骨黃豆芽湯	155
蘿蔔絲鯽魚湯	156
榨菜細粉湯	157

## ⑧ 點心類

杏仁豆腐	158
拔絲香蕉	159
布甸	160
廣州炒麵	161
紅燒牛肉麵	162
大魯麵	163
三及第粥	164
腊味飯	165
糰泥菊花酥	166
山渣奶甜露	167
白糖砂翁	168
腊味蘿蔔餅	169
薩其馬	170
荔蒲芋角	171
蝦餃	172
炸春捲	173
咖哩酥角	174
八寶芋蕪	175
八寶飯	176
雪白木耳	177
香蕉蝦夾	178
鮮蝦肉燒賣	179
西米芒果凍糕	180
飽餅	181



APPENDIX M  
EVALUATION FORM

Evaluation Form

「青少年高血壓預防活動」評價表

我們想知道你對這個教學活動的感覺如何，你的意見可幫助我們改進。  
請仔細閱讀下面每個問題並按照你的真實感受作答，謝謝！

1. 參加這個教學活動，你的感覺是（每行圈出最符合你的感覺的數字）：

	非常好	中	好	中	不好	非常不好		
舒服	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	不舒服
愉快	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	不愉快
輕鬆	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	緊張
有趣	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	厭煩

2. 下面這些事情對你減少糖分攝取的幫助有多少（每行圈選一個數字）？

	非常 有幫助	中等 有幫助	稍微 有幫助	沒有 幫助
講課	3	2	1	0
全體討論	3	2	1	0
小組討論	3	2	1	0
角色扮演	3	2	1	0
訂定目標	3	2	1	0
小組進步比賽	3	2	1	0
情境反應或行動	3	2	1	0
飲食記錄	3	2	1	0
透明片	3	2	1	0
講義	3	2	1	0
圖書食物	3	2	1	0
修改菜單	3	2	1	0
動機作業表	3	2	1	0
示範(經驗報告)	3	2	1	0

3. 限制糖分攝取的技巧，如：不用桌上的鹽罐或醬油瓶，少吃加工過的  
的食物，少吃罐頭食物，做菜時少放鹽等，對於你做到控制糖分，  
有多大幫助？

非常 有幫助	中等 有幫助	稍微 有幫助	沒有 幫助
3	2	1	0

4. 你對於參加教學活動的次數（本活動所安排的是四次），感覺是：

- (1)我希望次數能增加。
  - (2)我希望次數能減少。
  - (3)我覺得現在的次數是正好（請跳到第6題）。
5. 我所建議的次數是：\_\_\_\_\_次。
6. 你的朋友中，有人曾參加血壓測量 and 尿液檢驗，但是沒有被邀請來參加教學活動的嗎？

- (1)是
  - (2)否（請跳到第11題）
7. 你有多少位這樣的朋友？\_\_\_\_\_人。
8. 你曾經和他們分享你來參加教學活動的經驗嗎？
- (1)是
  - (2)否（請跳到第11題）
9. 你曾經和多少位朋友分享你的經驗？\_\_\_\_\_人。

10. 你用什麼方式和你的朋友分享經驗（圈出所有曾用過的方法）：

- (1)我告訴他們。
- (2)我把講義給他們看。
- (3)其他方式。  
請寫明

11. 假如你有再有一次的機會被邀請參加這樣的活動，你願意參加嗎？

- (1)願意
- (2)不願意

12. 你會建議你的好朋友來參加這樣的活動嗎？

- (1)會
- (2)不會

13. 如果有什麼效果的話，你認為限制食物中的糖分曾經對你個人的影響  
如何？（每行圈出一個數字）

	降	低	沒有影響	增	高
血壓	1	2	3		
自信心	1	2	3		
家人關係	1	2	3		
社交活動	1	2	3		
健康情況	1	2	3		

14. 整體說來，我對「高血壓預防活動」的建議是：

---



---

APPENDIX N  
PRETEST OF QUESTIONNAIRES



青少年高血壓預防研究問卷預測及修改意見表

班級人數	48	男生		女生	48	校名	中市國中
施測時間	5月22日 上午 時 分 下午 3時54分						
完成作答最快時間	6'	最慢	14'	多數人時間	5'		
不會作答	易搞錯						
問卷頁碼:	題號:	人次:	問卷頁碼:	題號:	人次:		
			三	1	一		
			三	2	一		
			4-1	3	正		
			五		正		
<p>建議修改欄:</p> <p>這班學生素質是全校一年級中之佼佼者,而且多數為資優學生,所以作答速度及情況均良好,事後問學生之意表示題目不難,而且後面的題目很有趣。唯問卷上之態度量表因學生平常受訓較少,是以很多人不知道作答方式,發問較多。</p> <p>此外,因為高三課程一星期前才教授完,並於二天前可考,所以記憶猶新,做起來也還有興趣。</p>							

青少年高血壓預防研究問卷預測及修改意見表

班級人數	46	男生	46	女生		校名	中市
施測時間	5月15日 上午 時 分 下午 1時29分						
完成作答最快時間	10'	最慢	23'	多數人時間	20'		
不會作答	易搞錯						
問卷頁碼:	題號:	人次:	問卷頁碼:	題號:	人次:		
			1-2	"	1		
			2	同作答式	3		
			3	2	5	學生問答中是忘記問味的	
			3	3	3		
			4-1	1	3	確實增加,不增加	
			4-1	3	7	答題的重要,不要繼續作答	
			4-1	3(1)	3	是跟吃地,還是吃地	
			"	4	1	可否被選	
			"	5	1	可否被選	
			4-2	答率分類,每次有的幾次?		稍做一談	
			4-2	7	2	沒有做,還是一直?	
			p5.	17.		甜麵包及一般麵包,麵包是甜麵包,還是鹹麵包?	
			"	19		是否知道,不知道什麼	
<p>建議修改欄:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p1-1, 34題血壓數值及測量血壓的這法國中課文內容沒有,學生可對多數答錯</li> <li>2. p2. Likert 表作答方式學生不熟悉,若加範例可較佳。</li> <li>3. p3之分類 4, 5項, 題意不明, 學生無法分辨其內善美(多人內反) *每天都做, 每次都做。</li> <li>4. 本班剛上完成人病單元, 且本班一直保持健康成績, 讀全年級才一, 不知此一現象是否不難測上有影響。</li> </ol>							

Table IV. Percentage of Students Giving Correct Answer for Each Question of Knowledge Test of ...

Question	Total	Female	Male
Question 1	50	48	52
Question 2	50	48	52
Question 3	50	48	52
Question 4	50	48	52
Question 5	50	48	52
Question 6	50	48	52
Question 7	50	48	52
Question 8	50	48	52
Question 9	50	48	52
Question 10	50	48	52
Question 11	50	48	52
Question 12	50	48	52
Question 13	50	48	52
Question 14	50	48	52
Question 15	50	48	52
Question 16	50	48	52
Question 17	50	48	52
Question 18	50	48	52
Question 19	50	48	52
Question 20	50	48	52

APPENDIX O  
AUXILIARY TABLES

Table IV.3 Percentages of Students Giving Correct Answers for Each Question of Knowledge Test by Sex

	Total	Male	Female	Chi-square(p)
Total	80	44	36	d.f.=1
Question 1	43.8	36.4	52.8	1.55(0.21)
Question 2	26.3	27.3	25.0	0.00(1.00)
Question 3	33.8	31.8	36.1	0.03(0.87)
Question 4	27.5	27.3	27.8	0.00(1.00)
Question 5	70.0	70.5	69.4	0.00(1.00)
Question 6	35.0	38.6	30.6	0.27(0.60)
Question 7	75.0	72.7	77.8	0.07(0.79)
Question 8	68.8	72.7	63.9	0.37(0.54)
Question 9	27.5	31.8	22.2	0.50(0.48)
Question 10	53.8	50.0	58.3	0.27(0.60)
Question 11	43.8	47.7	38.9	0.32(0.57)
Question 12	60.0	63.6	55.6	0.25(0.61)
Question 13	42.5	38.6	47.2	0.30(0.58)
Question 14	82.5	81.8	83.3	0.00(1.00)
Question 15	53.8	56.8	50.0	0.15(0.70)
Question 16	71.3	77.3	63.9	1.14(0.29)
Question 17	85.0	81.8	88.9	0.32(0.57)

Table IV.4 Percentages of Students Giving Correct Answers for Each Question of Knowledge Test by Grade

	Total	7th	8th	9th	Chi-square (Sig.)
Total	80	32	22	26	d.f.=2
Question 1	43.8	31.3	40.9	61.5	5.45(0.07)
Question 2	26.3	21.9	31.8	26.9	0.67(0.71)
Question 3	33.8	34.4	40.9	26.9	1.05(0.59)
Question 4	27.5	21.9	31.8	30.8	0.85(0.65)
Question 5	70.0	56.3	81.8	76.9	4.94(0.08)
Question 6	35.0	40.6	27.3	34.6	1.02(0.60)
Question 7	75.0	68.8	72.7	84.6	2.01(0.37)
Question 8	68.8	62.5	68.2	76.9	1.39(0.50)
Question 9	27.5	15.6	31.8	38.5	4.04(0.13)
Question 10	53.8	65.6	50.0	42.3	3.31(0.19)
Question 11	43.8	50.0	36.4	42.3	1.02(0.60)
Question 12	60.0	62.5	68.2	50.0	1.78(0.41)
Question 13	42.5	37.5	54.5	38.5	1.81(0.40)
Question 14	82.5	84.4	77.3	84.6	#0.57(0.75)
Question 15	53.8	59.4	36.4	61.5	3.72(0.16)
Question 16	71.3	75.0	68.2	69.2	0.37(0.83)
Question 17	85.0	87.5	77.3	88.5	#1.43(0.49)

#: Cells with expected frequency less than 5

Table IV.15 Summary of Stepwise Selection of Independent Variables for Students' Variables at Pretest

Dependent variables	Independent variables	B	Beta	F	Sig. F	
SBP	Knowledge	1.82	.36	11.18	.00	Multiple R=.36 R square=.13 F=11.18 Sig. F=.00
	(Constant)	84.64		279.05	.00	
Urin Sod	Knowledge	-2.54	-.26	5.52	.02	Multiple R=.26 R square=.07 F=5.52 Sig. F=.00
	(Constant)	66.14		43.13	.00	
H-S Food	Diet Patt	.47	.33	9.87	.00	Multiple R=.33 R square=.11 F=9.87 Sig. F=.00
	(Constant)	2.89		4.65	.03	
Per Risk	Knowledge	.31	.24	4.71	.03	Multiple R=.24 R square=.06 F=4.71 Sig. F=.03
	(Constant)	12.90		91.45	.00	

SBP: systolic blood pressure

Urin Sod: urinary sodium

H-S Food: high-sodium food eaten

Diet Patt: dietary pattern of sodium intake

Per Risk: perceived risk of HBP and health

Table IV.23 Distribution of Parents with or without Unhealthy Behaviors by Demographic Variables

Variable	Unhealthy behaviors		Chi-square (Sig.) d.f.=1
	Yes No. (%)	None No. (%)	
Sex:			4.04
Male	53(94.6)	3( 5.4)	(0.04)*
Female	20(76.9)	6(23.1)	
Age:			0.00
< 50 yrs old	45(88.2)	6(11.8)	(1.00)
>= 50 yrs old	28(90.3)	3( 9.7)	
Education:			0.16
Low	39(86.7)	6(13.3)	(0.69)
High	34(91.9)	3( 8.1)	
Food cost:			0.00
Low	42(87.5)	6(12.5)	(1.00)
High	23(88.5)	3(11.5)	
Total	73(89.0)	9(11.0)	

\*:  $p < 0.05$

Table IV.28 Summary of Stepwise Selection of Independent Variables for Parents' Variables at Pretest

Dependent variables	Independent variables	B	Beta	F	Sig.	
Urin Sod	Hlth Perc	10.22	.31	7.13	.01	Multiple R=.31 R square=.10 F=7.13 Sig. F=.01
	(Constant)	25.40		7.21	.01	
Unhlth Behav	Hlth Perc	-.67	-.38	12.11	.00	
	Sex	-.71	-.27	6.30	.01	
	(Constant)	4.50		47.96	.00	

---

Urin Sod: Urinary sodium  
 Hlth Perc: Health perception  
 Unhlth Behav: Unhealthy behaviors

Table IV.30 Summary of Stepwise Selection of Parents' Variables  
for Students' Variables at Pretest

Students' variables	Parents' variables	B	Beta	F	Sig.	
DBP	Unhlth Behav	-2.14	-.27	7.84	.01	Multiple R=.27 R square=.11 F=7.80 Sig. F=.01
	(Constant)	66.27		1457.83	.00	
Knowledge	Age	-.07	-.20	4.41	.04	Multiple R=.20 R square=.06 F=4.41 Sig. F=.04
	(Constant)	12.40		61.25	.00	

DBP: Diastolic BP

Unhlth Behav: Unhealthy behaviors



Table IV.37 Summary of Stepwise Selection of Independent Variables at Posttest for Students

Dependent variables	Independent variables	B	Beta	F	Sig.	
Urin Sod	Self Effi	-2.34	-.40	14.25	.00	Multiple R=.40 R square=.16 F=14.25 Sig. F=.00
	(Constant)	70.86		75.62	.00	
H-S Food	Diet Patt	.84	.44	18.84	.00	Multiple R=.44 R square=.19 F=18.84 Sig. F=.00
	(Constant)	-.50		.09	.76	

Urin Sod: Urinary sodium

Self Effi: Self-efficacy of sodium restriction

H-S Food: High-sodium food eaten

Diet Patt: Dietary pattern of sodium intake

Table IV.42 Differences in Parents' Physiological Measures by Demographic Variables and Health Perception

Source of variation	Parents' physiological measures		
	Urinary Sodium	SBP	DBP
	F(sig.)	F(sig.)	F(sig.)
Main effects:	1.0(.4)	1.1(.3)	1.2(.3)
Age	.0(.9)	.9(.3)	.0(.8)
Sex	1.9(.2)	.2(.6)	.0(.9)
Education	2.0(.2)	.5(.5)	1.4(.2)
Food Cost	.7(.4)	.0(.8)	.3(.6)
Health Perception	.6(.5)	2.2(.1)	1.9(.2)

Table IV.45 Pearson Correlation Coefficients of Variables at Posttest (Student vs. Parent)

Student Posttest Data	Parent Posttest Data		
	Urinary Sodium	SBP	DBP
{Total:74-80 Subjects}			
Perceptions:			
Knowledge	-.12	-.03	-.08
Perceived Risk	-.11	.25*	.26**
Self-efficacy	-.09	-.14	.00
Habits:			
Dietary Pattern	.00	.15	.15
High Sodium Food	-.16	-.10	.02
Physiological measures:			
Urinary Sodium	.36**	.12	.08
SBP	.09	-.07	.14
DBP	-.05	-.19*	.08
{Intervention:36-39 Subjects}			
Perceptions:			
Knowledge	-.19	.06	.09
Perceived Risk	-.12	.18	.19
Self-efficacy	-.09	-.31*	-.15
Habits:			
Dietary Pattern	.19	.30*	.23
High Sodium Food	-.13	.09	.27*
Physiological measures:			
Urinary Sodium	.39**	.32*	.23
SBP	.21	.05	.28*
DBP	-.05	-.17	.22
{Control:38-41 Subjects}			
Perceptions:			
Knowledge	.03	-.03	.10
Perceived Risk	-.05	.42	.37
Self-efficacy	-.05	.04	.15
Habits:			
Dietary Pattern	-.15	.04	.09
High Sodium Food	-.18	-.30*	-.28*
Physiological measures:			
Urinary Sodium	.33*	-.09	-.09
SBP	.00	-.11	.03
DBP	.03	-.15	-.06

\*: p &lt; 0.05

\*\*: p &lt; 0.01

Table IV.46 Pearson Correlation Coefficients of Variables  
for Students (Pretest vs. Posttest)

Students' Pretest Data	Students' Posttest Data							
	Know- ledge	Per Risk	Self Effi	Diet Patt	H-S Food	Urin Sod	SBP	DBP
{Total:80 Students}								
Knowledge	.39***	.00	.08	-.17	-.10	-.28**	.30**	.14
Per Risk	.13	.57***	.02	-.02	-.03	-.09	-.09	.00
Self Effi	.10	-.05	.35**	.05	-.18	-.06	.19	.04
Diet Patt	-.05	.02	.02	.16	.33**	-.07	.00	-.07
H-S Food	.01	.07	-.06	.34**	.68***	.04	.02	-.12
Urin Sod	-.06	.00	-.21*	.01	.00	.73***	.03	-.07
SBP	.36**	-.03	-.08	-.14	-.17	.02	.67***	.36**
DBP	.12	-.04	-.06	.07	-.01	.00	.37***	.49***
{Intervention:39 Students}								
Knowledge	.39**	.06	.32*	-.13	-.14	-.59***	.43**	.16
Per Risk	.27*	.60***	.01	-.19	-.17	-.15	.01	.06
Self Effi	.17	-.15	.29*	-.12	-.39**	.03	.27	.03
Diet Patt	.00	.13	.22	.12	.40**	-.11	.06	-.11
H-S food	.16	-.01	.02	.16	.69***	.14	.01	-.34*
Urin Sod	-.18	-.01	-.24	-.09	-.06	.81***	-.02	-.19
SBP	.28*	-.03	.01	-.19	-.10	-.24	.57***	.27*
DBP	-.20	-.16	-.02	.14	-.05	-.07	.18	.42**

\*:  $p < 0.05$

\*\* :  $p < 0.01$

\*\*\*:  $p < 0.001$

Per Risk: Perceived HBP risk and health

Self Effi: Self-efficacy of sodium restriction

Diet Patt: Dietary pattern of sodium intake

H-S Food: High-sodium food eaten

Urinary Sod: Urinary sodium

SBP: Systolic blood pressure

DBP: Diastolic blood pressure

Table IV.47 Pearson Correlation Coefficients of  
Parents' Variables  
(Pretest vs. Posttest)

Parents' Pretest Data	Parents' Posttest Data		
	Urinary Sodium	SBP	DBP
{Total:74-80 Parents}			
Urinary Sodium	.84***	.23*	-.00
SBP	.12	.76***	.55***
DBP	-.08	.58***	.80***
Sex	-.16	-.09	-.01
Age	-.02	.20*	-.03
Education	.00	-.27*	-.15
Food Cost	.28*	-.04	-.03
Health Perception	.27*	-.23*	-.24*
Unhealthy Behaviors	.18	.31**	.23*
{Intervention:36-39 Parents}			
Urinary Sodium	.81***	.32*	.02
SBP	.08	.73***	.41**
DBP	-.07	.55***	.78***
Sex	-.40**	-.15	-.00
Age	.13	.21	-.13
Education	-.21	-.26	-.07
Food Cost	.02	.21	.34*
Health Perception	.14	-.39*	-.27
Unhealthy Behaviors	.17	.26	.15

\*:  $p < 0.05$

\*\* :  $p < 0.01$

\*\*\*:  $p < 0.001$

Table IV.48 Pearson Correlation Coefficients of Variables  
(Student Pretest vs. Parent Posttest)

Students' Pretest Data	Parents' Posttest Data		
	Urinary Sodium	SBP	DBP
{Total:74-80 Subjects}			
Perceptions:			
Knowledge	-.07	-.09	-.07
Perceived Risk	-.22*	.11	.14
Self-efficacy	-.01	-.27**	-.12
Habits:			
Dietary Pattern	-.25*	-.12	-.14
High-sodium Food	-.18	-.07	-.06
Physiological measures:			
Urinary Sodium	.30**	.67	.02
SBP	-.01	-.07	.01
DBP	-.10	-.24*	-.13
{Intervention:36-39 Subjects}			
Perceptions:			
Knowledge	-.05	-.18	-.08
Perceived Risk	-.31*	-.00	.09
Self-efficacy	.12	-.24*	-.08
Habits:			
Dietary Pattern	-.17	-.05	-.05
High-sodium Food	-.15	.08	.11
Physiological measures:			
Urinary Sodium	.42**	.28*	.17
SBP	-.16	-.14	.06
DBP	.05	-.22	-.02

\*:  $p < 0.05$

\*\* :  $p < 0.01$

Table IV.49 Pearson Correlation Coefficients of Variables  
(Parent Pretest vs. Student Posttest)

Parents' Pretest Data	Students' Posttest Data							
	Know-ledge	Per Risk	Self Effi	Diet Patt	H-S Food	Urin Sod	SBP	DBP
{Total:74-80 Subjects}								
Sex	.06	.00	.20*	-.23*	-.15	-.21*	-.28**	-.09
Age	-.08	-.07	.06	.29**	.01	.00	-.19*	-.07
Education	-.10	-.09	.09	-.19*	.00	-.17	.04	.15
Food Cost	-.05	-.11	-.15	.00	.27*	-.01	.01	-.02
Hlth Perc	-.03	-.12	.00	-.02	-.05	.09	.31**	.23*
Unhth Behav	.06	.03	-.18	-.16	-.24*	.02	-.08	-.18
Urin Sod	-.06	-.01	-.10	.02	-.18	.28**	.12	-.07
SBP	.03	.25*	-.07	.07	-.11	.01	.02	-.06
DBP	.07	.20*	.05	-.01	-.05	-.06	.09	.11

{Intervention:38-39 Subjects}

Sex	.23	.19	.33*	-.36*	-.13	-.11	-.28*	-.01
Age	-.05	-.18	-.06	.37*	.06	.22	-.18	-.13
Education	-.11	-.17	-.01	-.13	.14	-.13	.29*	.23
Food Cost	.29*	-.20	-.15	.01	.19	.15	.27	.10
Hlth Perc	-.10	-.28*	-.10	-.07	-.18	.08	.35**	.26
Unhth Behav	.22	.06	-.18	-.19	-.20	.25	-.00	-.18
Urin Sod	.00	-.15	-.02	.17	-.20	.16	.19	-.19
SBP	.14	.28*	-.07	.08	-.01	-.06	-.02	-.05
DBP	.14	.15	.14	.04	.08	-.04	.04	.20

\*:  $p < 0.05$

\*\* :  $p < 0.01$

\*\*\*:  $p < 0.001$

H-S Food: High-sodium food eaten

Urin Sod: Urinary Sodium

Unhth Behav: Unhealthy Behaviors

Per Risk: Perceived HBP risk and health

Self Effi: Self-efficacy of sodium restriction

Diet Patt: Dietary pattern of sodium intake

Table IV.51 Stepwise Selection of Independent Variables  
for Students' Variables at Posttest  
(Total Subjects)

Students' Posttest Variable	Selected Independent Variable	b	Beta	Multiple R	R Square																																																															
Knowledge	# Pre_Knowledge	.36	.31	.46	.21																																																															
	# Pre_SBP	.06	.25			Per Risk	# Pre_Per Risk	.61	.55	.60	.36	@ Pre_SBP	.04	.19	Self Effi	# Pre_Self Effi	.48	.40	.44	.19	@ Sex	1.92	.25	Diet Patt	@ Age	.07	.28	.37	.13	@ Sex	-.84	-.23	H-S Food	# Pre_H-S Food	.73	.61	.78	.60	# Pos_Diet Patt	.50	.25	@ Food Cost	.00	.21	Urin Sod	# Pre_Urin Sod	.78	.75	.75	.57	SBP	# Pre_SBP	.63	.65	.75	.56	@ Sex	-4.02	-.17	# Pos_Urin Sod	.09	.18	# Pre_Self Effi	.58	.17	DBP	# Pre_DBP	.47
Per Risk	# Pre_Per Risk	.61	.55	.60	.36																																																															
	@ Pre_SBP	.04	.19			Self Effi	# Pre_Self Effi	.48	.40	.44	.19	@ Sex	1.92	.25	Diet Patt	@ Age	.07	.28	.37	.13	@ Sex	-.84	-.23	H-S Food	# Pre_H-S Food	.73	.61	.78	.60	# Pos_Diet Patt	.50	.25		@ Food Cost	.00	.21			Urin Sod	# Pre_Urin Sod	.78	.75	.75	.57	SBP	# Pre_SBP	.63	.65	.75	.56		@ Sex	-4.02	-.17			# Pos_Urin Sod	.09	.18	# Pre_Self Effi	.58	.17	DBP	# Pre_DBP	.47	.49	.49	.24
Self Effi	# Pre_Self Effi	.48	.40	.44	.19																																																															
	@ Sex	1.92	.25			Diet Patt	@ Age	.07	.28	.37	.13	@ Sex	-.84	-.23	H-S Food	# Pre_H-S Food	.73	.61	.78	.60	# Pos_Diet Patt	.50	.25		@ Food Cost	.00	.21			Urin Sod	# Pre_Urin Sod	.78	.75	.75	.57	SBP	# Pre_SBP	.63	.65	.75	.56	@ Sex	-4.02	-.17		# Pos_Urin Sod	.09	.18			# Pre_Self Effi	.58	.17	DBP	# Pre_DBP	.47	.49	.49	.24									
Diet Patt	@ Age	.07	.28	.37	.13																																																															
	@ Sex	-.84	-.23			H-S Food	# Pre_H-S Food	.73	.61	.78	.60	# Pos_Diet Patt	.50	.25		@ Food Cost	.00	.21			Urin Sod	# Pre_Urin Sod	.78	.75	.75	.57	SBP	# Pre_SBP	.63	.65	.75	.56	@ Sex	-4.02	-.17		# Pos_Urin Sod	.09	.18			# Pre_Self Effi	.58	.17	DBP	# Pre_DBP	.47	.49	.49	.24																		
H-S Food	# Pre_H-S Food	.73	.61	.78	.60																																																															
	# Pos_Diet Patt	.50	.25																																																																	
	@ Food Cost	.00	.21			Urin Sod	# Pre_Urin Sod	.78	.75	.75	.57	SBP	# Pre_SBP	.63	.65	.75	.56	@ Sex	-4.02	-.17	# Pos_Urin Sod	.09	.18	# Pre_Self Effi	.58	.17		DBP	# Pre_DBP	.47			.49	.49	.24																																	
Urin Sod	# Pre_Urin Sod	.78	.75	.75	.57																																																															
SBP	# Pre_SBP	.63	.65	.75	.56																																																															
	@ Sex	-4.02	-.17																																																																	
	# Pos_Urin Sod	.09	.18																																																																	
	# Pre_Self Effi	.58	.17																																																																	
DBP	# Pre_DBP	.47	.49	.49	.24																																																															

#: Variables from students' data

@: Variables from parents' data

Pre\_: Pretest

Pos\_: Posttest



Table IV.52 Stepwise Selection of Independent Variables  
for Students' Variables at Posttest  
(Subjects in Intervention Group)

Students' Posttest Variable	Selected Independent Variable	b	Beta	Multiple R	R Square
Knowledge	# pre_Knowledge	.42	.37	.37	.13
Per Risk	# Pre_Per Risk	.64	.60	.60	.36
Self Effi	@ Sex	2.72	.39	.57	.32
	# Pre_Self Effi	.35	.35		
	# Pre_Knowledge	.45	.30		
Diet Patt	@ Age	.08	.35	.49	.24
	# Pos_Knowledge	-.21	-.32		
H_S Food	# Pre_H-S Food	.85	.63	.78	.61
	# Pos_Diet Patt	.82	.38		
Urin Sod	# Pre_Urin Sod	.71	.65	.88	.78
	# Pos_Self Effi	-1.69	-.24		
	# Pre_Knowledge	-2.28	-.23		
SBP	# Pre_SBP	.51	.56	.75	.56
	@ Sex	-5.86	-.31		
	@ Education	1.77	.29		
	@ Pos_DBP	.25	.26		
DBP	# Pre_DBP	.45	.42	.42	.17

#: Variables from students' data

@: Variables from parents' data

Pre : Pretest

Pos : Posttest

Table IV.54 Stepwise Selection of Independent Variables  
for Parents' Variables at Posttest  
(Total Subjects)

Parents' Posttest Variable	Selected Independent Variable	b	Beta	Multiple R	R Square
Urin Sod	@ pre_Urin Sod	.74	.82	.87	.75
	# Pos_Urin sod	.15	.17		
SBP	@ Pre_SBP	.81	.72	.76	.58
	# Pre_DBP	-.40	-.19		
DBP	@ Pre-DBP	.77	.80	.80	.64

#: Variables from students' data

@: Variables from parents' data

Pre\_ : Pretest

Pos\_ : Posttest

Urin sod: Urinary sodium

SBP: Systolic blood pressure

DBP: Diastolic blood pressure

Table IV.55 Stepwise Selection of Independent Variables  
for Parents' Variables at Posttest  
(Subjects in Intervention Group)

Parents' Posttest Variable	Selected Independent Variable	b	Beta	Multiple R	R Square
Urin Sod	@ pre_Urin Sod	.69	.76	.85	.72
	# Pos_Urin Sod	.23	.27		
SBP	@ Pre_SBP	.28	.23	.93	.86
	@ Pre_Urin Sod	.32	.45		
	@ Pre_DBP	.74	.49		
	# Pos_Self Effi	-1.43	-.31		
	@ Hlth Perc	-6.37	-.24		
# Pos_Urin sod	.11	.17			
DBP	@ Pre-DBP	.69	.77	.81	.66
	# Pos-SBP	.23	.23		

#: Variables from students' data

@: Variables from parents' data

Pre\_: Pretest

Pos\_: Posttest

Urin Sod: Urinary sodium

Self Effi: Self-efficacy for sodium restriction

Hlth Perc: Health perception

## CURRICULUM VITAE

Lee-Lan Yen

## EDUCATION

- 
- 1986 Doctor of Science, School of Hygiene and Public Health, The Johns Hopkins University, Baltimore, Maryland, U.S.A.
- 1973 Master of Public Health, School of Medicine, National Taiwan University, Taipei, Taiwan, R.O.C.
- 1971 Bachelor of Education, School of Education, National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

## EXPERIENCE

- 
- 1984-1986 Part-time Worker, Medical Practice Plan, The Johns Hopkins University, Baltimore, Maryland.
- 1985-1985 Research Assistant, Project: Maryland Family Planning Performance, Department of Population Dynamics, The Johns Hopkins University, Baltimore, Maryland.
- 1980-Now Instructor, Department of Public Health, National Taiwan University, Taipei, Taiwan.
- 1981 Summer Vice Leader, Team of Medical Health Services, National Taiwan University, Taipei, Taiwan.
- 1978-1982 Instructor (part-time), Department of Health Education, National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.
- 1978-1980 Research Assistant, Project: Epidemiological Study on Cause of Death among Childbearing Age Women in Taiwan, National Science Council of Republic of China, Taipei, Taiwan.
- 1977-1980 Teaching Assistant, Department of Public Health, National Taiwan University, Taipei, Taiwan.
- 1977 Summer Health Education Teacher, Dai-Li Girls' Junior High School, Taipei, Taiwan.
- 1970-1971 Supervisor, Section of Health Education, Health Department, Taiwan Provincial Government, Nantow, Taiwan.
- 1969 Summer Volunteer Worker, Team of Medical Health Services at Rural Area, National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.
- 1968 Summer Volunteer Worker, Team of Medical Health Services at Rural Area, National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.

#### AWARDS

- 
- 1985-1986 Postcertified Scholarship, School of Hygiene and Public Health, The Johns Hopkins University.
- 1984-1985 Scholarship for the 1984-1985 Academic Year, School of Hygiene and Public Health, The Johns Hopkins University.
- 1982-1984 Scholarship, National Science Council of the Republic of China.

#### PROFESSIONAL MEMBERSHIP

-----

National Public Health Association, Republic of China  
 National Health Education Association, Republic of China  
 National School Health Association, Republic of China  
 Formosa Medical Association

#### ACTIVITIES

- 
- 1983-1984 Representative of Chinese Student Assembly, School of Hygiene and Public Health, The Johns Hopkins University.
- 1984 Summer Summer Representative of Student Assembly, School of Hygiene and Public Health, The Johns Hopkins University.

#### PUBLICATION

-----

A Behavioral Approach To Changing Sodium Intake among High-risk Adolescents in Taiwan; Thesis for Doctor of Science, The Johns Hopkins University, 1986.

Nurses and Family Planning Workers: Their Sex Knowledge, Attitude and Professional Behavior; Su-Kwung Press, Taipei, Taiwan, 1982.

Epidemiological Study on Cause of Death among Childbearing Age Women in Taiwan: A Preliminary Report of the Effect of Oral Pill on Cardiovascular Diseases; National Science Council Monthly, Vol.VIII, No.11, November, 1980.

The Effectiveness of a Conceptual Approach to Dental Health Instruction in Elementary School; Bulletin of National Taiwan Normal University, Vol.XXV, June, 1980.

Sex Knowledge, Sources of Sex Information and Perceived Needs of sex Education of Selected College Freshmen; National Science Council Monthly, Vol.VII, No.5, May, 1979.

Women' Attitudes and Behaviors Related to Family Planning, Shyue-Chia, Taiwan; Thesis for Master of Public Health, National Taiwan University, 1973.

PERSONAL DATA  
-----

Sex:	Female
Date of Birth:	September 12, 1947
Place of Birth:	Hopei, China
Nationality:	Republic of China
Marital Status:	Married, 2 Sons
Permanent Address:	Department of Public Health National Taiwan University No.1, Sec. 1, Jen-Ai Rd. Taipei, Taiwan, R.O.C.