

103 年度屏東縣兒童與青少年(4 到 9 年級)健康調查問卷

親愛的同學：

這是一份**不記名**的問卷，目的在了解屏東縣 4 到 9 年級學生的健康相關生活習慣與環境，我們會將所有同學的問卷一起分析，了解並改善你們在家裡、學校、生活中所面臨到的健康問題。**這不是考試卷**，沒有正確答案，**絕對不會讓家人與老師知道你填答的結果**，因此請依照實際情形，放心作答。

屏東縣衛生局

請勾選合適的選項，或填答文字

一、基本資料 (請老師協助完成)

- A1. 你的性別： (1)男 (2)女
- A2. 出生年月：民國_____年 _____月
- A3. 就讀學校年級：_____ 國小 \ 國中 _____ 年級
- A4. 你現在的身高：_____ 公分
- A5. 你現在的體重：_____ 公斤

二、健康行為

飲食

- B1. 過去一個禮拜，你有幾天吃早餐呢？
- (1) 0 天
- (2) 1 到 2 天
- (3) 3 到 5 天
- (4) 6 到 7 天
- B2. 如果你沒吃早餐，主要的原因是甚麼？(可以選一個或多個原因)
- (1) 不可能，我每天都會吃早餐
- (2) 沒有時間吃
- (3) 家裡沒有準備
- (4) 沒有習慣吃
- (5) 吃不下
- (6) 控制體重
- (7) 家裡有給我錢去買，但我想省錢所以沒吃
- (8) 其他原因_____

B3. 過去一個禮拜，你一天大約吃多少煮熟的蔬菜？(請以煮熟放置飯碗內來計量)

- (1) 我不吃或很少吃蔬菜
- (2) 不到半碗
- (3) 半碗以上，不到 1 碗
- (4) 1 碗以上，不到 1 碗半
- (5) 1 碗半以上，不到 2 碗
- (6) 2 碗以上

B4. 如果你沒吃蔬菜，主要的原因是甚麼？(可以選一個或多個原因)

- (1) 不可能，我每天都會吃
- (2) 不喜歡吃
- (3) 家裡準備或外面買的食物裡沒有蔬菜
- (4) 其他原因 _____

B5. 過去一個禮拜，請問你有幾天吃水果？

- (1) 0 天
- (2) 1 到 2 天
- (3) 3 到 5 天
- (4) 6 到 7 天

B6. 如果你沒吃水果，主要的原因是甚麼？(可以選一個或多個原因)

- (1) 不可能，我每天都會吃
- (2) 不喜歡吃
- (3) 家裡準備或外面買的食物沒有水果
- (4) 其他原因 _____

B7. 過去一個禮拜，請問你有幾天吃油炸食物？

- (1) 0 天
- (2) 1 到 2 天
- (3) 3 到 5 天
- (4) 6 到 7 天

B8. 過去一個禮拜，請問你有幾天的晚餐是在外面買的 (在外面吃或是買回家吃)？

- (1) 0 天
- (2) 1 到 2 天
- (3) 3 到 5 天
- (4) 6 到 7 天

B9. 過去一個禮拜，請問你有幾天喝到含糖的飲料？

(包括：汽水、珍珠奶茶、包裝非 100%純果汁、3 合 1 咖啡、乳酸飲料、泡沫紅茶等有含糖的飲料)

- (1) 0 天
- (2) 1 到 2 天
- (3) 3 到 5 天
- (4) 6 到 7 天

B10. 請問你的爸爸媽媽 (或家裡主要照顧你的人)讓你喝含糖飲料嗎？

- (1) 他們不准我喝含糖飲料，在他們面前我不能喝
- (2) 他們不喜歡我喝含糖飲料，但偶爾會讓我喝
- (3) 他們覺得喝含糖飲料沒有關係，常常讓我喝
- (4) 不知道他們的想法

身體活動

B11. 過去一個禮拜，你有幾天運動？ (運動必須持續 10 分鐘以上)

(運動包括慢跑、球類活動、游泳、舞蹈、健身操、腳踏車等會流汗或心跳加快的運動)

- (1) 0 天
- (2) 1 到 2 天
- (3) 3 到 5 天
- (4) 6 到 7 天

B12. 過去一個禮拜，你有運動的日子，平均一天花多少時間運動？

- (1) 都沒有持續 10 分鐘以上的運動
- (2) 11 到 30 分鐘
- (3) 30 到 60 分鐘 (半個多小時)
- (4) 60 到 120 分鐘 (一個多小時)
- (5) 超過 120 分鐘 (兩個小時以上)

B13. 星期一到星期五，你每天大約花多少時間看電視

- (1) 星期一到星期五幾乎沒有看電視
- (2) 少於 30 分鐘
- (3) 30 到 60 分鐘 (半個多小時)
- (4) 60 到 120 分鐘 (一個多小時)
- (5) 超過 120 分鐘 (兩個小時以上)

B14. 星期一到星期五，你每天大約花多少時間上網或打電動 (用手機或電腦都算)

- (1) 星期一到星期五幾乎沒有上網或打電動
- (2) 少於 30 分鐘
- (3) 30 到 60 分鐘 (半個多小時)
- (4) 60 到 120 分鐘 (一個多小時)
- (5) 超過 120 分鐘 (兩個小時以上)

B15. 放假的時候，你每天大約花多少時間看電視

- (1) 放假幾乎沒有看電視
- (2) 少於 1 小時
- (3) 1 到 2 小時
- (4) 3 到 4 小時
- (5) 5 到 10 小時
- (6) 10 個小時以上

B16. 放假的時候，你每天大約花多少時間上網或打電動 (用手機或電腦都算)

- (1) 放假幾乎沒有上網或打電動
- (2) 少於 1 小時
- (3) 1 到 2 小時
- (4) 3 到 4 小時
- (5) 5 到 10 小時
- (6) 10 個小時以上

身體形象

B17. 你滿不滿意你自己的身材或體型？

- (1) 很滿意
- (2) 還算滿意
- (3) 普通
- (4) 不太滿意
- (5) 很不滿意

B18. 過去30天 (一個月) 內，你有沒有刻意去減輕體重或減肥？

- (1) 從未這樣
- (2) 很少這樣
- (3) 有時這樣
- (4) 經常這樣
- (5) 總是這樣

物質使用

B19. 請問你抽過菸嗎？

(1) 從來沒有抽過菸

(2) 曾經抽過菸 → **B19a.** 第一次抽菸是在_____歲



B20. 過去一個月內，你有幾天抽菸？

(1) 0天

(2) 1到2天

(3) 3到9天

(4) 10到19天

(5) 20天以上

B21. 過去一個月內，有抽菸的日子中，平均一天抽幾支菸？

(1) 過去一個月內沒有抽菸

(2) 1支

(3) 2到5支

(4) 6到10支

(5) 11到20支

(6) 20支(一包)以上

B22. 過去一個月內，有抽菸的日子中，你最常從哪裡拿到香菸？(可以選一個或多個)

(1) 過去一個月內沒有抽菸

(2) 自己去買

(3) 我付錢請其他人幫我買

(4) 長輩主動給我菸

(5) 朋友主動給我菸

(6) 從家裡拿的

(7) 我偷拿別人的

(8) 其他(請說明) _____

B23. 請問你喝過酒嗎？

(1) 從來沒有喝過酒

(2) 曾經喝過酒 → **B23a.** 第一次喝酒是在_____歲

B24. 過去一個月，你有幾天喝酒？

(1) 0天

(2) 1到2天

(3) 3到9天

(4) 10到19天

(5) 20天以上

B25. 過去一個月，有喝酒的日子中，平均一天喝多少酒？

(一個紙杯約 200c.c.，一罐小罐啤酒 350c.c.，請自行換算)

(1) 過去一個月內沒有喝酒

(2) 100c.c.以下

(3) 100 到 350c.c.

(4) 350 到 1000c.c.

(5) 1000c.c.以上

B26. 過去一個月，有喝酒的日子中，你喝什麼酒？ (可以選一個或多個)

(1) 過去一個月沒有喝酒

(2) 米酒

(3) 啤酒、軟性調酒(如冰火、斯美洛ice等)

(4) 藥酒 (如維士比、保力達B等)

(5) 自釀小米酒

(6) 其他_____

B27. 過去一個月內，有喝酒的日子中，你最常從哪裡拿到酒？ (可以選一個或多個)

(1) 過去一個月內沒有喝酒

(2) 自己去買

(3) 我付錢、請其他人幫我買

(4) 長輩主動給我酒

(5) 朋友主動給我酒

(6) 從家裡拿的

(7) 我偷拿別人的

(8) 其他(請說明) _____





B28. 請問你嚼過檳榔嗎？

(1) 從來沒有嚼過檳榔

(2) 曾經嚼過檳榔 → B28a. 第一次嚼檳榔是在_____歲

B29. 過去一個月，你有幾天嚼檳榔？

(1) 0天

(2) 1到2天

(3) 3到9天

(4) 10到19天

(5) 20天以上

B30. 過去一個月，有嚼檳榔的日子中，平均一天嚼幾顆檳榔？

(1) 過去一個月內沒有嚼檳榔

(2) 1顆

(3) 2到5顆

(4) 6到10顆

(5) 11顆以上

B31. 過去一個月內，你最常用從哪裡拿到檳榔？(可以選一個或多個)

(1) 過去一個月沒有嚼檳榔

(2) 自己去買

(3) 我付錢、請其他人幫我買

(4) 長輩主動給我檳榔

(5) 朋友主動給我檳榔

(6) 從家裡拿的

(7) 我偷拿別人的

(8) 其他(請說明) _____

B32. 你是否曾使用過毒品 (例如：強力膠、安非他命、搖頭丸、FM2、K他命、海洛英等)？

(1) 從來沒有使用過毒品

(2) 曾經使用過毒品 → (第一次使用是在_____歲)

B33. 過去一年內，你曾有幾天使用過毒品？

(1) 0天

(2) 1到2天

(3) 3到9天

(4) 10到19天



(5) 20天以上

其他

B34. 過去一年內，你有沒有蹺過課（就是故意不來學校上課也沒請假）？

- (1) 從來沒有
- (2) 最近一年沒有，但以前有過
- (3) 最近一個月沒有，但一年內有過
- (4) 最近一個月有過一兩次
- (5) 最近一個月有過很多次

B35. 請問你翹課的原因是什麼？（可複選）

- (1) 從來沒有翹過課
- (2) 學校有人欺負你，所以不敢上學
- (3) 功課沒做完或要考試，所以不敢上學
- (4) 朋友邀你一起翹課
- (5) 想要出去玩
- (6) 學校上課太無聊
- (7) 學校沒有人了解你
- (8) 其他_____

B36. 過去一年內，你有沒有逃過家？

- (1) 從來沒有
- (2) 最近一年沒有，但以前有過
- (3) 最近一個月沒有，但一年內有過
- (4) 最近一個月有過一兩次
- (5) 最近一個月有過很多次

B37. 請問你逃家的原因是什麼？（可複選）

- (1) 從來沒有逃過家
- (2) 跟家人吵架
- (3) 成績不好怕被處罰
- (4) 做了錯事，怕被處罰
- (5) 交男(女)朋友
- (6) 家裡有人暴力
- (7) 家裡沒有人了解你
- (8) 其他_____

B38. 過去一年內，你是否曾經在學校被人威脅、恐嚇、勒索，或暴力傷害？

- (1)這段時間，我沒有在學校被人威脅、恐嚇、勒索，或被人用暴力傷害
- (2)有過1次
- (3)有過2~3次
- (4)有過4次(含)以上

B39. 在學校的時候，有人會在口頭上作弄我(取綽號、被威脅等等)

- (1)總是如此
- (2)經常如此
- (3)有時如此
- (4)很少如此
- (5)從不如此

B40. 在學校的時候，有人會在肢體上作弄我(打、擠、推等等)

- (1)總是如此
- (2)經常如此
- (3)有時如此
- (4)很少如此
- (5)從不如此

B41. 你有幾位好朋友？

- (1) 0個
- (2) 1個
- (3) 2個
- (4) 3個或更多

B42. 你是否覺得自己是個有價值、有用的人？

- (1)從未這樣覺得
- (2)很少這樣覺得
- (3)有時這樣覺得
- (4)經常這樣覺得
- (5)總是這樣覺得

B43. 功課壓力是否讓你喘不過氣來？

- (1)從未這樣覺得
- (2)很少這樣覺得
- (3)有時這樣覺得
- (4)經常這樣覺得
- (5)總是這樣覺得

B44. 請問家中同住長輩最近一年是否有下列行為？ (可以選一個或多個)

- (1)吸菸
- (2)常喝醉酒
- (3)嚼檳榔
- (4)吸毒
- (5)有肢體暴力行為
- (6)賭博
- (7)沉迷上網或打電動
- (8)自殘 (自己傷害自己) ✓
- (9)同住長輩沒有上述行為

B45. 請腦海中挑選一位自己的好朋友，請問這位好朋友是否有下列行為？ (可以選一個或多個)

- (1)吸菸
- (2)常喝醉酒
- (3)嚼檳榔
- (4)吸毒
- (5)被同學霸凌
- (6)霸凌同學
- (7)有肢體暴力行為
- (8)賭博
- (9)沉迷上網或打電動
- (10)自殘 (自己傷害自己)
- (11)我的好朋友沒有上述行為

三、情境認同

對於下列描述，請勾選你的同意程度？

C1. 菸、酒、檳榔對健康沒有影響

(1)非常同意 (2)同意 (3)不同意 (4)非常不同意

C2. 吃檳榔即使不加配料(荖藤、石灰等等)，也會導致癌症

(1)非常同意 (2)同意 (3)不同意 (4)非常不同意

C3. 吸菸、喝酒、嚼檳榔讓我看起來像大人

(1)非常同意 (2)同意 (3)不同意 (4)非常不同意

C4. 吸菸、喝酒、嚼檳榔可以讓朋友喜歡我

(1)非常同意 (2)同意 (3)不同意 (4)非常不同意

C5. 學校師長積極約束同學們的抽菸、喝酒、嚼檳榔的行為

(1)非常同意 (2)同意 (3)不同意 (4)非常不同意

C6. 校園裡沒有人抽菸、喝酒、嚼檳榔

(1)非常同意 (2)同意 (3)不同意 (4)非常不同意

C7. 我平常的飲食很健康

(1)非常同意 (2)同意 (3)不同意 (4)非常不同意

C8. 喝飲料跟喝白開水一樣健康

(1)非常同意 (2)同意 (3)不同意 (4)非常不同意

C9. 學校常發生霸凌

(1)非常同意 (2)同意 (3)不同意 (4)非常不同意

C10. 取得毒品很容易

(1)非常同意 (2)同意 (3)不同意 (4)非常不同意

四、CES-D 心理測量

請問在過去一週內，你有幾天發生下列情形？

D1. 覺得不想吃東西、胃口不好

(1)沒有或少於1天 (2) 一到二天 (3) 三到四天 (4) 五到七天

D2. 覺得心情不好、鬱悶

(1)沒有或少於1天 (2) 一到二天 (3) 三到四天 (4) 五到七天

D3. 覺得事情總是不太順利

(1)沒有或少於1天 (2) 一到二天 (3) 三到四天 (4) 五到七天

D4. 睡不安穩(不入眠)

(1)沒有或少於1天 (2) 一到二天 (3) 三到四天 (4) 五到七天

D5. 覺得很快樂

(1)沒有或少於1天 (2) 一到二天 (3) 三到四天 (4) 五到七天

D6. 覺得很寂寞、孤單

(1)沒有或少於1天 (2) 一到二天 (3) 三到四天 (4) 五到七天

D7. 覺得別人都不友善

(1)沒有或少於1天 (2) 一到二天 (3) 三到四天 (4) 五到七天

D8. 覺得日子過得很好、享受人生

(1)沒有或少於1天 (2) 一到二天 (3) 三到四天 (4) 五到七天

D9. 覺得傷心、悲哀

(1)沒有或少於1天 (2) 一到二天 (3) 三到四天 (4) 五到七天

D10. 提不起勁來做任何事情

(1)沒有或少於1天 (2) 一到二天 (3) 三到四天 (4) 五到七天

五、家庭狀況

E1. 爸爸的籍貫

(1)客家人

(2)閩南人

(3)外省人

(4)原住民 → (魯凱族 排灣族 其他族別_____)

(5)外籍 → (越南 中國 印尼 泰國 菲律賓 其他國家)

(6)其他 _____

(7)不知道

E2. 爸爸的最高教育程度

(1)國小或以下

(2)國(初)中

(3)高中、高職

(4)大學或專科院校

(5)研究所

(6)不知道

E3. 你的爸爸是否與你同住?

- (1)是，幾乎每天都可以看到
- (2)是，但週末才會住在一起 (或是一個禮拜少於 3 天)
- (3)隔一段時間回家住一次
- (4)幾乎沒有同住
- (5)爸爸已經過世

E4. 你爸爸的工作狀況?

- (1)有穩定的全職工作 (包括在家庭事業中工作)
- (2)有穩定的兼職工作
- (3)不固定的工作(打零工)
- (4)家管(打理家務且沒有工作)
- (5)失業沒有工作
- (6)生病無法工作
- (7)過去有工作，現在已經退休
- (8)爸爸已經過世
- (9)不知道爸爸的工作狀況
- (10)其他 (請說明_____)

E5. 媽媽的籍貫

- (1)客家人
- (2)閩南人
- (3)外省人
- (4)原住民 → (魯凱族 排灣族 其他族別_____)
- (5)外籍 → (越南 中國 印尼 泰國 菲律賓 其他國家)
- (6)其他 _____
- (7)不知道

E6. 媽媽的最高教育程度

- (1)國小或以下
- (2)國(初)中
- (3)高中、高職
- (4)大學或專科院校
- (5)研究所
- (6)不知道

E7. 媽媽是否與你同住?

- (1) 是，幾乎每天都可以看到
- (2) 是，但週末才會住在一起 (或是一個禮拜少於 3 天)
- (3) 隔一段時間回家住一次
- (4) 幾乎沒有同住
- (5) 媽媽已經過世

E8. 你媽媽的工作狀況?

- (1) 有穩定的全職工作 (包括在家庭事業中工作)
- (2) 有穩定的兼職工作
- (3) 不固定的工作(打零工)
- (4) 家管(打理家務且沒有工作)
- (5) 失業沒有工作
- (6) 生病無法工作
- (7) 過去有工作，現在已經退休
- (8) 媽媽已經過世
- (9) 不知道媽媽的工作狀況
- (10) 其他 (請說明_____)

E9. 請問下列哪種情境符合你的情形？ (可以選一個或多個)

- (1) 目前住在學校或宿舍
- (2) 你主要由祖父母照顧
- (3) 你主要由其他親戚 (非爸爸媽媽或祖父母) 照顧
- (4) 你住在寄養家庭
- (5) 家中有其他兄弟姐妹 (表/堂兄弟姐妹也算) 人數：_____
- (6) 上述沒有符合的情形

E10. 你覺得家裡的錢夠不夠應付每個月的生活開銷和其他支出

- (1) 足夠，還有多餘的錢
- (2) 剛好足夠
- (3) 有些困難
- (4) 很困難
- (5) 不知道

E11. 請問你有打工嗎?

(1) 沒有

(2) 有，大約每個月賺_____元

E12. 請問家裡有給你零用錢嗎?

(1) 沒有

(2) 有零用錢，但不固定，大約每個月_____元

(3) 有固定零用錢，大約每個月_____元

家庭功能評估

請依照平時跟家人的相處，勾選符合的情形。

E13. 當你遇到困難時，可以求助於家人。

(1) 經常 (2) 有時 (3) 幾乎沒有

E14. 你喜歡家人和你討論事情及分擔問題的方式

(1) 經常 (2) 有時 (3) 幾乎沒有

E15. 當你想要從事新活動，或是有新的發展方向時，家人能接受並給予支持。

(1) 經常 (2) 有時 (3) 幾乎沒有

E16. 你喜歡家人對你表達情感的方式，以及對你的情緒（如憤怒、悲傷、愛）的反應。

(1) 經常 (2) 有時 (3) 幾乎沒有

E17. 你喜歡家人與你共處的方式。

(1) 經常 (2) 有時 (3) 幾乎沒有

**請翻回前面，
檢查有沒有漏掉哪一頁沒作答，
謝謝你的作答!**