民國 101 年

國中學生健康行為調查問卷

自填問卷

（請不要在問卷或答案卡上寫姓名）

絕　對　保　密

各位親愛的同學：

這是一份有關您的健康狀況及可能影響健康的一些做法與看法的調查，全國共 6000 多位國中同學被隨機抽中來填這份問卷，您們班是其中之一。還有其他許多國家的中學生也都作了這份調查。您提供的資料將協助政府規劃並提供更適合青少年的健康服務計畫。

這是一份不具名的問卷，請**不要在問卷或答案卡上寫您的姓名**。請您務必**按照您真實的想法及實際的情形作答**，為保持您所填資料的私密性，您的資料將跟全部同學的資料合在一起來分析，一切作業均採用電腦處理，所有資料本局絕對負責保密，請您放心作答。

謝謝您的合作！！

【填答說明】

1. 請用問卷施測人員所發給你的**專用鉛筆**，將每一題答案以塗黑的方式，填在**電腦答案紙**上的相對圓圈內，**塗圈必須粗黑、清晰，且不可出格**；如果你要塗改答案，請用鉛筆後端的橡皮擦擦拭清潔，不要留下痕跡，以方便電腦讀卡。
2. 這份問卷**不是考試，答案沒有所謂對或錯**，請**依你實際的狀況或想法**選擇一個**最適合**你的答案。
3. 每題皆為**單選**，只能選一個答案。
4. 填答時請仔細閱讀問卷題目，**不要遺漏任何一題**。
5. 請不要與他人討論，若有任何問題，請你隨時舉手發問。
6. 請保持問卷與電腦答案紙的平整與清潔。
7. 作答完畢，請留在座位，等候問卷施測人員回收問卷與電腦答案紙。

範例：

題目

1.請問魚是生活在水中嗎？

A. 一定是
B. 可能是
C. 可能不是
D. 一定不是

電腦答案紙

1. ● Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔ Ⓕ Ⓖ Ⓗ

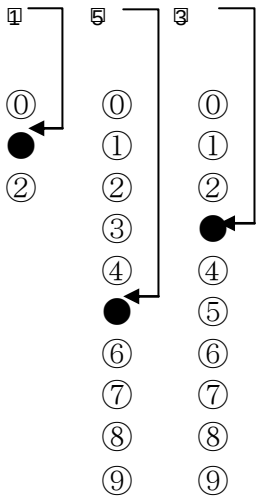
題目

4.您最近一次不穿鞋量的身高是多少公分？

電腦答案紙

4. 填入您的身高

Height (cm)		
1	*5*	*3*
⓪	⓪	⓪
●	①	①
②	②	②
	③	●
	④	④
	●	⑤
	⑥	⑥
	⑦	⑦
	⑧	⑧
	⑨	⑨
⑨	I do not know	



下列 3 題是關於您的基本資料：

1. 請問您的實足年齡是：

   A. 滿 11 歲(含)以下

   B. 滿 12 歲

   C. 滿 13 歲

   D. 滿 14 歲

   E. 滿 15 歲

   F. 滿 16 歲(含)以上

2. 請問您的性別是：

   A. 男

   B. 女

3. 請問您的年級是：

   A. 1 年級

   B. 2 年級

   C. 3 年級

下列 5 個問題，是關於您的身高與體重：

4. 您最近一次不穿鞋量的身高是多少公分？

   請在答案紙第 4 題的空格裡，填入你身高的數字，然後把下方對應數字的圓圈塗黑。

Example

Height (cm)		
1	5	3
⓪	⓪	⓪
●	①	①
②	②	②
	③	●
	④	④
	●	⑤
	⑥	⑥
	⑦	⑦
	⑧	⑧
	⑨	⑨
⑨	I do not know	

5. 您最近一次不穿鞋量的體重是多少公斤？

   請在答案紙第 5 題的空格裡，填入你體重的數字，然後把下方對應數字的圓圈塗黑。

Example

Weight (kg)		
0	5	2
●	⓪	⓪
①	①	①
②	②	●
	③	③
	④	④
	●	⑤
	⑥	⑥
	⑦	⑦
	⑧	⑧
	⑨	⑨
⑨	I do not know	

6. 相對於您的身高，您覺得您的體重是？

A. 體重太輕

B. 有點輕

C. 適中、剛剛好

D. 有點重

E. 太重

7. 您有沒有試著去控制體重？

A. 我**沒有嘗試控制**體重

B. **減**重

C. **增**重

D. **維持**相同體重

8. 您滿不滿意您自己的身材或體型？

A. 很滿意

B. 還算滿意

C. 無所謂

D. 不太滿意

E. 很不滿意

下列 2 個問題，是關於挨餓及吃早餐問題：

9. 過去 30 天內，您曾因家中沒有足夠的食物而挨餓嗎？

A. 從來沒有

B. 很少

C. 有時

D. 經常

E. 總是

10. 過去 30 天內，您每天吃早餐嗎？

A. 從來沒有吃

B. 很少吃

C. 有時吃

D. 經常吃

E. 總是有吃

下列 9 個問題，是關於飲食的問題：

11. 過去 30 天內，請問您通常每天吃幾次水果，如芭樂(番石榴)、木瓜、香蕉、西瓜、蘋果等？

A. 都沒有吃

B. 一天不到 1 次

C. 每天 1 次

D. 每天 2 次

E. 每天 3 次

F. 每天 4 次

G. 每天 5 次以上

12. 用一般吃飯的飯碗來算，過去 7 天內，請問您平均每天吃多少份水果？

A. 都沒有吃

B. 不到 1 碗

C. 1 碗以上，不到 2 碗

D. 2 碗以上

13. 過去 30 天內，請問您通常每天吃幾次蔬菜，如高麗菜、空心菜、花椰菜、竹筍、絲瓜等？

A. 都沒有吃

B. 一天不到 1 次

C. 每天 1 次

D. 每天 2 次

E. 每天 3 次

F. 每天 4 次

G. 每天 5 次以上

14. 用一般吃飯的飯碗來算，過去 7 天內，請問您平均每天吃多少碗蔬菜？

A. 都沒有吃

B. 不到 1 碗

C. 1 碗以上，不到 2 碗

D. 2 碗以上

15. 過去 30 天內，請問您通常每天喝幾次**碳酸飲料**，如可樂、汽水、西打、沙士等？（不包括可樂 Zero、健怡等無糖或低糖飲料）

A. 都沒有喝

B. 一天不到 1 次

C. 每天 1 次

D. 每天 2 次

E. 每天 3 次

F. 每天 4 次

G. 每天 5 次以上

16. 過去 30 天內，請問您通常每天喝幾次**非碳酸含糖飲料**，如珍珠奶茶、包裝非100%純果汁、3 合 1 咖啡、乳酸飲料、泡沫紅茶等？

A. 都沒有喝

B. 一天不到 1 次

C. 每天 1 次

D. 每天 2 次

E. 每天 3 次

F. 每天 4 次

G. 每天 5 次以上

17. 過去 30 天內，請問您通常每天喝幾次牛奶或食用乳製品，如優格、優酪乳、乳酪等？

A. 都沒有吃

B. 一天不到 1 次

C. 每天 1 次

D. 每天 2 次

E. 每天 3 次

F. 每天 4 次

G. 每天 5 次以上

18. 過去 30 天內，請問您通常每天吃幾次高油脂食物，如香腸、炸雞、甜甜圈、洋芋片等？

A. 都沒有吃

B. 一天不到 1 次

C. 每天 1 次

D. 每天 2 次

E. 每天 3 次

F. 每天 4 次

G. 每天 5 次以上

19. 過去 7 天內，請問您有幾天在速食店消費，如麥當勞、肯德基、漢堡王、摩斯漢堡、頂呱呱、必勝客等？

A. 0 天

B. 1 天

C. 2 天

D. 3 天

E. 4 天

F. 5 天

G. 6 天

H. 7 天

下列 4 個問題，是關於刷牙及洗手的問題：

20. 過去 30 天內，請問您每天潔牙或刷牙幾次？

A. 都沒有

B. 一天少於 1 次

C. 每天 1 次

D. 每天 2 次

E. 每天 3 次

F. 每天 4 次(含)以上

21. 過去 30 天內，您吃東西前有沒有洗手？

A. 從來沒有

B. 很少

C. 有時

D. 經常

E. 總是

22. 過去 30 天內，您上廁所後會洗手嗎？

A. 從來沒有

B. 很少

C. 有時

D. 經常

E. 總是

23. 過去 30 天內，您洗手時會使用肥皂洗手嗎？

A. 從來沒有

B. 很少

C. 有時

D. 經常

E. 總是

下列 3 個問題，是關於發生**嚴重事故傷害**的問題：
嚴重事故傷害是指它讓您至少一整天無法進行平日活動(如上學、運動或工作)，或需要醫師或護士治療的情形。

24. 過去 12 個月內，您發生過幾次**嚴重**的事故傷害？

A. 0 次

B. 1 次

C. 2 或 3 次

D. 4 或 5 次

E. 6 或 7 次

F. 8 或 9 次

G. 10 或 11 次

H. 12 次以上

25. 過去 12 個月內，您發生最嚴重的事故傷害是？

A. 這段時間，我不曾發生嚴重的事故傷害

B. 骨折或關節脫臼

C. 割傷或刺傷

D. 腦震盪或頭頸部受傷，被擊倒或無法呼吸

E. 槍傷

F. 嚴重燒(燙)傷

G. 中毒或服藥過量

H. 其他事件

26. 過去 12 個月內，讓您發生最嚴重的事故傷害**最主要原因**是什麼？

A. 這段時間，我不曾發生嚴重的事故傷害

B. 車禍

C. 跌倒及墜落

D. 東西掉落擊中

E. 被攻擊或打架

F. 火災或太接近熱源

G. 誤吸入或吞食物品

H. 其他原因

下列 3 個問題，是關於安全帽及安全帶的使用問題：

27. 過去 30 天內，您騎乘機車時，有沒有戴安全帽？

A. 這段時間，我沒有騎乘機車

B. 從來沒有戴

C. 很少戴

D. 有時戴

E. 經常戴

F. 總是戴

28. 過去 30 天內，您駕駛或乘坐汽車時，有沒有繫安全帶？

A. 這段時間，我不曾駕駛或乘坐汽車

B. 從來沒有繫安全帶

C. 很少繫安全帶

D. 有時繫安全帶

E. 經常繫安全帶

F. 總是繫安全帶

29. 過去 30 天內，您騎腳踏車時，有沒有戴安全帽？

A. 這段時間，我沒有騎過腳踏車

B. 從來沒有戴

C. 很少戴

D. 有時戴

E. 經常戴

F. 總是戴

下列 6 個問題，是關於心理、友情與價值方面的問題：

30. 過去 12 個月內，您是否曾感到孤單、寂寞？

A. 從未感到孤單、寂寞

B. 很少感到孤單、寂寞

C. 有時感到孤單、寂寞

D. 經常感到孤單、寂寞

E. 總是感到孤單、寂寞

31. 過去 12 個月內，您是否曾經因為擔心某事而失眠(睡不著)？

A. 從未這樣

B. 很少這樣

C. 有時這樣

D. 經常這樣

E. 總是這樣

32. 過去 12 個月內，您有沒有**認真地**考慮過要自殺？

A. 曾考慮過

B. 從未考慮過

33. 過去 12 個月內，您是否曾計畫自殺？

A. 曾計畫過

B. 從未計畫過

34. 過去 12 個月內，您是否曾嘗試過自殺？

A. 0 次

B. 1 次

C. 2 或 3 次

D. 4 或 5 次

E. 6 次以上

35. 您有幾位親近的好朋友？

A. 0 個

B. 1 個

C. 2 個

D. 3 個或更多

下列 2 個問題，是關於菸品使用的問題：

36. 您第一次吸菸是在您幾歲的時候？(只吸一、兩口也算)

A. 我連一口菸都沒吸過

B. 7 歲或 7 歲以前

C. 8 ~ 9 歲

D. 10 ~ 11 歲

E. 12 ~ 13 歲

F. 14 ~ 15 歲

G. 16 歲或 16 歲以後

37. 過去 30 天內，您一共有幾天吸過菸呢？

A. 0 天

B. 1 或 2 天

C. 3 ~ 5 天

D. 6 ~ 9 天

E. 10 ~ 19 天

F. 20 ~ 29 天

G. 每天都有

下列 5 個問題，是關於飲酒的問題：
包括啤酒、清酒、葡萄酒、伏特加、紹興酒、高粱酒...等。
飲酒行為不包括宗教信仰所需要的沾飲動作。
「1 杯酒」是指一杯葡萄酒、一瓶(罐)啤酒、一小杯烈酒或一杯混合雞尾酒。

38. 您第一次喝一杯酒是在幾歲的時候？

A. 我從來沒有喝過酒

B. 7 歲或 7 歲以前

C. 8 ~ 9 歲

D. 10 ~ 11 歲

E. 12 ~ 13 歲

F. 14 ~ 15 歲

G. 16 歲或 16 歲以後

39. 過去 30 天內，您一共有幾天喝至少一杯酒呢？

A. 0 天

B. 1 或 2 天

C. 3 ~ 5 天

D. 6 ~ 9 天

E. 10 ~ 19 天

F. 20 ~ 29 天

G. 每天都有

40. 過去 30 天內，您有喝酒的日子中，通常一天喝多少酒？

A. 過去 30 天未曾喝酒

B. 少於 1 杯

C. 1 杯

D. 2 杯

E. 3 杯

F. 4 杯

G. 5 杯(含)以上

41. 你平時都喝什麼種類的酒？(單選題)

A. 我不喝酒

B. 啤酒

C. 葡萄酒(如紅、白酒等)

D. 烈酒(如白蘭地、威士忌、伏特加、高粱酒等)

E. 調味酒、涼酒(如香檳、冰火、思美洛、玉泉愛可涼酒等)

F. 日本梅酒(如 Choya)

G. 米酒

H. 其他酒類

42. 過去 30 天內，通常您如何取得所喝的酒？(單選題)

A. 過去 30 天未曾喝酒

B. 我從商店或攤位買的，如：便利商店、超商、免稅商店、加油站、檳榔攤

C. 我付錢，請別人幫我買

D. 學校內的同學或朋友給我的

E. 爸媽、兄弟姐妹或其他家人給我的

F. 我偷拿的

G. 其他方式

下列 2 個問題，是關於喝醉酒的問題：
喝醉的跡象為走路搖晃、開始亂說話、語無倫次、嘔吐等狀況。

43. 從小到現在，您曾喝醉過幾次？

A. 0 次

B. 1 或 2 次

C. 3～9 次

D. 10 次或 10 次以上

44. 從小到現在，您曾幾次因飲酒而與家人或朋友起衝突、翹課、或打架等？

A. 0 次

B. 1 或 2 次

C. 3～9 次

D. 10 次或 10 次以上

下列 2 個問題，是關於平日學習及電視接觸內容的問題：

45. 在本學年中，有沒有在課堂上教過與飲酒有關的問題？

A. 有

B. 沒有

C. 我不知道

46. 在過去 30 天內，當您觀賞電視、錄影帶或電影時，您是否曾看到酒類廣告？

A. 我從未看電視、錄影帶或電影

B. 經常會看到

C. 有時會看到

D. 從來都沒有看到

下列 8 個問題，是關於性交行為及懷孕的問題：

47. 您是否曾發生過性交行為？

A. 有

B. 沒有

48. 您第一次和別人發生過性交行為，是在幾歲的時候？

A. 我從來沒有和別人發生過性交行為

B. 11 歲(含)以前

C. 12 歲

D. 13 歲

E. 14 歲

F. 15 歲

G. 16 歲(含)以後

49. 從小到現在，您總共曾與幾位有過性交行為？

A. 我從來沒有和別人發生過性交行為

B. 我曾經和 1 個人發生過性交行為

C. 我曾經和 2 個人發生過性交行為

D. 我曾經和 3 個人發生過性交行為

E. 我曾經和 4 個人發生過性交行為

F. 我曾經和 5 個人發生過性交行為

G. 我曾經和 6 個人(含)以上發生過性交行為

50. 您**第一次**和別人發生過性交行為時，您是用什麼方法避孕？

A. 我從來沒有和別人發生過性交行為

B. 沒有避孕

C. 吃避孕藥

D. 有用保險套

E. 避孕器

F. 性交中斷法

G. 有用其他方法避孕

H. 不確定

51. 您**最近一次**性交行為時，您或您的同伴有沒有使用保險套？

A. 我從來沒有和別人發生過性交行為

B. 有用保險套

C. 沒有用保險套

52. 您**最近一次**性交行為時，您或您的同伴有沒有使用保險套以外的避孕方法避孕，例如，性交中斷、安全期、或其他避孕方法？

A. 我從來沒有和別人發生過性交行為

B. 有

C. 沒有

D. 我不清楚

53. 在性行為後，您或您的性伴侶是否曾使用過緊急事後避孕丸來預防懷孕？

A. 從來沒有和別人發生過性交行為

B. 是

C. 否

D. 不清楚、不知道

54. 您曾懷孕幾次，或曾使您的性伴侶懷孕幾次？

A. 0 次

B. 1 次

C. 2 次(含)以上

D. 不清楚、不知道

下列 2 個問題，是關於子宮頸癌疫苗的相關問題：

55. 請問子宮頸癌疫苗是預防哪一種病毒感染，來降低子宮頸癌的發生？

A. 人類乳突病毒

B. 疱疹病毒

C. 愛滋病毒

D. 其他病毒

E. 不知道

56. 有一種說法：「接種過子宮頸癌疫苗的婦女，還是要定期做子宮頸抹片檢查」，請問您認為這種說法對不對？

A. 對

B. 不對

C. 不知道、不確定

下列的問題，是關於接觸色情媒體的問題：

57. 您第一次接觸色情媒體(色情雜誌、書籍、影片或色情網站…等)是在您幾歲的時候？

A. 我從來沒有接觸過

B. 10 歲(含)以前

C. 11 歲

D. 12 歲

E. 13 歲

F. 14 歲

G. 15 歲

H. 16 歲(含)以後

下列 5 個問題，是關於身體活動的問題： 身體活動是指會讓你心跳加快且有時會喘。 身體活動可以是運動、遊玩或走路上學。 例如，跑步、快步走、騎腳踏車、跳舞、足球、籃球、羽球及游泳等。

58. 過去 **7 天**內，您有從事身體活動加總起來至少 60 分鐘的天數有幾天？(請將一天中所有用於身體活動的時間加總起來)

A. 0 天

B. 1 天

C. 2 天

D. 3 天

E. 4 天

F. 5 天

G. 6 天

H. 7 天

59. 過去 7 天內，您有幾天曾做過連續 10 分鐘以上的身體活動，而且當天累計達 30 分鐘？

A. 0 天

B. 1 天

C. 2 天

D. 3 天

E. 4 天

F. 5 天

G. 6 天

H. 7 天

60. 過去 7 天內，您有幾天是步行或騎腳踏車去上學或返家？

A. 0 天

B. 1 天

C. 2 天

D. 3 天

E. 4 天

F. 5 天

G. 6 天

H. 7 天

61. 當您走路或騎腳踏車上學或返家時，單程要花多少時間？

A. 沒有步行或騎腳踏車

B. 少於 5 分鐘

C. 5~10 分鐘

D. 11~30 分鐘

E. 31~60 分鐘

F. 超過 1 小時

62. 在這個學年期間，您每週有幾天上體育課？

A. 0 天

B. 1 天

C. 2 天

D. 3 天

E. 4 天

F. 5 天以上

下列 2 個問題，是關於您非在校時間的靜態活動問題：

63. **在平日**，您一天花多少時間**坐著**看電視、打電腦、玩電動、與朋友聊天、或其他坐著的活動，如寫作業、看書、上補習班？

A. 一天少於 1 小時

B. 每天 1~2 小時

C. 每天 3~4 小時

D. 每天 5~6 小時

E. 每天 7~8 小時

F. 每天超過 8 小時

64. 在平時上學的日子裡，您一天花多少時間打電動，或非為學校作業而使用電腦，包括 Xbox、PlayStation、Nintendo DS、iPod touch、Facebook、上網...等？

A. 我沒有打電動或非學校作業而使用電腦

B. 每天少於 1 小時

C. 每天 1 小時

D. 每天 2 小時

E. 每天 3 小時

F. 每天 4 小時

G. 每天 5 小時(含)以上

下列 2 個問題，是關於您的睡眠習慣問題：

65. 在平時上學的日子裡，您平均一天睡多少小時？

A. 少於 4 小時

B. 5 小時

C. 6 小時

D. 7 小時

E. 8 小時

F. 9 小時

G. 10 小時(含)以上

66. 過去 7 天內，您有幾天超過 12 點還沒上床睡覺?

A. 0 天

B. 1 天

C. 2 天

D. 3 天

E. 4 天

F. 5 天

G. 6 天

H. 7 天

下列 6 個問題，是關於您在校及在家的經驗：

67. 過去 30 天內，您曾蹺過課（沒有請假）幾天？

A. 0 天

B. 1 或 2 天

C. 3~5 天

D. 6~9 天

E. 10 天以上

68. 過去 30 天內，您學校的同學對您和善且樂於協助您嗎？

A. 從來沒有

B. 很少

C. 有時

D. 經常

E. 總是

69. 過去 30 天內，您的父母（或主要照顧者）會關心您回家作業是否作完嗎？

A. 從來沒有

B. 很少

C. 有時

D. 經常

E. 總是

70. 過去 30 天內，您的父母（或主要照顧者）了解您的問題與憂慮嗎？

A. 從來沒有

B. 很少

C. 有時

D. 經常

E. 總是

71. 過去 30 天內，您的父母（或主要照顧者）**確實**知道您在空閒時間從事什麼活動嗎？

A. 從來沒有

B. 很少

C. 有時

D. 經常

E. 總是

72. 過去 30 天內，您的父母（或主要照顧者）會未經您的同意就翻閱您的用品嗎？

A. 從來沒有

B. 很少

C. 有時

D. 經常

E. 總是

本問卷到此結束，請再逐題檢查是否有遺漏未填的題目。

再次謝謝你的合作！