

衛生福利部國民健康署

103 年度「國中學生健康行為調查報告」

指導單位：衛生福利部、教育部

主辦單位：衛生福利部國民健康署

協辦單位：各縣市教育處（局）、地方政府衛生局

目錄

摘要.....	3
壹、前言.....	6
貳、材料與方法.....	8
一、規劃與執行單位.....	8
二、調查對象與抽樣設計.....	8
三、調查內容與問卷設計.....	8
四、調查工作執行.....	10
五、調查期間與調查標準時間.....	11
六、資料建檔與分析.....	11
參、結果.....	12
肆、結論與建議.....	17
伍、參考文獻.....	19
陸、初步分析結果統計表.....	20

表目錄

表 1-1：學生人數與預定抽出樣本學生人數—按行政區別區分	20
表 1-2：學生健康行為調查完成率	20
表 1-3：加權前後之樣本與母群體學生性別、年級分布結果比較	21
表 2：體重及體型分布	22
表 3：飲食習慣分布	23
表 4：身體活動分布	25
表 5：衛生及生活習慣分布	27
表 6：個人安全分布	28
表 7：偏差行為分布	30
表 8：心理健康分布	31
表 9：危害健康行為分布	32
表 10：兩性交往與性行為相關問題分布	34
表 11：對 HPV 疫苗認知	35
表 12：家庭狀況分布	36

摘要

目的：為瞭解青少年健康行為現況及變化趨勢，提供研擬青少年健康促進政策所需實證資料，衛生福利部國民健康署自 95 年起辦理青少年健康行為調查，針對個人健康行為、疾病預防認知及相關因素進行資料蒐集，建置具全國代表性資料，以供相關單位規劃在學青少年健康促進計畫參考，及評估健康政策及計畫成效之依據。

方法：採橫斷式調查設計，研究對象依逐年輪替而不同，前一年為國中學生，次一年則為高中、高職暨五專（一至三年級）學生。103 年以在學之國中學生為對象，採用抽出機率與單位大小成比例 (probability proportional to size, PPS) 之抽樣方法，抽出具全國代表性之 60 所國中樣本學校，合計約有 6,366 名樣本學生。調查方式採學生無記名自填問卷方式，問卷內容包含家庭狀況、體重及體型、飲食習慣、身體活動、衛生及生活習慣、個人安全、偏差行為、心理健康、危害健康行為、兩性交往與性行為及家庭狀況等。

結果：本次調查共計完訪 5,962 案，完訪率為 93.7%。結果摘要如下：

1. 在體重與體型、飲食習慣及身體活動方面，國中青少年過重或肥胖百分比高達約四分之一（23.2%）。約有兩成（20.5%）學生過去 7 天內，平均每天吃 2 碗(含)以上水果，及近三成（29.3%）學生過去 7 天內，平均每天吃 2 碗(含)以上蔬菜。約有六成（58.0%）學生過去一週至少有 3 天進行身體活動達到至少 60 分鐘，但從事靜態生活時間仍過長，近七成（70.4%）在平日，一天超過 2 小時靜態活動，其中，包括看電視、打電腦、打電動。
2. 在衛生及生活習慣方面，僅四分之一學生在每次吃東西前會洗手，雖然大部分學生（91.6%）每次上廁所後會洗手，但每次洗手都會

使用肥皂的百分比僅占 11.6%，顯示國中學生洗手之衛生習慣仍有待加強。

3. 在個人安全方面，即使在有交通安全相關法規之約束，國中學生乘坐機車戴安全帽，或是乘坐汽車前座，每次都有繫安全帶的百分比僅五成多（51.5%），故有必要加強國中學生交通安全相關宣導。
4. 在偏差行為方面，有 7.4% 國中學生過去一個月曾經被霸凌，最常被霸凌的原因包括因身材或長相而被取笑或被用其他言語或手勢方式取笑，故有必要加強校園霸凌之防制。
5. 在心理健康及危害健康行為方面，本次調查發現，有近二成（19.0%）學生過去 12 個月內，曾經認真地考慮自殺。超過一成五（17.1%）國中學生曾經吸菸，過去 30 天內有吸菸者占 5.1%。超過五成五（55.3%）國中學生曾經喝酒，過去 30 天內有喝酒者超過一成；通常取得酒的方式，以爸媽、兄弟姊妹或其他家人提供占最多，超過五成（54.0%）。
6. 在性相關議題方面，約四成的國中學生曾經接觸色情媒體，第一次接觸的年齡以 12-13 歲為最多，占了近二成（16.9%），10-11 歲占一成（10.2%），顯示有必要加強中學生性教育。
7. 在家庭狀況方面，過去 30 天內，不到五成（48.1%）的學生父母(或主要照顧者)經常或總是關心學生的回家作業是否完成，約三分之一（33.6%）的學生父母(或主要照顧者)經常或總是了解學生的問題與憂慮。

結論與建議：本年度調查結果顯示國中學生有近一成（7.4%）曾經被霸凌，且多為身材或長相（23.1%）及被以性騷擾方式（18.4%）取笑，建議增進父母與老師間的互動與溝通，組織一個有效覺察學生生活狀況之網絡，提高對疑似霸凌事件的敏感度，避免霸凌事件再次發生。

另，調查結果也顯示國中學生過去 30 天內，有近七成（69.4%）每天吃至少 1 次水果，超過九成（93.5%）每天吃至少 1 次蔬菜；而只有約兩成（20.5%）的學生過去 7 天內，平均每天吃 2 碗(含)以上水果，及近三成（29.3%）的學生，平均每天吃 2 碗(含)以上蔬菜，顯示國中學生每日蔬菜、水果攝取要符合國家建議標準仍有待加強，建議透過學校等多元管道傳播「每日飲食指南」及健康飲食相關識能，養成適當健康飲食習慣，鼓勵學生多攝取蔬果，以符合每日飲食指南及均衡攝食蔬果之健康行為。青少年健康行為調查旨在收集與建立計畫擬定與政策施行成效所需之健康指標現況與長期變化趨勢，需持續辦理，以提供青少年衛生保健業務推動所需客觀資料，強化健康促進政策之數據基礎。

關鍵詞：青少年、健康行為

壹、前言

青少年的健康與發展，關係國家及社會未來的繁榮與進步，青少年時期所養成的行為模式與生活型態，對其個人未來的健康發展有莫大影響。在社會經濟快速成長、資訊快速傳播與多元、開放及價值觀轉變等影響下，我國青少年諸多健康危害行為，例如：缺乏運動、不當飲食導致肥胖、吸菸、嚼食檳榔、飲酒、吸食毒品，或因過早性行為引發少女懷孕墮胎等，值得各界加以關注。

為監測青少年健康行為，美國疾病管制局(Center for Disease Control and Prevention, CDC)自1990年起每兩年辦理一次青少年危害健康行為調查(Youth Risk Behavior Survey, YRBS)，且與世界衛生組織(World Health Organization, WHO)自1998年起共同發展以青少年為監測對象之「全球青少年吸菸行為調查(Global Youth Tobacco Survey, GYTS)」；而WHO主辦之全球青少年健康行為調查(Global School-based Student Health Survey, GSHS)計畫，針對與主要死因、疾病、失能或重要社會問題有密切關聯的健康行為進行調查，蒐集青少年健康行為現況，以提供相關單位規劃在學青少年健康促進計畫參考。

為監測全國青少年健康行為，我國自民國95年起辦理「臺灣青少年健康行為調查」(Taiwan Youth Health Survey, TYHS)，自101年起與美國疾病管制局合作，在該局技術協助下，進行之我國「全球學生健康行為調查(Global School-based Student Health Survey, GSHS)」，並自該年起採用「全球學生健康行為調查」的核心題目，整合「臺灣青少年健康行為調查」問卷，針對體重及體型、飲食習慣、身體活動、衛生及生活習慣、個人安全、偏差行為、心理健康、危害健康行為、兩性交往與性行為及家庭狀況等議題，蒐集臺灣青少年健康行為與健康狀況資料，並做為國際比較基礎。此外，鑒於菸品之使用已成為全球

青少年健康危害之重要議題，惟限於問卷可承載篇幅，有關青少年吸菸行為及相關資料之蒐集，則另辦理「青少年吸菸行為調查」，以完整蒐集青少年吸菸相關資料。

基於政策參考與計畫評價所需，以及有限監測調查資源之運用，本項調查採「國中」及「高中、高職、五專（一至三年級）」隔年輪替方式辦理，103年度係以國中學生為調查對象。調查目的：

- 一、瞭解全國國中學生各項健康危害行為盛行狀況。
- 二、瞭解全國不同背景特徵青少年健康行為之差異。
- 三、瞭解全國國中學生不同健康危害行為之聚集(co-occurrence)。
- 四、建立全國國中學生各項健康危害行為盛行率之監測資料，為國民健康署與相關單位後續監測與評價青少年健康促進工作及介入效益，提供比較基礎。

貳、材料與方法

一、規劃與執行單位

調查之主辦機關為國民健康署（以下簡稱本署），由衛生福利部及教育部共同擔任指導單位，調查之規劃設計與執行由本署監測研究組統籌，並透過行政管道，協調教育部國民及學前教育署、各縣市教育局（處）以及各樣本學校提供調查執行過程所需行政協助。本調查是以學生自填問卷方式辦理，實際問卷之施測，主要由各地方政府衛生局負責，本署則在調查執行過程中提供學生問卷填答施測人員訓練與其它必要協助。

二、調查對象與抽樣設計

(一)調查對象：以 102 學年度全國國中學生為推論母群體，因相關統計資料之可取得性，爰依據教育部所提供的 101 學年度教育統計資料研擬抽樣架構，按該項教育統計資料，101 學年度全國國中學校計有 934 所，學生數共有 844,884 人（表 1-1）。

(二)抽樣設計：採用分層二階段抽樣設計，將全國所有國中依學校所在鄉鎮市區之人口密度分為四層後，各層採抽出機率與單位大小成比例(PPS)之等機率抽樣方法，先抽出樣本學校，再由樣本學校抽出樣本班級，中選樣本班級之全體學生均為調查對象。原預估抽出樣本學生數計 6,000 人，實際在籍之抽出樣本學生 6,366 名。

三、調查內容與問卷設計

本調查以自填問卷為調查工具，其問卷內容是參考國內外相關調查，包括美國 CDC 之青少年危害健康行為調查、世界衛生組織主辦之全球青少年健康行為調查計畫、國家衛生研究院辦理之兒童及青少年健康行為長期追蹤調查，以及本署前身機關家庭計畫研究所於民國 84、89 年所辦理之青少年性知識、態度行為調查等問卷，並參酌衛生

福利部各司署及本署各業務單位之需求，納入健康指標需求項目以及專家意見加以設計。

自 101 年起，與美國疾病管制局合作，在該局技術協助下，採用 GSHS 問卷核心題目(core modules)，整合台灣既往青少年健康行為調查問卷，針對飲食行為、衛生、心理健康、身體活動...等我國青少年重要健康議題(country specific questions)，完成問卷初稿。問卷所納題目皆與業務單位就其政策推動所需之內容多次研議，中文化問卷效度並經雙向翻譯驗證(back-translation)、2 所學校前驅測試修正問卷內容，並與美國疾病管制局共同討論確認後定稿。

「103 年國中學生健康行為調查」問卷，採用 9 項 GSHS 之核心題組（人口學資料、飲食行為、衛生、心理健康、身體活動、霸凌、性行為、酒精使用及保護因子），共計 78 題。問卷調查內容包括：

- (一)學生基本資料：年齡、性別、年級。
- (二)體重及體型：身高、體重、自覺身體與身型滿意度及減重行為。
- (三)飲食習慣：吃早餐、蔬果、高油脂食物、喝含糖飲料等之習慣。
- (四)身體活動：玩電腦或打電動、看電視、運動情形。
- (五)個人安全：交通安全、事故傷害。
- (六)危害健康行為：菸品、飲酒行為。
- (七)兩性交往與性行為相關問題：色情媒體接觸、性行為及 HPV 疫苗等。
- (八)家庭狀況：親子關係。
- (九)在校情形：同學相處情形、翹課、霸凌。
- (十)心理健康：孤獨/寂寞、失眠、傷心絕望、自殺。
- (十一)衛生及生活習慣：吃東西前洗手、睡前刷牙、熬夜習慣。

四、調查工作執行

本調查資料收集方式採用無記名自填問卷，為避免因施測時間不同，而使受測樣本學生有機會相互討論問卷內容，因而影響調查結果的準確性，同一「樣本學校」所有「樣本班級」，以在同一時間內施測為原則，爰由本署於北、中、南、東及離島各區，施予地方政府衛生局學生問卷施測人員 1 天的標準化操作訓練，由各地方政府衛生局各指派 6 至 8 名工作人員接受訓練，再由受過訓練之各施測人員與樣本學校協調施測日期與時間，並依協調結果至各樣本學校班級進行學生問卷施測工作，若遇衛生局人力調度困難時，則由本署派員支援。

施測流程包含於施測前 1-3 天由樣本學校負責本項工作連絡人，轉交「致家長信函」請樣本班級導師代為發放，並提供「調查計畫 Q & A」協助導師了解本項調查。另，為使受測學生放心及願意據實填寫問卷，問卷施測時一律請學校教師或校方人員暫時離開受測學生之班級現場。負責問卷施測之衛生局人員或本署工作人員，須按規定給予受測學生一段標準化填答說明，內容包括本調查目的、機率樣本之代表性、問卷填答方式，並強調本調查問卷不須具名，所提供資料僅供統計分析使用，個別資料絕不對外洩漏等，以促使樣本學生詳實填答。為避免因受測學生有無危害健康行為而造成填答時間不一，以致可能猜測出那些學生可能有較多之健康危害行為，問卷內容刻意避免跳答設計，所有學生均依答題意願逐題塗記，以控制所有學生之填答時間相當。另為避免受測學生擔心字跡遭辨識而不願詳實填答，在問卷設計以採用選擇題，避免文字書寫，且所有問卷均使用本署所提供之 HB 鉛筆及答案卡，以塗黑方式將答案塗記在電腦答案卡上之選項欄。

此外，施測人員需預先說明並實際於受測學生面前，將回收之問

卷當場打散，以避免受測學生擔心可由回收之問卷順序及座位順序反推出填答學生身分，而不願據實填答。所有問卷只限使用一次，以避免前一批使用者於問卷塗鴉做任何記號，而影響下一位使用者之填答。以上各項作為與流程之設計，在強化問卷資料之保密性，提高受測學生據實填答意願，而直接以答案卡塗記之方式，亦能直接掃描建檔，提升資料處理效率。

五、調查期間與調查標準時間

配合 102 學年度第二學期起迄時間，於 103 年 3 月至 5 月間辦理調查工作，調查之標準時間以各樣本學校之學生問卷實際填答時間為準，不另行設定。每班調查時間約需 40 分鐘。

六、資料建檔與分析

各地方政府衛生局完成樣本學生施測後，須將學生填妥之電腦答案卡，按樣本班級與樣本學校分裝後寄回本署委託之衛生保健社區調查作業中心，由作業中心人員逐一核對學校與班級代號，並清點學生塗記之電腦答案卡數量，後續於 103 年 9 月寄送美國疾病管制局 GSHS 團隊進行讀卡、掃描與轉檔。資料建檔後，亦由美國團隊再進行檢誤清理、依抽樣設計進行事後分層權數設定，以 SUDAAN 軟體初步估算信賴區間及測試分析。美國 CDC 團隊人員於 103 年 12 月將資料檔案寄送本署，本署再針對資料進行檢誤清理與更正，並將資料進行相互檢核，完成可供分析資料及資料使用說明文件建置，再依據本署施政參考需要針對各項議題進行統計分析。

參、結果

本項執行成果報告旨在描述各項健康行為之盛行狀況，分層比較性別之健康行為盛行率差異，至於不同健康危害行為群集現象之分析結果，將另以專題分析報告方式陸續對外發布。

以下分節敘述本調查初步分析結果：

一、完訪樣本與資料加權結果

本調查以 103 年度在學之國中學生為對象，採用無記名自填問卷方式進行資料收集，應訪樣本案數計 6,366 案，共計 5,962 位學生完成自填問卷填答，完訪率為 93.7%（表 1-2）。

完訪樣本經加權後，性別比例以男性居多，占 52.2%，女性則占 47.8%，以年級區分，一、二、三年級分別占 33.7%、32.2%及 34.1%，以完訪樣本性別及年級分布與其母群體進行卡方適合度檢定，卡方檢定 p 值分別為 0.854 及 0.440，顯示加權後之完訪樣本性別、年級別分布與母群體已無顯著差異（表 1-3）。

二、完訪樣本特性分布

體重及體型分布(表 2)

整體而言，近七成（69.5%）國中在學學生身體質量指數（BMI）為正常，約 11.4% 學生體重過重及 11.8% 學生體重肥胖，男生過重、肥胖的比例分別為 13.1%、14.3%，均高於女生的 9.8%、9.2%。

學生自覺體重之分布，以適中、剛剛好為最多，超過四成（41.8%），其次為有點重，約占三成（31.3%）；而近五成（45.3%）男生自覺體重適中、剛剛好，女生也以適中、剛剛好占多數，約近四成（37.9%）。學生控制體重情形，以沒有嘗試控制體重為最多，占 35.5%，其次為減重，占 32.9%；男生以沒有嘗試控制體重最多，占 44.0%，女生以減重為最多，占 44.7%。學生對於自己的身材或體型滿意程度，以還

算滿意為最多，占 34.8%，其次為不太滿意，占 34.1%，男生以還算滿意自己的身材或體型為最多，占 38.2%，女生以不太滿意自己的身材或體型為最多，占 44.4%。

三、健康相關行為分布

(一) 飲食習慣分布(表 3)

學生過去 30 天內，經常或總是因家中無足夠的食物而挨餓的百分比占 0.9%；大多數的學生（85.7%）經常或總是每天吃早餐；每天吃至少 1 次水果的百分比近七成（69.4%）、過去 7 天內，平均每天吃 2 碗(含)以上水果的百分比超過兩成（20.5%）。超過九成（93.5%）的學生，過去 30 天內，每天吃至少 1 次蔬菜；過去 7 天內，平均每天吃 2 碗(含)以上蔬菜的百分比占 29.3%。

學生過去 30 天內，每天至少喝 1 次碳酸飲料的百分比超 1 成（12.1%），將近四成（39.8%）每天至少喝 1 次非碳酸含糖飲料，近五成（48.1%）的學生每天喝至少 1 次牛奶或食用乳製品，每天吃至少 1 次高油脂食物的百分比占 17.6%。過去 7 天內，有 1 天以上在速食店消費的百分比超過三成（33.4%）。

(二) 身體活動分布(表 4)

近六成（58.0%）學生過去 7 天內，至少有 3 天進行身體活動至少 60 分鐘，男生的百分比高於女生，分別為 67.3%及 47.8%。超過五成（51.8%）的學生過去 7 天內，至少有 5 天步行或騎腳踏車去上學或返家。學生走路或騎腳踏車上學或返家時，單程花多少時間，以 5~10 分鐘為最多占 34.9%，其次為 11~30 分鐘占 27.2%。近九成學生（85.1%）在這學年期間，每週有 2 天上體育課，其次為 1 天占 4.8%。

大多數學生（70.4%）在平日，一天超過 2 小時坐式活動(包含看電視、打電腦、打電動等)，其中女生為 75.3%較男生 65.8%高。在平

時上學的日子裡，一天花 2 小時打電動，或非為學校作業而使用電腦者超過四成（41.1%）。

（三）衛生及生活習慣分布(表 5)

大部分的學生（96.2%）在過去 30 天內，每天潔牙或刷牙至少一次；約四分之一的學生（26.9%）在每次吃東西前會洗手；大部分的學生（91.6%）在每次上廁所後會洗手，每次洗手都會使用肥皂的百分比占 11.6%。學生在平時上學的日子裡，平均一天有睡至少 7 小時者約占六成五（66.5%），男生約七成（71.0%）高於女生的六成左右（61.7%）。學生過去 7 天內，曾經有超過 12 點還沒上床睡覺的百分比占 60.7%。

（四）個人安全分布(表 6)

學生過去 12 個月內，曾經有發生過嚴重的事故傷害的百分比占 21.6%，男生的比例高於女生（26.1%對 16.8%），發生最嚴重的事故傷害情形，除其他事件外，最多為割傷或刺傷占 28.2%，其次為骨折或關節脫臼占 21.1%，發生最嚴重的事故傷害最主要原因，除其他事件外，最多為跌倒或墜落占 37.0%，其次為車禍占 13.1%。

學生過去 30 天騎乘機車時，每次都有戴安全帽者占六成（60.6%），騎腳踏車時，每次都有戴安全帽者僅 11.9%；乘坐汽車時，每次都有繫安全帶者占四分之一（26.5%），乘坐汽車前座時，每次都有繫安全帶的百分比占 51.5%。

（五）偏差行為分布(表 7)

學生過去 30 天內，曾經被霸凌的百分比占 7.4%，最常被霸凌的原因，以被用其他方式霸凌最多超過三成（26.2%），其次為因身材或長相而被取笑及被以黃色笑話、言語或手勢的方式取笑（23.1%及 18.4%）。國中學生過去 30 天內，曾經蹺過課(沒有請假)的百分比占

6.8%。

(六) 心理健康(表 8)

過去 12 個月內，學生經常或總是感到孤單、寂寞的百分比占 8.5%，女生的比例高於男生（10.4%對 6.9%）學生經常或總是為擔心某事而失眠的百分比占 7.1%，女生高於男生（8.9%對 5.5%）。

過去 12 個月內，學生曾經認真地考慮過自殺者約近兩成（19.0%），曾計畫自殺的百分比超過一成（12.1%），曾嘗試過自殺的百分比占 7.7%。

(七) 危害健康行為(表 9)

國中學生曾經吸菸者占 17.1%，男生的比例高於女生（21.2%對 12.6%）。過去 30 天內有吸菸者占 5.1%，男生有吸菸的百分比亦高於女生（6.7%對 3.2%）。

超過五成（55.3%）國中學生曾經喝酒，男生高於女生（56.6%對 53.9%）。過去 30 天內，有喝酒百分比超過一成（13.8%），男生高於女生，分別為 14.8%，12.7%；通常取得酒的方式，以爸媽、兄弟姐妹或其他家人給的占最多，超過五成（54.0%），其次為商店或攤位購買占 20.8%。

學生曾喝醉者占 11.3%，曾因飲酒而與家人或朋友起衝突、翹課或打架的百分比為 3.0%，男生高於女生（3.9%對 2.0%）。

四、 兩性交往與性行為相關問題(表 10)

學生曾經發生過性交行為者占 5.2%。第一次接觸色情媒體的年齡分布，以 12-13 歲為最多占 16.9%，其次為 10-11 歲占 10.2%，超過五成（57.5%）的學生從來沒有接觸過。

本次調查對象為國中學生，有關性行為使用避孕方法相關題項之樣本代表性不足，故未呈現分析結果。

五、 對 HPV 疫苗認知(表 11)

學生對於 HPV 疫苗(人類乳突病毒疫苗)認知情形，有 29.5%的學生知道 HPV 疫苗(人類乳突病毒疫苗)是預防人類乳突病毒。學生對於接種過 HPV 疫苗(人類乳突病毒疫苗)的婦女，還是要定期做子宮頸抹片檢查，超過六成（60.3%）的學生認知正確，學生回答接種過 HPV 疫苗(人類乳突病毒疫苗)者占 12.8%。

六、 家庭狀況(表 12)

過去 30 天內，學生的父母經常或總是關心自己回家作業狀況者近五成（48.1%）、父母經常或總是了解自己問題與憂慮者超過三成（33.6%）、父母經常或總是知道自己空閒時間從事的活動者約占六成（58.5%）。父母經常或總是會未經同意翻閱自己的用品百分比占 12.1%。

肆、結論與建議

本計畫以國中學生為調查對象，運用橫斷式研究設計，監測青少年健康指標之現況，將有助於瞭解青少年健康行為之盛行狀況，並可與歷年調查結果進行跨年度之長期趨勢比較，以研訂有效的防制策略。鑑於青少年階段養成之健康行為，與成年期、老年健康習習相關，未來仍有必要持續進行此類青少年健康行為監測調查，相關建議如下：

- 一、本調查研究結果為能與國際比較接軌，故問卷內容題目需每年進行討論微調，以利國際間健康指標比較與國內相關單位規劃在學青少年健康促進計畫參考，建立以實證為基礎之決策環境，並將資源做適當配置與增進青少年健康與福祉。
- 二、在偏差行為部分，本年度調查發現國中學生有近一成（7.4%）曾經被霸凌，且多為身材或長相（23.1%）及被以性騷擾方式（18.4%）取笑，建議增進父母與老師間的互動與溝通，組織一個有效覺察學生生活狀況之網絡，提高對疑似霸凌事件的敏感度，避免霸凌事件再次發生。
- 三、在飲食習慣部分，本年度調查發現國中學生過去 30 天內，有近七成（69.4%）每天吃至少 1 次水果，超過九成（93.5%）每天吃至少 1 次蔬菜；而只有約兩成（20.5%）的學生過去 7 天內，平均每天吃 2 碗(含)以上水果，及近三成（29.3%）的學生過去 7 天內，平均每天吃 2 碗(含)以上蔬菜，顯示國中學生每日蔬菜、水果攝取要符合國家建議標準仍有待加強，建議透過學校等多元管道傳播「每日飲食指南」及健康飲食相關識能，養成適當健康飲食習慣，鼓勵學生多攝取蔬果，以符合每日飲食指南及均衡攝食蔬果之健康行為。
- 四、有關危害健康行為部分，本年度調查發現國中生過重或肥胖者約

達四分之一占 23.2%，超過七成（70.4%）的學生在平日，一天有超過 2 小時的靜態活動，由於學生打電腦、打電動及看電視行為等靜態活動時間過長，建議可以健康促進學校為平台，鼓勵學生多從事戶外運動，以提高身體活動量與降低肥胖率；另，近二成（17.1%）國中學生曾經吸菸，且過去 30 天內有吸菸者占 5.1%；超過五成五（55.3%）國中學生曾經喝酒，且過去 30 天內有喝酒者也超過一成（13.8%），而取得酒的方式為自行購買占最多，近五成（49.1%），為降低學生吸菸率、飲酒率，應由家庭及學校中著手，建立支持性環境及傳授拒絕菸酒之生活技能，強化拒絕飲酒、無菸環境工作之推動，以促進青少年學生之健康。

伍、參考文獻

1. 教育部全球資訊網站，2014
2. <http://cable.nhri.org.tw/>
3. <http://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/index.htm>
4. <http://www.who.int/tobacco/surveillance/gyts/en/>
5. <http://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/methodology/en/>
6. <http://www.cdc.gov/gshs/index.htm>

陸、初步分析結果統計表

(本調查統計結果表式，係依業務需要進行調整及針對學校類型進行分層比較)

表 1-1：學生人數與預定抽出樣本學生人數－按行政區別區分

行政 區別	母 體			樣 本		
	學校數	班級數	學生數	學校數	班級數	預定 學生數
區	101	4,566	144,742	10	33	1,000
市	124	4,860	151,375	11	37	1,100
鎮	175	6,574	208,598	15	50	1,500
鄉	534	11,466	340,169	24	80	2,400
合計	934	27466	844,884	60	200	6,000

註：預定樣本學生數係以每班平均 30 人估算

表 1-2：學生健康行為調查完成率

行政區別	應訪學生數	完成學生數	完成率
區	1,016	960	94.5%
市	1,125	1,062	94.4%
鎮	1,627	1,497	92.0%
鄉	2,598	2,443	94.0%
合計	6,366	5,962	93.7%

表 1-3：加權前後之樣本與母群體學生性別、年級分布結果比較

		母群體		完訪樣本(加權前)			完訪樣本(加權後)		
		人數	%	人數	%	卡方檢定 p 值	人數	%	卡方檢定 p 值
性別	男	440,711	52.2	3,179	53.5	0.040	439,482	52.2	0.854
	女	404,173	47.8	2,763	46.5		402,818	47.8	
	合計	844,884	100	5,942 ^a	100		842,301	100	
年級	一年級	285,560	33.8	1,933	32.7	0.002	282,242	33.8	0.440
	二年級	271,458	32.1	2,025	34.3		269,613	32.2	
	三年級	287,866	34.1	1,947	33.0		285,207	34.1	
	合計	844,884	100	5,905 ^a	100		837,063	100	

^a加總樣本數不同：填答性別及年級別題項之人數不同。

表 2：體重及體型分布

項目	整體		男生		女生	
	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)
BMI 分布						
過輕	374	7.3	199	7.4	175	7.1
正常	3,572	69.5	1,771	65.3	1,801	73.9
過重	596	11.4	358	13.1	238	9.8
肥胖	610	11.8	385	14.3	225	9.2
相對您的身高，您的體重是						
太輕	277	4.7	179	5.8	96	3.5
有點輕	568	9.5	381	12.1	185	6.6
適中、剛剛好	2,495	41.8	1,447	45.3	1,044	37.9
有點重	1,858	31.3	819	25.6	1,034	37.5
太重	752	12.7	350	11.1	401	14.5
有沒有試著控制體重						
沒有嘗試控制體重	2,123	35.5	1,394	44.0	728	26.3
減重	1,934	32.9	699	22.1	1,228	44.7
增重	397	6.7	278	9.0	118	4.3
維持相同體重	1,485	24.9	797	24.9	683	24.8
滿不滿意自己的身材或體型						
很滿意	662	11.1	486	15.4	174	6.3
還算滿意	2,069	34.8	1,209	38.2	856	31.0
無所謂	773	13.0	530	16.9	243	8.9
不太滿意	2,001	34.1	778	24.6	1,218	44.4
很不滿意	418	7.1	155	5.0	261	9.4

註：樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比(%)經加權處理。

表 3：飲食習慣分布

項目	整體		男生		女生	
	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)
過去 30 天內，經常或總是因家中無 足夠食物而挨餓						
是	55	0.9	29	1.0	26	1.0
否	5,895	99.1	3,147	99.0	2,736	99.1
過去 30 天內，經常或總是每天吃早 餐						
是	5,094	85.7	2,746	86.7	2,338	84.7
否	837	14.3	415	13.4	419	15.3
過去 30 天內，每天吃至少 1 次水果						
有	4,127	69.4	2,122	67.0	1,997	72.2
無	1,821	30.6	1,051	33.1	764	27.8
過去 7 天內，平均每天吃 2 碗(含)以 上水果						
有	1,218	20.5	663	20.9	553	20.0
無	4,723	79.5	2,506	79.1	2,204	80.0
過去 30 天內，每天吃至少 1 次蔬菜						
有	5,564	93.5	2,928	92.2	2,623	94.9
無	385	6.5	244	7.8	139	5.2
過去 7 天內，平均每天吃 2 碗(含)以 上蔬菜						
有	1,741	29.3	978	31.1	757	27.4
無	4,189	70.7	2,184	68.9	1,997	72.6

註：樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比(%)經加權處理。

表 3：飲食習慣分布-續

項目	整體		男生		女生	
	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)
過去 30 天內，每天至少喝 1 次碳酸飲料						
有	719	12.1	453	14.4	261	9.5
無	5,236	87.9	2,725	85.6	2,501	90.5
過去 30 天內，每天至少喝 1 次非碳酸含糖飲料						
有	2,368	39.8	1,369	43.3	991	35.9
無	3,582	60.2	1,805	56.7	1,770	64.1
過去 30 天內，每天至少 1 次喝牛奶或食用乳製品						
有	2,850	48.1	1,583	50.3	1,260	45.8
無	3,087	51.9	1,584	49.7	1,495	54.2
過去 30 天內，每天至少吃 1 次高油脂食物						
有	1,051	17.6	640	20.2	405	14.7
無	4,902	82.4	2,538	79.8	2,357	85.3
過去 7 天內，有 1 天以上在速食店消費						
有	1,972	33.4	1,072	34.0	895	32.6
無	3,972	66.6	2,101	66.0	1,862	67.4

註：樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比(%)經加權處理。

表 4：身體活動分布

項目	整體		男生		女生	
	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)
過去 7 天內，至少有 3 天進行身體活動至少 60 分鐘						
有	3,443	58.0	2,121	67.3	1,312	47.8
無	2,481	42.0	1,036	32.7	1,440	52.2
過去 7 天內，至少有 5 天步行或騎腳踏車去上學或返家						
有	3,066	51.8	1,731	55.0	1,329	48.5
無	2,864	48.2	1,432	45.1	1,424	51.5
當走路或騎腳踏車上學或返家時，單程花多少時間						
沒有步行或騎腳踏車	1,439	24.4	709	22.6	728	26.5
少於 5 分鐘	495	8.3	303	9.6	189	6.8
5~10 分鐘	2,052	34.9	1,154	36.9	894	32.8
11~30 分鐘	1,589	27.2	795	25.6	790	28.9
31~60 分鐘	219	3.7	119	3.7	99	3.6
超過 1 小時	92	1.6	51	1.6	40	1.4
在這學年期間，每週上體育課天數						
0 天	89	1.6	59	2.0	28	1.1
1 天	278	4.8	165	5.4	111	4.2
2 天	5,037	85.1	2,630	83.1	2,398	87.4
3 天	257	4.5	140	4.7	116	4.2
4 天	57	0.9	38	1.1	19	0.7
5 天(含)以上	179	3.1	113	3.7	66	2.5

註：樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比(%)經加權處理。

表 4：身體活動分布-續

項目	整體		男生		女生	
	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)
在平日，一天超過 2 小時坐著活動 (看電視、打電腦、打電動等)						
有	4,155	70.4	2,079	65.8	2,066	75.3
無	1,761	29.6	1,077	34.2	681	24.7
在平時上學的日子裡，一天花 2 小時 打電動，或非為學校作業而使用電腦						
有	2,424	41.1	1,328	42.1	1,090	40.0
無	3,486	58.9	1,818	57.9	1,659	60.0

註：樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比(%)經加權處理。

表 5：衛生及生活習慣分布

項目	整體		男生		女生	
	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)
過去 30 天內，每天潔牙或刷牙至少一次						
有	5,691	96.2	3,003	95.2	2,676	97.3
無	228	3.8	153	4.9	74	2.7
過去 30 天內，每次吃東西前洗手						
有	1,606	26.9	861	27.1	742	26.8
無	4,347	73.1	2,317	72.9	2,019	73.2
過去 30 天內，每次上廁所後會洗手						
有	5,436	91.6	2,854	90.0	2,573	93.4
無	499	8.4	313	10.0	180	6.6
過去 30 天內，每次洗手都會使用肥皂						
有	685	11.6	396	12.7	288	10.6
無	5,240	88.4	2,764	87.3	2,463	89.4
在平時上學的日子裡，平均一天睡至少 7 小時						
有	3,935	66.5	2,234	71.0	1,694	61.7
無	1,961	33.5	912	29.0	1,042	38.3
過去 7 天內，曾經超過 12 點還沒上床睡覺						
有	3,577	60.7	1,829	58.2	1,740	63.5
無	2,352	39.3	1,333	41.8	1,012	36.5

註：樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比(%)經加權處理。

表 6：個人安全分布

項目	整體		男生		女生	
	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)
過去 12 個月內，曾經發生過嚴重的 事故傷害						
有	1,191	21.6	756	26.1	430	16.8
無	4,294	78.4	2,134	73.9	2,152	83.2
過去 12 個月內，發生最嚴重的事故 傷害※						
骨折或關節脫臼	233	21.1	165	23.6	67	16.9
割傷或刺傷	310	28.2	206	29.3	104	26.5
腦震盪或頭頸部受傷，被 擊倒或無法呼吸	63	5.7	43	6.1	19	4.8
槍傷	13	1.3	9	1.4	4	1.0
嚴重燒(燙)傷	37	3.5	23	3.5	14	3.6
中毒或服藥過量	3	0.3	3	0.4	0	0.0
其他事件	434	40.0	248	35.6	184	47.2
過去 12 個月內，發生最嚴重的事故 傷害最主要原因※						
車禍	144	13.2	81	11.7	62	15.5
跌倒或墜落	401	36.9	258	37.5	143	36.4
東西掉落擊中	50	4.8	34	5.2	16	4.1
被攻擊或打架	68	6.3	54	8.0	13	3.5
火災或太接近熱源	8	0.7	5	0.7	3	0.7
誤吸入或吞食物品	7	0.7	6	0.9	1	0.2
其他原因	396	37.4	243	36.0	151	39.5

註：1. 樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比(%)經加權處理。

2. ※過去 12 個月內，曾經發生過嚴重事故傷害者。

表 6：個人安全分布-續

項目	整體		男生		女生	
	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)
過去 30 天騎乘機車時，每次都有戴 安全帽						
有	2,309	60.6	1144	58.6	1,161	62.7
無	1,518	39.4	817	41.4	697	37.3
過去 30 天騎腳踏車時，每次都有戴 安全帽						
有	398	11.9	270	13.0	128	10.2
無	2942	88.1	1,808	87.0	1,125	89.8
過去 30 天乘坐汽車時，每次都有繫 安全帶						
有	1,361	26.5	792	29.1	566	23.7
無	3,775	73.5	1,953	71.0	1,815	76.3
過去 30 天乘坐汽車前座時，每次都 有繫安全帶						
有	2,076	51.5	1,193	52.9	877	49.7
無	1,971	48.5	1,082	47.2	886	50.3

註：樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比(%)經加權處理。

表 7：偏差行為分布

項目	整體		男生		女生	
	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)
過去 30 天內，曾經被霸凌						
有	434	7.4	236	7.5	196	7.2
無	5,440	92.6	2,903	92.5	2,525	92.8
過去 30 天內，最常被霸凌的方式※						
被打、踢、推、群毆、或 關在室內	43	11.1	34	16.6	7	4.0
因種族、國籍或膚色被取 笑	19	4.8	10	4.8	9	4.8
因宗教信仰而被取笑	2	0.6	2	1.1	0	0.0
被以黃色笑話、言語或手 勢的方式取笑	74	18.5	44	19.9	30	17.1
參加活動被故意拒絕或完 全被忽視	62	15.7	23	10.7	39	21.5
因身材或長相而被取笑	91	23.1	42	19.7	49	27.2
被用其他方式霸凌	104	26.2	57	27.2	47	25.4
過去 30 天內，曾經蹺過課(沒有請 假)						
有	394	6.8	225	7.3	165	6.1
無	5,522	93.2	2,925	92.7	2,586	93.9

註：1. 樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比(%)經加權處理。

2. ※過去 30 天內，曾經被霸凌者。

表 8：心理健康分布

項目	整體		男生		女生	
	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)
過去 12 個月內，經常或總是感到孤單或寂寞						
有	504	8.5	217	6.9	285	10.4
無	5,433	91.5	2,950	93.2	2,470	89.6
過去 12 個月內，經常或總是因擔心某是而失眠(睡不著)						
有	416	7.1	169	5.5	246	8.9
無	5,528	92.9	3,001	94.5	2,513	91.1
過去 12 個月內，曾經認真地考慮自殺						
有	1,104	19.0	529	17.1	571	21.0
無	4,783	81.0	2,610	82.9	2,163	79.0
過去 12 個月內，曾經計畫自殺						
有	713	12.1	356	11.5	354	12.8
無	5,210	87.9	2,797	88.6	2,402	87.2
過去 12 個月內，曾經嘗試過自殺						
有	455	7.7	223	7.2	228	8.2
無	5,475	92.3	2,939	92.8	2,525	91.8
有 1 位以上親近的好朋友						
有	5,573	94.2	2,972	94.3	2,591	94.3
無	338	5.8	178	5.8	156	5.7
過去 30 天內，學校同學經常或總是對您和善且樂於協助您						
是	4,100	69.5	2,028	64.4	2,064	75.1
否	1,800	30.5	1,117	35.6	677	24.9

註：樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比(%)經加權處理。

表 9：危害健康行為分布

項目	整體		男生		女生	
	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)
曾經吸菸						
有	1,020	17.1	673	21.2	343	12.6
無	4,882	82.9	2,470	78.8	2,403	87.4
過去 30 天內有吸菸						
有	298	5.1	208	6.7	87	3.2
無	5,617	94.9	2,940	93.3	2,666	96.8
曾經喝酒						
有	3,217	55.3	1,752	56.6	1,457	53.9
無	2,588	44.7	1,334	43.4	1,248	46.1
過去 30 天內有喝酒						
有	818	13.8	465	14.8	349	12.7
無	5,117	86.2	2,699	85.3	2,408	87.3
過去 30 天內，有喝酒的日子中，通常一天喝 1 杯以上的酒※						
有	480	63.3	294	68.3	185	57.3
無	282	36.7	138	31.7	142	42.7
過去 30 天內，通常取得酒的方式※						
我從商店或攤位買的	189	24.5	121	27.9	67	20.2
我付錢，請別人幫我買	45	5.9	26	5.9	18	5.5
學校內的同學或朋友給的	29	3.7	21	4.8	8	2.3
爸媽、兄弟姊妹或其他家人給的	380	49.1	183	42.1	196	57.9
我偷拿的	12	1.5	7	1.6	5	1.4
其他方式	121	15.4	78	17.6	43	12.7

註：1. 樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比(%)經加權處理。

2. ※過去 30 天內有喝酒者。

表 9：危害健康行為分布-續

項目	整體		男生		女生	
	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)
曾經喝醉						
有	668	11.3	382	12.1	281	10.2
無	5,244	88.7	2,765	87.9	2,470	89.8
曾經因飲酒而與家人或朋友起衝突、 翹課、或打架						
有	178	3.0	119	3.9	55	2
無	5,680	97.0	2,996	96.1	2,674	98

註：樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比(%)經加權處理。

表 10：兩性交往與性行為相關問題分布

項目	整體		男生		女生	
	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)
曾經發生過性交行為						
有	295	5.2	153	5.1	141	5.3
無	5,486	94.8	2,912	94.9	2,564	94.7
第一次發生性交行為年齡						
從未發生過性交行為	5,693	98.6	3,014	98.6	2,669	98.6
11歲(含)以前	20	0.4	11	0.4	9	0.3
12歲	12	0.2	6	0.2	6	0.2
13歲	12	0.2	7	0.2	5	0.2
14歲	23	0.4	10	0.3	13	0.5
15歲	11	0.2	7	0.2	3	0.1
16~17歲	1	0.02	1	0.03	0	0.0
18歲(含)以後	0	0.0	0	0.0	0	0.0
第一次接觸色情媒體時的年齡						
從來沒有接觸過	3,391	57.5	1,582	50.5	1,802	65.3
7歲(含)以前	194	3.3	129	4.2	64	2.3
8~9歲	231	3.9	151	4.8	80	2.9
10~11歲	604	10.2	377	12	224	8.2
12~13歲	1,013	16.9	629	19.7	383	14
14~15歲	449	7.6	258	8.1	190	7
16~17歲	13	0.2	10	0.3	3	0.1
18歲(含)以後	20	0.3	15	0.5	4	0.1

註：樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比(%)經加權處理。

表 11：對 HPV 疫苗認知

項目	整體		男生		女生	
	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)
HPV 疫苗(子宮頸癌疫苗)是預防哪種 病毒感染，來降低子宮頸癌的發生						
人類乳突病毒	1,719	29.5	726	23.6	989	36
泡疹病毒	289	4.8	189	5.9	98	3.5
愛滋病毒	598	10.2	330	10.6	265	9.6
不知道	3,271	55.5	1,872	59.9	1,393	50.9
接種過 HPV 疫苗(子宮頸癌疫苗)的婦 女，還是要定期做子宮頸抹片檢查						
對	3,455	60.3	1,569	52	1,879	69
不對	147	2.6	82	2.9	64	2.3
不知道、不確定	2,132	37.1	1,355	45.1	771	28.6
接種過 HPV 疫苗(子宮頸癌疫苗)						
有	679	12.8	36	1.3	642	25.1
沒有	3,602	64.9	2,287	78.5	1,307	50.4
不知道	1,219	22.3	586	20.3	630	24.5
接種 HPV 疫苗(子宮頸癌疫苗)的年級						
無接種過	3,931	70.0	2,561	86.3	1,364	52.4
不知道	929	16.9	337	11.5	590	22.9
國小 6 年級之前	75	1.4	38	1.3	36	1.4
國小 6 年級	26	0.5	12	0.4	14	0.5
國中 1 年級	432	8.0	5	0.2	426	16.5
國中 2 年級	132	2.4	3	0.1	129	5
國中 3 年級	36	0.7	5	0.2	31	1.3

註：樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比(%)經加權處理。

表 12：家庭狀況分布

項目	整體		男生		女生	
	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)
過去 30 天內，您的父母(或主要照顧者)經常或總是關心您回家作業是否完成						
是	2,855	48.1	1,587	50.5	1260	45.4
否	3,061	51.9	1,564	49.5	1491	54.6
過去 30 天內，您的父母(或主要照顧者)經常或總是了解您的問題與憂慮						
是	1,988	33.6	1,080	34.5	899	32.5
否	3,913	66.4	2,064	65.5	1844	67.5
過去 30 天內，您的父母(或主要照顧者)經常或總是確實知道您在空閒時間從事的活動						
是	3,459	58.5	1,857	59.1	1594	57.9
否	2,431	41.5	1,279	40.9	1147	42.1
過去 30 天內，您的父母(或主要照顧者)經常或總是未經您同意就翻閱您的用品						
是	698	12.1	392	12.8	305	11.3
否	5,113	87.9	2,705	87.2	2395	88.7

註：樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比(%)經加權處理。