

指導單位：教育部、衛生署

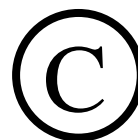
主辦單位：衛生署國民健康局

協辦單位：台北市教育局、衛生局

高雄市教育局、衛生局

台灣省及福建省各縣市

教育廳、衛生廳



民國 95 年國中學生健康行為調查問卷

**自填問卷
(完全不必寫姓名)**

絕 對 保 密

各位親愛的同學：

為協助政府依據青少年實際情形及需要，來規劃提供青少年適切的健康服務計畫，我們設計了這份問卷，想瞭解你平日在健康行為方面的一些做法與看法。為收集年輕同學們的意見資料，我們在全國共抽選五千多位國中同學來填這份問卷，你們班剛好被抽中。由於你們的資料是要代表全國所有國中在校同學的情形，故**請你務必按照你真實的想法及實際的情形作答，為保持你所填資料的私密性，這是一份完全沒有具名的問卷，你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，請你放心作答。**

謝謝你的合作！！

【填答說明】

1. 請用問卷填答主持人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，等候問卷填答主持人回收問卷與電腦答案紙。

範例：

題目	電腦答案紙
24. 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	24. ● (B) (C) (D) (E) (F) (G) (H)

一、以下 4 題是關於你的基本資料：

1. 請問你的實足年齡是：

- 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
- g. 滿 17 歲(含)以上

2. 請問你的性別是：

- a. 男
- b. 女

3. 跟你同年齡的人比較起來，你覺得你的健康狀況如何？

- a. 好很多
- b. 好一些
- c. 差不多
- d. 差一些
- e. 差很多

4. 在你們班上，你的學業成績如何？

- a. 優異
- b. 良好
- c. 普通
- d. 不佳
- e. 很差

二、下面 6 個題目，是有關你父母親，以及你與他們相處情形的問題

5. 你父母目前的婚姻狀況是？

- a. 父母有結婚，而且住在一起
- b. 父母有結婚，但其中一人假日才會回家
- c. 父母沒有住在一起(分居)
- d. 父母已離婚
- e. 父親已過世，母親未再婚
- f. 母親已過世，父親未再婚
- g. 父母均已過世
- h. 父母沒結婚，但住在一起(同居)

6. 你父親的教育程度是？

- a. 小學畢業或沒讀書
- b. 初中或國中畢業
- c. 高中或高職畢業
- d. 專科或大學畢業
- e. 研究所畢業
- f. 不知道
- g. 現在沒有父親

7. 你母親的教育程度是？

- a. 小學畢業或沒讀書
- b. 初中或國中畢業
- c. 高中或高職畢業
- d. 專科或大學畢業
- e. 研究所畢業
- f. 不知道
- g. 現在沒有母親

8. 你覺得你爸爸和媽媽感情好不好？

- a. 很好
- b. 好
- c. 還可以
- d. 不太好
- e. 很不好
- f. 不知道
- g. 現在沒有爸爸或媽媽

9. 你覺得你與爸爸有多親近？

- a. 很親近
- b. 有點親近
- c. 還可以
- d. 不親近
- e. 現在沒有爸爸

10. 你覺得你與媽媽有多親近？

- a. 很親近
- b. 有點親近
- c. 還可以
- d. 不親近
- e. 現在沒有媽媽

三、下面 9 個題目，是關於你的身高、體重與飲食情形的問題

11. 你最近一次量的身高是多少公分？

請在答案紙第 11 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。

12. 你最近一次量的體重是多少公斤？

請在答案紙第 12 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。

13. 相對於你的身高，你覺得你的體重是？

- a. 體重太輕
- b. 有點輕
- c. 適中、剛剛好
- d. 有點重
- e. 太重

14. 你滿不滿意你自己的身材或體型？

- a. 很滿意
- b. 還算滿意
- c. 無所謂
- d. 不太滿意
- e. 很不滿意

15. 過去 30 天（一個月）內，你有沒有刻意去減輕體重或減肥？

- 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

16. 過去 7 天（一星期）內，你有沒有吃早餐？

- a. 都沒有吃
- b. 只有 1 天有吃
- c. 2~3 天有吃
- d. 4~5 天有吃
- e. 每天或幾乎每天吃

17. 過去 30 天（一個月）內，你有沒有吃速食（例如：漢堡、薯條、炸雞、泡麵、披薩等，只要吃任何一種就算一次，如果一餐內吃了漢堡又加薯條，就算 2 次）？

- a. 都沒有吃
- b. 平均每週 1 次或以下
- c. 平均每週 2~3 次
- d. 平均每週 4~6 次
- e. 平均每天 1 次
- f. 平均每天 2 次或以上

18. 過去 30 天(一個月)內，你有沒有喝甜的飲料或吃冰（例如：汽水、可樂、甜的茶類、加糖咖啡、加糖果汁、冰沙、冰棒、冰淇淋等，只要吃任何一種就算一次）？
- a. 都沒有吃
 - b. 平均每週 1 次或以下
 - c. 平均每週 2~3 次
 - d. 平均每週 4~6 次
 - e. 平均每天 1 次
 - f. 平均每天 2 次或以上
19. 過去 30 天(一個月)內，你有沒有喝牛奶或吃奶類製品(例如：鮮奶、優酪乳、鮮奶酪、起司等，只要吃任何一種就算一次)？
- a. 都沒有吃
 - b. 平均每週 1 次或以下
 - c. 平均每週 2~3 次
 - d. 平均每週 4~6 次
 - e. 平均每天 1 次或以上

四、下面 5 個題目，是有關你過去 7 天內的活動情形的問題

20. 過去 7 天(一星期)內，你有沒有一天之內，連續玩電腦或打電動超過兩小時？
- a. 都沒有
 - b. 有過一兩天
 - c. 很多天
 - d. 每天都有
21. 過去 7 天(一星期)內，你有沒有一天之內，連續看電視超過兩小時？
- a. 都沒有
 - b. 有過一兩天
 - c. 很多天
 - d. 每天都有

22. 過去 7 天（一星期）內，你有幾天曾做過至少連續 10 分鐘以上，會讓你感覺呼吸或心跳加快、流汗、覺得累的運動？例如：健走或慢跑、球類活動、游泳、舞蹈、健身操、腳踏車等運動或費力的打掃工作。
- a. 都沒有做運動，或運動時間不到 10 分鐘
 - b. 至少有 1 天的運動時間，達到 10 分鐘以上
 - c. 約有 2 天的運動時間，達到 10 分鐘以上
 - d. 約有 3 天的運動時間，達到 10 分鐘以上
 - e. 約有 4 天的運動時間，達到 10 分鐘以上
 - f. 約有 5 天的運動時間，達到 10 分鐘以上
 - g. 約有 6 天的運動時間，達到 10 分鐘以上
 - h. 7 天（每天）的運動時間，都達到 10 分鐘以上
23. 過去 7 天（一星期）內，依據上題你有運動的那幾天中，平均一天花多少時間，做會讓你感覺呼吸或心跳加快、流汗、覺得累的運動？
- a. 都沒有做運動，或運動時間不到 10 分鐘
 - b. 11 ~ 20 分鐘
 - c. 21 ~ 30 分鐘
 - d. 31 ~ 40 分鐘
 - e. 41 ~ 60 分鐘
 - f. 1 小時以上 ~ 2 小時
 - g. 2 小時以上 ~ 3 小時
 - h. 3 小時以上
24. 過去 7 天（一星期）內，你最常做的至少連續 10 分鐘以上的運動是哪一項？
- a. 我沒有做運動
 - b. 跑步、健走、爬山郊遊
 - c. 球類運動(籃球、羽毛球等)
 - d. 健身操或舞蹈(街舞、快舞、有氧舞蹈或土風舞等)
 - e. 騎腳踏車
 - f. 游泳
 - g. 直排輪、滑板
 - h. 其他

五、下面 5 個題目，是問你過去 7 天內洗手、刷牙與睡覺的一些問題

25. 過去 7 天(一星期)內，你吃飯前有沒有洗手？
- a. 都沒有
 - b. 有過一兩次
 - c. 很多次
 - d. 每次都有
26. 過去 7 天(一星期)內，你上廁所後有沒有洗手？
- a. 都沒有
 - b. 有過一兩次
 - c. 很多次
 - d. 每次都有
27. 過去 7 天(一星期)內，你晚上睡覺前有沒有刷牙？
- a. 都沒有
 - b. 有過一兩次
 - c. 很多天
 - d. 每天都有
28. 過去 7 天(一星期)內，你是否曾超過晚上 12 點還沒上床睡覺？
- a. 都沒有
 - b. 有過一兩天
 - c. 很多天
 - d. 每天都是
29. 過去 7 天(一星期)內，你有沒有憋尿（就是想尿尿時，暫時忍住不去尿）？
- a. 都沒有
 - b. 有過一兩次
 - c. 很多次
 - d. 每次都是

六、下面 8 個題目，是有關你個人安全的一些問題

30. 過去 30 天（一個月）內，你乘坐機車時，有沒有戴安全帽？
- 這段時間，我沒有搭乘機車
 - 都沒有戴或很少戴安全帽
 - 偶爾會戴
 - 多數時候有戴
 - 每次都有戴
31. 過去 30 天（一個月）內，你坐在汽車前座時，有沒有繫安全帶？
- 這段時間，我不曾坐在汽車前座
 - 都沒有繫或很少繫安全帶
 - 偶爾會繫
 - 多數時候有繫
 - 每次都有繫
32. 過去 30 天（一個月）內，你騎腳踏車時，有沒有戴安全帽？
- 這段時間，我沒有騎過腳踏車
 - 都沒有戴或很少戴安全帽
 - 偶爾會戴
 - 多數時候有戴
 - 每次都有戴
33. 過去一年(12 個月)內，你是否曾經因為任何原因和人打架（例如踢、打、咬或抓等）？
- 這段時間，我沒有和人打架
 - 有過 1 次
 - 有過 2~3 次
 - 有過 4 次(含)以上
34. 過去一年(12 個月)內，你是否曾經在學校被人威脅、恐嚇、勒索，或暴力傷害？
- 這段時間，我在學校沒有被人威脅、恐嚇、勒索，或被人用暴力傷害
 - 有過 1 次
 - 有過 2~3 次
 - 有過 4 次(含)以上

35. 過去一年(12個月)內，你有沒有因為事故受傷而去就醫？如果有，最近一次是因為什麼事故受傷而去就醫（中、西醫都算）？

- a. 這段時間，我沒有受過傷
- b. 車禍受傷
- c. 跌倒
- d. 和別人打架
- e. 被別人攻擊、毆打或虐待
- f. 遭受火災、或燒燙傷
- g. 運動傷害
- h. 其他

36. 過去一年(12個月)內，你有沒有蹺過課（就是故意不來學校上課也沒請假）？

- a. 從來沒有
- b. 最近一年沒有，但以前有過
- c. 最近一個月沒有，但一年內有過
- d. 最近一個月有過一兩次
- e. 最近一個月有過很多次

37. 過去一年(12個月)內，你有沒有逃過家？

- a. 從來沒有
- b. 最近一年沒有，但以前有過
- c. 最近一個月沒有，但一年內有過
- d. 最近一個月有過一兩次
- e. 最近一個月有過很多次

七、下面 8 個題目，是有關你的心理、友情與價值方面的一些問題

38. 過去一年(12個月)內，你是否曾感到孤獨？

- a. 從未感到孤獨
- b. 很少感到孤獨
- c. 有時感到孤獨
- d. 經常感覺孤獨
- e. 總是感到孤獨

39. 過去一年(12個月)內，你是否曾經因為擔心某事(焦慮)而失眠(睡不著)？
- 從未這樣
 - 很少這樣
 - 有時這樣
 - 經常這樣
 - 總是這樣
40. 過去一年(12個月)內，你是否曾連續兩週或更長的時間，幾乎每天都感到非常傷心或絕望，而停止平常的活動？
- 曾
 - 不曾
41. 過去一年(12個月)內，你是否曾想過要自殺(想要去死)？
- 從未想過
 - 偶而曾想過
 - 經常會想
42. 過去一年(12個月)內，你是否曾嘗試過自殺？
- 曾
 - 不曾
43. 你有幾位可以談得來的朋友？
- 0個
 - 1個
 - 2個
 - 3個或更多
44. 當你需要和別人談你的問題或心事時，你最想跟誰談？
- 朋友或同學
 - 家人(含父母、祖父母、兄弟姊妹等)
 - 老師(含導師、輔導老師等)
 - 醫師、張老師基金會或生命線、自殺防治中心的人
 - 上網尋求幫助
 - 其他
 - 我不想找人談
 - 我沒有需要

45. 你是否覺得自己是個有價值、有用的人？

- a. 從未這樣覺得
- b. 很少這樣覺得
- c. 有時這樣覺得
- d. 經常這樣覺得
- e. 總是這樣覺得

八、下面 14 個題目，是關於菸品、飲酒與檳榔使用等方面的一些問題

46. 你有沒有吸過菸(只吸一、兩口也算)？如果有，你第一次吸菸是在你幾歲的時候？

- a. 我連一口菸都未曾嘗試
- 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(含)以後

47. 過去 30 天(一個月)內，你一共有幾天吸過菸呢？

- a. 我從來都沒有吸過菸
- b. 我曾吸過菸，但這段時間，我沒有吸菸
- c. 1 或 2 天
- d. 3 到 5 天
- e. 6 到 9 天
- f. 10 到 19 天
- g. 20 到 29 天
- h. 每天都有

48. 你有沒有喝過酒(一口也算，但料理或食物裡加的酒不算)？如果有，你第一次喝酒是在你幾歲的時候？

- 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(含)以後

49. 過去 30 天（一個月）內，你一共有幾天喝過酒呢？
- 我從來沒有喝過酒
 - 我曾喝過酒，但這段時間，我沒有喝酒
 - 1 或 2 天
 - 3 到 5 天
 - 6 到 9 天
 - 10 到 19 天
 - 20 到 29 天
 - 每天都有
50. 你是否曾使用過毒品（例如：強力膠、安非他命、搖頭丸、FM2、K 他命等）？如果有，你第一次使用毒品，是在你幾歲的時候？
- 我從來沒有使用過
 - 7 歲或 7 歲以前
 - 8 ~ 9 歲
 - 10 ~ 11 歲
 - 12 ~ 13 歲
 - 14 ~ 15 歲
 - 16 歲(含)以後
51. 過去 30 天（一個月）內，你一共有多少天使用過毒品呢？
- 我從來沒有使用過
 - 我曾使用過，但這段時間，我沒有使用
 - 1 ~ 2 天
 - 3 ~ 5 天
 - 6 ~ 9 天
 - 10 天或更多
52. 請問你過去 30 天（一個月）來嚼檳榔的情形如何？
- 我從來沒有嚼過檳榔
 - 曾經嚼過，但這段時間我沒有嚼檳榔
 - 平均一天嚼少於 1 粒
 - 平均一天嚼 1 ~ 5 粒
 - 平均一天嚼 6 ~ 10 粒
 - 平均一天嚼 11 ~ 15 粒
 - 平均一天嚼 16 ~ 20 粒
 - 平均一天嚼 21 粒以上

53. 你第一次嚼檳榔是幾歲的時候？

- a. 我從來沒有嚼過檳榔
- 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(含)以後

54. 請問你第一次嚼檳榔時，是誰給你的檳榔？

- a. 我從來沒有嚼過檳榔
- b. 同學或朋友
- c. 父親或母親
- d. 父、母親以外之長輩
- e. 兄弟姊妹
- f. 不是別人給的，是我偷偷從別人那裡拿來的
- g. 我自己買來的
- h. 其他

55. 請問下面哪一種敘述，最符合你平常嚼檳榔的原因？

- a. 我從來沒有嚼過檳榔
- b. 提神
- c. 抒解壓力
- d. 禦寒保暖
- e. 主動示好、表達友誼
- f. 別人給我，我不好意思拒絕
- g. 引起父母或師長的注意和關心
- h. 其他

56. 請問「長期嚼檳榔很可能會得口腔癌」這句話，你相不相信？

- a. 相信
- b. 不相信
- c. 不確定

57. 請問過去 30 天（一個月）內，你通常如何取得檳榔？

- a. 我從來沒有嚼過檳榔
- b. 這段期間，我沒有嚼檳榔
- c. 我自己買的
- d. 我付錢，請別人幫我買
- e. 我向別人要的
- f. 我偷偷從別人那裡拿來的
- g. 別人給的
- h. 其他

58. 請問你最常和誰一起嚼檳榔？

- a. 我從來沒有嚼過檳榔
- b. 同學或朋友
- c. 父親
- d. 母親
- e. 父、母親以外之長輩
- f. 兄弟姊妹
- g. 獨自一人
- h. 其他

59. 請問下列哪一種原因，最可讓你停止嚼檳榔？

- a. 我從來沒有嚼過檳榔
- b. 我不會想要停止嚼檳榔
- c. 影響我和父母親之間的關係
- d. 影響男女朋友關係
- e. 影響形象（包括檳榔之味道和污漬）
- f. 影響健康（如可能發生口腔疾病、黏膜硬化、癌症等）
- g. 影響花費（如嚼檳榔之額外花費）
- h. 其它

九、下面 2 個題目，是關於你對男女交往的看法

60. 你對於「未婚女性與她喜歡的男性有性交行為」的意見是：

- a. 絕對可以
- b. 可以
- c. 不可以
- d. 絕對不可以
- e. 不知道

61. 你對於「未婚男性與他喜歡的女性有性交行為」的意見是：

- a. 絕對可以
- b. 可以
- c. 不可以
- d. 絕對不可以
- e. 不知道

十、政府為了真正瞭解我們的年輕人在性方面的實際情形，以便幫助年輕人，下面我們要請問你一些屬於個人秘密的事，再將你的及其他同學的資料全部合起來統計研究，本問卷完全不必寫名字，我們也會絕對保密，因此你的個人資料不會洩露，請務必照你的實際情形填答，謝謝你的合作！

62. 【女生回答】你第一次月經來潮，是在你幾歲的時候？

【男生回答】你第一次射精（包括夢遺），是在你幾歲的時候？

- a. 我還沒有第一次月經/我還沒有第一次射精(或夢遺)
- b. 10 歲或 10 歲以前
- c. 11 歲
- d. 12 歲
- e. 13 歲
- f. 14 歲
- g. 15 歲
- h. 16 歲(含)以後

63. 你有沒有看過色情的雜誌、書籍或色情的影片？如果有，你第一次看色情的雜誌、書籍或色情的影片，是在你幾歲的時候？

- a. 我從來沒有看過
- b. 10 歲或 10 歲以前
- c. 11 歲
- d. 12 歲
- e. 13 歲
- f. 14 歲
- g. 15 歲
- h. 16 歲(含)以後

64. 你是否曾上過色情網站？如果有，你第一次上色情網站，是在你幾歲的時候？

- a. 我從來沒有上過色情網站
- b. 10 歲或 10 歲以前
- c. 11 歲
- d. 12 歲
- e. 13 歲
- f. 14 歲
- g. 15 歲
- h. 16 歲(含)以後

65. 你有沒有和異性單獨約會過？如果有，你第一次和異性單獨約會，是在你幾歲的時候？

- a. 我從來沒有和異性單獨約會
- b. 10 歲或 10 歲以前
- c. 11 歲
- d. 12 歲
- e. 13 歲
- f. 14 歲
- g. 15 歲
- h. 16 歲(含)以後

66. 你是否曾在網路交友？如果有，你是否曾和網友見面？
- 我從來沒有在網路交友
 - 我有在網路交友，但沒有和網友見面
 - 我有在網路交友，也有和網友見面
67. 你是否曾跟異性接吻過？如果有，你第一次和異性接吻，是在你幾歲的時候？
- 我從來沒有和異性接吻過
 - 10歲或10歲以前
 - 11歲
 - 12歲
 - 13歲
 - 14歲
 - 15歲
 - 16歲(含)以後
68. 有人曾經故意摸你的大腿、胸部、屁股或生殖器(尿尿的地方)嗎？如果有，你第一次發生這種事情，是在你幾歲的時候？
- 從來沒有過
 - 10歲或10歲以前
 - 11歲
 - 12歲
 - 13歲
 - 14歲
 - 15歲
 - 16歲(含)以後
69. 你有跟別人發生過性交行為嗎？如果有，你第一次和別人發生過性交行為，是在你幾歲的時候？
- 我從來沒有和別人發生過性交行為
 - 10歲或10歲以前
 - 11歲
 - 12歲
 - 13歲
 - 14歲
 - 15歲
 - 16歲(含)以後

70. 你最近一次與異性發生性交行為時，有沒有避孕？如果有，你是用什麼方法避孕？

- a. 我從來沒有和別人發生過性交行為
- b. 我沒有避孕
- c. 有用保險套避孕
- d. 有用其他方法避孕

71. 你與異性發生性交行為後，你或你的性伴侶是否曾使用過緊急事後避孕丸來預防懷孕？

- a. 我從來沒有和別人發生過性交行為
- b. 不曾使用過緊急事後避孕丸
- c. 曾使用過緊急事後避孕丸
- d. 不清楚、不知道

72. 你與異性發生性交行為，你或你的性伴侶是否曾因而導致懷孕？

- a. 我從來沒有和別人發生過性交行為
- b. 不曾懷孕
- c. 曾懷孕
- d. 不清楚、不知道

73. 你或你的性伴侶是否曾墮胎(懷孕後把胎兒拿掉)過？

- a. 從來沒有和別人發生過性交行為或懷孕過
- b. 不曾墮胎過
- c. 曾墮胎過
- d. 不清楚、不知道

74. 你或你的性伴侶是否曾使用過 RU486 來墮胎？

- a. 從來沒有和別人發生過性交行為或懷孕過
- b. 不曾墮胎過或不知道性伴侶有無墮胎過
- c. 不曾用 RU486 來墮胎
- d. 曾用 RU486 來墮胎
- e. 不清楚、不知道

75. 到目前為止，你曾和幾個人有過性交行為？

- a. 我從來沒有和別人發生過性交行為
- b. 1 人
- c. 2 人
- d. 3 人
- e. 4 人
- f. 5 人
- g. 6 人(含)以上

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！