



# 青少年健康行為調查 (TYHS)

## 調查結果之政策意涵初探

莊義利 行政院衛生署 國民健康局  
人口與健康調查研究中心 主任

# 本次簡報探討議題

---

- 體重體型及運動
- 玩電腦或打電動、看電視
- 睡前刷牙
- 交通安全
- 暴力及事故傷害
- 色情媒體
- 約會、網路交友及性行為
- 嚼食檳榔

# 體重體型及運動 《調查結果的啟示》

100個有6個不運動

建立動態生活習性

每4個就有1個  
體重過重與肥胖

建立支持性的  
運動環境

10個中有4個  
不滿意自己  
身材體型

建立健康體能  
正向自我形象觀念

# 體重體型及運動《因應策略》

---

## □ 建立動態生活型態

### ■ 活化學校教學課程及活動

1. 推動簡易、創新、多元化體能活動以鼓勵學生參與及創作
2. 獎勵持續運動或動態活動推廣獎項

## □ 建立支持性環境

### ■ 建立「健康體位示範學校」

### ■ 增加學生的活動空間與機會

## □ 建立健康體能正向自我形象觀念

### ■ 針對弱勢學生提供多元及可行的運動及活動方式

### ■ 加強教學融入、輔導體系以及志工團體對此群體健康體能及正向自我形象觀念的建立

# 玩電腦或打電動《調查結果的啟示》

---

24%的國中生有連續  
玩電腦或打電動  
超過兩小時的情形

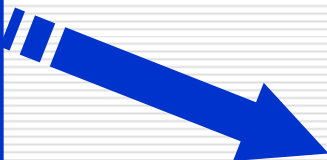
男性，居住地在鄉村，  
學業成績差者，  
有較多連續玩電腦  
或打電動超過兩小時  
的情形

加強宣導避免  
「終端機症候群  
(Computer Vision  
Syndrome)」

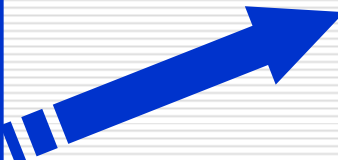
# 看電視《調查結果的啟示》

---

40%的國中生  
有一天之內連續  
看電視超過兩小時  
的情形



男性，居住地在鄉村，  
學業成績差者，  
有較多一天看電視  
超過兩小時的情形



宣導關機運動，  
減少靜態生活方式  
鼓勵多到戶外運動


# 睡前刷牙 《調查結果的啟示》

---

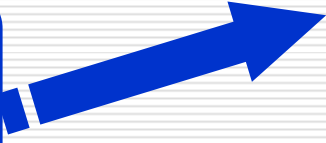
約有22-23%的國中生  
仍未養成睡前刷牙  
的習慣



男性，居住地都市化  
程度越低，  
睡前刷牙之比例也越低



父母親教育程度越低，  
睡前刷牙之比例也越低



針對男性、鄉村、  
父母低教育程度的國中生  
為重點族群加強衛教

# 健康生活習慣《因應策略》

---

- 以健康促進學校為平台促進學生健康生活習慣
  - 加強宣導避免「終端機症候群（Computer Vision Syndrome）」
  - 宣導關機運動，減少靜態生活方式，鼓勵多到戶外運動
  - 針對男性、鄉村、父母低教育程度的國中生為重點族群加強衛教



# 交通安全《調查結果的啟示》

---

逾2成的乘坐機車者  
「都沒有戴  
或很少戴安全帽」

逾7成騎自行車者  
「都沒有戴或  
很少戴安全帽」

逾2成乘坐於汽車前座者  
「都沒有繫  
或很少繫安全帶」

推廣事故傷害防制與  
安全促進

# 暴力及事故傷害《調查結果的啟示》

38%曾經「和人打架」  
12%曾經在學校  
「被人威脅、恐嚇、  
勒索或暴力傷害」

安全學校推動前驅計畫

近4成曾因為事故受傷  
就醫；  
主要原因為「運動傷害」  
及「跌傷」

透過健康促進學校計畫  
推廣事故傷害防制與  
安全促進議題

# 個人安全《因應策略》

---

## □ 推廣事故傷害防制與安全促進

- 加強安全意識教育
- 與學校及社區志工合作，監控學生搭乘汽車或機車時安全帶或安全帽使用情形

## □ 透過健康促進學校計畫推廣事故傷害防制與安全促進議題

## □ 安全學校推動前驅計畫

- 自95年起推動，依據世界衛生組織國際安全學校指標，建構本土性安全學校的推動模式

# 接觸色情媒體《調查結果的啟示》

52%男性、38%女性  
曾經看過  
色情雜誌、書籍及影片

43%男性、18%女性  
曾上過色情網站

36%男性、46%女性  
曾在網路交友；  
其中5%男性、5%女性  
也有與網友見面。

提供即時、便捷的  
青少年網站服務，推動  
「青少年網路性教育」  
計畫

加強宣導  
「網路交友安全」

## 約會、接吻及性行為 《調查結果的啟示》

21%男性、23%女性  
與異性單獨約會過

15%男性、17%女性  
曾經與異性接吻

50位男性(2.2%)  
37位女性(1.7%)  
曾經發生過性行為

27位男性、15位女性  
曾發生性行為者沒有避孕

8位男性、1位女性  
其本人或性伴侶曾因而懷孕

加強青少年兩性交往  
所需的「生活技能」

提供多元化的青少年  
性教育  
諮詢服務管道

推動「未成年未婚懷孕  
處遇服務資源網絡」

# 性知識、態度及行為《因應策略》

---

## □ 提供及時、便捷的青少年網站服務

線上諮詢服務

電子化的青少年性教育教材、宣導短片

青少年性福論壇

## □ 推動「青少年網路性教育」計畫

青少年視訊諮商服務計畫

製作相關的教材(家長、教師)、及宣導單張

## □ 加強宣導「小心網路交友」議題

辦理Flash競賽活動

記者會

# 性知識、態度及行為《因應策略》

---

- 落實學校性教育，並加強青少年兩性交往所需的「生活技能」

性教育已放置於國民中小學「健康與體育」學習領域、高中職的「健康與護理」課程中。

製作「愛情先修班-青春四人行」教學影片

- 提供多元化的青少年性教育諮詢服務管道

青少年網站 [http://www.young.gov.tw/young\\_01.asp](http://www.young.gov.tw/young_01.asp)

青少年保健服務計畫(青少年保健門診、Teen'幸福9號)

社區藥局推廣青少年性教育諮詢服務網計畫

- 結合跨教育、醫療、社政等資源，推動「未成年未婚懷孕處遇服務資源網絡」

# 檳榔嚼食情形 《調查結果的啟示》

7.5%的國中男性及2.5%的國中女性，曾經嚼食過檳榔

嚼食檳榔者，第一次的來源  
31%「同學或朋友」，  
24%「父母親以外的長輩」，  
20%「父親或母親」

嚼食檳榔者，一起嚼的對象  
36%「同學或朋友」，  
「父母親之外的長輩」  
(男：12.7%，女：15.5%)

家庭或學校中  
建立支持環境



# 檳榔嚼食情形《因應策略》

---

## □ 家庭或學校中建立支持環境

- 國中生嚼檳榔情形已經較為普遍，多透過家長長輩和同學朋友習得嚼檳榔行為，故必須在家庭或學校中建立支持環境、及不嚼檳榔的觀念，以及傳授拒嚼檳榔的生活技能，達成降低學生嚼檳榔率之目標。

## □ 透過健康促進學校計畫平台以及學校衛生法，逐步強化「無檳榔」工作之推動。

## □ 推動「無檳榔家庭」文化，子女會關懷父母協助其戒嚼檳榔，父母教導子女不嚼檳榔；透過「兒少法」訂定管理兒童及少年嚼檳榔行為之具體作法。

# 資料分析與結果摘錄工作團隊

---

行政院衛生署國民健康局

吳秀英 副局長

人口與健康研究中心

莊義利 主任 林淑慧 簡任技正 洪百薰 簡任技正

林宇旋 科長 陳淑眉 許家祥 涂宜均 周怡均

張粹文

兒童及青少年保健組

蔡益堅 科長 賴辛癸 科長 許芳瑾 科長

蔡秀鳳 技正 莊彩莉 許智芬 盧思帆

癌症防治組

吳建遠 科長 葉威廷