



2016 年臺灣兒童青少年 健康與安適調查問卷

高中版

首先，謝謝你幫我們完成這份重要的問卷調查。這份調查目前已在全球 43 個國家進行，你所填答的資料將協助我們更進一步了解現在臺灣學生的生活型態，並做為政府與相關學術單位規劃兒童及青少年的健康促進計畫之參考。

這是一份不具名的問卷，除了調查團隊的成員外，沒有其他人會看到你的答案，請不用擔心你的父母親或你的老師們會看到你寫的資料。為了維護你個人的隱私，請不要在問卷的任何地方寫下你的名字。

你填答的資料將與全部同學的資料合併分析，所有資料均採用電腦處理，本調查團隊絕對負責保密，請你放心作答。

謝謝你的協助！

臺灣兒童青少年健康與安適調查團隊敬上

填答說明

1. 請記住，這不是考試，所以沒有對或錯的答案，也不會影響你的學校成績。
2. 對於問卷中的問題，請選擇一個最適合你實際情況的答案。假如你覺得只選擇一個答案很困難，請想想看哪個答案在大部分時間最符合你實際的情況。
3. 請不用急，慢慢填寫你的問卷，每一個問題都仔細的閱讀並按照你真實的想法及實際的情形作答，請不要遺漏任何一題。
4. 若有任何問題，請你隨時舉手發問。
5. 作答完畢，請留在座位，等候施測老師回收問卷。

填答範例:

1. 過去一星期內，你吃東西前有沒有洗手？
 - ① ☐ 從來沒有
 - ② ☒ 很少
 - ③ ☐ 有時
 - ④ ☐ 經常
 - ⑤ ☐ 總是
2. 你最近一次不穿鞋量的身高是多少公分？

例如：我目前 153 公分

1. 請問你的性別是？

① ☐ 男生

② ☐ 女生

2. 請問你現在幾年級？

① ☐ 國小六年級

② ☐ 國中八年級

③ ☐ 高中職一年級

④ ☐ 高中職二年級

⑤ ☐ 高中職三年級

3. 請問你的生日是什麼時候？（請依據下面範例填寫）

例如：89 年 3 月 =

8

9

 -

0

3

--

--

 -

--

--

(年) (月)

4. 你在哪裡出生的？

① ☐ 臺灣（含金門、澎湖、馬祖）

② ☐ 中國大陸（含香港、澳門地區）

③ ☐ 越南

④ ☐ 印尼

⑤ ☐ 泰國

⑥ ☐ 其他國家

5. 你的父親在哪裡出生的？

① ☐ 臺灣（含金門、澎湖、馬祖）

② ☐ 中國大陸（含香港、澳門地區）

③ ☐ 越南

④ ☐ 印尼

⑤ ☐ 泰國

⑥ ☐ 其他國家



6. 你的母親在哪裡出生的？

- ① ☐ 臺灣（含金門、澎湖、馬祖）
- ② ☐ 中國大陸（含香港、澳門地區）
- ③ ☐ 越南
- ④ ☐ 印尼
- ⑤ ☐ 泰國
- ⑥ ☐ 其他國家

身體活動是指任何會使你心跳加快而且有時候會使你感到上氣不接下氣的活動。

身體活動可能發生在運動中、學校活動中、與朋友一起玩耍時或是走路上下學時。身體活動的例子包括：跑步、快走、爬山郊遊、打球、騎自行車、跳舞、溜直排輪、游泳、踢足球、練體操等運動或費力的打掃工作。

下列問題，請將你每天花在各種身體活動上的所有時間加起來

7. 在過去 7 天(一星期)內，你每天的身體活動時間總共超過 30 分鐘的有幾天？

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
0 1 2 3 4 5 6 7

8. 在過去 7 天(一星期)內，你每天的身體活動時間總共超過 60 分鐘的有幾天？

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
0 1 2 3 4 5 6 7

9. 在週一至週五上學的日子裡，你有幾天是有吃早餐的？（這裡的早餐是指除了喝牛奶、豆漿、奶茶或果汁外，還有吃其他的東西）

- ① ☐ 我從來不吃早餐
- ② ☐ 一天
- ③ ☐ 兩天
- ④ ☐ 三天
- ⑤ ☐ 四天
- ⑥ ☐ 五天

10. 在週末（週六及週日）的時候，你有幾天是有吃早餐的？（這裡的早餐是指除了喝牛奶、豆漿、奶茶或果汁外，還有吃其他的東西）

- ① ☐ 我從來不吃早餐
- ② ☐ 在週末時，我通常只有一天吃早餐（週六或週日）
- ③ ☐ 在週末時，我通常兩天都會吃早餐

11. 你多常與你的父親或母親一起吃早餐？

- ① ☐ 從來沒有
- ② ☐ 一週少於一次
- ③ ☐ 一週 1~2 次
- ④ ☐ 一週 3~4 次
- ⑤ ☐ 一週 5~6 次
- ⑥ ☐ 每天



12. 你多常與你的父親或母親一起吃晚餐？

- ① ☐ 從來沒有
- ② ☐ 一週少於一次
- ③ ☐ 一週 1~2 次
- ④ ☐ 一週 3~4 次
- ⑤ ☐ 一週 5~6 次
- ⑥ ☐ 每天



13. 你通常一週吃幾次水果？

- ① ☐ 從來沒有
- ② ☐ 一週少於一次
- ③ ☐ 一週一次
- ④ ☐ 一週 2~4 次
- ⑤ ☐ 一週 5~6 次
- ⑥ ☐ 每天一次
- ⑦ ☐ 一天兩次或以上

14. 你通常一週吃幾次蔬菜？

- ① ☐ 從來沒有
- ② ☐ 一週少於一次
- ③ ☐ 一週一次
- ④ ☐ 一週 2~4 次
- ⑤ ☐ 一週 5~6 次
- ⑥ ☐ 每天一次
- ⑦ ☐ 一天兩次或以上

15. 你通常一週吃幾次糖果或巧克力？

- ① ☐ 從來沒有
- ② ☐ 一週少於一次
- ③ ☐ 一週一次
- ④ ☐ 一週 2~4 次
- ⑤ ☐ 一週 5~6 次
- ⑥ ☐ 每天一次
- ⑦ ☐ 一天兩次或以上

16. 你通常一週喝幾次汽水、可樂或其他含糖的飲料？（例如：甜的茶類、加糖咖啡、加糖果汁等，只要喝任何一種就算一次）

- ① ☐ 從來沒有
- ② ☐ 少於一週一次
- ③ ☐ 一週一次
- ④ ☐ 一週 2~4 次
- ⑤ ☐ 一週 5~6 次
- ⑥ ☐ 每天一次
- ⑦ ☐ 一天兩次或以上

17. 你多久刷牙一次？

- ① ☐ 一天兩次或以上
- ② ☐ 每天一次，早上
- ③ ☐ 每天一次，晚上
- ④ ☐ 一週至少一次，但不是每天刷牙
- ⑤ ☐ 一週少於一次(偶爾才刷一次牙)
- ⑥ ☐ 從來沒有

18. 你現在有節食（少吃及不吃東西）或用其他方法來減輕體重嗎？

- ① ☐ 沒有，我的體重還可以
- ② ☐ 沒有，但是我應該減輕一些體重
- ③ ☐ 沒有，因為我需要增加體重
- ④ ☐ 有

19. 從過去到現在，你有多少天吸過菸呢？（只吸一、兩口也算）

- ① ☐ 從來沒有
- ② ☐ 1~2 天
- ③ ☐ 3~5 天
- ④ ☐ 6~9 天
- ⑤ ☐ 10~19 天
- ⑥ ☐ 20~29 天
- ⑦ ☐ 30 天或更多

20. 你現在多常吸菸（只吸一、兩口也算）？

- ① ☐ 每天
- ② ☐ 一週至少一次，但不是每天吸
- ③ ☐ 一週少於一次
- ④ ☐ 我不吸菸



下列是關於飲酒的問題：

這裡所謂的飲酒包括喝啤酒、清酒、葡萄酒、伏特加、紹興酒、高粱酒、或添加酒精的果汁飲料（如冰火）……等。飲酒行為不包括宗教信仰所需要的沾飲動作，料裡或食物裡加的酒也不算。

「一杯酒」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。

21. 你現在多常喝酒？

- ① ☐ 每天
- ② ☐ 每週
- ③ ☐ 每個月
- ④ ☐ 幾乎沒有
- ⑤ ☐ 從來沒有

22. 從過去到現在你曾經喝醉過嗎？

- ① ☐ 從來沒有
- ② ☐ 有，一次
- ③ ☐ 有，2~3 次
- ④ ☐ 有，4~10 次
- ⑤ ☐ 有，超過 10 次

23. 你幾歲開始做下列的事？

請在下列每一項敘述，各選取一個最符合你狀況的答案並勾選。

從未 11 歲或
更小 12 歲 13 歲 14 歲 15 歲 16 歲

a. 吸菸 ① ☐ ② ☐ ③ ☐ ④ ☐ ⑤ ☐ ⑥ ☐ ⑦ ☐

b. 喝酒 ① ☐ ② ☐ ③ ☐ ④ ☐ ⑤ ☐ ⑥ ☐ ⑦ ☐

c. 喝醉 ① ☐ ② ☐ ③ ☐ ④ ☐ ⑤ ☐ ⑥ ☐ ⑦ ☐

24. 你最近一次量的身高是多少公分？

我目前_____ 公分

25. 你最近一次量的體重是多少公斤？

我目前_____ 公斤

26. 你覺得你目前的健康狀況如何？

① ☐ 很好

② ☐ 好

③ ☐ 普通

④ ☐ 不好



27. 下面有一張像梯子的圖片，梯子的最高一格標記為數字 10，象徵你可能達到的最好的生活狀態；梯子的最低一格標記為數字 0，象徵你可能達到的最糟的生活狀態。

整體而言，你覺得你目前的生活狀態會在梯子圖片上的哪一格？
請勾選一個最符合你現在所處的位置的答案。

<input type="radio"/>	10	最好的生活狀態
<input type="radio"/>	9	
<input type="radio"/>	8	
<input type="radio"/>	7	
<input type="radio"/>	6	
<input type="radio"/>	5	
<input type="radio"/>	4	
<input type="radio"/>	3	
<input type="radio"/>	2	
<input type="radio"/>	1	
<input type="radio"/>	0	最糟的生活狀態



28. 在過去六個月內，你多常有下列這些症狀？

請於每一個症狀各勾選一個最符合你狀況的答案。

	每天	每週多 於一次	每週	每個月	幾乎沒有或 從來沒有
頭痛	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
胃痛	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
背痛	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
心情低落	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
易怒或脾氣暴躁	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
感覺緊張	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
睡眠困難	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>
感到頭昏眼花	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>

29. 你多常感到被冷落 (被忽視、被排擠、被孤立)呢？

- 1 ☐ 從來沒有
- 2 ☐ 幾乎沒有
- 3 ☐ 有時候
- 4 ☐ 經常
- 5 ☐ 總是

30. 你多常對自己感到有信心呢？

- 1 ☐ 從來沒有
- 2 ☐ 幾乎沒有
- 3 ☐ 有時候
- 4 ☐ 經常
- 5 ☐ 總是

31. 整體而言，你對現在的生活感覺如何？

- ① ☐ 我感到非常快樂
 ② ☐ 我感到快樂
 ③ ☐ 我不覺得很快樂
 ④ ☐ 我一點都不快樂

32. 請根據你最近 2 個星期內心的感覺以及想法，在每一項敘述各選擇一個最符合你狀況的答案並勾選。

	從未 如此	很少 如此	偶爾 如此	經常 如此	總是 如此
a. 我對未來感到樂觀	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
b. 我覺得自己是個有用的人	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
c. 我感到自己能放鬆	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
d. 我會關心周遭的人事	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
e. 我仍有餘力休閒	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
f. 我能妥善處理問題	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
g. 我的思路清楚	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
h. 我對自己感到滿意	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
i. 我感覺和別人是親近的	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
j. 我感到有自信	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
k. 我有能力可以自己決定	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
l. 我感到被愛	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
m. 我對於新事物感到有興趣	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
n. 我感覺愉快	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>



33. 如果隔天早上要上學，你通常幾點睡覺？

21:00 或更早	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	午夜 24:00	00:30	01:00	01:30	02:00 或更晚
① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>	⑥ <input type="radio"/>	⑦ <input type="radio"/>	⑧ <input type="radio"/>	⑨ <input type="radio"/>	⑩ <input type="radio"/>	⑪ <input type="radio"/>

34. 在週末或放假的日子，你通常幾點睡覺？

21:00 或更早	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	午夜 24:00	00:30	01:00	01:30	02:00 或更晚
① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>	⑥ <input type="radio"/>	⑦ <input type="radio"/>	⑧ <input type="radio"/>	⑨ <input type="radio"/>	⑩ <input type="radio"/>	⑪ <input type="radio"/>

35. 在平常上學的日子，你通常早上幾點起床？

05:00 或更早	05:30	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00 或更晚
① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>	⑥ <input type="radio"/>	⑦ <input type="radio"/>

36. 在週末或放假的日子，你通常幾點起床？

07:00 或更早	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30
① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>	⑥ <input type="radio"/>	⑦ <input type="radio"/>	⑧ <input type="radio"/>	⑨ <input type="radio"/>	⑩ <input type="radio"/>
中午 12:00	12:30	13:00	13:30	14:00 或更晚					
⑪ <input type="radio"/>	⑫ <input type="radio"/>	⑬ <input type="radio"/>	⑭ <input type="radio"/>	⑮ <input type="radio"/>					



37. 你覺得你的身材是…

- ① ☐ 太瘦
- ② ☐ 有一點瘦
- ③ ☐ 標準身材
- ④ ☐ 有一點胖
- ⑤ ☐ 太胖

38. 你覺得你的長相是…？

- ① ☐ 長得非常好看
- ② ☐ 還不錯看
- ③ ☐ 普通
- ④ ☐ 沒有很好看
- ⑤ ☐ 一點都不好看
- ⑥ ☐ 我沒有想過這個問題

39. 【女生回答】：請問妳第一次月經來潮，是在妳幾歲的時候？

【男生回答】：請問你第一次射精（包括夢遺），是在你幾歲的時候？

- ① ☐ 我的月經還沒有來／我還沒有第一次射精（包括夢遺）
- ② ☐ 10 歲或 10 歲以前
- ③ ☐ 11 歲
- ④ ☐ 12 歲
- ⑤ ☐ 13 歲
- ⑥ ☐ 14 歲
- ⑦ ☐ 15 歲
- ⑧ ☐ 16 歲或 16 歲以後



40. 你對於現在就讀學校的看法如何？

- ① ☐ 我非常喜歡我的學校
- ② ☐ 我有一點喜歡我的學校
- ③ ☐ 我不太喜歡我的學校
- ④ ☐ 我一點都不喜歡我的學校

41. 你覺得學校課業帶給你多大的壓力？

- ① ☐ 完全沒有
- ② ☐ 一點點
- ③ ☐ 有一些
- ④ ☐ 很多

42. 對你來說，你認為班上老師覺得你的學業表現與其他同班同學比起來如何？

- ① ☐ 很好
- ② ☐ 好
- ③ ☐ 普通
- ④ ☐ 不好

43. 這裡有一些關於你班上老師的敘述。請表示你對於每一項敘述同意或是不同意的程度。請在每一項敘述各選擇一個最符合你狀況的答案並勾選。

	非常同意	同意	不贊成也不反對	不同意	非常不同意
a. 我覺得我的老師會給我選擇的機會	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
b. 我的老師會聆聽我想要做的事	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
c. 我覺得我的老師能接受我	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
d. 我覺得我的老師關心我	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
e. 我非常信任我的老師	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>

44. 這裡有一些關於你班上同學的敘述。請表示你對於每一項敘述同意或是不同意的程度。請在每一項敘述各選擇一個最符合你狀況的答案並勾選。

	非常同意	同意	不贊成也不反對	不同意	非常不同意
a. 我班上的同學喜歡待在一起	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
b. 我班上大多數的同學都很友善且彼此互相幫助	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
c. 班上其他同學能接受我	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
d. 班上的同學能互相尊重	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
e. 我班上的同學能參與 <u>班規</u> 的制訂	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
f. 我班上的同學能參與決定推動 <u>哪些</u> 班級事務	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
g. 我班上的同學能參與決定班級事務要 <u>如何</u> 推動	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>

45. 現在你有幾位要好的男生朋友（麻吉或死黨）？

- ① ☐ 無
- ② ☐ 1 位
- ③ ☐ 2 位
- ④ ☐ 3 位或以上

46. 現在你有幾位要好的女生朋友（麻吉或死黨）？

- ① ☐ 無
- ② ☐ 1 位
- ③ ☐ 2 位
- ④ ☐ 3 位或以上



47. 你多常在放學後、晚上 8:00 前，與朋友見面聚會？

- ① ☐ 幾乎沒有或從來沒有
- ② ☐ 一週少於一次
- ③ ☐ 每週
- ④ ☐ 每天

48. 你多常在放學後、晚上 8:00 後，與朋友見面聚會？

- ① ☐ 幾乎沒有或從來沒有
- ② ☐ 一週少於一次
- ③ ☐ 每週
- ④ ☐ 每天



49. 你多常透過電話機、手機或是網路通訊軟體如 Skype、Line、Whatsapp 等跟你的朋友通話？

- ① ☐ 幾乎沒有或從來沒有
- ② ☐ 一週少於一次
- ③ ☐ 每週
- ④ ☐ 每天

50. 你多常使用手機傳簡訊來跟你的朋友聯絡？

- ① ☐ 幾乎沒有或從來沒有
- ② ☐ 一週少於一次
- ③ ☐ 每週
- ④ ☐ 每天

51. 你多常使用電子郵件（e-mail）來跟你的朋友聯絡？

- ① ☐ 幾乎沒有或從來沒有
- ② ☐ 一週少於一次
- ③ ☐ 每週
- ④ ☐ 每天

52. 你多常使用即時通訊服務（如 Yahoo!奇摩即時通、Windows Live Messenger、臉書（Facebook）、skype、Line、Whatsapp、ICQ 等）來跟你的朋友聯絡？

- ① ☐ 幾乎沒有或從來沒有
- ② ☐ 一週少於一次
- ③ ☐ 每週
- ④ ☐ 每天

53. 你多常使用其他社交網路媒介，如臉書（公告訊息，但非聊天）、推特（Twitter）、YouTube、MySpace、App 軟體（如 instagram）等來跟你的朋友聯絡？

- ① ☐ 幾乎沒有或從來沒有
- ② ☐ 一週少於一次
- ③ ☐ 每週
- ④ ☐ 每天

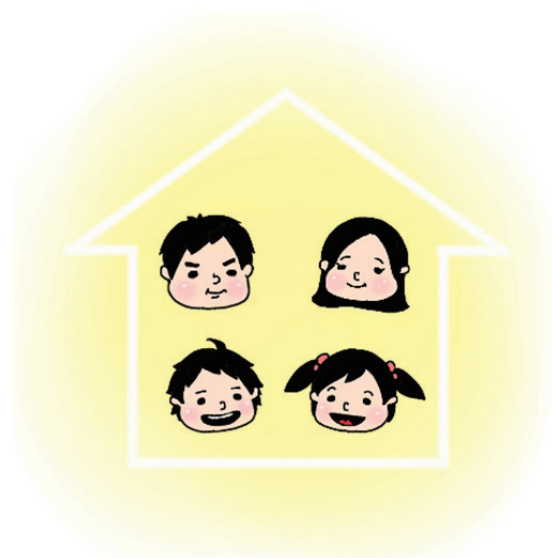


54. 下面這些事情對你的重要性是…？①為一點也不重要；⑤為非常重要，請在每一項敘述各選擇一個最符合你狀況的答案並勾選。


	一點也不重要				非常重要
a. 待人仁慈	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
b. 寬恕他人	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
c. 感到生活有意義或有目的	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
d. 體驗生命的喜悅、快樂	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
e. 感覺與自然合而為一	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
f. 關心自然環境	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
g. 感受到更高層次的精神力量	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
h. 冥想或祈禱	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>

55. 請問你目前大多數的時間是否與爸爸、媽媽同住？

- ① ☐ 與爸爸媽媽（生父、生母）均同住
- ② ☐ 與媽媽同住
- ③ ☐ 與爸爸同住
- ④ ☐ 與媽媽、繼父同住
- ⑤ ☐ 與爸爸、繼母同住
- ⑥ ☐ 與其他人同住



56. 下列題目是想了解來自家人、朋友方面的支持，請表示你對於每一項敘述同意或是不同意的程度。請在每一項敘述各選擇一個最符合你狀況的答案並勾選。

	非常 不同意							非常 同意
a. 我的家人確實嘗試幫助我	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	
b. 我能從家人獲得情緒的協助與支持	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	
c. 我可以和我的家人談論我的問題	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	
d. 我的家人很願意幫助我做決定	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	
e. 我的朋友確實嘗試幫助我	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	
f. 當事情出錯時，我可以依靠我的朋友	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	
g. 我有可以分享喜悅與哀傷的朋友	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	
h. 我可以和我的朋友談論我的問題	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	

翻面還有題目喔！



57. 當遇到非常困擾你的問題時，你和下列對象討論的難易程度是？

	非常 容易	容易	困難	非常 困難	沒有或是 沒見過這 個人
a. 父親	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
b. 繼父（或母親的同居人）	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
c. 母親	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
d. 繼母（或父親的同居人）	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>

58. 下列題目是跟你的家庭有關的敘述，請表示你對於每一項同意或是不同意的程度。請在每一項敘述勾選最符合你狀況的答案。

	非常 同意	同意	不同意也 不反對	不同意	非常 不同意
a. 我認為重要的事情是可以被談論的	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
b. 當我說話時有人會注意聆聽	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
c. 當我們彼此不瞭解對方所說的話或所做的事時，我們會問對方	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
d. 有誤解時我們會把它徹底講清楚	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>

59. 你認為你們家經濟狀況如何？

- ① ☐ 非常富有
- ② ☐ 富有
- ③ ☐ 小康
- ④ ☐ 貧窮
- ⑤ ☐ 非常貧窮

60. 你的家裡有汽車、轎車、自用小客車、貨車或是卡車嗎？

- ① ☐ 沒有
- ② ☐ 有，一台
- ③ ☐ 有，兩台或是更多台

61. 你有自己的房間嗎（沒有和其他人共用）？

- ① ☐ 沒有
- ② ☐ 有

62. 你的家中有幾台電腦（桌上型電腦、筆記型電腦、平板電腦，但不包括遊戲機或是手機）？

- ① ☐ 無
- ② ☐ 一台
- ③ ☐ 兩台
- ④ ☐ 多於兩台

63. 過去的一年裡，你跟家人出國度假幾次？

- ① ☐ 沒有
- ② ☐ 一次
- ③ ☐ 兩次
- ④ ☐ 多於兩次

64. 你的家中有幾間浴室？

- ① ☐ 沒有
- ② ☐ 一間
- ③ ☐ 兩間
- ④ ☐ 多於兩間

65. 你的家中有洗碗機（不是烘碗機）嗎？

- ① ☐ 沒有
- ② ☐ 有



66. 你曾經和別人發生過性交行為（或叫做「做愛」、「全壘打」）嗎？

- ① ☐ 有
- ② ☐ 沒有

67. 你幾歲第一次和別人發生性交行為？

- ① ☐ 我從來沒有和別人發生過性交行為
- ② ☐ 11 歲或 11 歲以前
- ③ ☐ 12 歲
- ④ ☐ 13 歲
- ⑤ ☐ 14 歲
- ⑥ ☐ 15 歲
- ⑦ ☐ 16 歲

68. 最近一次和別人發生性交行為時，你或你的伴侶有使用保險套嗎？

- ① ☐ 我從來沒有和別人發生過性交行為
- ② ☐ 有
- ③ ☐ 沒有
- ④ ☐ 不知道

69. 除了上學以外的空閒時間，你多常會去做一些讓你感到上氣不接下氣或者是流汗的運動？

- ① ☐ 每天
- ② ☐ 每個禮拜 4~6 次
- ③ ☐ 每個禮拜 2~3 次
- ④ ☐ 每個禮拜 1 次
- ⑤ ☐ 每個月 1 次
- ⑥ ☐ 一個月不到 1 次
- ⑦ ☐ 從來沒有

70. 除了上學以外的空閒時間，你一個禮拜通常有幾個小時會去做一些讓你感到上氣不接下氣或者是流汗的運動？

- ① ☐ 沒有
- ② ☐ 大約半小時
- ③ ☐ 大約 1 小時
- ④ ☐ 大約 2~3 小時
- ⑤ ☐ 大約 4~6 小時
- ⑥ ☐ 大約 7 小時或以上

71. 在你的空閒時間，你平均一天花幾個小時看電視、影片（包括 YouTube 或類似的影片分享網站）、DVD（影音光碟）以及其他在螢幕上播放的娛樂節目？請分別在平常上課日（週一到週五）這一欄，以及假日這一欄，各選擇一個最符合你狀況的答案並勾選。

平常上課日	假日
① <input type="radio"/> 完全沒有	① <input type="radio"/> 完全沒有
② <input type="radio"/> 大約一天半小時	② <input type="radio"/> 大約一天半小時
③ <input type="radio"/> 大約一天一小時	③ <input type="radio"/> 大約一天一小時
④ <input type="radio"/> 大約一天兩小時	④ <input type="radio"/> 大約一天兩小時
⑤ <input type="radio"/> 大約一天三小時	⑤ <input type="radio"/> 大約一天三小時
⑥ <input type="radio"/> 大約一天四小時	⑥ <input type="radio"/> 大約一天四小時
⑦ <input type="radio"/> 大約一天五小時	⑦ <input type="radio"/> 大約一天五小時
⑧ <input type="radio"/> 大約一天六小時	⑧ <input type="radio"/> 大約一天六小時
⑨ <input type="radio"/> 大約一天七小時或更多	⑨ <input type="radio"/> 大約一天七小時或更多

72. 在你的空閒時間裡，你平均一天會有幾個小時使用電腦、遊戲機、平板電腦（例如：iPad）、智慧型手機或其它電子產品來打電玩遊戲（不包括健身遊戲）？請分別在平常上課日（週一到週五）這一欄，以及假日這一欄，各選擇一個最符合你狀況的答案並勾選。

平常上課日	假日
① <input type="radio"/> 完全沒有	① <input type="radio"/> 完全沒有
② <input type="radio"/> 大約一天半小時	② <input type="radio"/> 大約一天半小時
③ <input type="radio"/> 大約一天一小時	③ <input type="radio"/> 大約一天一小時
④ <input type="radio"/> 大約一天兩小時	④ <input type="radio"/> 大約一天兩小時
⑤ <input type="radio"/> 大約一天三小時	⑤ <input type="radio"/> 大約一天三小時
⑥ <input type="radio"/> 大約一天四小時	⑥ <input type="radio"/> 大約一天四小時
⑦ <input type="radio"/> 大約一天五小時	⑦ <input type="radio"/> 大約一天五小時
⑧ <input type="radio"/> 大約一天六小時	⑧ <input type="radio"/> 大約一天六小時
⑨ <input type="radio"/> 大約一天七小時或更多	⑨ <input type="radio"/> 大約一天七小時或更多



73. 在你的空閒時間裡，你平均一天會有幾個小時使用電子產品如電腦、平板電腦（例如：iPad）或智慧型手機來寫作業、發電子郵件、發推特（twitter）、上臉書、與人線上聊天、上網等？請分別在平常上課日（週一到週五）這一欄，以及假日這一欄，各選擇一個最符合你狀況的答案並勾選。

平常上課日	假日
① <input type="radio"/> 完全沒有	① <input type="radio"/> 完全沒有
② <input type="radio"/> 大約一天半小時	② <input type="radio"/> 大約一天半小時
③ <input type="radio"/> 大約一天一小時	③ <input type="radio"/> 大約一天一小時
④ <input type="radio"/> 大約一天兩小時	④ <input type="radio"/> 大約一天兩小時
⑤ <input type="radio"/> 大約一天三小時	⑤ <input type="radio"/> 大約一天三小時
⑥ <input type="radio"/> 大約一天四小時	⑥ <input type="radio"/> 大約一天四小時
⑦ <input type="radio"/> 大約一天五小時	⑦ <input type="radio"/> 大約一天五小時
⑧ <input type="radio"/> 大約一天六小時	⑧ <input type="radio"/> 大約一天六小時
⑨ <input type="radio"/> 大約一天七小時或更多	⑨ <input type="radio"/> 大約一天七小時或更多

74. 除了上學以外的空閒時間裡，你平均一天坐著的時間，大約有多少小時（例如：看電視、使用電腦或手機、坐車、坐著聊天、吃飯、學習）？請分別在平常上課日（週一到週五）這一欄，以及假日這一欄，各選擇一個最符合你狀況的答案並勾選。

平常上課日	假日
① <input type="radio"/> 完全沒有	① <input type="radio"/> 完全沒有
② <input type="radio"/> 大約一天半小時	② <input type="radio"/> 大約一天半小時
③ <input type="radio"/> 大約一天一小時	③ <input type="radio"/> 大約一天一小時
④ <input type="radio"/> 大約一天兩小時	④ <input type="radio"/> 大約一天兩小時
⑤ <input type="radio"/> 大約一天三小時	⑤ <input type="radio"/> 大約一天三小時
⑥ <input type="radio"/> 大約一天四小時	⑥ <input type="radio"/> 大約一天四小時
⑦ <input type="radio"/> 大約一天五小時	⑦ <input type="radio"/> 大約一天五小時
⑧ <input type="radio"/> 大約一天六小時	⑧ <input type="radio"/> 大約一天六小時
⑨ <input type="radio"/> 大約一天七小時或更多	⑨ <input type="radio"/> 大約一天七小時或更多

75. 請你想想看你在上個星期……

a. 你感到身心都很健康嗎？

①○完全沒有 ②○一點點 ③○普通 ④○很好 ⑤○非常好

b. 你感到充滿活力嗎？

①○從來沒有 ②○不常 ③○偶爾 ④○經常 ⑤○總是

c. 你感到悲傷嗎？

①○從來沒有 ②○不常 ③○偶爾 ④○經常 ⑤○總是

d. 你覺得孤獨嗎？

①○從來沒有 ②○不常 ③○偶爾 ④○經常 ⑤○總是

e. 你有足夠的時間留給自己嗎？

①○從來沒有 ②○不常 ③○偶爾 ④○經常 ⑤○總是

f. 在你的空閒時間，你能夠做自己想做的事嗎？

①○從來沒有 ②○不常 ③○偶爾 ④○經常 ⑤○總是

g. 你的爸爸、媽媽對待你公平嗎？

①○從來沒有 ②○不常 ③○偶爾 ④○經常 ⑤○總是
⑥○我沒有和爸（媽）或爸媽同住

h. 你在與朋友相處時感到愉快嗎？

①○從來沒有 ②○不常 ③○偶爾 ④○經常 ⑤○總是

i. 你在學校適應良好嗎？

①○完全沒有 ②○一點點 ③○普通 ④○很好 ⑤○非常好

j. 你能集中注意力嗎？

①○從來沒有 ②○不常 ③○偶爾 ④○經常 ⑤○總是



下面是關於欺負（霸凌）的問題。這裡所說的欺負（霸凌）是指一個或一群學生對另一個學生說出或做出令其討厭或不愉快的事情，例如：取難聽的綽號、說壞話、故意打、罵、恐嚇或威脅人等。欺負（霸凌）也指重覆不斷地用令人不喜歡的方式去戲弄，或故意排擠某個學生。

※請注意：如果是力量相當（如力氣相等）的兩個學生在爭執或打架，或同學之間玩樂式的打鬧，就不算是欺負（霸凌）。

76. 在過去幾個月裡，你多常在學校欺負其他同學？

- ① ☐ 過去的幾個月裡我在學校不曾欺負過別的同学
- ② ☐ 只發生過一、兩次
- ③ ☐ 一個月兩到三次
- ④ ☐ 大約一個星期一次
- ⑤ ☐ 一個星期好幾次

77. 在過去幾個月裡，其他同學多常在學校欺負（霸凌）你？

- ① ☐ 過去的幾個月裡我在學校不曾被欺負
- ② ☐ 只發生過一、兩次
- ③ ☐ 一個月兩到三次
- ④ ☐ 大約一個星期一次
- ⑤ ☐ 一個星期好幾次

78. 接下來我們想了解，在過去的幾個月裡，你多常被同學用下面這些讓你不舒服的方式欺負？請選擇一個最符合你狀況的答案並勾選。

	我從來 沒有被 這樣欺 負過	只發生 過一、 兩次	一個月 兩到三 次	大約一 個星期 一次	一個星 期好幾 次
a. 傳送惡劣的即時訊息、在塗鴉牆上 po 文、寄電子郵件或簡訊，或是架設網頁來取笑我	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>
b. 沒有經過同意就拍攝我的不雅照片或影片並且在網路上散佈	① <input type="radio"/>	② <input type="radio"/>	③ <input type="radio"/>	④ <input type="radio"/>	⑤ <input type="radio"/>

79. 在過去 12 個月（一年）中，你有和別人打架的次數為……

- ① ☐ 過去一年中，我從未和別人打架
- ② ☐ 一次
- ③ ☐ 兩次
- ④ ☐ 三次
- ⑤ ☐ 四次或更多

許多學生因為運動、車禍，或是跟別人打架而受傷，受傷可能發生在家中也可能在馬路上。受傷也包括中毒、燒燙傷等，但不包括身體疾病如感冒、水痘、氣喘等。

下面的問題是關於你在過去一年中可能發生的傷害事件。

80. 在過去 12 個月（一年）中，你曾經因為受傷而需要接受醫生或護士治療的次數為……？

- ① ☐ 過去一年中，我從未受傷
- ② ☐ 一次
- ③ ☐ 兩次
- ④ ☐ 三次
- ⑤ ☐ 四次或更多

81. 承上題、你所受過的最重的傷是在哪裡發生的？請勾選一個最能代表傷害事件發生的場所。

- ① ☐ 過去一年中，我從未受傷
- ② ☐ 在家裡或家中的院子（你自己的家或別人的家）
- ③ ☐ 上課時間在學校（包括操場）
- ④ ☐ 放學後在學校（包括操場）
- ⑤ ☐ 在運動中心或運動場（不在學校）
- ⑥ ☐ 在街道、馬路或是停車場
- ⑦ ☐ 其他場所

問卷到此結束
請再檢查看看你是否回答了
所有問題
謝謝你的協助！