核准機關：行政院主計總處
核定文號：主普管字第 1070400267 號
有效期限：108 年 12 月底止
調查類別：一般統計調查
辦理機關：衛生福利部國民健康署
IRB 審查通過案號：成大倫審會(簡)字第 108-036-2 號

臺灣出生世代研究－108 年度先驅調查

青少年自填問卷

親愛的同學：

你好！我們是臺灣出生世代研究團隊，非常關心每一個青少年都可以健健康康長大。

很幸運的，有兩萬多位臺灣青少年參加我們的研究，你是其中之一。以前都是爸爸媽媽告訴我們你的日常生活與健康情形，現在你已經可以自己回答問題了，我們希望你能幫忙填寫這份問卷。

請你仔細閱讀所有問題，並依照自己的狀況與想法，誠實回答問題，你不需要告訴你的爸爸媽媽和訪員阿姨你的答案，他們也都不能看你填寫的答案。你可以跳過你不想回答的問題，有看不懂的地方，可以請訪員阿姨說明。填寫完成後，請再詳細檢查一遍有沒有漏填的題目，並將問卷放入信封袋中，交給訪員阿姨。謝謝你的幫助！



開始填寫時間：□1 上午　□2 下午　_____時_____分(24 小時制)

A. 首先，先請問你的健康情形：

1. 請問你現在的身高_____公分；體重_____公斤

2. 你覺得自己的身高是：

□1 非常矮　□2 有點矮　□3 剛好　□4 有點高　□5 非常高

3. 你覺得自己的體重是：

□1 非常輕　□2 有點輕　□3 剛好　□4 有點重　□5 非常重

4. 在**過去一年當中**，你有沒有嘗試過減重或者維持體重的方法？

□0 沒有　□1 有

5. 你是否滿意自己的身材？

□1 非常滿意　□2 大部分滿意　□3 大部分不滿意　□4 非常不滿意

6. 你覺得自己的健康狀況是：

□1 很好　□2 好　□3 普通　□4 不好　□5 很不好

7. 與同學比較，你覺得自己的健康狀況是：

□1 好很多　□2 比較好　□3 差不多　□4 比較不好　□5 不好很多

8. 你平常身體會不舒服或是生病嗎？

□1 總是　□2 常常　□3 有時　□4 偶而　□5 從不

9. 當你生病（如感冒、發燒、拉肚子等）的時候，復原（康復）的速度如何？

□1 很快就好　□2 還算好　□3 拖很久/很慢才會好

10. 在**過去一年當中**，你曾經因為生病住過院嗎？

□0 沒有　□1 有，_____次

11. 在**過去一年當中**，你曾經因為事故傷害而去診所或醫院接受治療嗎？

□0 沒有　□1 有，_____次

12. 在**過去一年當中**，你曾經自己傷害過自己嗎？

□0 沒有　□1 有，但不需要就醫　□2 有，且需要就醫

13. 以下是情緒的描述，請依**【過去一星期】**的情形，勾選最符合你的情形。

項目	1 總是	2 常常	3 有時	4 偶而	5 從不
1. 不太想吃東西，胃口很差	□	□	□	□	□
2. 覺得心情很不好	□	□	□	□	□
3. 覺得做每一件事情都很吃力	□	□	□	□	□
4. 睡不好覺	□	□	□	□	□
5. 覺得很快樂	□	□	□	□	□
6. 覺得很寂寞（孤單、沒伴）	□	□	□	□	□
7. 覺得身邊的人不要和你好（不友善）	□	□	□	□	□
8. 覺得日子（生活）過得不錯	□	□	□	□	□
9. 覺得很傷心	□	□	□	□	□
10. 提不起勁來做事（沒精神做事）	□	□	□	□	□

14. 當你覺得心情低落或焦慮緊張，造成生活上明顯的困擾時，你會怎麼做？（**可複選**）

□1 什麼都不做　□2 自己想辦法解決　□3 找爸媽家人談或幫忙

□4 找同學朋友談或幫忙　□5 找老師談或幫忙　□6 上網找相關資料或問人

□7 其他**【請說明】**_____

B. 接下來，請問你平常的生活習慣：

15. 請問你平常習慣喝有糖或無糖的飲料（不含牛奶、純果汁）？

□0 不喝飲料

□1 無糖

□2 有糖 ⟶

15-1. 通常會選擇哪一種甜度？

□1 全糖

□2 少糖（7~8 分糖）

□3 半糖（5 分糖）

□4 微糖（3 分糖）

16.請問你有沒有吃油炸食物如炸雞、薯條、炸豬排等 ？

□0 從來不吃　　□3 每週 3~5 次

□1 每週吃不到 1 次或很少吃　　□4 每天吃或幾乎每天吃

□2 每週 1~2 次

17.請問目前你在**上學**及**不上學**的晚上睡覺時間及早上起床時間大概是：

上　學：每天**晚上**大約_____點_____分**睡覺**，**早上**大約_____點_____分**起床**

不上學：每天**晚上**大約_____點_____分**睡覺**，**早上**大約_____點_____分**起床**

18.請問你**最近這一學期**早上起床時，會不會感覺睡不夠或沒睡飽？

□1 總是　□2 常常　□3 有時　□4 偶爾　□5 從不

19.請問你是否嘗試吸過菸，即使只吸一、兩口？

□0 沒有**【跳答第 22 題】**

□1 有，第一次吸是在_____（足）歲

20.你第一次吸菸的原因是什麼？

□1 好奇　□2 應酬社交　□3 別人吸所以跟著吸

□4 生活無聊　□5 紓解壓力　□6 想減重

□7 其他**【請說明】**_____

21.在**過去 30 天(一個月)**內，你有幾天有吸菸？

□0　過去 30 天內，我沒有吸菸

□1　1 或 2 天　□2　3 ~ 5 天　□3　6 ~ 9 天

□4　10 ~ 19 天　□5　20 ~ 29 天　□6　30 天(每天)

22.請問你是否嘗試吸過**電子煙**？

□0 沒有

□1 有

23.你有沒有嘗試喝過酒？

□0 沒有**【跳答第 26 題】**

□1 有，第一次喝是在 _____（足）歲

24. 在**過去 30 天(一個月)**內，你一共有幾天喝酒呢？

□0　過去 30 天內，我沒有喝酒

□1　1 或 2 天　　□2　3 ~ 5 天　　□3　6 ~ 9 天

□4　10 ~ 19 天　　□5　20 ~ 29 天　　□6　30 天(每天)

25. 你通常喝到什麼程度？

□1 只喝幾口　　□2 半醉（微醺）　　□3 常喝醉

26. 你有沒有嘗試嚼過檳榔？

□0 沒有**【跳答第 28 題】**

□1 有，第一次嚼是在_____（足）歲

27. 在**過去 30 天(一個月)**內，你嚼檳榔的情形如何？

□0　過去 30 天內，我沒有嚼過檳榔

□1　平均一天嚼少於 1 粒　□2　平均一天嚼 1 ~ 5 粒　□3　平均一天嚼 6 ~ 10 粒

□4　平均一天嚼 11 ~ 15 粒 □5　平均一天嚼 16 ~ 20 粒 □6　平均一天嚼 21 粒或以上

28. 請問你上學的時候，下課時間會不會到教室外活動？

□1 總是　　□2 常常　　□3 有時　　□4 偶爾　　□5 從不

29. 請問你上學及不上學的時候，平均一天**上網**的時間約有多久（任何地方上網都算，包含電腦和手機）？

上學的日子　：約_____小時_____分鐘

不上學的日子：約_____小時_____分鐘

30. 請依你平常使用網路的情形，針對下列問題，勾選合適的選項。

項目	1 從來 沒有	2 很少 如此	3 有時 如此	4 常常 如此	5 大部分 如此
1. 我只要上了網，就很難停下來。	□	□	□	□	□
2. 我有想過該下線了，卻還是繼續留在網路上。	□	□	□	□	□
3. 我因為上網而睡眠不足。	□	□	□	□	□
4. 我會為了要上網，而忽略了平日應該做的事(學校、家庭)。	□	□	□	□	□
5. 我無法上網時，會覺得很煩、失落或生氣。	□	□	□	□	□

31. 在**過去 30 天(一個月)**內，你是否曾有頸部痠痛?

□1 沒有　□2 痠而已　□3 痠痛，但不影響生活或學業　□4 痠痛到影響生活或學業

32. 在**過去 30 天(一個月)**內，大約有多少日子有頸部酸痛？

□1　0 天　□2　1-3 天　□3　4-7 天　□4　8-14 天　□5　15 天以上

C. 接下來要請問你的上學情形：

33. 請依照你自己的情況，勾選適合的答案。

項目	1 非常 同意	2 部分 同意	3 不太 同意	4 非常 不同意
1. 我喜歡想別人沒想過的問題。	□	□	□	□
2. 我常用不同角度看問題。	□	□	□	□
3. 在小組討論時，我常是開啟討論互動的人。	□	□	□	□
4. 小組討論或做團體作業時，我願意回答同學的問題。	□	□	□	□
5. 唸書時，我會注意自己是否瞭解書本的內容。	□	□	□	□
6. 我常常思考如何增進學習能力。	□	□	□	□
7. 我喜歡上學。	□	□	□	□
8. 我可以參與決定學習的相關事務（例如選組、補習、社團等活動）	□	□	□	□
9. 學習帶給我成就感	□	□	□	□

34. 請問在**過去 30 天(一個月)**內，你平常上課日(週一到週五)放學後，有沒有從事下列活動？時間大約多久？

項目	a. 每週大概幾天？	b. 有活動的那幾天，平均每天大概多少時間?
34_1. 校外補習（含家教和家教班）	□0 完全沒有 **(跳答 34_2)** □1 每週有一、兩天 □2 每週有三、四天 □3 每天或幾乎每天	_____小時_____分鐘
34_2. 才藝課程（繪畫、音樂、舞蹈、語文、資訊等）	□0 完全沒有 **(跳答 34_3)** □1 每週有一、兩天 □2 每週有三、四天 □3 每天或幾乎每天	_____小時_____分鐘
34_3. 運動(打球、慢跑、游泳等)	□0 完全沒有 **(跳答 35)** □1 每週有一、兩天 □2 每週有三、四天 □3 每天或幾乎每天	_____小時_____分鐘

35. 你上學期期末總成績為何？

□1 90 分以上　□2 80 分以上未滿 90 分　□3 70 分以上未滿 80 分

□4 60 分以上未滿 70 分　□5 未滿 60 分

D. 請依你跟朋友相處的情形，回答下列問題：

36. 你有沒有可以跟他/她講秘密的好朋友？

□0 沒有　□1 有，大概有_____個

37. 你有沒有男朋友或女朋友？

□0 沒有　□1 有男朋友　□2 有女朋友

38. 你有沒有和男/女朋友接吻過？

□0 沒有　□1 有

39. 你們班上有沒有會欺負人的同學？

□0 沒有　　□1 有一些　　□2 很多

40. 在**過去一年當中**，你曾經被同學欺負過嗎？

□1 總是　□2 常常　□3 有時　□4 偶而　□5 從不

41. 你常跟朋友一起玩或做功課嗎？

□1 總是　□2 常常　□3 有時　□4 偶而　□5 從不

42. 當我做一些大人不喜歡的事時，朋友會覺得我很厲害。

□1 總是如此　□2 經常如此　□3 偶爾如此　□4 從未如此

43. 我看朋友在做一些大人不允許的事時，我會跟著做。

□1 總是如此　□2 經常如此　□3 偶爾如此　□4 從未如此

44. 為了表示我和某些朋友是同一國的，我會做他們要我做的事，即使這些事是大\

人所不允許的。

□1 總是如此　□2 經常如此　□3 偶爾如此　□4 從未如此

45. 當我爸媽不喜歡我跟我交的朋友在一起時，我通常會：

□1 聽父母的話，不要跟這些朋友在一起　□2 和父母爭辯

□3 繼續和朋友交往，不要讓父母知道

46. 每個人生活中碰到一些事情或困難時，可能會有不同的想法和做法，但並沒有一定對或錯。請問碰到下列問題所描述的情況時，你通常會怎麼想？請在 1 至 7 之間圈選適當的數字。

1. 對於學習新的事物或技能，我的態度通常是：

避開挑戰 1 2 3 4 5 6 7 接受挑戰

2. 在面對生活或學業上難以解決的困難時，我的態度通常是：

容易放棄 1 2 3 4 5 6 7 努力克服

3. 對於「勤能補拙」的說法，我的態度通常是：

努力無用 1 2 3 4 5 6 7 努力致勝

4. 別人針對我言行上的批評，我的態度通常是：

完全不理會 1 2 3 4 5 6 7 接受並改善

5. 看到別人表現比我好時，我的態度通常是：

感到威脅 1 2 3 4 5 6 7 與有榮焉

6. 碰到重大的挫折時，我的態度通常是：

陷入絕望 1 2 3 4 5 6 7 懷抱希望

47. 每個人在思考或處理各種事情時，採取的方式可能偏向憑感覺或是靠理性，但並沒有一定對或錯，我的做法通常是：

憑感覺 1 2 3 4 5 6 7 靠理性

48. 以下是一些關於你的描述，請勾選最符合的選項。

項目	1 非常同意	2 部分同意	3 不太同意	4 非常不同意
1. 我覺得做一個好孩子是很重要的事。	□	□	□	□
2. 我覺得當一個好孩子是需要努力的。	□	□	□	□
3. 我覺得當一個好孩子是壓力很大的事。	□	□	□	□
4. 我的學校老師認為我是一個好孩子。	□	□	□	□
5. 我的學校同學認為我是一個好孩子。	□	□	□	□
6. 我認為我自己是一個好孩子。	□	□	□	□

49. 整體來說，你是個很快樂、快樂、普通、不快樂，還是很不快樂的孩子?

□1 很快樂　□2 快樂　□3 普通　□4 不快樂　□5 很不快樂

50. 整體來說，你是個很幸福、幸福、普通、不幸福，還是很不幸福的孩子?

□1 很幸福　□2 幸福　□3 普通　□4 不幸福　□5 很不幸福

51. 下面有八個題目，請你仔細閱讀每一題，來勾選最適合且能真正反應你自己的情形。每一題答案都有四種選項，由非常同意至非常不同意，沒有一定對或錯。請你細心閱讀。

項目	1 非常同意	2 部分同意	3 不太同意	4 非常不同意
1. 我能發現藏在事物中的美好。	□	□	□	□
2. 我對自己不是特別滿意。	□	□	□	□
3. 我覺得生活充滿收穫。	□	□	□	□
4. 我對生活中的所有事物感到滿意。	□	□	□	□
5. 我不認為我看起來具有吸引力。	□	□	□	□
6. 我可以找到時間做我想要做的事物。	□	□	□	□
7. 我覺得我是敏銳的。	□	□	□	□
8. 對於過去，我沒有甚麼特別美好的回憶。	□	□	□	□

52.請在每個問題後面的「是」或「否」上打ｖ，問卷中沒有正確或錯誤的答案，請盡快回答，不必對每道題目的含意考慮太多。

項目	1 是	2 否
1. 你有許多不同的愛好嗎？	□	□
2. 你的心境常常時好時壞嗎？	□	□
3. 你是個健談的人嗎？	□	□
4. 你很活潑嗎？	□	□
5. 你常為你不該說或不該做的事情擔心嗎？	□	□
6. 在一個熱鬧的聚會上你能放開自己玩得開心嗎？	□	□
7. 你喜歡結識新朋友嗎？	□	□
8. 你喜歡外出嗎？	□	□
9. 你常有內疚感嗎？	□	□
10.你有許多朋友嗎？	□	□
11.你常會擔心可怕的事情發生嗎？	□	□
12.你常主動結交朋友嗎？	□	□
13.你認為自己很緊張或繃的緊緊嗎？	□	□
14.與別人在一起時，你通常是靜靜的嗎？	□	□
15.你能輕易地使一個平淡的聚會活躍起來嗎？	□	□
16.你喜歡講笑話或好玩的故事給朋友聽嗎？	□	□
17.你會失眠嗎？	□	□
18.你常覺得毫無緣由的很疲勞嗎？	□	□
19.你常覺得生活很枯燥嗎？	□	□
20.在一次難堪的經歷以後，你會擔心很久嗎？	□	□
21.你覺得自己「有點神經兮兮」嗎？	□	□
22.你常覺得孤單嗎？	□	□
23.你喜歡周圍的環境充滿刺激嗎？	□	□
24.別人覺得你很活潑嗎？	□	□
25.在社交場合你總是躲在後面嗎？	□	□

53. 以下題目是為瞭解你的精神情況，請你仔細回想在**最近一星期中(包括今天)**，然後圈選一個你認為最能代表你經驗的答案。

項目	1 有	2 可能有	3 完全沒有
1. 某些人相信別人可以知道他們的想法。是否有人曾經知道你的想法？	□	□	□
2. 你是否曾經收過經由電視或網路只傳遞給你一個人的訊息？	□	□	□
3. 你是否曾經想過有人跟蹤或暗中監視你？	□	□	□
4. 你是否曾經聽見沒人聽得到的說話聲或聲響？	□	□	□
5. 你是否曾經覺得被一些特別力量控制?	□	□	□
6. 你是否曾經看到別人看不到的東西?	□	□	□
7. 你是否曾經感到彷彿你有超能力?	□	□	□

E. 接下來，請依家中的情形回答下列問題：

54. 爸爸媽媽知不知道，你平常不上課的時候都在做什麼事?

□1 都知道　□2 大部分知道　□3 知道一點點　□4 都不知道

55. 請問你**升上國三**以來，以下有關你和爸爸媽媽互動的情況，對你來說是「總是」、「常常」、「有時」、「偶而」，還是「從不」？

項目	1 總是	2 常常	3 有時	4 偶而	5 從不
1. 在做跟你有關的決定時，他/她會詢問你的意見。	□	□	□	□	□
2. 當你心情不好時，他/她會安慰你。	□	□	□	□	□
3. 當你做錯事的時候，他/她會罵你或處罰你。	□	□	□	□	□

56. 你覺得你家的經濟狀況和大多數同學家庭比較起來如何？

□1 好很多　□2 比較好　□3 差不多　□4 比較不好　□5 不好很多

57.你的家人有沒有固定給你零用錢？

□0 沒有

□1 有 ⟶

□2 有需要才給

57-1. 平均每個星期給你多少零用錢？ _____元

57-2. 平均每個星期你用多少零用錢？_____元

F. 最後，請依居住地區的情形回答下列問題：

58.關於下列各題的描述，你的同意程度如何？

項目	1 非常同意	2 部分同意	3 不太同意	4 非常不同意
1.我在我家附近走動，我覺得安全。	□	□	□	□
2.我家附近有足夠的活動場所可以玩。	□	□	□	□
3.我遇到問題時，我家附近的人(例如:鄰居)會幫忙我。	□	□	□	□
4.我家附近大人對小孩與少年很親切。	□	□	□	□

結束填寫時間：□1 上午 □2 下午 _____時_____分(24 小時制)

【問卷到此結束，請再詳細檢查一遍有沒有漏填的題目，

並將問卷放入信封袋中，交給訪問阿姨。謝謝您!】