

親愛的同學：為了關心你的健康，請就你目前最真實的感受和實際情形仔細回答，你所填的資料僅用來提供必要協助，絕不公開個人資料，請放心作答。

教育部暨國立陽明大學社區醫學研究中心

在不影響隱私權的前提下，本人同意所填答的資料供教育部政策相關研究之用。

同意人：_____ 立同意書日期：民國_____年_____月_____日

基本資料

[青少年版問卷：適用未滿 18 歲之民眾]

1. 姓名：_____ 性別：☐ 1. 男 ☐ 2. 女 電話：_____ 地址：_____

2. 出生年月日：民國 _____年_____月生

3. 年級：_____年級_____班；學號_____ 科系：_____

4. 身高：_____公分；體重：_____公斤

5. ☐ 不知道腰圍； ☐ 知道腰圍：_____公分

6. 請問你過去 30 天內是否曾經嘗試吸菸，即使只吸一、兩口？

☐ 1. 是 ☐ 2. 否

個人健康狀態

1. 請問你有沒有 右列這些疾病？	糖尿病	高血壓	心臟病	氣喘	鼻過敏	高度近視 (大於 600 度)	結核病
①有 ②沒有 ③不知道	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐

2. 請問你有沒有 右列這些症狀？	咳嗽 兩週	有痰	胸痛	沒有 食慾	體重 減輕	過去胸部 X 光異常
①有 ②沒有	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐

身體活動

1. 在過去 7 天，除了學校上課以外，你有幾天從事連續 10 分鐘以上的運動？(如：打球、步行、騎腳踏車、打拳、做操等)
_____天 [若是 0 天, 請跳答第 4 題]

2. 在你運動那幾天，你平均每天運動多久時間？_____分鐘

3. 請問你每次運動時，是否感到呼吸速度有改變？

☐ 1. 沒什麼變化 ☐ 2. 呼吸輕微加快 ☐ 3. 有喘氣現象 ☐ 4. 上氣不接下氣

4. 請問在過去 7 天，你有幾天從事身體活動在當日累計超過 60 分鐘？_____天

(說明：請將所有會讓呼吸輕微加快的活動如：學校體育課、走路上學、騎腳踏車、做家事及各種運動加在一起。)

坐式行為項目	a. 平常非假日，平均 <u>一天</u> 花多少時間做這件事	b. 假日，平均 <u>一天</u> 花多少時間做這件事？
5. 看電視(或看錄影帶、DVD)	_____小時_____分鐘	_____小時_____分鐘
6. 打電腦、上網(做功課不算)或打電動	_____小時_____分鐘	_____小時_____分鐘
7. 放學後做功課(含補習)	_____小時_____分鐘	_____小時_____分鐘

上網情形（最近一個月的上網情形）	是	否
1. 全神貫注於網際網路或線上活動，在下線後仍繼續想著上網的情形	☐	☐
2. 覺得需要花更多的時間在線上才能獲得滿足。	☐	☐
3. 多次努力想控制或停止使用網路，但總是失敗。	☐	☐
4. 企圖減少或停止使用網路時，會覺得沮喪、心情低落、易發脾氣	☐	☐
5. 花費在上網的時間比預期的要長久。	☐	☐
6. 為了上網，寧願冒著重要的人際關係、工作或教育機會損失的危險	☐	☐
7. 曾向家人、朋友或他人說謊，以隱瞞自己涉入網路的程度。	☐	☐
8. 上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，諸如無助，罪惡，焦慮或沮喪	☐	☐
9. 每週上網時間為幾小時： ☐ ①<7 ☐ ②8~20 ☐ ③21~40 ☐ ④>40 （小時）		

睡眠習慣（最近一個月）

- 假設不用上學，你可以在任何時候起床，你會在什麼時候離開床？
☐1. 早上5:00~6:30 ☐2. 早上6:30~7:45 ☐3. 早上7:45~9:45
☐4. 早上9:45~11:00 ☐5. 早上11:00~中午
- 你早上容易起床嗎？ ☐1. 非常容易 ☐2. 相當容易 ☐3. 有一點容易 ☐4. 不容易
- 什麼時候你的身體會告訴你，你該上床了（雖然你可能忽略了）
☐1. 晚上8:00~9:00 ☐2. 晚上9:00~10:15 ☐3. 晚上10:15~凌晨12:30
☐4. 凌晨12:30~1:45 ☐5. 凌晨1:45~3:00
- 若有個壞消息是你必須考2小時的考試，你覺得選擇哪個時段你會考得最好？
☐1. 早上8:00~10:00 ☐2. 早上11:00~下午1:00 ☐3. 下午3:00~5:00 ☐4. 晚上7:00~9:00
- 若你必須每天早上6點起床，你想會怎樣？
☐1. 好！沒問題 ☐2. 假如一定要6點起床也可以 ☐3. 沒那麼糟糕 ☐4. 非常地糟糕

你最近一段時間內，在以下不同情況中打瞌睡（不單只是感覺疲倦）的頻率，若你從未曾有過其中的狀況，也請盡量勾選最接近的答案：

	從未	很少	一半以上	幾乎都會
6. 坐著閱讀或做功課時	☐	☐	☐	☐
7. 看電視時	☐	☐	☐	☐
8. 在公眾場合安靜的坐著（如在戲院或會議中）	☐	☐	☐	☐
9. 坐車連續超過一小時	☐	☐	☐	☐
10. 在下午躺下休息時	☐	☐	☐	☐
11. 坐著與人交談時	☐	☐	☐	☐
12. 午餐後安靜坐著時	☐	☐	☐	☐

過去一個月以來，你是否每星期至少有三天的睡眠困擾？

- ☐1. 沒有[跳答至**心情指標**] ☐2. 有，請估算在過去一個月以來，下列睡眠困擾對你造成影響的嚴重度：

13. 入睡時間	☐ 沒問題	☐ 略為延遲	☐ 中度延遲	☐ 嚴重延遲
14. 睡眠中斷	☐ 沒問題	☐ 問題不大	☐ 問題明顯	☐ 嚴重中斷
15. 過早清醒	☐ 沒問題	☐ 有點提前	☐ 明顯早醒	☐ 嚴重早醒
16. 總睡眠時間	☐ 已足夠	☐ 有點不足	☐ 中度不足	☐ 嚴重不足
17. 整體睡眠品質	☐ 很滿意	☐ 有點不佳	☐ 明顯欠佳	☐ 極不滿意

心情指標：最近一個月以下的症狀是否持續**超過2週**？

	是	否
1. 心情不好	☐	☐
2. 覺得很煩	☐	☐
3. 常常覺得很想哭	☐	☐
4. 我睡不好或幾乎每晚都有睡眠的問題	☐	☐
5. 覺得想不開、甚至想死、反覆想到死亡	☐	☐
6. 幾乎每日覺得沒有價值感或有罪惡感。	☐	☐
7. 幾乎每天說話或行動比平常較慢	☐	☐
如果「0」分表示最不快樂，「100」分表示最快樂，請問你目前的快樂程度是_____分		

本問卷到此結束！謝謝！