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	冬的	資料供教	负 育部政策	相關研究之	_用。	
同意人:		立同	同意書	日期:	民	國	年月	目		
基本資料						[青少年版	問卷:適用	未滿 18 歲	之民眾]
1. 姓名:	性另	վ : □	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	糸:			
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 □1. 是 □2. 否	是否曾經	嘗試吸	·菸,即	使只吸	<u></u>	、兩口?				
個人健康狀態										
1.請問你有沒有	糖		高,	心		氣	皇开记	高大		結
右列這些疾病?	尿 病		<u>血</u> 壓	臟 病		喘	過敏	高度近視		核病
								视 00 度		
								<u> </u>		
①有 ②沒有]							
③不知道										
		1				I.				
2. 請問你有沒有	咳	嗽	有:	痰		胸痛		體重	過去胸部	
右列這些症狀?	兩	週					食慾	減輕	X光異常	
①有										
②沒有	L	_		1		⊔	Ш			
身體活動										
1. <u>在過去7天</u> ,除了 <u>學</u>	B校上課:1	<u>人外</u> ,	你有幾	天從事	連續	10 分鐘以	(上的運動?	(如:打球、步行	行、騎腳踏車	打拳、做操等)
	0 天, 請品	姚答第	4題]							
2. 在你運動那幾天,	你 <u>平均每</u>	<u>天</u> 運動	多久時	間?		分	鐘			
3. 請問你每次運動時 □1. 沒什變化 [.現象 🗌]4. 上氣不接	下氣		
4. 請問在過去7天,								<u></u>		
(說明:請將所有會讓	《呼吸輕微	发加快的	的活動如	四:學村	校體	育課、走路	各上下學、專	奇腳踏車、做家	京事及各種運	動加在一起。
业十二七石口		亚 些	北 四 口	、正丛	- I ·	せる小吐田	目供注从由	Ь <i>(рэ г</i> г. л	シムーエサク	小咕明ル油ルオ
坐式行為項目	a	. 半常	非假日,	· 半均 <u>-</u>	<u>大</u>	化多少時間	間做這件事	D. 1段日 , 斗	-玛 <u>一大</u> 化多	少時間做這件事

坐式行為項目	a. 平常非假日,平均一天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)		
6. 打電腦、上網(做功課不 算)或打電動		
7. 放學後做功課(含補習)		

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	線上活動,在下線後仍繼約	賣想著上網白	内情形					
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位	使用網路,但總是失敗。							
4. 企圖減少或停止使用網路	路時,會覺得沮喪、心情個	氐落、易發 脸	卑氣					
5. 花費在上網的時間比預								
6. 為了上網,寧願冒著重:								
7. 曾向家人、朋友或他人說謊,以隱瞞自己涉入網路的程度。								
			 戍沮喪					
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)								
3. 母週上網时间為眾小时	• 🗆 🗆 🗆 🗷 🕳 🗸 🗆	<u></u> □ ⊌ 21~40		(小吋)				
睡眠習慣(最近一個)	月)							
1. 假設不用上學,你可」	以在任何時候起床,你會在	主什麼時候离	t 開床?					
	3:30 □2. 早上(□3. 早上7:4	5~9:45			
	:00			.				
	□1. 非常容易 □2. 相			易 □4. 7	下容易			
	告訴你,你該上床了(雖然							
	9:00 □2. 晚上 9:00~]3. 晚上 10:1	5~凌晨 12:30				
	1:45 □5. 凌晨 1:45~3		七四儿人之名田	日口〇				
	領考 2 小時的考試,你覺得				□	00 0	0.0	
 ·	10:00 □2. 早上11:00~	~ 下午 1:00	□3. 下午	3:00~5:00 [4. 晚上 /:	00~9	:00	
5. 若你必須每天早上6票				- 11 12	4 -1 16 -1 11			
□1. 好! 沒問題	□2. 假如一定要 6 點;	起床也可以	□3. 沒那)	梦糟糕 □	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(不單只是原	成覺疲倦)的	頻率,若你往	從未曾有過	其中的)狀況,	
你最近一段時間內,在」 也請盡量 <u>勾選</u> 最接近的	•	不單只是原	成覺疲倦)的 從未	頻率,若你往 很少	逆未曾有過 一半以上		为狀況 , 乎都會	
	答案:	不單只是原						
也請盡量勾選最接近的	答案:	不單只是原				幾乎		
也請盡量 <u>勾選</u> 最接近的 6. 坐著閱讀或做功課 7. 看電視時	答案:	不單只是原				幾乎	产都會	
也請盡量 <u>勾選</u> 最接近的 6. 坐著閱讀或做功課 7. 看電視時	時 坐著(如在戲院或會議中)	不單只是原	從未	很少 □	一半以上	幾刊	子都會 □	
也請盡量4選4選4提4提4提54668444456677886788867888888899999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999<l></l>	答案: 時 坐著(如在戲院或會議中) 時	不單只是原	從未	很少 □	一半以上	幾刊	子 都會	
也請盡量 如選最接近的 6. 坐著閱讀或做功課 7. 看電視時 8. 在公眾場合安靜的 9. 坐車連續超過一小	答案: 時 坐著(如在戲院或會議中) 時	不單只是原	從未	很少 □	一半以上	幾刊	子 都會	
也請盡量 包選 最接近的	答案: 時 坐著(如在戲院或會議中) 時	不單只是原	從未	很少 □	一半以上	幾日	子 都會	
也請盡量 勿選 最接近的 6. 坐著閱讀或做功課 7. 看電視時 8. 在公眾場合安靜的 9. 坐車連續超過一小 10. 在下午躺下休息日 11. 坐著與人交談時 12. 午餐後安靜坐著時	答案: 出答案: 坐著(如在戲院或會議中) 時		從未	很少 □	一半以上	幾日	子都會 □ □ □ □ □ □ □ □ □	
也請盡量 勿選最接近的 6. 坐著閱讀或做功課 7. 看電視時 8. 在公眾場合安靜的 9. 坐車連續超過一小 10. 在下午躺下休息 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	答案: 些著(如在戲院或會議中) 時 「「「「「「」」」 「「」 「「」 「「」 「「」 「「」	睡眠困擾?	従未 □ □ □ □ □ □	很少	一半以上	幾日	子都會 □	
也請盡量 勿選最接近的 6. 坐著閱讀或做功課 7. 看電視時 8. 在公眾場合安靜的 9. 坐車連續超過一小 10. 在下午躺下休息 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	答案: 出答案: 坐著(如在戲院或會議中) 時	睡眠困擾?	従未 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	很少	一半以上	幾日		
也請盡量 	答案: 出	睡眠困擾?	従未 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	很少 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	一半以上	幾乎	● 本會□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
也請盡量 勿選最接近的 6. 坐著閱讀或做功課 7. 看電視時 8. 在公眾場合安靜的 9. 坐車連續超過一小 10. 在下午躺下休息时 11.坐著與人交談時 12.午餐後安靜坐著時 過去一個月 	答案: 坐著(如在戲院或會議中) 時 「本著」 「本書」 「一次問題 「一次問題	睡眠困擾? 生過去一個 □ 略為延	従未 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	很少 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	一半以上 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	幾乎	← 都會 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
也請盡量 勿選 表達 一個 	答案: 坐著(如在戲院或會議中) 時 「本書」 「本書」 「本書」 「本書」 「本書」 「「本書」 「「「「「「「「「「	睡眠困擾? 至過去一個 □ 問題不	従未 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	很少 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	一半以上 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	幾乎的嚴重中	Y 都會 □ □ □ □ □ □ ■	
 也請盡量 4選最接近的 6. 坐著閱讀或做功課 7. 看電視時 8. 在公眾場合安靜的 9. 坐車連續超過一小 10. 在下午躺下休息 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 □1. 沒有[跳答至 □1. 沒有[跳答至 □1. 乃睡時間 14. 睡眠中斷 15. 過早清醒 	答案: 坐著(如在戲院或會議中) 時 「本語」 「本語」 「本語」 「本語」 「本語」 「本語」 「本語」 「注意」 「注意」 「注意」 「注意」 「注意」 「注意」 「注意」 「注意	睡眠困擾? 至過去一個 □ 問題不 □ 有點提	従未 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	很少 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	一半以上 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	幾乎的重量重更重要	← 都會 □ □ □ □ □ □ □ = = = = = = = = = =	
也請盡量 	答案: 坐著(如在戲院或會議中) 時 「本書」 「本書」 「本書」 「本書」 「一次問題	睡眠困擾? 医人名 問題 日 月 有 點不 日 月 有 點不	従未 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	很少 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	一半以上	一般是最强强 一般是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	
 也請盡量 4選 基接近的 6. 坐著閱讀或做功課 7. 看電視時 8. 在公眾場合安靜的 9. 坐車連續超過一小 10. 在下午躺下休息 11.坐著與人交談時 12.午餐後安靜坐著時 12.午餐後安靜坐著時 13.入睡時間 14.睡眠中斷 15.過早清醒 16.總睡眠時間 	答案: 坐著(如在戲院或會議中) 時 「本書」 「本書」 「本書」 「本書」 「一次問題	睡眠困擾? 医人名 問題 日 月 有 點不 日 月 有 點不	従未 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	很少 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	一半以上 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	一般是最强强 一般是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一	← 都會 □ □ □ □ □ □ □ = = = = = = = = = =	
也請盡量 	答案: 坐著(如在戲院或會議中) 時 「本書」 「本書」 「本書」 「本書」 「一次問題	睡眠困擾? 医人名 問題 日 月 有 點不 日 月 有 點不	従未 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	很少 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	一半以上	一般是最强强 一般是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	
 也請盡量 有選長接近的 6. 坐著閱讀或做功課 7. 看電視時 8. 在公眾場合安靜的 9. 坐車連續超過一小 10. 在下午躺下休息 11. 坐著與人交靜坐著時 12. 午餐後安靜坐著時 12. 午餐後安靜坐著時 13. 入睡時間 14. 睡眠中斷 15. 過早清醒 16. 總睡眠品質 心情指標:最近一個月 1. 心情不好 2. 覺得很煩 3. 常常覺得很想哭 	答案: 四本戲院或會議中) 時 時 「一个」 「一个」 「一个」 「一次問題 「一日天的」 「一日天的」 「一日天的」 「一日本語。	睡眠困擾? 医人名 問題 日 月 有 點不 日 月 有 點不	従未 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	很少 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	一半以上	一般是最强强 一般是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	
 也請盡量 4選最接近的 6. 坐著閱讀或做功課 7. 看電視時 8. 在公眾場合安靜的 9. 坐車連續超過一小 10. 在下午躺下休息 11. 坐著與人交談時 12. 午餐後安靜坐著戶 過去一個月以來 小情打 13. 入睡時間 14. 睡眠中斷 15. 過早清醒 16. 總睡眠品質 心情指標:最近一個月 1. 整體睡眠品質 心情指標 1. 心情不好 2. 覺得很想哭 4. 我睡不好或幾乎每晚都 	答案: 坐著(如在戲院或會議中) 時 時 本 一 本 一 本 一 本 一 次 問 一 次 問題 一 次 同題 一 次 同題 一 以 一 で 一 の の の は 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	睡眠困擾? 医人名 問題 日 月 有 點不 日 月 有 點不	従未 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	很少 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	一半以上	一般是最强强 一般是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	
也請盡量 	答案: 坐著(如在戲院或會議中) 時 「一下一下一下一下一下一下一下一下一下一下一下一下一下一下一下一下一下一下一	睡眠困擾? 医人名 問題 日 月 有 點不 日 月 有 點不	従未 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	很少 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	一半以上	一般是最强强 一般是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	
 也請盡量 4選最接近的 6. 坐著閱讀或做功課 7. 看電視時 8. 在公眾場合安靜的 9. 坐車連續超過一小 10. 在下午躺下休息 11. 坐著與人交談時 12. 午餐後安靜坐著戶 過去一個月以來 小情打 13. 入睡時間 14. 睡眠中斷 15. 過早清醒 16. 總睡眠品質 心情指標:最近一個月 1. 整體睡眠品質 心情指標 1. 心情不好 2. 覺得很想哭 4. 我睡不好或幾乎每晚都 	答案: 中 「	睡眠困擾? 医人名 問題 日 月 有 點不 日 月 有 點不	従未 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	很少 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	一半以上	一般是最强强 一般是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	