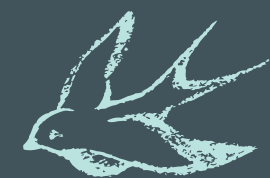
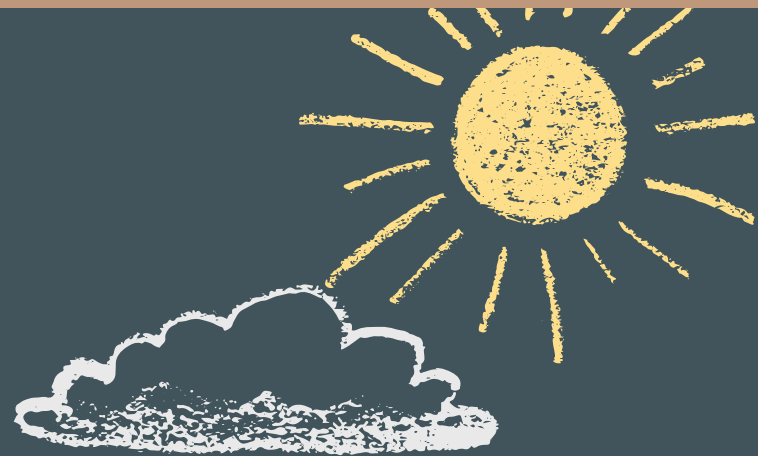


# 健康生活問卷





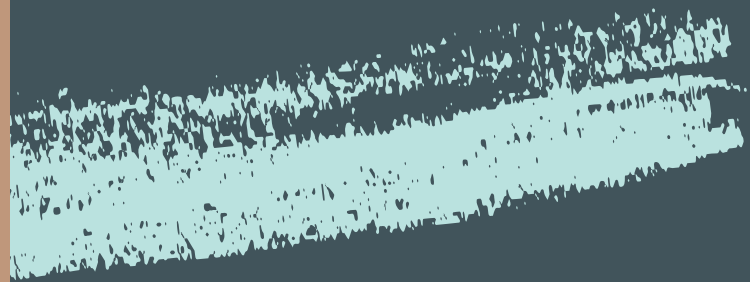
1. 過去一週中 有幾天 我一天  
睡足8小時？



① 5天以上

② 1~4天

③ 0天





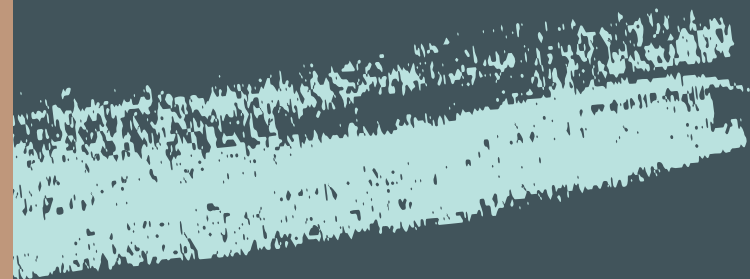
2. 過去一週中 有幾天 我有  
吃早餐？



① 5天以上

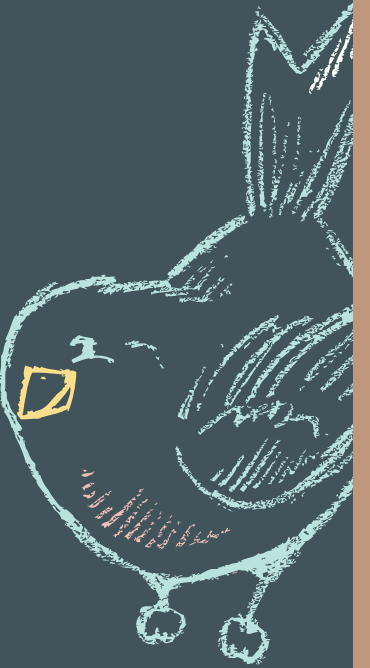
② 1~4天

③ 0天

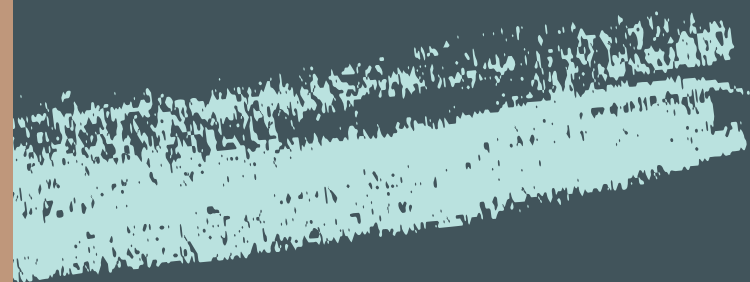




3. 過去一週中有幾天我一天吃到三份蔬菜？  
(1 份蔬菜是指半碗蔬菜)

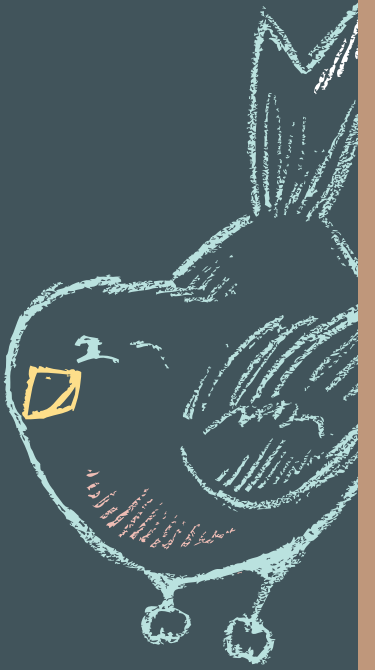


- ① 5天以上
- ② 1~4天
- ③ 0天





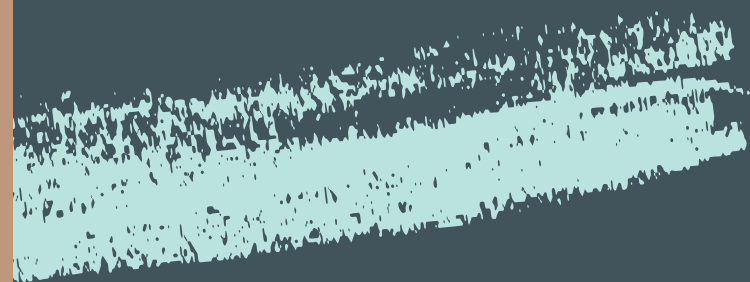
4. 過去一週中，有幾天我一天吃到2份水果？  
(1份水果是指1個拳頭大)



① 5天以上

② 1~4天

③ 0天





5. 過去一週中 有幾天 我  
一天喝足1500cc白開水  
(6個馬克杯)

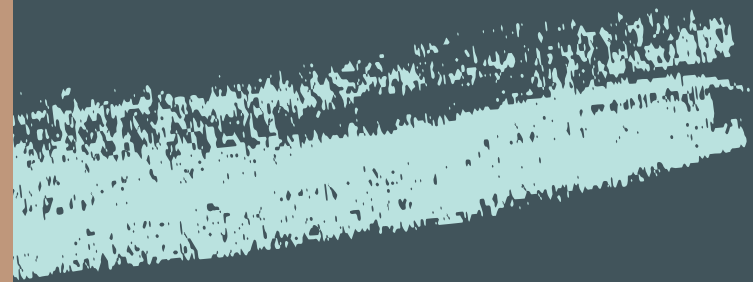


① 5天以上



② 1~4天

③ 0天





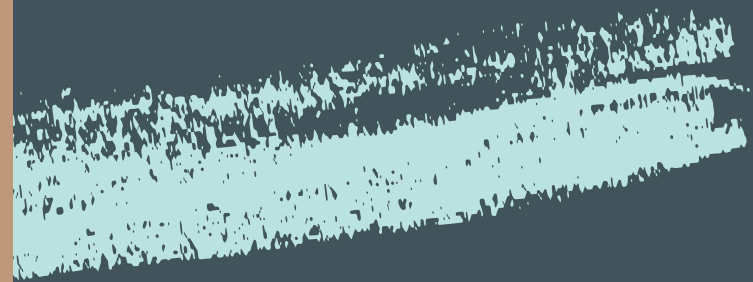
6. 過去一週中，有幾天我一天運動30分鐘以上？



① 5天以上

② 1~4天

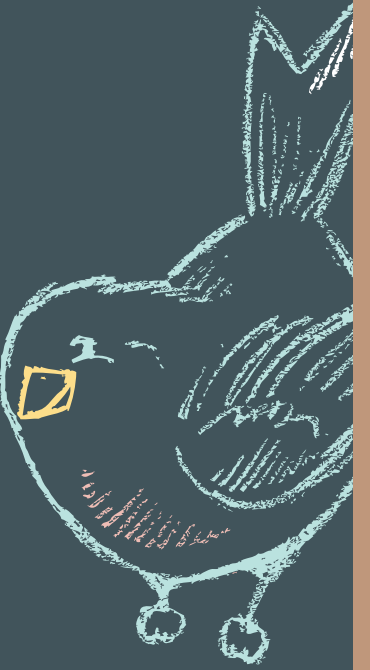
③ 0天







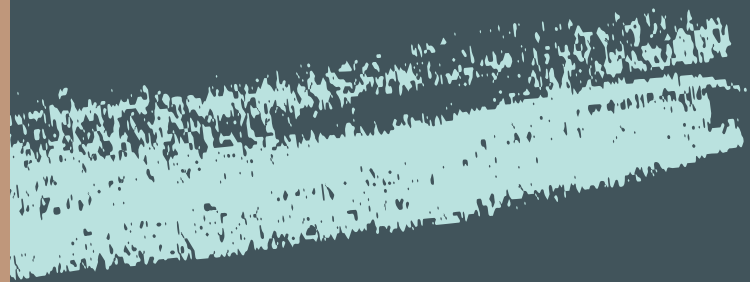
7. 過去一週中 有幾天 我 沒 有 喝 含 糖 飲料？



① 5天 以上

② 1~4天

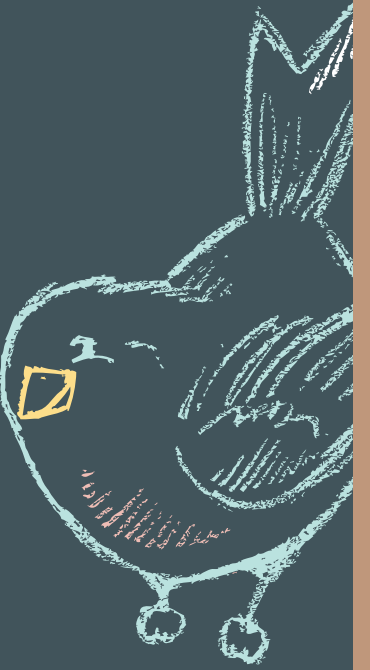
③ 0天







8. 過去一週中有幾天我午餐後有用含氟牙膏刷牙  
(氟濃度1000ppm以上)

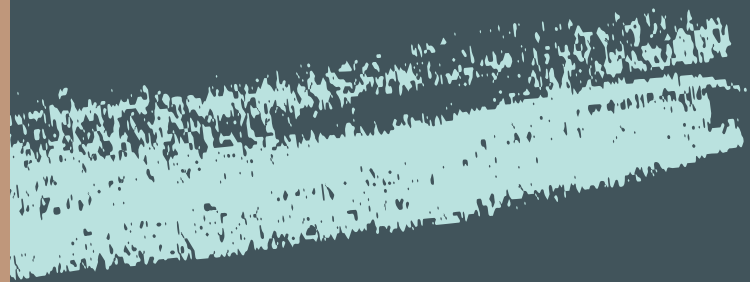


① 5天以上



② 1~4天

③ 0天





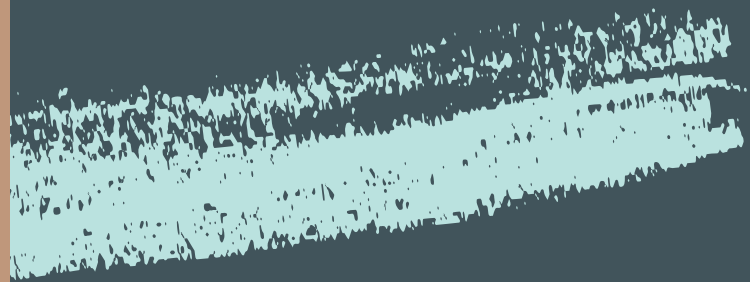
9. 過去一週中有幾天我有  
睡前刷牙？



① 5天以上

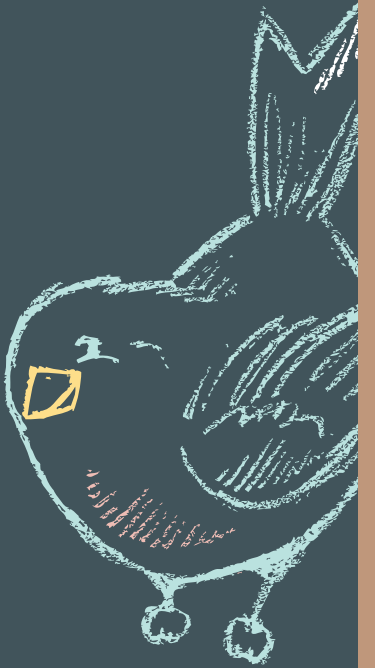
② 1~4天

③ 0天





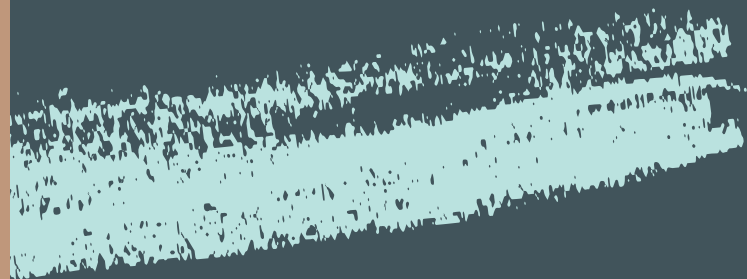
10. 過<sup>レ</sup>去<sup>レ</sup>一<sup>一</sup>週<sup>中</sup> 有<sup>二</sup>幾<sup>リ</sup>天<sup>々</sup> 我<sup>々</sup> 在<sup>二</sup>  
學<sup>二</sup>校<sup>二</sup>沒<sup>二</sup>有<sup>二</sup>吃<sup>二</sup>零<sup>カ</sup>食<sup>ク</sup>?



① 5天<sup>々</sup> 以<sup>一</sup>上<sup>ル</sup>

② 1~4天<sup>々</sup>

③ 0天<sup>々</sup>





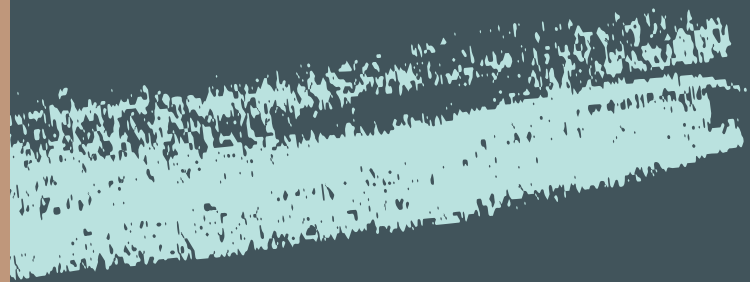
11. 過去一週中，有幾天我近距離用眼時，每30分鐘休息10分鐘？



① 5天以上

② 1~4天

③ 0天

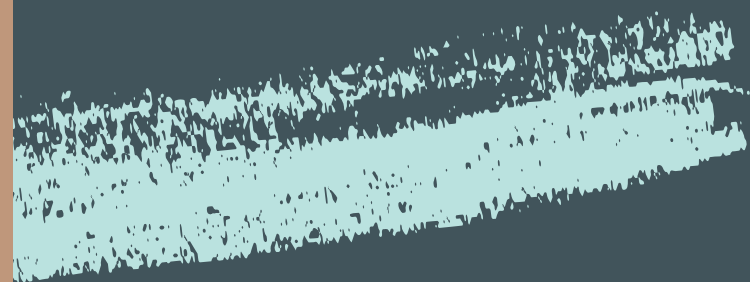




12. 過去一週中，有幾天我使用3C產品（如電腦、手機、平板）的累積總時數不超過 1 小時？



- ① 5天以上
- ② 1~4天
- ③ 0天

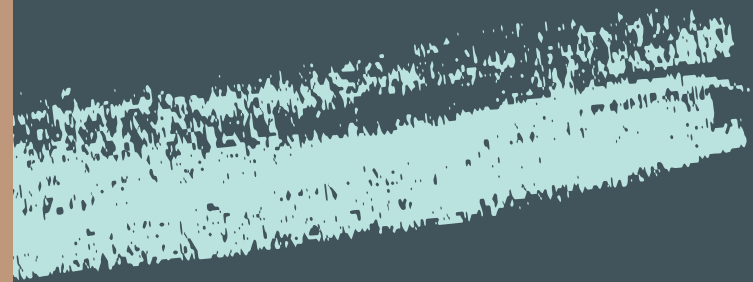




13. 過去一週中 有幾天 我一天戶外活動累計時間達到120分鐘？



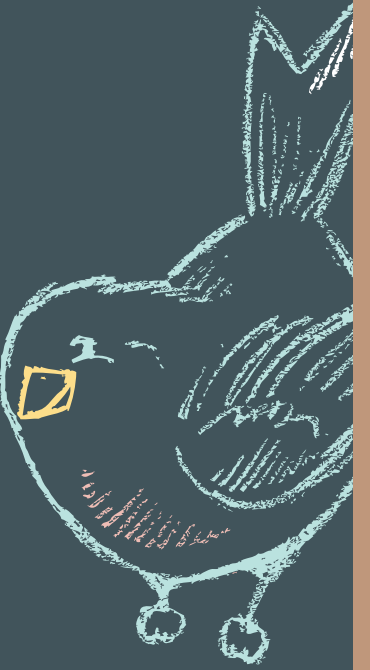
- ① 5天以上
- ② 1~4天
- ③ 0天







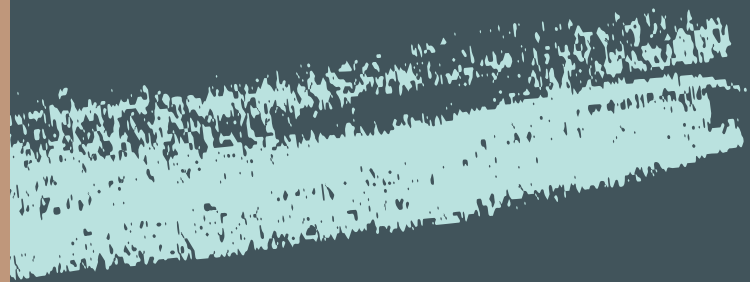
14. 過<sup>レ</sup>去<sup>ク</sup>一<sup>一</sup>週<sup>シ</sup>中<sup>中</sup>上<sup>ル</sup>課<sup>カ</sup>時<sup>ト</sup>間<sup>間</sup>有<sup>ア</sup>  
幾<sup>レ</sup>天<sup>チ</sup>我<sup>ガ</sup>每<sup>毎</sup>節<sup>セ</sup>下<sup>下</sup>課<sup>カ</sup>離<sup>カ</sup>開<sup>カ</sup>  
教<sup>レ</sup>室<sup>シ</sup>へ到<sup>カ</sup>戸<sup>戸</sup>外<sup>外</sup>活<sup>キ</sup>動<sup>動</sup>？



① 5天<sup>チ</sup>以<sup>一</sup>上<sup>ル</sup>

② 1~4天<sup>チ</sup>

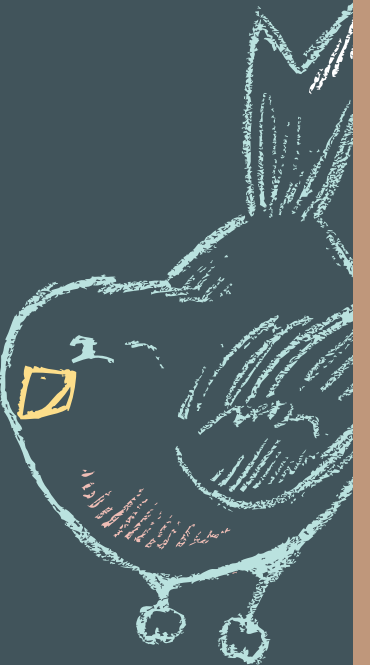
③ 0天<sup>チ</sup>







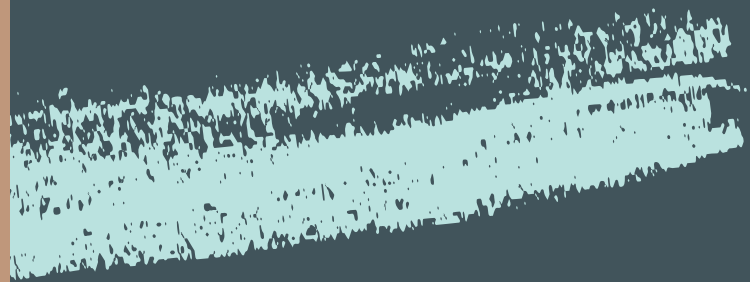
(15-17題， 低年級不用作答)



15. 我覺得應該關懷感染愛病的  
人並鼓勵他們接受治療。



- ① 同意
- ② 不一定
- ③ 不同意





(15-17題<sup>ち</sup>， 低<sup>カ</sup>年<sup>ニ</sup>級<sup>リ</sup>不<sup>ク</sup>用<sup>ハ</sup>作<sup>ア</sup>答<sup>カ</sup>)

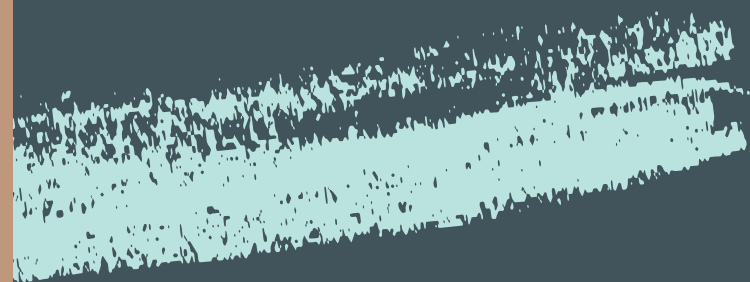


16. 愛<sup>カ</sup>滋<sup>パ</sup>病<sup>ク</sup>能<sup>ル</sup>透<sup>ス</sup>過<sup>ス</sup>被<sup>ル</sup>蚊<sup>ム</sup>蟲<sup>ム</sup>叮<sup>カ</sup>  
咬<sup>ム</sup>而<sup>ル</sup>傳<sup>ス</sup>染<sup>ダ</sup>。



① 對<sup>タ</sup>

② 錯<sup>タ</sup>





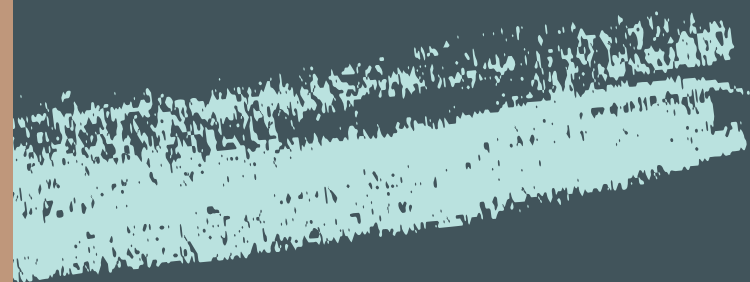
(15-17題<sup>チ</sup>， 低<sup>カ</sup>年<sup>ニ</sup>級<sup>リ</sup>不<sup>ク</sup>用<sup>ル</sup>作<sup>ス</sup>答<sup>カ</sup>)

17. 感<sup>カ</sup>染<sup>シ</sup>愛<sup>カ</sup>滋<sup>パ</sup>病<sup>ク</sup>毒<sup>カ</sup>後<sup>ニ</sup>， 感<sup>カ</sup>染<sup>シ</sup>者<sup>タ</sup>可<sup>ク</sup>以<sup>テ</sup>一<sup>ニ</sup>維<sup>シ</sup>持<sup>テ</sup>數<sup>ニ</sup>年<sup>ニ</sup>的<sup>ニ</sup>健<sup>カ</sup>康<sup>タ</sup>狀<sup>タ</sup>態<sup>ニ</sup>後<sup>ニ</sup>才<sup>チ</sup>發<sup>ス</sup>病<sup>ク</sup>。



① 對<sup>タ</sup>

② 錯<sup>タ</sup>



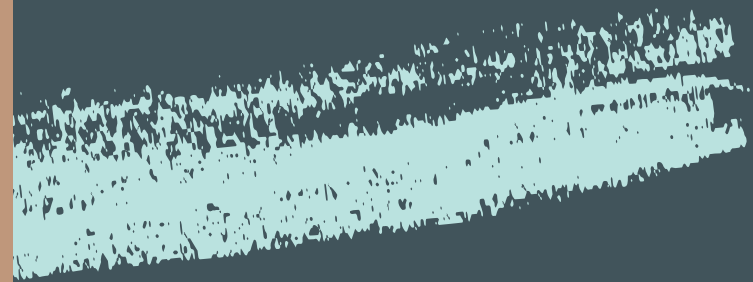


18. 男生和女生都有可能  
是性騷擾或性侵害的受害者。



① 對

② 錯





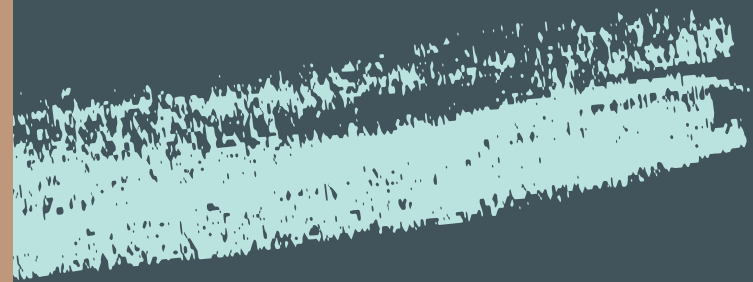
19. 我<sup>ㄇㄟ</sup>身<sup>ㄩ</sup>體<sup>ㄊㄩ</sup>不<sup>ㄘ</sup>舒<sup>ㄩ</sup>服<sup>ㄉㄩ</sup>時<sup>ㄆ</sup>先<sup>ㄊㄩ</sup>到<sup>ㄎ</sup>附<sup>ㄉㄩ</sup>近<sup>ㄌㄩ</sup>診<sup>ㄘㄩ</sup>所<sup>ㄎ</sup>看<sup>ㄕ</sup>病<sup>ㄎ</sup>， 必<sup>ㄘ</sup>要<sup>ㄎ</sup>時<sup>ㄆ</sup>才<sup>ㄘㄩ</sup>透<sup>ㄘ</sup>過<sup>ㄎ</sup>醫<sup>ㄩ</sup>生<sup>ㄌ</sup>轉<sup>ㄘㄩ</sup>到<sup>ㄎ</sup>大<sup>ㄎ</sup>醫<sup>ㄩ</sup>院<sup>ㄌㄩ</sup>。



① 都<sup>ㄎ</sup>有<sup>ㄩ</sup>做<sup>ㄆㄩ</sup>到<sup>ㄎ</sup>

② 有<sup>ㄩ</sup>時<sup>ㄆ</sup>候<sup>ㄎ</sup>沒<sup>ㄌ</sup>做<sup>ㄆㄩ</sup>到<sup>ㄎ</sup>

③ 都<sup>ㄎ</sup>沒<sup>ㄌ</sup>做<sup>ㄆㄩ</sup>到<sup>ㄎ</sup>



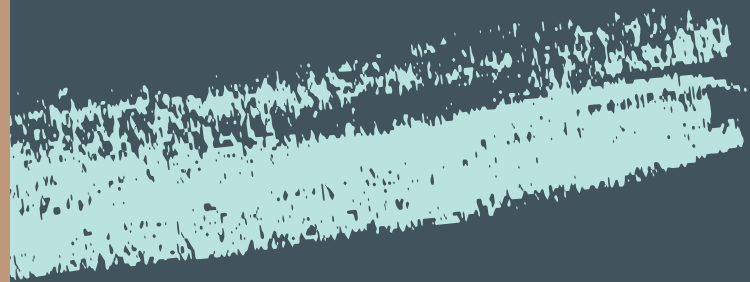




20. 我<sub>ㄇ</sub>遵<sub>ㄖ</sub>照<sub>ㄘ</sub>醫<sub>ㄣ</sub>生<sub>ㄥ</sub>或<sub>ㄟ</sub>藥<sub>ㄟ</sub>袋<sub>ㄟ</sub>的<sub>ㄟ</sub>指<sub>ㄘ</sub>  
示<sub>ㄏ</sub>服<sub>ㄟ</sub>用<sub>ㄟ</sub>藥<sub>ㄟ</sub>物<sub>ㄨ</sub>。



- ① 都<sub>ㄗ</sub>有<sub>ㄟ</sub>做<sub>ㄟ</sub>到<sub>ㄟ</sub>
- ② 有<sub>ㄟ</sub>時<sub>ㄏ</sub>候<sub>ㄟ</sub>沒<sub>ㄟ</sub>做<sub>ㄟ</sub>到<sub>ㄟ</sub>
- ③ 都<sub>ㄗ</sub>沒<sub>ㄟ</sub>做<sub>ㄟ</sub>到<sub>ㄟ</sub>

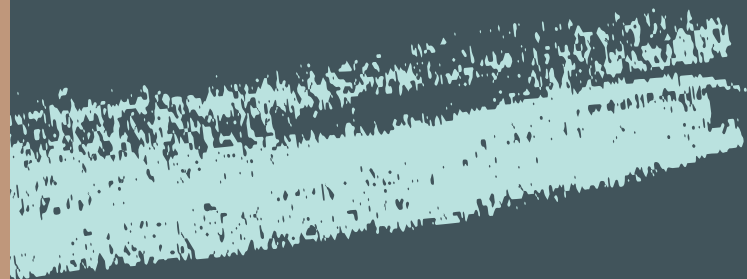




21. 我<sup>ㄇㄟˊ</sup>吃<sup>ㄟ</sup>藥<sup>ㄣˊ</sup>時<sup>ㄖˊ</sup>會<sup>ㄟ</sup>看<sup>ㄅㄣˊ</sup>藥<sup>ㄣˊ</sup>袋<sup>ㄉㄞˊ</sup>藥<sup>ㄣˊ</sup>盒<sup>ㄉㄜˊ</sup>  
的<sup>ㄉㄜˊ</sup>標<sup>ㄅㄠˊ</sup>示<sup>ㄖˊ</sup>。



- ① 都<sup>ㄉㄞˊ</sup>有<sup>ㄣˊ</sup>做<sup>ㄉㄞˊ</sup>到<sup>ㄉㄞˊ</sup>
- ② 有<sup>ㄣˊ</sup>時<sup>ㄖˊ</sup>候<sup>ㄟ</sup>沒<sup>ㄟ</sup>做<sup>ㄉㄞˊ</sup>到<sup>ㄉㄞˊ</sup>
- ③ 都<sup>ㄉㄞˊ</sup>沒<sup>ㄟ</sup>做<sup>ㄉㄞˊ</sup>到<sup>ㄉㄞˊ</sup>







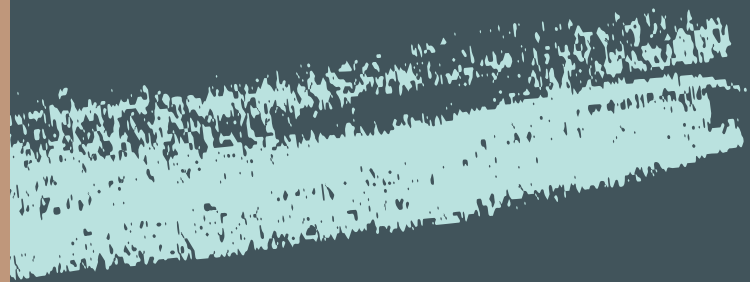
22. 過去一週中 在學校時，  
有人在我面前吸菸的天數？



① 5天以上

② 1~4天

③ 0天





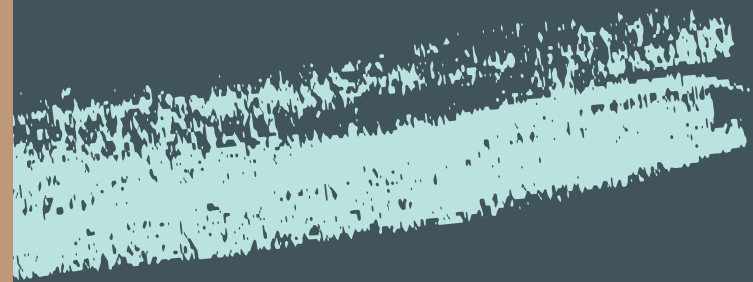
23. 過<sub>ㄅㄛˋ</sub>去<sub>ㄅㄛˋ</sub>一<sub>ㄇㄨˊ</sub>個<sub>ㄅㄛˋ</sub>月<sub>ㄩㄝˋ</sub>內<sub>ㄣˊ</sub>我<sub>ㄉㄨˋ</sub>曾<sub>ㄘㄨˊ</sub>經<sub>ㄣˊ</sub>抽<sub>ㄩㄠˊ</sub>  
過<sub>ㄅㄛˋ</sub>香<sub>ㄒㄩㄥˊ</sub>煙<sub>ㄩㄢˊ</sub>(校<sub>ㄒㄩㄥˊ</sub>內<sub>ㄣˊ</sub>校<sub>ㄒㄩㄥˊ</sub>外<sub>ㄨㄞˊ</sub>都<sub>ㄉㄨˊ</sub>算<sub>ㄣˊ</sub>、  
不<sub>ㄨˊ</sub>含<sub>ㄣˊ</sub>二<sub>ㄦˊ</sub>手<sub>ㄕㄨˊ</sub>菸<sub>ㄩㄢˊ</sub>)。



① 有<sub>ㄩˊ</sub>(抽<sub>ㄩㄠˊ</sub>一<sub>ㄇㄨˊ</sub>口<sub>ㄎㄨˊ</sub>也<sub>ㄩˊ</sub>算<sub>ㄣˊ</sub>)



② 沒<sub>ㄇㄞˊ</sub>有<sub>ㄩˊ</sub>

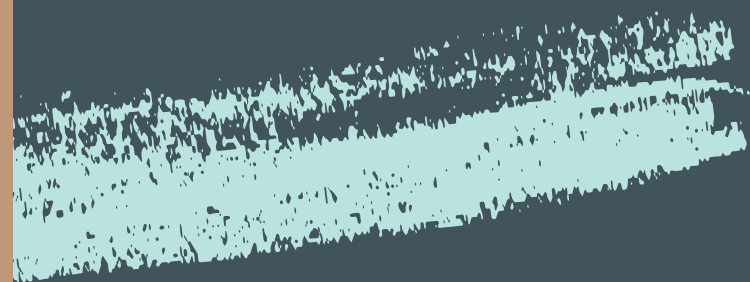




24. 過<sub>て</sub>去<sub>こ</sub>一<sub>い</sub>個<sub>こ</sub>月<sub>づ</sub>內<sub>に</sub>我<sub>が</sub>曾<sub>た</sub>經<sub>に</sub>抽<sub>い</sub>  
過<sub>て</sub>電<sub>カ</sub>子<sub>コ</sub>菸<sub>ヲ</sub>(校<sub>ト</sub>內<sub>に</sub>校<sub>ト</sub>外<sub>ヲ</sub>都<sub>カ</sub>算<sub>ス</sub>)。

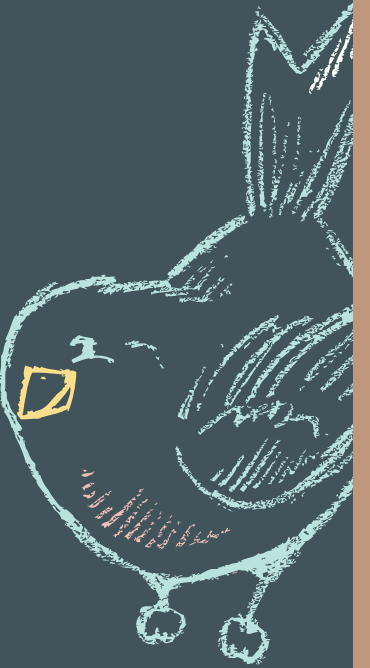


- ① 有<sub>ア</sub>(抽<sub>い</sub>一<sub>い</sub>口<sub>ヲ</sub>也<sub>セ</sub>算<sub>ス</sub>)
- ② 沒<sub>ナ</sub>有<sub>ア</sub>

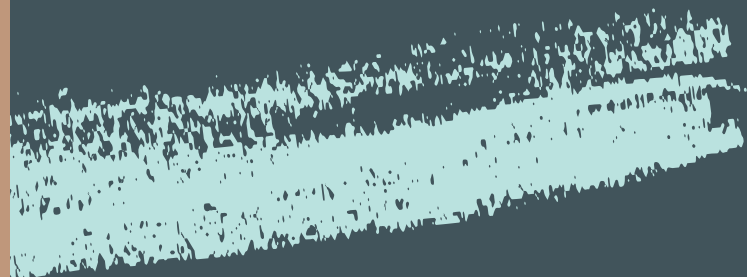




25. 過<sub>ㄅㄛˋ</sub>去<sub>ㄅㄛˋ</sub>一<sub>ㄇㄨˋ</sub>個<sub>ㄅㄛˋ</sub>月<sub>ㄩㄝˋ</sub>內<sub>ㄋㄟ</sub>我<sub>ㄉㄨˋ</sub>曾<sub>ㄘㄨㄥˊ</sub>經<sub>ㄓㄨㄥˊ</sub>嚼<sub>ㄓㄨㄥˊ</sub>  
過<sub>ㄅㄛˋ</sub>檳<sub>ㄅㄧㄣ</sub>榔<sub>ㄌㄤˊ</sub>(校<sub>ㄒㄩㄠˊ</sub>內<sub>ㄋㄟ</sub>校<sub>ㄒㄩㄠˊ</sub>外<sub>ㄨㄞˊ</sub>都<sub>ㄉㄨ</sub>算<sub>ㄗㄨㄢˋ</sub>)。



- ① 有<sub>ㄡˋ</sub>(嚼<sub>ㄓㄨㄥˊ</sub>一<sub>ㄇㄨˋ</sub>口<sub>ㄎㄨˇ</sub>也<sub>ㄝˊ</sub>算<sub>ㄗㄨㄢˋ</sub>)
- ② 沒<sub>ㄇㄟˋ</sub>有<sub>ㄡˋ</sub>



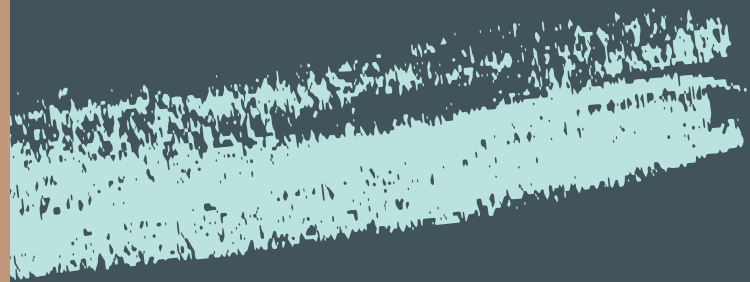


26. 心<sub>心</sub>情<sub>心</sub>不<sub>不</sub>好<sub>好</sub>、 生<sub>生</sub>活<sub>活</sub>失<sub>失</sub>去<sub>去</sub>興<sub>興</sub>  
趣<sub>趣</sub>的<sub>的</sub>情<sub>情</sub>形<sub>形</sub>持<sub>持</sub>續<sub>續</sub>二<sub>二</sub>週<sub>週</sub>以<sub>以</sub>上<sub>上</sub>  
未<sub>未</sub>改<sub>改</sub>善<sub>善</sub>， 就<sub>就</sub>要<sub>要</sub>尋<sub>尋</sub>求<sub>求</sub>專<sub>專</sub>業<sub>業</sub>  
醫-療<sub>療</sub>協<sub>協</sub>助<sub>助</sub>。



① 對<sub>對</sub>

② 錯<sub>錯</sub>





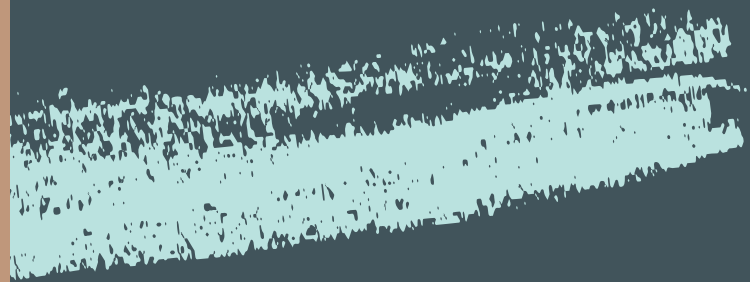
27. 過<sub>ㄍㄨㄛˋ</sub>去<sub>ㄑㄩˋ</sub>一<sub>ㄇ</sub>一<sub>ㄇ</sub>週<sub>ㄓㄨ</sub>中<sub>ㄓㄨㄥ</sub>有<sub>ㄩˋ</sub>幾<sub>ㄐㄩ</sub>天<sub>ㄊㄩㄢ</sub>我<sub>ㄨㄟ</sub>在<sub>ㄗㄞˋ</sub>  
學<sub>ㄒㄩㄝˊ</sub>校<sub>ㄔㄞˊ</sub>過<sub>ㄍㄨㄛˋ</sub>得<sub>ㄉㄜˊ</sub>愉<sub>ㄩˊ</sub>快<sub>ㄎㄞˋ</sub>？



① 5天<sub>ㄊㄩㄢ</sub>以<sub>ㄩˋ</sub>上<sub>ㄕㄞˊ</sub>

② 1-4天<sub>ㄊㄩㄢ</sub>

③ 0天<sub>ㄊㄩㄢ</sub>



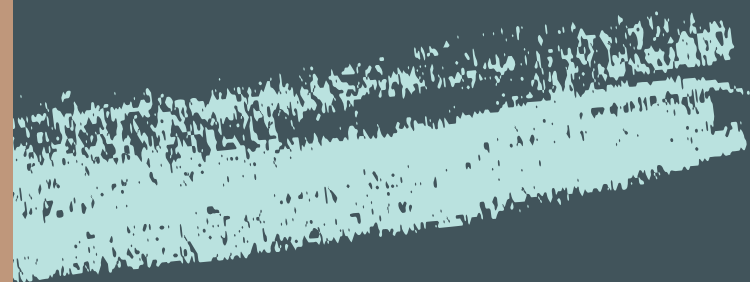




28. 我覺得到情緒上的問題時，尋求學校輔導老師的協助是重要的選擇？



- ① 同意
- ② 不一定
- ③ 不同意







THE END...

