

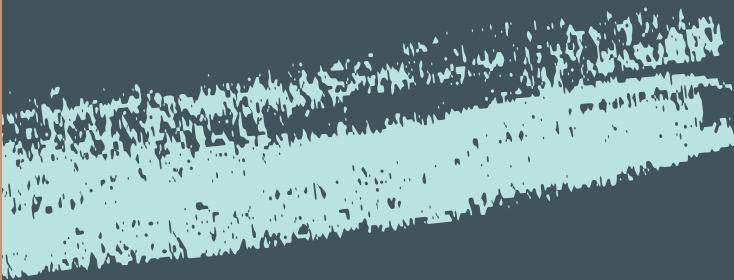
健康生活問卷



1. 過去的一週中有幾天我一整天睡足8小時？



- ① 5天
- ② 1~4天
- ③ 0天

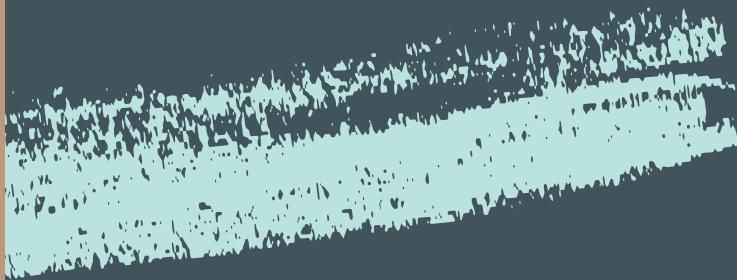




2. 過去的一週中我有幾天吃了早餐？



- ① 5天以上
- ② 1~4天
- ③ 0天





3. 過去一週中^に有^る幾^{つか}天^ち我^々一^日
天^ち吃^る到^る三^つ份^{ふり}蔬^野菜^{さい}？

(1 份^{ふり}蔬^野菜^{さい}是^ハ指^す半^{はん}碗^{わん}蔬^野菜^{さい})

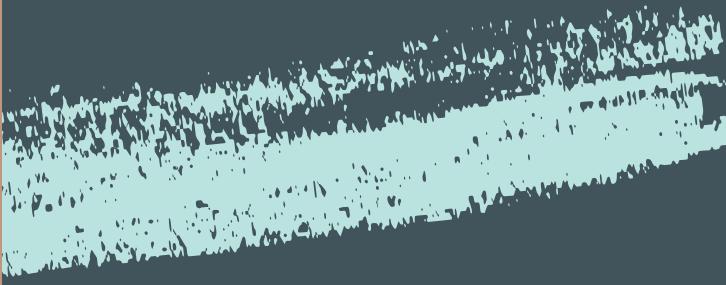
- ① 5天^ち以上^{じょうじょう}
- ② 1~4天^ち
- ③ 0天^ち





4. 過去的一週中我有幾天吃了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. 過去一週中幾天我
天喝足1500cc白開水
(6個馬克杯)

- ① 5天以上
- ② 1~4天
- ③ 0天





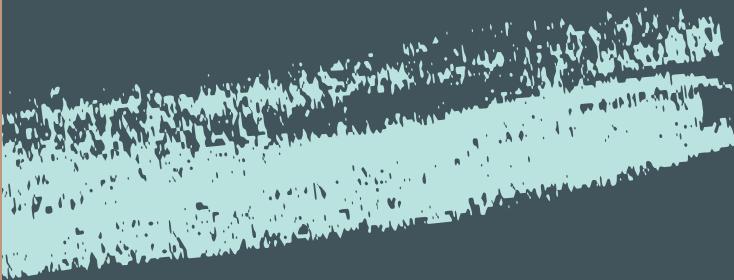
6. 過去的一週中有幾天我一天運動30分鐘以上？



① 5天以上

② 1~4天

③ 0天





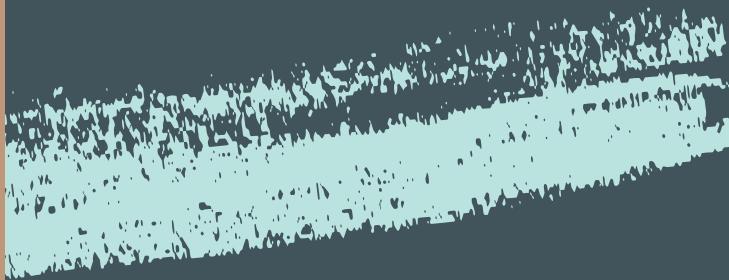
7. 過去一週中 有幾天我沒
有喝含糖飲料？



① 5天以上

② 1~4天

③ 0天





8. 過去一週中我有幾天在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





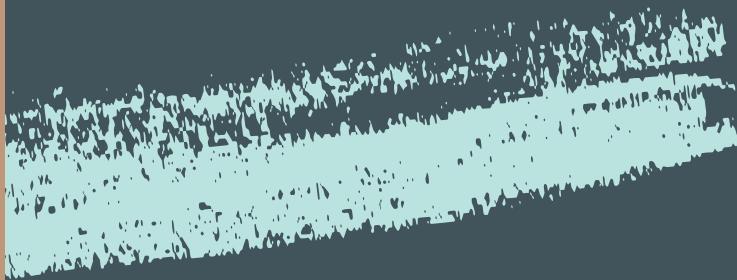
9. 過去一週中我有幾天會在睡前刷牙？



① 5天

② 1~4天

③ 0天





10. 過去一週中我有幾天在學校沒有吃零食？



- ① 5天以上
- ② 1~4天
- ③ 0天





11. 過去一週中我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

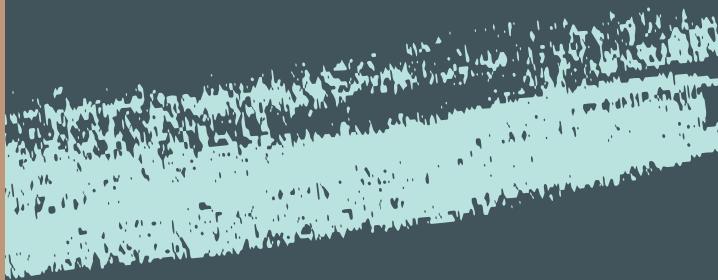




13. 過去的一週中我一
天戶外活動累計時間達到
到120分鐘？



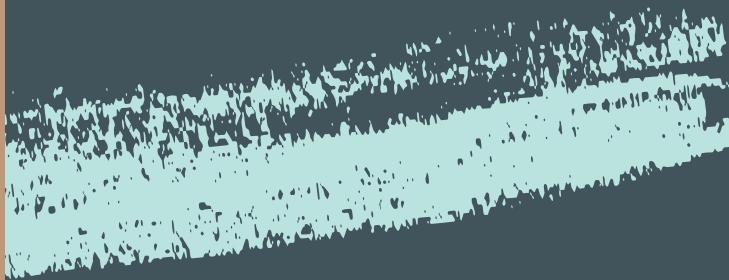
- ① 5天以上
- ② 1~4天
- ③ 0天





14. 過去一週中上課時間有幾天我每節下課離開教室到戶外活動？

- ① 5天以上
- ② 1~4天
- ③ 0天





(15-17題 七， 低一年級三不用四作答)



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





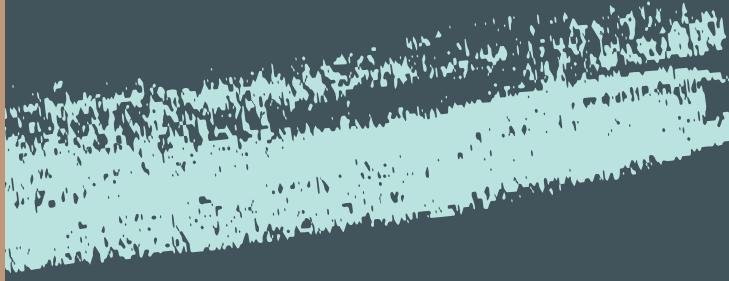
(15-17題^{タチ}， 低^カ年³⁻⁴級^ク不^ク用^ム作^{ヤメ}答^カ)



16. 愛^ハ滋^ア病^ウ能^ハ透^ク過^ス被^ハ蚊^ハ蟲^ウ叮^ク
咬^ク而^ル傳^ク染^ム。



- ① 對^{タメ}
- ② 錯^ち





(15-17題 ち，低ク年3-5級ク不ク用ク作ワケ答ケ)



17. 感染ウツラシ愛滋エイズ病ウツ毒クメ後アフタ， 感染ウツラシ者ウツラシガ可リ以マ維キ持ツ數ス年3-5的ク健ヒツ康カウ狀ウツ態タガ後アフタ才タマ發ツル病ウツ。



- ① 對タヌ
- ② 錯タヌ





18. 男^{コトブ}生^ハ和^ハ女^{メイ}生^ハ都^ハ有^ハ可^能是^ハ
性^{トコ}騷^ハ擾^ハ或^ハ性^{トコ}侵^ハ害^ハ的^ハ受^ハ害^ハ
者^ハ。



- ① 對^{タメ}
- ② 錯^ち





19. 我^メ身^{カラ}體^チ不^ク舒^ク服^ム時^メ先^ト到^カ附^ム
近^リ診^ム所^メ看^ム病^ム， 必^ク要^ム時^メ才^チ
透^ク過^ム醫^メ- 生^ム轉^ム到^カ大^カ醫^メ- 院^ム。



- ① 都^カ有^ク做^ム到^カ
- ② 有^ク時^メ候^ム沒^ク做^ム到^カ
- ③ 都^カ沒^ク做^ム到^カ

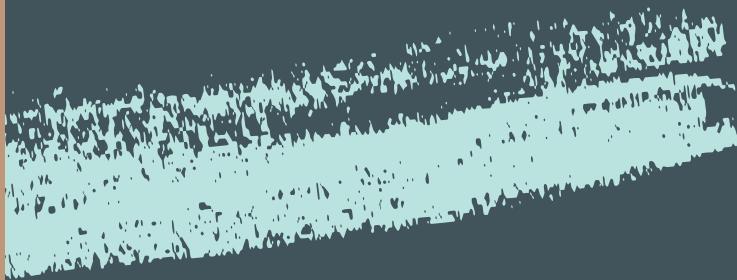




20. 我^メ遵^{アメ}照^ム醫^シ生^シ或^ム藥^シ袋^カ的^カ指^シ示^ス服^ム用^ム藥^シ物^シ。



- ① 都^{カヌ}有^ヌ做^{タヌ}到^{タヌ}
- ② 有^ヌ時^ハ候^ム沒^ハ做^{タヌ}到^{タヌ}
- ③ 都^{カヌ}沒^ハ做^{タヌ}到^{タヌ}

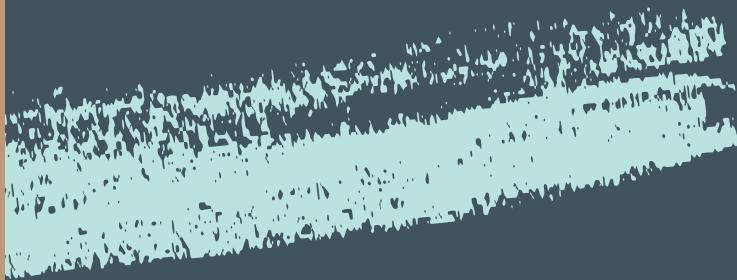




21. 我^メ吃^イ藥^{ムク}時^メ會^ハ看^{チラ}藥^{ムク}袋^{カサ}或^ガ藥^{ムク}盒^ゼ的^カ標^ク示^ハ。



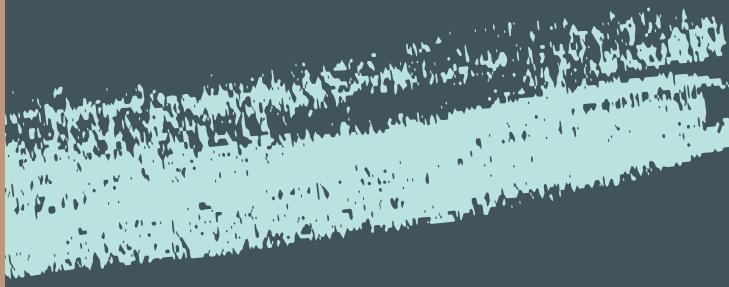
- ① 都^{カヌ}有^{ニヌ}做^{タメ}到^ハ
- ② 有^{ニヌ}時^メ候^ハ沒^ハ做^{タメ}到^ハ
- ③ 都^{カヌ}沒^ハ做^{タメ}到^ハ





22. 過去一週中 在學校 時，
有幾人在我面前吸菸的天數？

- ① 5天以上
- ② 1~4天
- ③ 0天

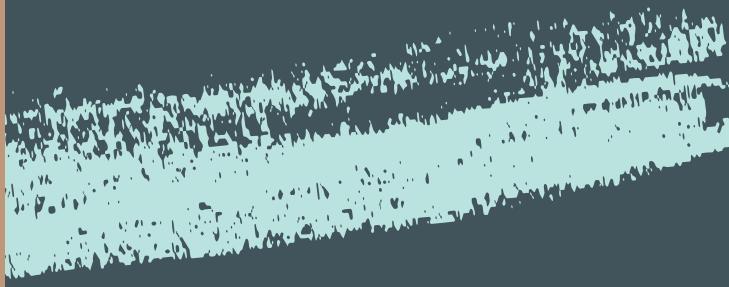




23. 過^る去^る一^つ個^の月^月内^内我^我曾^曾經^經抽^抽
過^る香^香煙^煙(校^校内^内校^校外^外都^都算^算、
不^不含^含二^二手^手菸^菸)。



- ① 有^有(抽^抽一^つ口^口也^也算^算)
- ② 没^没有^有

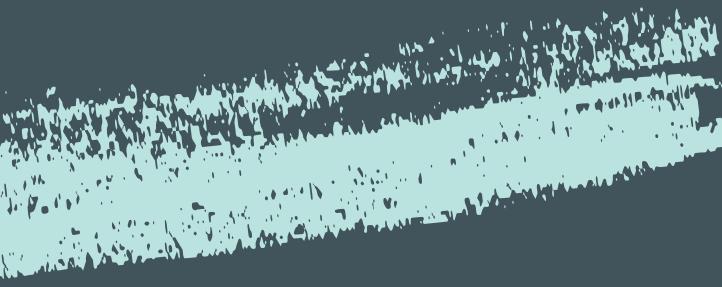




24. 過去の一個月内、我曾经把抽過電子菸（校内、校外都算）。



- ① 有（抽一口也算）
- ② 没有

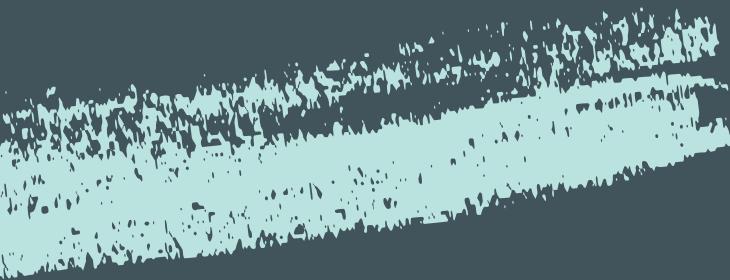




25. 過去の一個月内、我曾经嚼過檳榔（校内、校外都算）。



- ① 有（嚼一口也算）
- ② 沒有





26. 心情^{トトロ}不好^{ハラハラ}、生活^{リビング}失去^{ハサハサ}去^{ハハハ}興^{ハハハ}
趣^{ハハハ}的情^{ハハハ}形^{ハハハ}持^{ハハハ}續^{ハハハ}二^{ハハハ}週^{ハハハ}以^{ハハハ}上^{ハハハ}
未^{ハハハ}改^{ハハハ}善^{ハハハ}， 就^{ハハハ}要^{ハハハ}尋^{ハハハ}求^{ハハハ}專^{ハハハ}業^{ハハハ}
醫-療^{ハハハ}協^{ハハハ}助^{ハハハ}。



- ① 對^{ハハハ}
- ② 錯^{ハハハ}

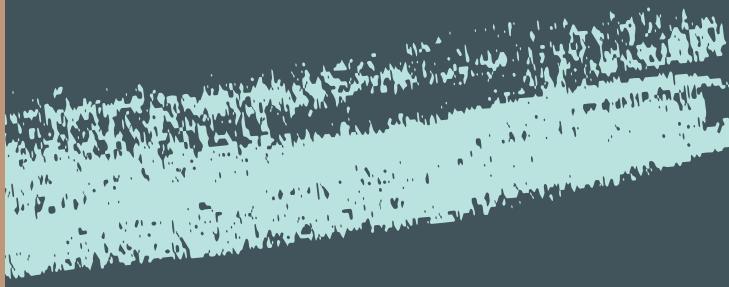




27. 過去的一週中我有幾天在學校過得**愉快**？



- ① 5天以上
- ② 1-4天
- ③ 0天





28. 我觉得遇到情绪上的问题时，寻求学校辅导老师
的帮助是重要的选择吗？



- ① 同意
- ② 不一定
- ③ 不同意



THE END...

