



# 100 年度健康促進學校 健康議題介入研究問卷

□□-□□  
議題-學校

親愛的同學，您好：

這是一份由行政院衛生署國民健康局委託辦理的健康促進問卷調查。這不是考試，所以沒有標準答案，而且問卷只會用在研究上，絕不會移作他用，也不會影響你的學校成績，你只要照自己的狀況誠實回答就好，不用擔心。如果有不懂的，就舉手發問，如果有寫錯字，也記得要擦乾淨，十分感謝同學的協助！

敬祝

學業進步 順心如意

健康促進學校認證暨國際接軌計畫團隊

※ 作答方式：請在選項圈圈①②③④上直接塗黑●。

- 生日：年(十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨  
(個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨  
月 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫
- 性別： ① 男 ② 女
- 年級： ⑦ 七年級 ⑩ 十年級
- 班級： \_\_\_\_\_
- 座號：(十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨  
(個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨



※ 作答方式：請在選項圈圈①②③④上直接塗黑●。

## 一、嚼食檳榔行為

1. 您有沒有嚼過檳榔？

- ① 從來沒有嚼過檳榔 【請跳至第二大題】
- ② 曾經嚼過，但最近一年內沒有嚼
- ③ 最近一年內有嚼，但最近一個月沒有嚼
- ④ 最近一個月內有嚼 → 平均一個月嚼\_\_\_\_\_次，每次約嚼\_\_\_\_\_顆
- ⑤ 最近一週內有嚼 → 平均一週嚼\_\_\_\_\_次，每次約嚼\_\_\_\_\_顆
- ⑥ 天天都有嚼檳榔 → 平均每天約嚼\_\_\_\_\_顆

2. 您第一次嚼食檳榔是在？ ① 國小，年級： ① ② ③ ④ ⑤ ⑥  
② 國中，年級： ⑦ ⑧ ⑨  
③ 其他：\_\_\_\_\_

3. 您第一次嚼的檳榔是別人給的，還是您自己去買或拿來嚼的？

- ① 自己買或拿的 ② 父親 ③ 母親 ④ 哥哥 ⑤ 弟弟  
⑥ 姊姊 ⑦ 妹妹 ⑧ 同學或朋友 ⑨ 親戚 ⑩ 鄰居  
⑪ 其他(請說明)：\_\_\_\_\_

4. 您第一次嚼檳榔最主要的一項原因是什麼？

- ① 提神 ② 保暖 ③ 好奇，想吃吃看  
④ 消除疲勞 ⑤ 消除緊張 ⑥ 朋友都在吃，就跟著吃  
⑦ 怕被人笑沒膽 ⑧ 排解無聊 ⑨ 有人請吃檳榔，不知如何拒絕  
⑩ 其他(請說明)：\_\_\_\_\_

5. 您通常在什麼情況下嚼檳榔？【可複選，最多五個】

- ① 壓力大時 ② 無聊時 ③ 孤單時  
④ 被長輩責罵時 ⑤ 考不好時 ⑥ 遇到挫折時  
⑦ 跟朋友或同學吵架時 ⑧ 心情煩悶時 ⑨ 精神不濟時  
⑩ 跟同學或朋友相聚在一起時 ⑪ 心情愉快時  
⑫ 其他(請說明)：\_\_\_\_\_

6. 您是否曾經想過要戒掉嚼檳榔的習慣？ ① 從來沒有想過要戒掉 ② 曾經想過要戒掉

## 二、嚼食檳榔行為意向

1. 在未來半年內，您有沒有可能嚼檳榔：

- ⑤ 非常可能 ④ 可能 ③ 稍微可能  
② 稍微不可能 ① 不可能 ① 非常不可能

### 三、檳榔認知

以下是有關檳榔知識問題，請就你所判斷的答案作答。  
若你不確定答案，請選擇「不知道」，請勿猜題。

項 目	對	錯	不 知 道
1. 檳榔子本身就含有致癌物.....	③	②	①
2. 檳榔含各種致癌添加物(如：紅灰、白灰及萘葉)，特別是常見的添加物萘花，更含有導致肝癌的成份.....	③	②	①
3. 嚼食檳榔的人，如果在口腔黏膜上發現白斑，可能是口腔癌的前兆....	③	②	①
4. 統計顯示，口腔癌患者中約九成有嚼食檳榔的習慣.....	③	②	①
5. 嚼食檳榔對牙齒有益.....	③	②	①
6. 嚼檳榔容易引起牙齒鬆動及牙周病.....	③	②	①
7. 嚼食檳榔會導致口腔硬化，造成張口困難.....	③	②	①
8. 在山坡地種植檳榔樹，可以增加水土保持.....	③	②	①
9. 種植檳榔會導致地下水位下降，造成地層下陷.....	③	②	①
10. 環保機關依法可以取締亂吐檳榔汁或檳榔渣的人.....	③	②	①
11. 檳榔業者可以販賣檳榔給青少年嚼食.....	③	②	①
12. 嚼食檳榔是不會使人上癮.....	③	②	①

### 四、檳榔與環境條件

1. 與您住在一起，而且有嚼檳榔的親友有哪些？【可複選】

- 沒有親友嚼檳榔     
  爸爸     
  媽媽     
  爺爺或外公  
 奶奶或外婆     
  哥哥     
  姊姊     
  弟弟  
 妹妹     
  其他住在一起的親友，是我的\_\_\_\_\_

2. 家裡是否有種植檳榔：

- 有     
  否

3. 家中是否開設檳榔攤：

- 是     
  否

4. 父親(或主要的男性照顧者)是否同意您嚼食檳榔？

- 非常同意     
  同意     
  不同意     
  非常不同意  
 無法得知(如：父親或主要男性照顧者過世)

5. 母親(或主要的女性照顧者)是否同意你/嚼食檳榔?

④ 非常同意    ③ 同意    ② 不同意    ① 非常不同意

① 無法得知(如：母親或主要女性照顧者過世)

6. 您的好朋友是否會同意您嚼食檳榔?

④ 非常同意    ③ 同意    ② 不同意    ① 非常不同意

## 五、嚼食檳榔態度

請根據自己真實的感受，表達你對檳榔的看法。

項 目	非 常 同 意	同 意	中 立 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 在社交場合嚼食檳榔可以增進人與人之間的感情.....	⑤	④	③	②	①
2. 我認為當朋友遞檳榔時，拒絕是不禮貌的.....	⑤	④	③	②	①
3. 我認為嚼檳榔可以 <u>紓解壓力</u> .....	⑤	④	③	②	①
4. 我認為天氣冷的時候吃檳榔 <u>保暖</u> 還不錯.....	⑤	④	③	②	①
5. 我認為嚼食檳榔，是一個良好的口腔運動.....	⑤	④	③	②	①
6. 我認為嚼檳榔會讓人看起來很有魄力.....	⑤	④	③	②	①
7. 嚼檳榔會造成黑齒，我認為會給人口齒很髒、不雅觀的..	⑤	④	③	②	①
8. 我認為吃檳榔是不受歡迎的行為.....	⑤	④	③	②	①
9. 我認為嚼檳榔是社會上很普遍的行為，不用特別注意.....	⑤	④	③	②	①
10. 我認為嚼食檳榔是個人行為，不影響他人，不必特別去宣 導檳榔的危害.....	⑤	④	③	②	①
11. 隨地吐檳榔汁會造成環境髒亂.....	⑤	④	③	②	①
12. 我認為種植檳榔樹會造成台灣生態環境上的影響，應該管 制檳榔的種植.....	⑤	④	③	②	①
13. 我認為政府應該嚴加取締檳榔攤販賣檳榔給未滿十八歲的 青少年.....	⑤	④	③	②	①
14. 我認為某些人（例如：卡車司機或工地工人等）是特別需 要檳榔的提神作用，無須戒檳榔.....	⑤	④	③	②	①
15. 為了親友的健康，我會請他們戒檳榔或減少嚼食檳榔.....	⑤	④	③	②	①
16. 我認為嚼食檳榔會危害我自己的健康.....	⑤	④	③	②	①
17. 我認為檳榔會危害健康，只是時間早晚的問題.....	⑤	④	③	②	①
18. 如果我有嚼食檳榔，我願意戒掉或減少嚼食檳榔.....	⑤	④	③	②	①
19. 我同意自己可以嚼食檳榔.....	⑤	④	③	②	①

## 六、自我效能

下列是你可能面對的情境，請選擇最符合你的自信程度。

項 目	完 全 沒 信 心	不 太 有 信 心	有 一 半 信 心	有 很 大 信 心	絕 對 有 信 心
1. 當 <u>朋友或同學</u> 想請我嚼檳榔時，我能夠找出合理的理由或方法來拒絕.....	①	②	③	④	⑤
2. 如果我 <u>朋友或同學</u> 要求我嚼檳榔，並想要以不與我交朋友來威脅我，我仍能拒絕他/她的要求.....	①	②	③	④	⑤
3. 當 <u>家人或親戚</u> 遞檳榔給我，我能夠找到合理的理由或方法來拒絕.....	①	②	③	④	⑤
4. 我能夠以委婉方式拒絕嚼檳榔.....	①	②	③	④	⑤
5. 我能運用理性、建設性的溝通技巧與 <u>朋友</u> 溝通，而不是透過檳榔.....	①	②	③	④	⑤
6. 我能不用「嚼檳榔」的方式 <u>交朋友</u> .....	①	②	③	④	⑤
7. 當我 <u>心情不好</u> 時，我可以控制自己不嚼檳榔.....	①	②	③	④	⑤
8. 當我 <u>無聊</u> 時，我可以控制自己不嚼檳榔.....	①	②	③	④	⑤
9. 看到 <u>別人</u> 嚼檳榔時，我有把握我不跟著嚼檳榔.....	①	②	③	④	⑤
10. 當我覺得 <u>寒冷</u> 時，我可以控制自己不嚼檳榔.....	①	②	③	④	⑤
11. 我能夠有把握不嚼檳榔.....	①	②	③	④	⑤
12. 當我週遭親戚、家人、好友有人嚼檳榔時，我能夠主動勸他們不要嚼檳榔.....	①	②	③	④	⑤
13. 我能夠主動與週遭的人談論嚼檳榔是花錢傷身的行為.....	①	②	③	④	⑤

問卷到此結束，非常謝謝你的幫忙！  
記得再重頭檢查一次，看看有沒有漏掉的部分喔！

