



100 年度健康促進學校 行動研究問卷(國高中版)

□□-□□
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！

若您願意填寫本問卷，請您在下方的方框中打勾。

敬祝

學業進步 順心如意

我已閱讀過上述說明，並且願意填寫本問卷。

若您有任何疑問，可以聯絡本計畫主持人 陳富莉副教授 (02)2905-3431，或聯絡本計畫專案研究助理 陳映伶 (02)2905-2056。十分感謝您的協助！

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●。

基本資料

1. 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
日(十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
(個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
2. 性別： ① 男 ② 女
3. 年級： ⑦ 七年級 ⑩ 十年級
4. 班級： _____
5. 座號： (十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
(個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
6. 身高(公分)：(百位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
(十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
(個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
7. 體重(公斤)：(百位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
(十位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
(個位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
8. 現在你主要與誰生活/住在一起？【可以複選】
① 父親 ② 母親 ③ 兄弟姊妹 ④ 祖父 ⑤ 祖母 ⑥ 其他親戚 ⑦ 其他人
9. 請問你父母(或主要男性、女性照顧人)是否全職工作？
父親： ① 全職工作 ② 半職工作 ③ 待業 ④ 退休 ⑤ 不知道
母親： ① 全職工作 ② 半職工作 ③ 待業 ④ 退休 ⑤ 不知道
10. 你父親(或男性主要照顧人)的教育程度是：
① 沒有受過教育 ② 小學程度 ③ 國中程度 ④ 高中職程度
⑤ 專科或大學程度 ⑥ 碩士及以上 ⑦ 不知道
11. 你母親(或女性主要照顧人)的教育程度是：
① 沒有受過教育 ② 小學程度 ③ 國中程度 ④ 高中職程度
⑤ 專科或大學程度 ⑥ 碩士及以上 ⑦ 不知道

※ 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、白灰及荖葉)，特別是常見的添加物荖花，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】

- ① 沒有親友嚼檳榔
 ② 爸爸
 ③ 媽媽
 ④ 爺爺或外公
 ⑤ 奶奶或外婆
 ⑥ 哥哥
 ⑦ 姊姊
 ⑧ 弟弟
 ⑨ 妹妹
 ⑩ 其他住在一起的親友，是我的_____

2. 家裡是否有種植檳榔：

- ① 有
 ② 否

3. 家中是否開設檳榔攤：

- ① 是
 ② 否

4. 父親(或主要的男性照顧者)是否同意您嚼食檳榔？

- ④ 非常同意
 ③ 同意
 ② 不同意
 ① 非常不同意
 ⑤ 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！

