

# 114 年度馬公高中學生健康生活狀況調查分析

## 壹、目的：

為了達到學生健康促進及健康自我管理之目的，特研擬「學生健康生活狀況調查表」，內容含括健康體位、飲食、運動、生活習慣、口腔、心理衛生、水份攝取、睡眠、多元生理用品及認識愛滋病等項目，並藉由調查分析，瞭解學生健康狀況，給予適當宣導。

## 貳、調查方式：

於 114 年 3 月 10-21 日，採 Google 表單問卷方式，對象為本校 1-2 年級學生，共計 607 份(樣本)。

## 參、調查結果：

### 一、調查完成率

1-2 年級學生計 645 人，本次樣本數完成 607 件，調查率達 94.11%。

年級	總數	樣本數	百分比
一年級	332	307	92.46%
二年級	313	300	95.85%
合計	645	607	94.11%

## 二、問題分析

### (一) 健康體位評估

身體意象是一個人對自己身體的美學或性吸引力的想法和感受，廣義上講，身體意象包括人們看待自己的方式；他們的記憶、經驗、假設和對自己外表的比較。本次統計有 65%體重適中，但僅有 42% 的人對於自己的體型滿意或還算滿意，培養正面身體意象和身體接納則能提升自信心、情緒、自尊心和對身體的整體滿意度。

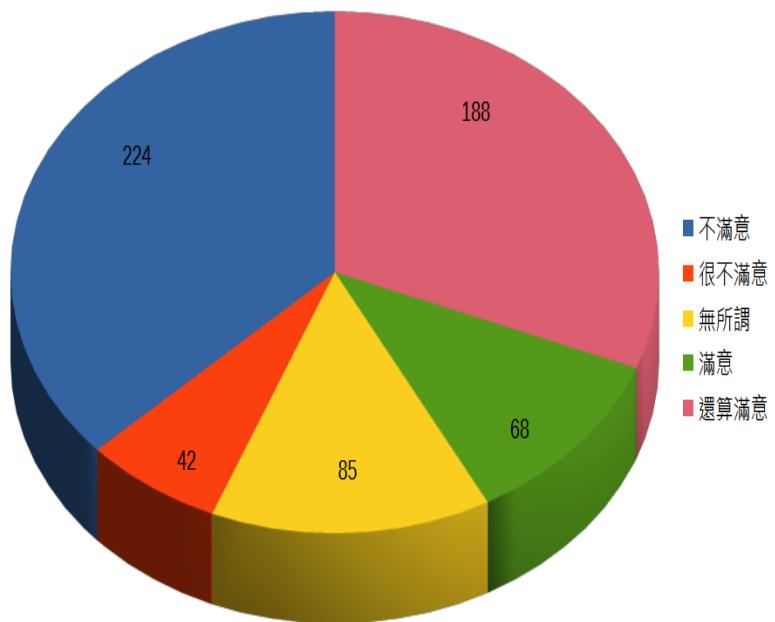
問題 1. 相對於您的身高，參考身體質量指數覺得自己體重如何？

(兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值)

項目	人數	百分比
適中	394	65%
過輕	102	17%
過重	111	18%
合計	607	100%

## 問題 2. 請問您滿不滿意你自己的身材或體型？(S=607)

項目	人數	百分比
不滿意	224	37%
很不滿意	42	7%
無所謂	85	14%
滿意	68	11%
還算滿意	188	31%
合計	607	



## (二) 飲食狀況

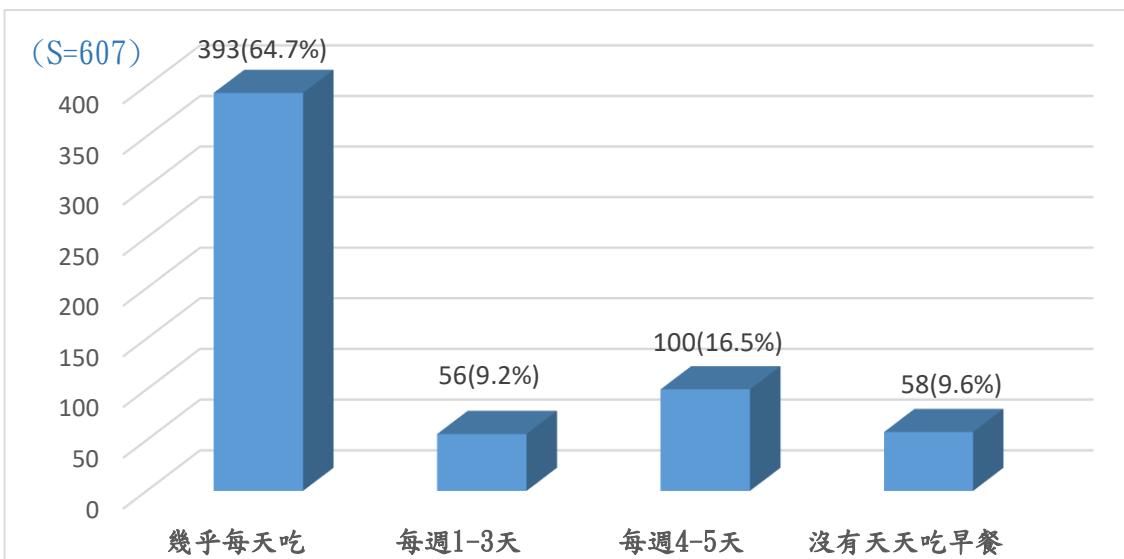
### 1. 三餐飲食部分

早餐很重要是一天活力的來源，本次調查有 35.3%的學生沒有天天吃早餐，64.7%的學生有天天吃早餐的習慣(如題 6)。據統計可能因生活型態改變，晚睡乾脆不吃早餐或睡到中午才吃第一餐，然早上的蛋白質補充絕對是一整天最重要的一餐，且低碳高蛋白質能穩定一天血糖，若早餐不吃就容易變胖變肌少。

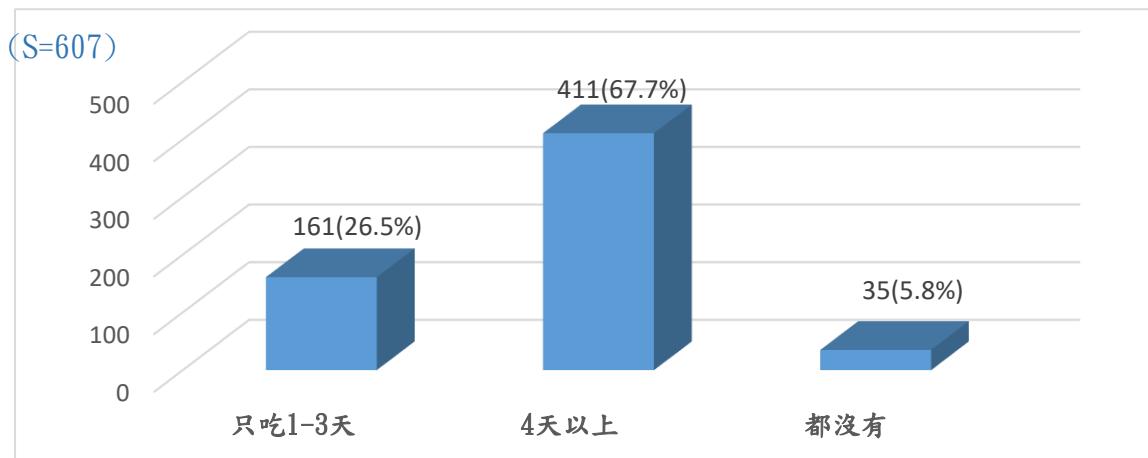
學校營養午餐部分，有 94.2%同學每週 4 天以上或幾乎天天在學校用餐，僅有 5.8%學生沒有吃學校營養午餐，顯示學校營養午餐仍獲大部分學生的喜愛(如題 3)。

同學上了一整天的課，晚上是否能回到家裡吃家人自己煮的飯菜呢？約有 31.3%的同學有福氣能完全吃到家裡家人自己煮的飯菜；也有 54% 晚餐家人自己煮或外買(如題 4)。

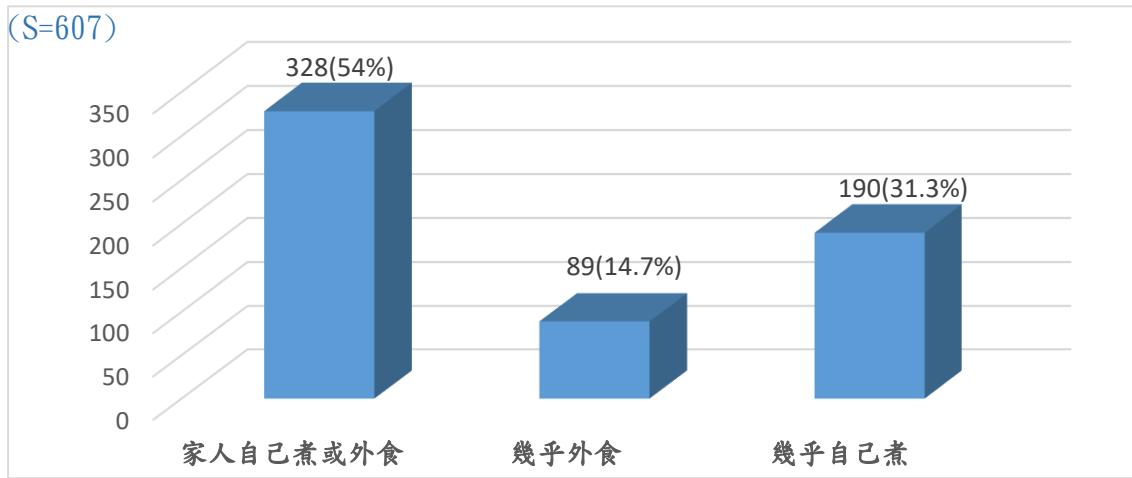
### 問題 6. 過去 7 天(一星期)內，您有沒有吃早餐的習慣？



### 問題 3. 請問過去 7 天(一星期)內，您有沒有吃學校營養午餐？



### 問題 4. 平時家裡用晚膳的情形？

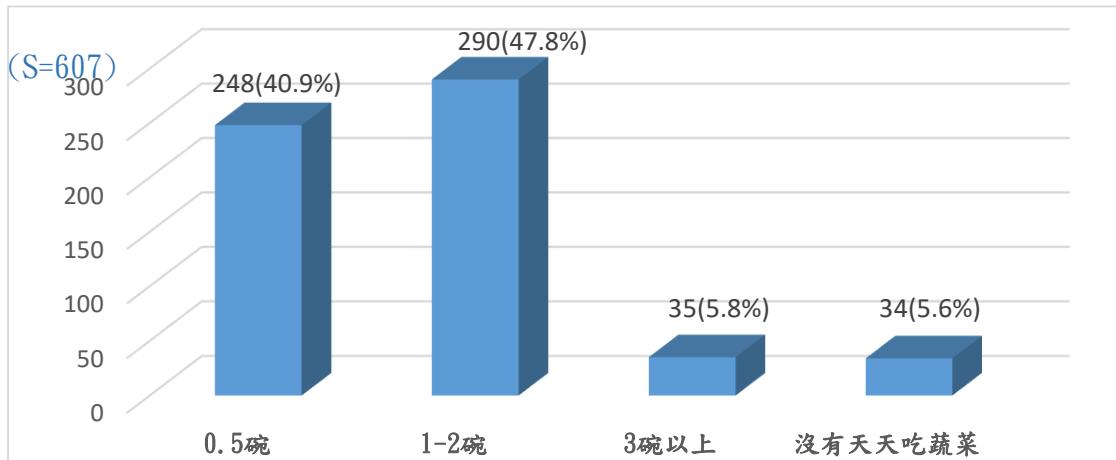


## 2. 天天五蔬果

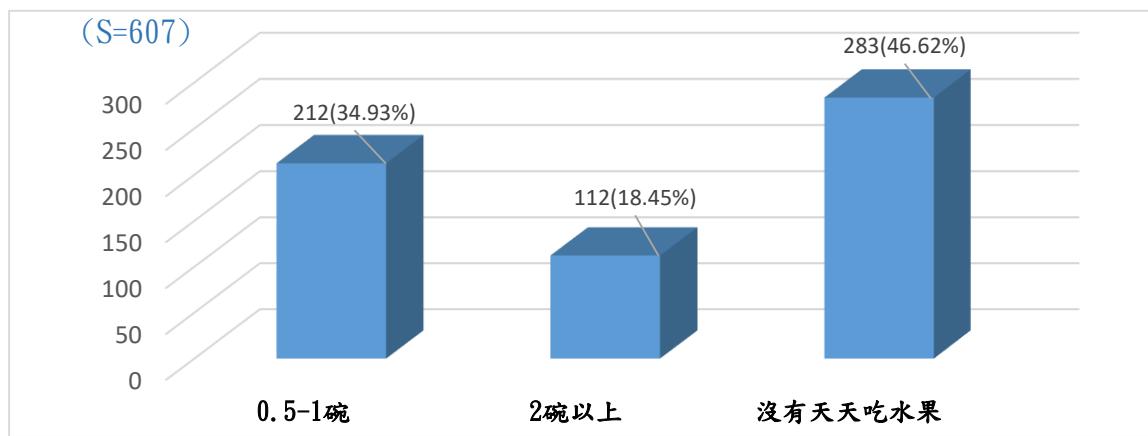
許多研究報告指出，蔬果攝取不足是罹患慢性疾病的重要原因。因此，世界衛生組織(WHO)及許多先進國家的國人健康飲食指引，都鼓勵民眾能吃到足量蔬果，推動每日三份蔬菜與兩份水果之目標。

本次統計每日攝取 3 份蔬菜僅有 5.8%，每日攝取 2 份水果 18.5%，有 5.6% 沒有每天吃蔬菜習慣，46.6% 沒有每天吃水果習慣，顯示天天五蔬果攝取不足。

### 問題 5. 以一般吃飯的碗來算，請問您每天吃多少碗熟蔬菜？



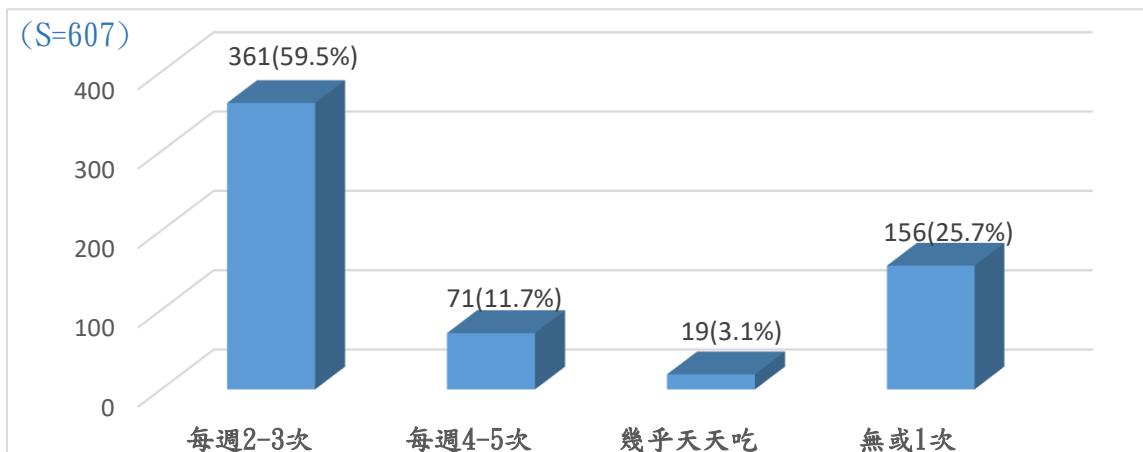
## 問題 7. 以一般吃飯的碗來算，請問您每天吃多少碗的水果？



### 3. 油炸食物的影響

59.5%學生每週約吃2-3次油炸食物，14.8%學生每週約吃4-5次或幾乎天天吃，僅有25.7%學生一週僅吃一次或無攝取油炸食物，顯示大部分學生油脂攝取過多影響健康，另青春期間皮脂分泌旺盛，易引起青春痘及面皰等情形。

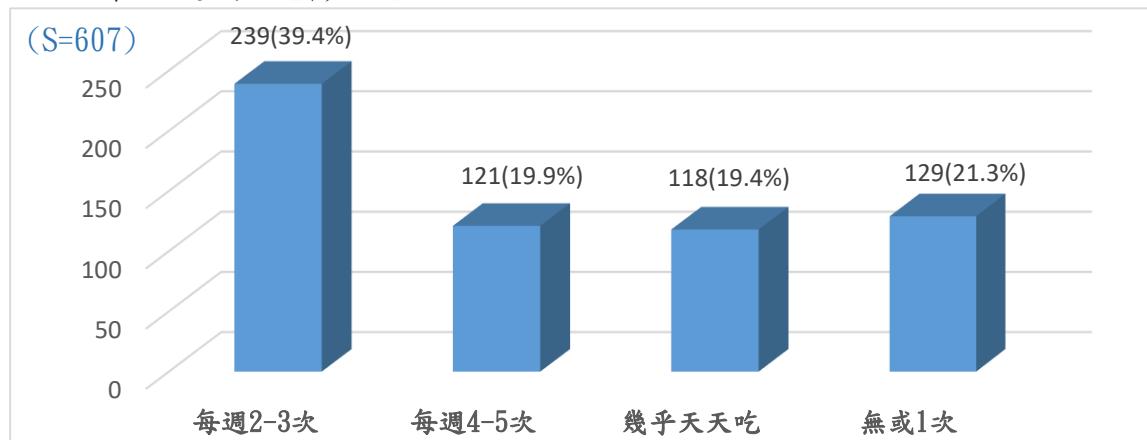
## 問題 8. 過去7天(一星期)內，有攝取油炸食物次數？



### 4. 含糖飲料

每週攝取含糖飲料約2-3次佔39.4%，每週高達4-5次或幾乎天天喝含糖飲料佔39.3%，每週攝取含糖飲料1次以下或無佔21.3%。

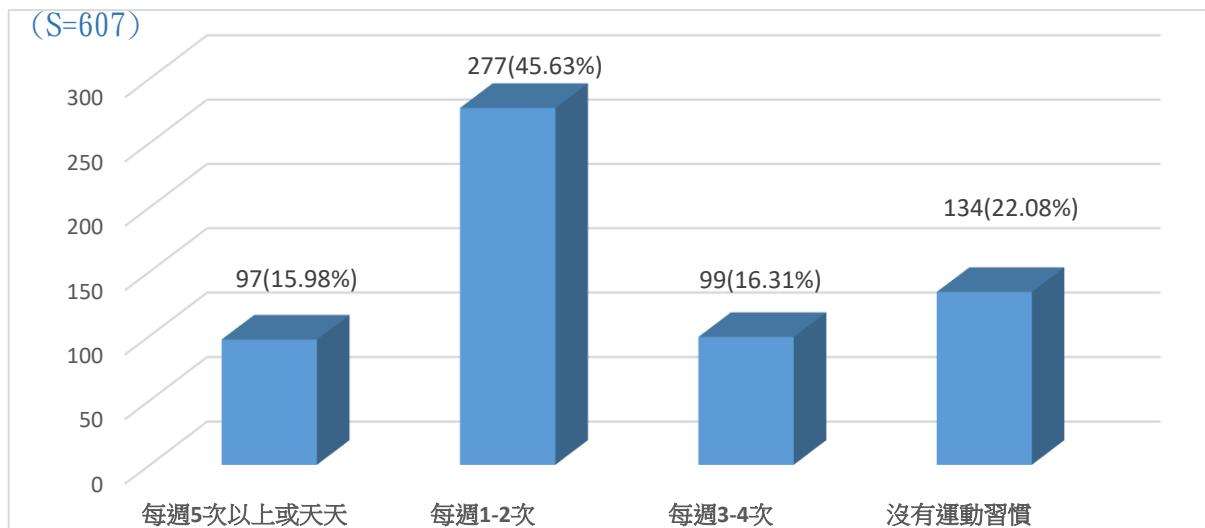
## 問題 9. 過去7天(一星期)內，您攝取含糖飲料(ex：汽水、可樂、綠茶、運動飲料)次數？



### (三)運動狀況

標準的運動需符合「333」原則，也就是每周至少運動 3 次、每次超過 30 分鐘、心跳達每分鐘 130 下。本次統計有 196 人(32.29%)的學生每週至少運動 3 次以上；但也有 134 人(22.08%)的學生沒有運動的習慣。

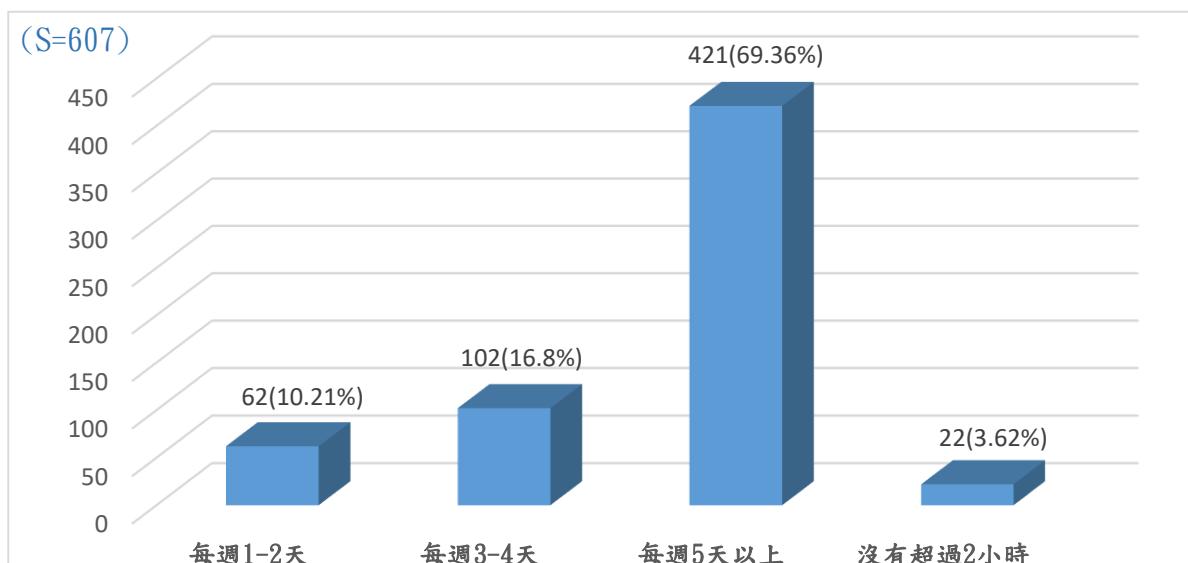
**問題 10. 起問您有養成每天 30 分鐘以上之運動習慣嗎？(含競走、跑步、跳繩、游泳...等運動)**



### (四)日常生活及用眼習慣

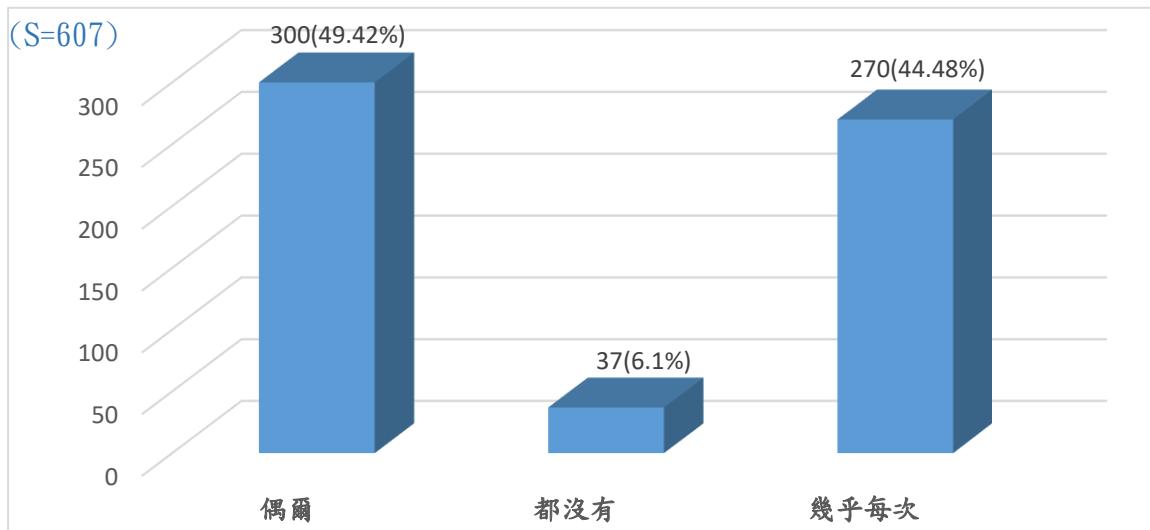
長時間使用 3C 產品可能會導致眼睛疲勞、視力下降及其他眼部問題，易造成黃斑部病變，嚴重可能失明，因此限制使用時間是必要的，專家建議 6-12 歲學童一天不超過 2 小時。調查顯示 69.36% 的學生每週 5 天以上使用 3C 電子產品(電視、電腦、手機…等)超過 2 小時，僅有 3.62% 沒有超過 2 小時。

**問題 11. 過去 7 天（一星期）內，您有幾天曾經連續使用 3C 產品超過兩小時？(ex: 電腦、電視、電玩..等)**



### 問題 12. 日常生活習慣，請問您吃東西或飯前有沒有洗手？(N=607)

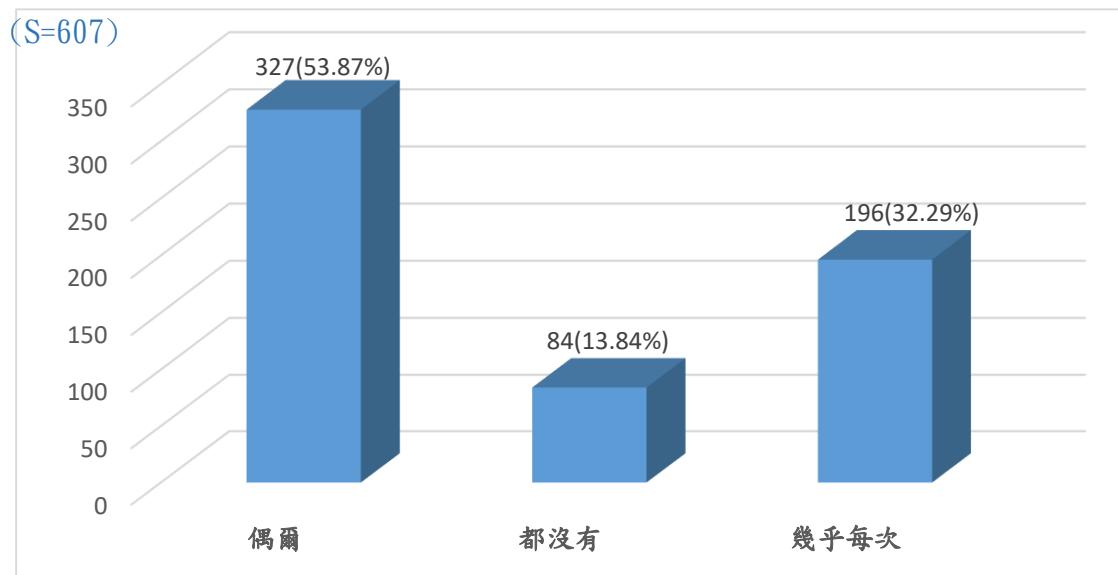
生活環境中，存在許多看不見的細菌、病毒，雙手於不知不覺會接觸、沾染，因此吃東西前沒有確實洗手，容易將病菌帶入口中，本次調查有 4 成以上學生吃東西前有洗手習慣，約 5 成學生吃東西前偶爾會洗手。



### (五)口腔衛生

餐後潔牙部分調查顯示有 32.29% 學生幾乎每次餐後都有潔牙習慣，53.87% 偶爾會潔牙，僅有 13.84% 學生沒有餐後潔牙習慣。國民健康局表示，預防蛀牙的方法，包括正確的潔牙、適量使用氟化物（如塗氟、含氟漱口水、牙膏等）、定期口腔檢查及良好飲食習慣等為改善口腔衛生、降低兒童齲齒率。

### 問題 13. 請問您餐後有無潔牙習慣?(ex:刷牙、牙線、漱口...等)

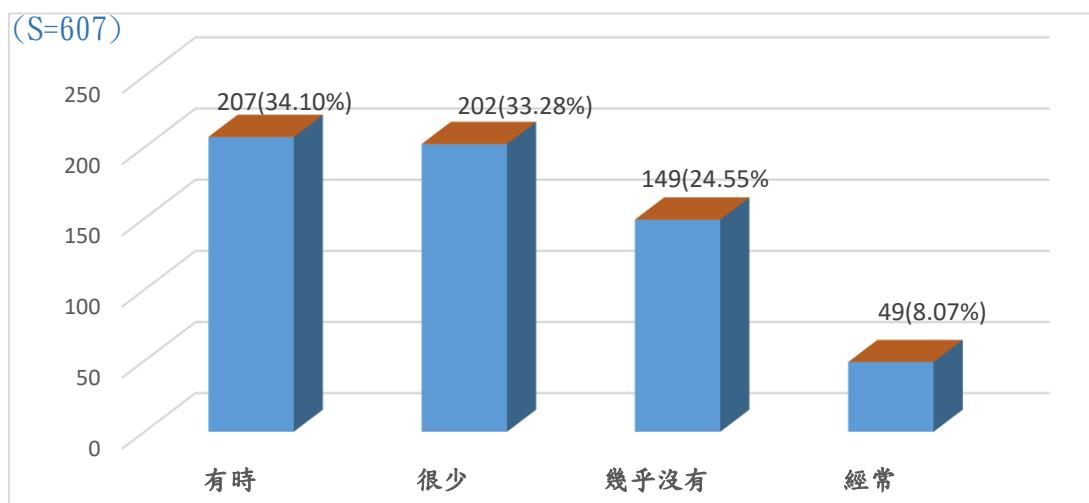


## (六)心理衛生

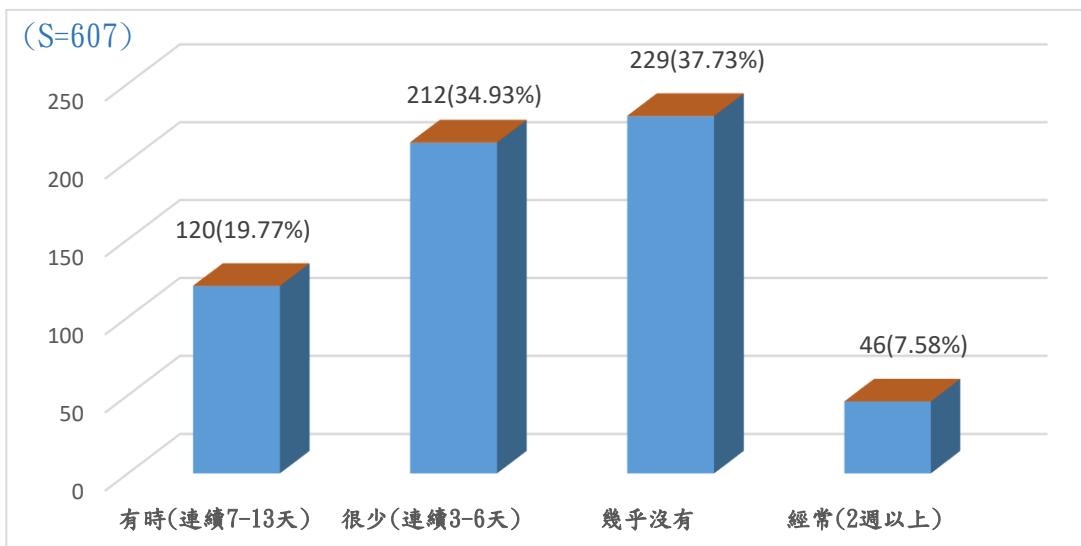
學生心理健康是世界首重議題之一，為強化校園師生心理健康基礎，教育部編製《校園心理健康促進與自殺防治手冊》，以供教育人員及校方與家長之參考。及早辨識出憂鬱、焦慮、自殺警訊或心理健康問題的早期症狀，將有助於校內啟動合適機制、連結跨專業資源、共同解決高風險學生的問題，預防自殺危機事件的發生。

本次調查過去一年內是否曾經感到孤獨無助，有 34.1%的學生有時會感到孤獨，有 57.83%很少或幾乎沒有感到孤獨，仍有 49 位(8%) 的學生經常感到孤獨。此外，過去一年因擔心某事感到焦慮、失眠，上課無精打采，連續 3-6 天有 212 人(34.93%)，連續 7-13 天有 212 人(19.77%)，有 229 人(37.73%)幾乎沒有，經常或連續 2 週以上有 46 人(7.58%)，通常持續至少兩週以上，並且對日常生活產生重大影響，恐有憂鬱症之徵兆，需盡早發現盡早就醫。

### 問題 14. 過去一年(12 個月)內，你是否曾感到孤獨？



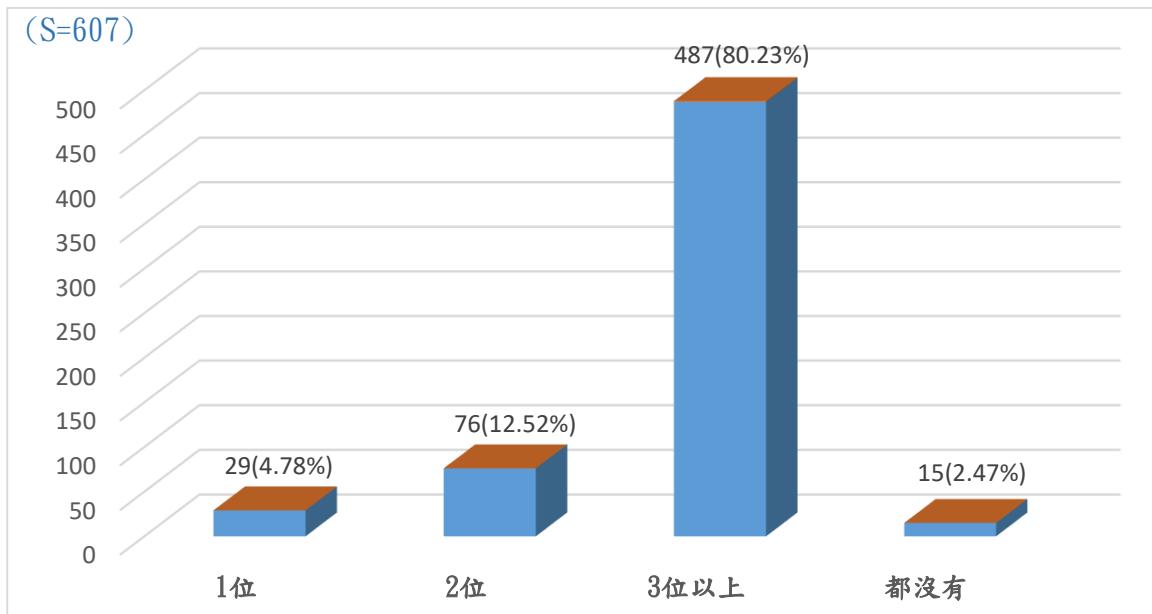
### 問題 15. 過去一年(12 個月)內，你是否曾經因為擔心某事(焦慮)，無精打采上課而失眠(睡不著)？



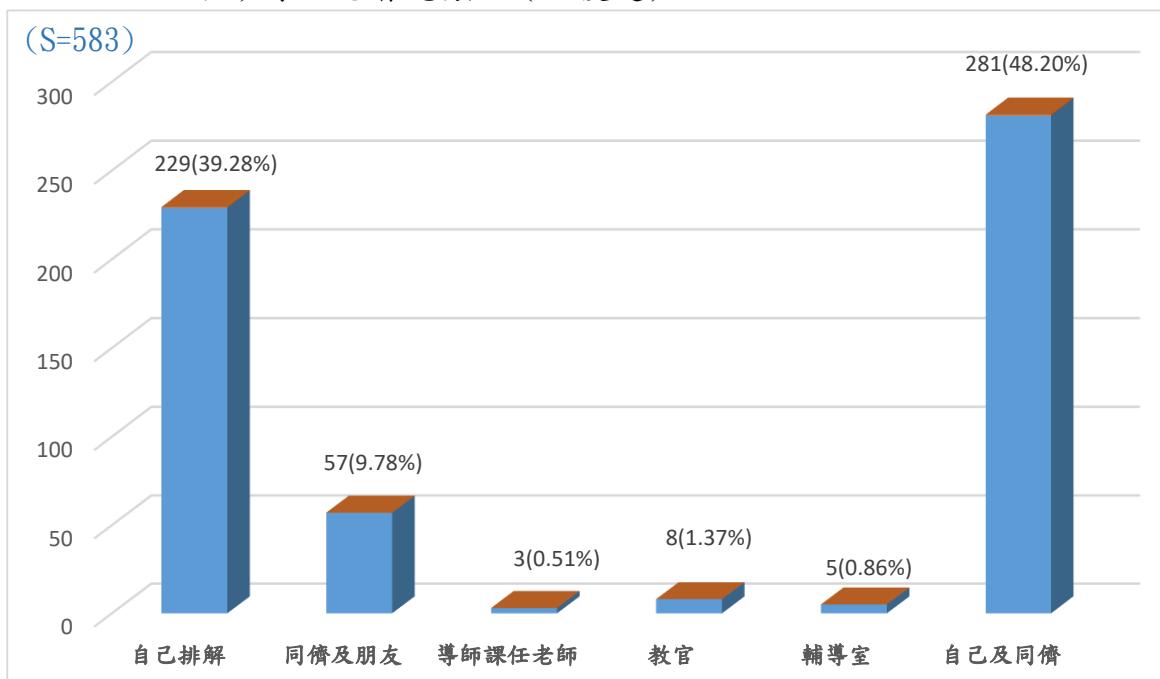
友誼長期以來一直與心理健康聯繫在一起，它們可以對您的健康產生重大的積極影響，並在很多方面豐富您的生活。研究不斷表明友誼如何有益於我們的身心健康。美國心理學會的研究表明有朋友和知己的人對自己的生活更滿意，患抑鬱症的可能性更小。

本次調查顯示在學校裡如遇到事情 80.23%學生至少有 3 位以上可以談得來的朋友，但仍有 15 人(2.47%)都沒有能與自己談得來的朋友。如遇困難有 39.28%學生可以自己排解，48.2%學生除了自己排解外還會尋求同儕幫助。

#### 問題 16. 在學校裡您有幾位可以談得來的朋友？



#### 問題 17. 在學校遇到困難(課業壓力、生活壓力、父母或感情衝突)時，您會怎麼做(可複選)？

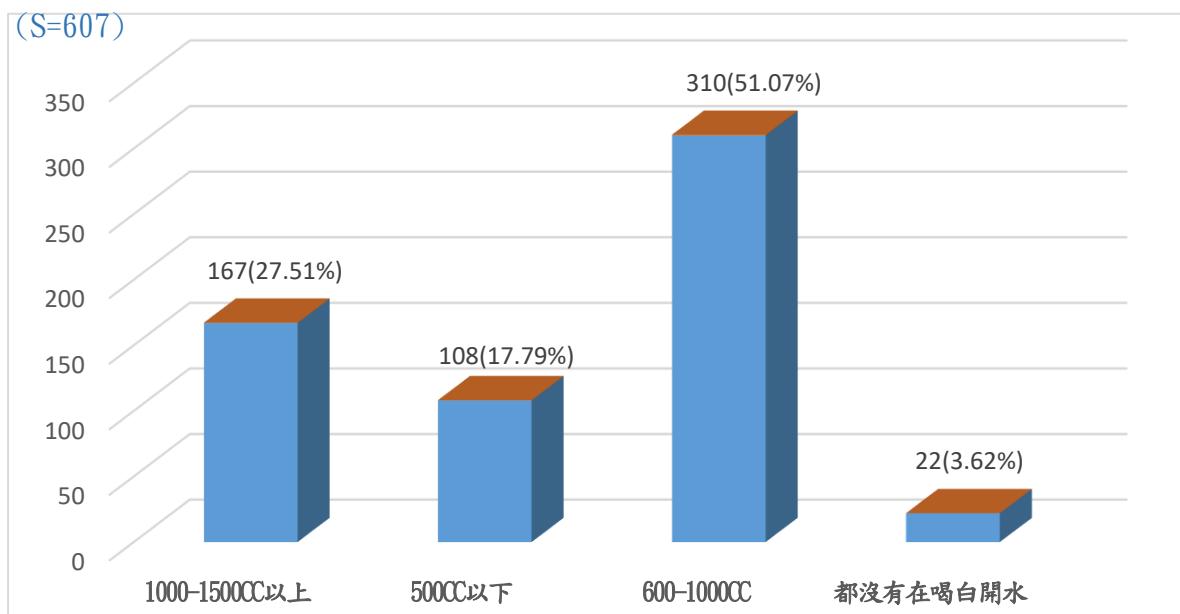


## (七)水份攝取

水分為人體重要的成分，約佔人體總體重的 60-70%，可以協助養份的運輸、促進新陳代謝、調節體溫、潤滑關節、保持皮膚的彈性，並將體內的廢物排出。每日建議成人飲用 6-8 杯水(240 CC/杯)約 1500-2000CC，國小學童至少飲用 1,500CC 水。

本次調查每天喝 600-1000CC 佔 51.07%，1000-1500CC 佔 27.51%，500CC 以下或沒有喝白開水習慣佔 24.41%。

問題 18. 請問您每天喝多少白開水?(1 小寶特瓶=600CC)

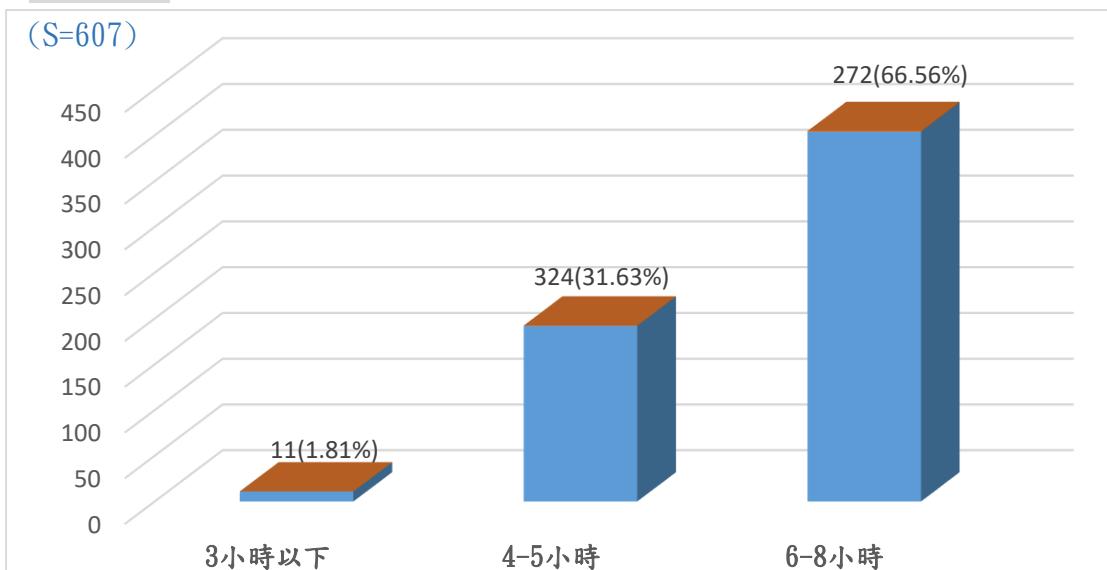


## (八)睡眠習慣

每天睡眠時間建議為 6.5-7.5 小時，黃金睡眠時間的節點，似乎是在晚上 10~11 點之間，若在這段時間睡眠休息，由於睡眠時間與晝夜節律（生理時鐘）同步，有益健康。

本次統計 66.56% 睡眠時間達 6-8 小時，31.63% 睡眠時間 4-5 小時，有 11 位學生睡眠 3 小時以下。

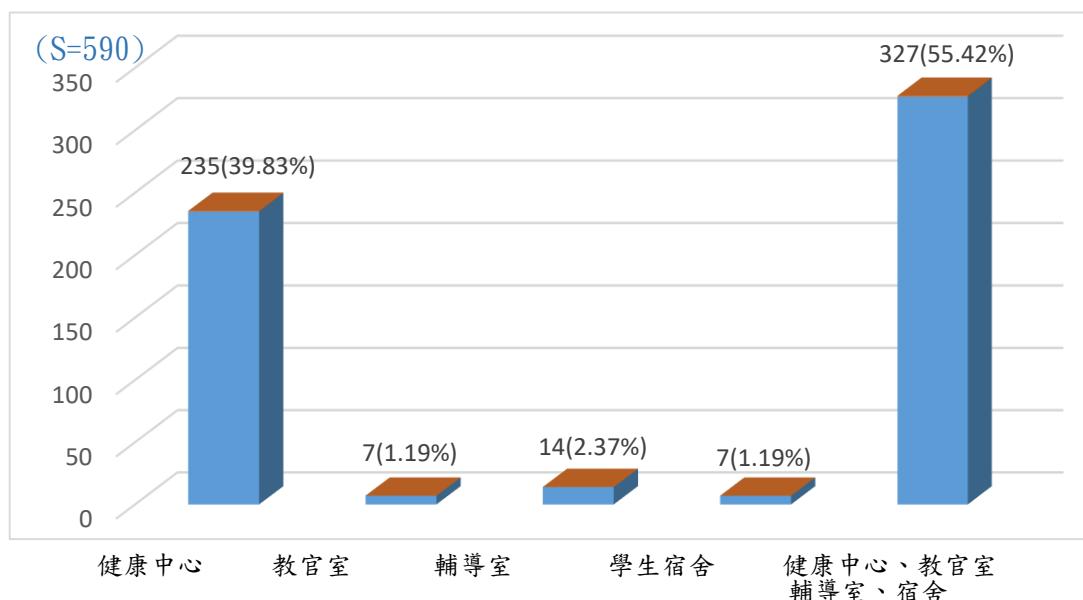
問題 19. 請問您每天睡眠幾小時?



## (九)多元生理用品

教育部「友善提供多元生理用品計畫」自民國 112 年 8 月 1 日起實施，除了將多元生理用品納入計畫內的生活助學金補助範圍，並於校園內提供緊急需求學生定點取用。

問題 20. 請問本校取用地點有哪些?(複選題)

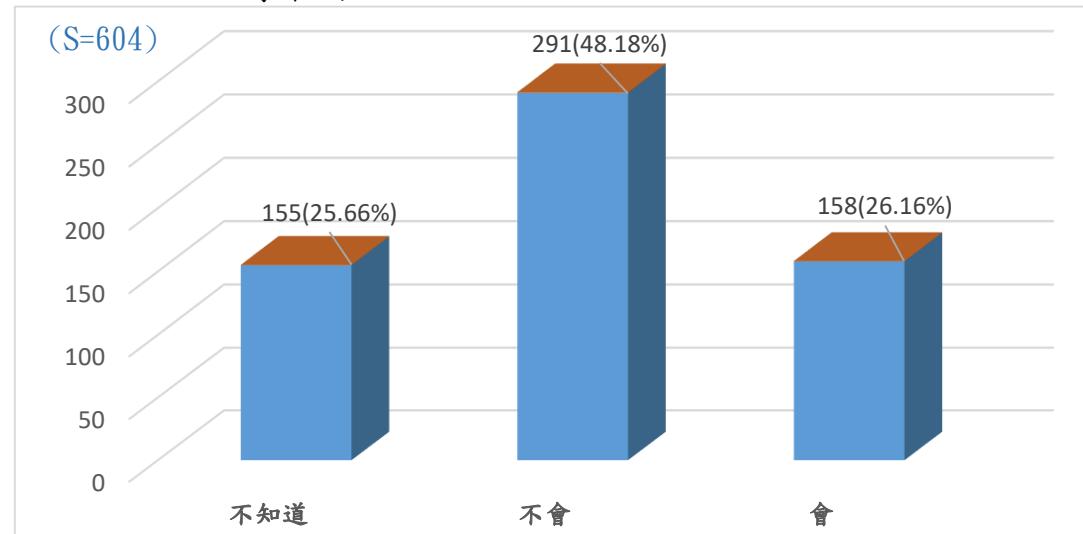


## (十)愛滋病(AIDS)

愛滋病毒是透過血液或體液(精液、陰道分泌物、母乳)接觸黏膜或皮膚傷口而傳染途徑有:1.性行為傳染 2.血液傳染：污染的血液、血液製劑、共用針具(針頭、針筒、稀釋液)或刮鬍刀、牙刷...等尖銳器具、接受愛滋病毒感染者之器官移植。3.母子垂直傳染：生產及哺餵母乳等過程，將愛滋病毒傳染給新生兒。

本次調查愛滋病是否會經由蚊蟲叮咬傳染，有 26.16%學生認為會，25.66%不知道，48.18%成學生認為不會。

問題 21. 愛滋病是經由血液交互傳染之疾病，請問也能透過蚊蟲叮咬傳染嗎？



## 肆、結論

本次調查在校生不分男女共 607 份樣本數，並針對學生健康體位、飲食、運動、日常及用眼習慣、口腔衛生、心理衛生、水分攝取、睡眠習慣、多元生理用品及愛滋病認知等十大議題，以不記名線上問卷方式進行調查。

健康體位分析 44%的學生對於自己體型不滿意，除了加強體重控制、養成運動習慣外，也需要提升個人正面身體意象，強化自信心更愛惜自己。飲食狀況強調吃早餐之重要性，天天五蔬果，減少含糖及油炸食物，改善生活習慣盡早做起。

青少年的心理衛生發展一向是本校很注重的一個環節，經此份問卷調查顯示本校學生近一年來有 34.1%學生有時及感到孤獨和 8%的學生經常或總是感到孤獨，有 7.58%的學生曾經因為擔心某事(焦慮)而失眠(睡不著)連續兩週以上。由於近年來青少年自殺事件時有所聞，如何紓解青少年壓力危機變成是個很重要的課題，我們除了應當先瞭解青少年時期他們的心理狀態正處於「依賴父母」與「爭取獨立」的過度時期，同時面臨身體功能、認知模式和人際關係等眾多方面的劇烈變化，所承受的心理壓力往往遠超過大人的想像；同時，青少年階段還常是一些精神疾病(如思覺失調症)開始發生的年齡，所以當父母或學校師長發現孩子有壓力存在時，應予適時伸出援手加以協助、紓綑，早日引導他們做個快快樂樂的孩子。