

## 2001~2010 長期追蹤資料之發展趨勢

本計畫於 2001 年自台北市與新竹縣兩個地區，共隨機抽出十八所公立國民小學，並以當年就讀於此十八所學校的一年級和四年級全體學童，為 CABLE 計畫長期追蹤的起始樣本。所以 2001 年時就讀國小一年級之學童為本研究的「第一個世代樣本」；就讀國小四年級之學童則為「第二個世代樣本」。之後每一年度執行一次追蹤調查，持續收集這兩個樣本群的資料，共計分別有 2856 人及 2667 人參與本計畫。迄 2010 年底，CABLE 資料庫已累積十年資料。第一世代學生每年皆有回收者為 1288 人，連續追蹤率為 57.55%；十年皆有回收的第二世代學生共 1170 人，連續追蹤率為 55.61%。

本文呈現兒童期至青少年期「身體意象」、「睡眠狀況」、「保護健康行為」、「促進健康行為」、「危害健康行為」、「與性相關行為」、「心理健康」及「家庭關係」之趨勢，分析資料取自 CABLE 計畫自 2002 年開始追蹤之樣本學生，第一世代由 2002 年之二年級追蹤至 2010 年之高中一年級，第二世代由 2002 年之五年級追蹤至 2010 年之大學一年級。以年齡為依據，依性別計算在每個年齡從事該行為之比率，繪製趨勢圖。以下描述各項目之趨勢。

### 一、身體意象

圖一與圖二呈現 CABLE 計畫樣本學生的生長曲線，發現在 13 歲以前男女生的身高無明顯的差異，15~16 歲後女生的身高便不太增加，男生則至 17 歲左右生長趨緩。體重方面，男生略比女生重，至 12、13 歲兩者的差距開始拉大。

有超過一半的學生認為自己不夠高，長期比率趨勢穩定，女生略比男生高 10% 左右，女生的比率約 60% 至 70%，男生的比率則為 50% 至 60%（圖三）。覺得自己體重不夠輕的比率，女生顯著高於男生。16 歲時，約有 60% 的女生覺得自己不夠輕，此比率約為男生（30%）的兩倍（圖四）。

### 二、睡眠行為

學生在平日睡眠時間超過 7 小時的比率由 12 歲開始逐年下降，女生的比率略比男生低 10% 左右，最低比率出現在 17 歲，即高二、高三階段，男生約 51%，

女生約 40%，至 19 歲時，平日睡超過 7 小時的比率才回升至 70%（圖五）。在熬夜的情形方面，平日晚上超過 12 點才睡的比率，無論男女，均由 12 歲開始逐年上升，至 19 歲時，已超過 45% 的學生超過 12 點才睡覺（圖六）。

在睡眠的品質方面，最近一個月有失眠的比率呈現穩定的趨勢，但在 12~14 歲時的比率略高一些，女生比男生高 5% 左右，男生的比率約為 10% 至 20% 之間，女生則為 15% 至 25% 之間（圖七）。

### 三、保護健康行為

就防曬行為而言，國小階段的防曬行為無論男女都逐漸下降，待國中至高中階段，女生的防曬行為明顯上升，而男生則持續下降（圖八）。在坐汽車前座繫安全帶方面，由國小至國中階段，女生繫安全帶的比率比男生高，但是到 12 歲（國二）的階段，繫安全帶的行為有下降的趨勢（圖九）。在坐機車戴安全帽方面，長期趨勢穩定，女生戴安全帽的比率比男生高一點（圖十）。也可以發現，雖然繫安全帶與戴安全帽皆是法律規範的行為，但學生並未完全遵守。整體而言，女生採取保護行為的比率較男生高。

### 四、促進健康行為

每天都有吃早餐的比率，男女差異不大。國小階段每天吃早餐的學生約佔八成，但到國中階段就下降至七成，高中階段有些許回升，但 18 歲至 19 歲，即進入大學的階段，每天都有吃早餐的比率僅剩六成（圖十一）。每天都有喝白開水的比率在國小階段有明顯上升的趨勢。國小階段女生在低年級時喝白開水的比率比男生稍高，但國中階段之後，男生喝白開水的比率較女生稍高（圖十二）。由圖十三可以發現，每天都有吃蔬菜水果的比率，在 9 歲至 12 歲時，即國小階段較高，之後呈現一穩定的狀態，到 16 歲之後逐漸下降。

吃東西前洗手的比率逐年下降，女生洗手的比率比男生稍高，但仍然逐年下降，19 歲時的比率僅約 7 歲時的一半（圖十四）。每晚睡前刷牙的比率，長期而言，男生睡前刷牙的比率僅六成，女生約七成。長期比率趨於穩定，幾乎沒有改變（圖十五）。

就每週除了體育課外，常會從事其他運動行為的比率來看，樣本學生在 7~12

歲常運動的比率最高，12 歲進入國中階段後，便隨著年齡逐漸的下降。男女生運動的比率在 7、8 歲，即國小低年級時沒有太大的差距，但自 10 歲之後呈現出明顯的差異。男生較女生運動的比率約高了 10%（圖十六）。

整體而言，女生運動和喝白開水的比率比男生低，但洗手和刷牙的比率比男生高。然而，竟有超過兩成的人沒有每晚睡前刷牙，超過七成的人沒有在每次吃東西前洗手，實乃衛生單位應重視之議題。

## 五、危害健康行為

### （一）不健康飲食行為

就吃宵夜的行為而言，國小中年級時吃宵夜的比率較低，之後便逐年上升，至 15 歲（國三）形一個高點後略降，17、18 歲（高二、高三）時又開始上升，到 19 歲時約有四成的人常有吃宵夜的習慣。男生吃宵夜的比率在長期觀察下，均較女生為高（圖十七）。常吃速食的比率，平均而言沒有超過 20%，且男生吃速食的比率比女生略高（圖十八）。常吃零食的比率則較吃速食高，國小階段約有 20%的學童會常吃零食，國中有些微上升的趨勢，高中略微下降，大學上升。女生在大學階段常吃零食的比率達 30%（圖十九）。常喝甜飲料的比率則隨著年齡增加，且男生喝甜飲料的比率均高於女生，國小階段喝甜飲料的比率約 20%，國中和高中持續上升，17 至 19 歲時，男生常喝甜飲料的比率近 60%，女生則約 45%，均增加了兩倍以上（圖二十）。整體而言，男生在吃宵夜、吃速食及喝甜飲料的比率皆高於女生。吃宵夜、速食及零食的行為在 15 歲時會有個高點，而後略微下降至 19 歲又上升，顯示學生在國中及大學階段的飲食習慣值得注意。

### （二）不良生活習慣

常憋尿的比率逐年下降，男女生沒有太大差異。國小階段常憋尿的比率約 10%，國中階段持平但至 15 歲時有個高點，15 歲之後（高中到大學階段）則下降至 5%以下（圖二十一）。常連續玩電腦或電玩超過兩小時的比率在每個年齡時均是男生高於女生，且保持約一倍的差距。男生國小階段玩電腦超時的比率約 20%，而女生則近 10%，其後的比率則持續上升。高中、大學階段，男生的比率近 40%，女生則超過 20%。男生的比率在 14 歲後有些微下降，而女生則持續上升（圖二十二）。常連續看電視超過兩小時的比率，無論男生或女生，最高比率

均發生在 14 歲，男生約 40%，女生約 30%，而 18 歲看電視超時的比率則降至與 7 歲相同（圖二十三）。整體而言，有不良生活習慣的比率在國中階段（14、15 歲）時最高。

### （三）攻擊行為

學生在罵髒話的比率有非常顯著的上升，長期來說都是男生比女生高約 10%。7 歲時，男生約 40%，女生約 30%；而 19 歲時，男生上升到 90%，女生則約 80%（圖二十四）。跟別人吵架的比率，男女生沒有太大差異。最高比率發生在 12 歲，即小學六年級的階段，約 70%；之後則逐年下降，但在高中階段有略高的趨勢，19 歲時約為 40~45%。15 歲之前男生和人吵架的比率略高於女生，而 15 歲後，女生則高於男生（圖二十五）。

生氣時破壞東西的比率在 15 歲之前是男生略高於女生，15 歲後則是女生高於男生。長期來說，比率約為 20% 左右（圖二十六）。打人的比率在男生而言，呈現逐漸下降的趨勢，小學階段的比率男生約 40%；女生在小學高年級時則上升至 40%，之後則逐年下降；19 歲時男、女生均降至 5% 左右（圖二十七）。用物品攻擊別人的比率也隨著年齡增加而逐漸下降，9 歲時男生約 15%，女生則為 10%，而至 19 歲時，男女生下降到接近 0%（圖二十八）。整體而言，除了罵髒話之外，其他的攻擊行為有隨著年齡逐漸減少的趨勢。

### （四）反社會行為

偷東西的比率，無論男女，長年的比率都很低，19 歲時也降至接近 0%（圖二十九）。破壞公物的比率則是男生略高於女生，最高點出現在 14 歲，男生的比率約 20%，女生則約 10%，19 歲時也下降至接近 0%（圖三十）。就考試作弊而言，其比率有逐年上升的狀況，最高點出現在 17 歲，男生的比率約 40%，女生則約 30%。國小階段無論男女平均僅約 10% 左右（圖三十一）。蹺課的比率無論男女，在 17 歲以前都低於 10%，但 18 歲後則躍升，19 歲時超過 40% 的學生在最近一個月有蹺課的經驗（圖三十二）。

加入幫派、勒索別人、被人勒索、被人威脅或恐嚇及逃家，無論男女，長期觀察後，發生的比率均很低（圖三十三至圖三十七），但仍可發現在國中階段（13~15 歲）時的比率略高。

### （五）物質使用行為

於本計畫中，僅少數學生有吸毒行為，無論男女，發生比率均接近 0%（圖三十八）。在吸菸行為方面，其比率隨著年齡逐漸上升，男生在 13 歲後上升的速率比女生快，至 19 歲男生的比率已超過 20%，女生則是 10% 左右（圖三十九）。喝酒的比率無論男女均有非常明顯的上升。小學階段喝酒的比率約 10% 左右，國中和高中階段逐漸上升，到 19 歲時比率接近 70%，是小學階段的七倍（圖四十）。樣本學生嚼檳榔的比率較低，在 16 歲時男生嚼檳榔的比率有上升的趨勢，至 19 歲時，比率約為 10%，而女生則沒有上升，比率仍接近 0%（圖四十一）。

### （六）自殺意念

在自殺意念的趨勢上，男女有較為明顯的差異。男生最高點出現在 10 歲（21%），之後就逐年下降。女生有自殺意念比率的最高點則出現在 14 歲，也就是國中二年級的階段，約為 30%，之後才逐年下降，但仍高於男生（圖四十二）。相較於男生而言，國中階段對女生來說或許有不同的意義。

## 六、與性相關行為

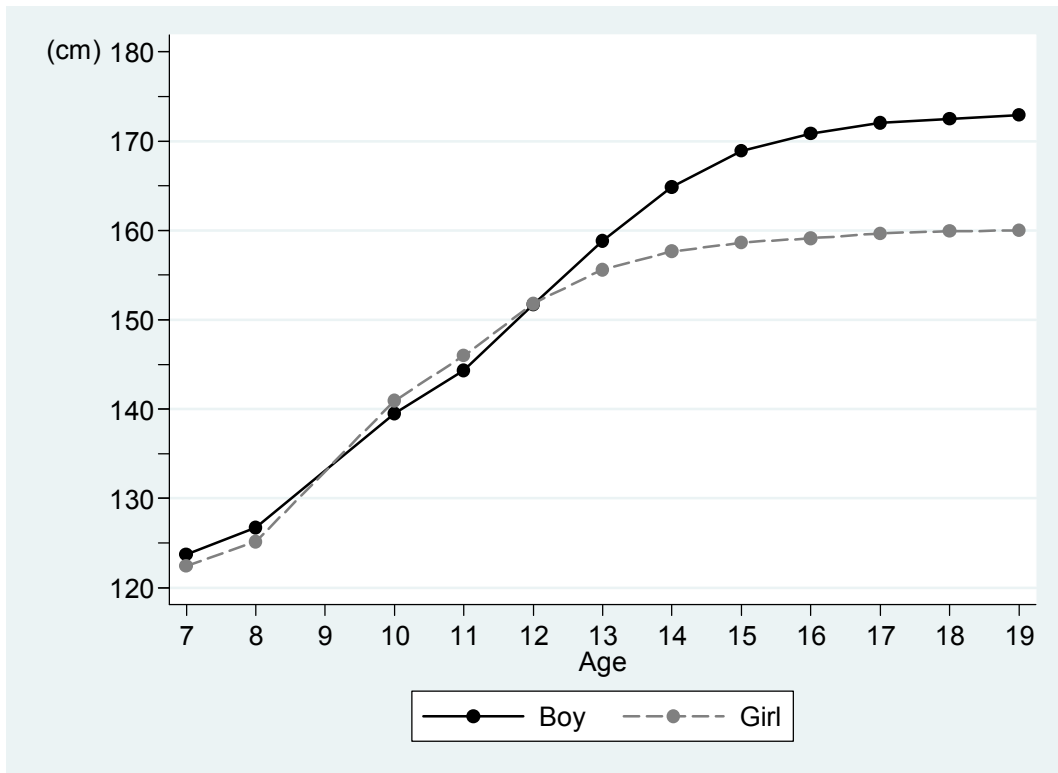
最近一年與人約會的比率，無論男女，均在 12 歲後逐年上升，由國小接近 0% 的比率，逐年上升至 19 歲的 50%（圖四十三）。換言之，大學階段，約一半的學生有與人約會的行為。在接吻行為方面，其比率在 13 歲後逐漸上升，到 19 歲時，約為 40% 左右，女生略高於男生（圖四十四）。而與人發生性行為的比率則是在 16 歲後逐年上升，19 歲時有近 20% 的學生在最近一年內與人發生過性行為（圖四十五）。接觸色情媒體（包含書刊、影片及網路）的比率，在 12 歲之後逐年上升，男生上升的速度明顯高於女生。在 19 歲時，男生的接觸色情媒體的比率接近 80%，為女生的兩倍以上（圖四十六）。被別人故意觸碰的比率，無論幾歲，均是男生高於女生，15 歲時，男女生被別人故意觸碰的比率差距約 10% 左右，而到 19 歲時，女生的比率上升至與男生接近，超過 10%（圖四十七）。整體而言，約會、接吻及接觸色情媒體行為皆是從 12 歲，即國小六年級有顯著的上升趨勢，性交行為則是在 15、16 歲有明顯增加的趨勢。

## 七、心理健康

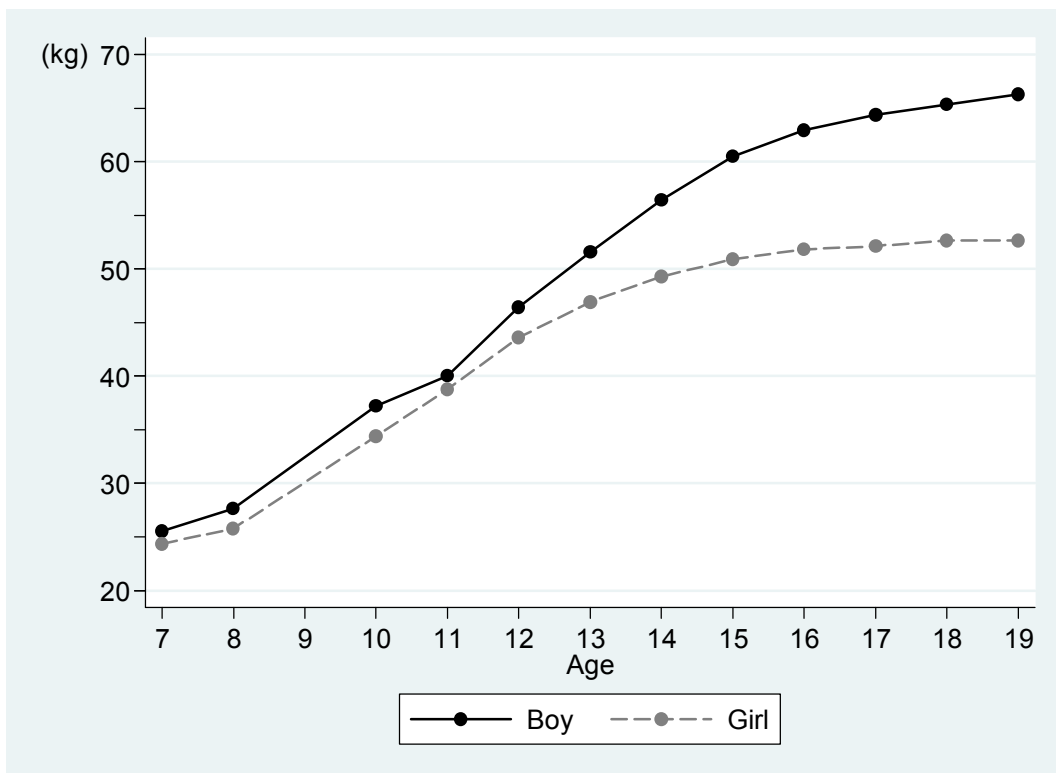
心理健康分別從「憂鬱情緒」、「社交焦慮」和「社交孤寂」三個面向測量與探討。於國小階段時男女生的憂鬱情緒平均得分差不多，11 歲之後，女生的憂鬱情緒明顯的比男生來的高，有隨著年齡增加的趨勢；男生的憂鬱情緒得分則較穩定，男女生之得分皆於 18 歲時出現高點，在 19 歲進入大學階段後略降（圖四十八）。就社交焦慮而言，在任一個年齡時，女生之社交焦慮得分都比男生高，兩者大約在 16、17 歲時出現高點（圖四十九）。在社交孤寂方面也發現，女生之社交孤寂得分較男生高，且也較為穩定，男生之社交孤寂得分 10 歲後開始下降，但在 13 歲後出反轉現象，且在國中階段時出現逐年升高的趨勢（圖五十）。整體而言，女生在憂鬱情緒、社交焦慮及社交孤寂三方面的得分均較男生來得高。

## 八、家庭關係

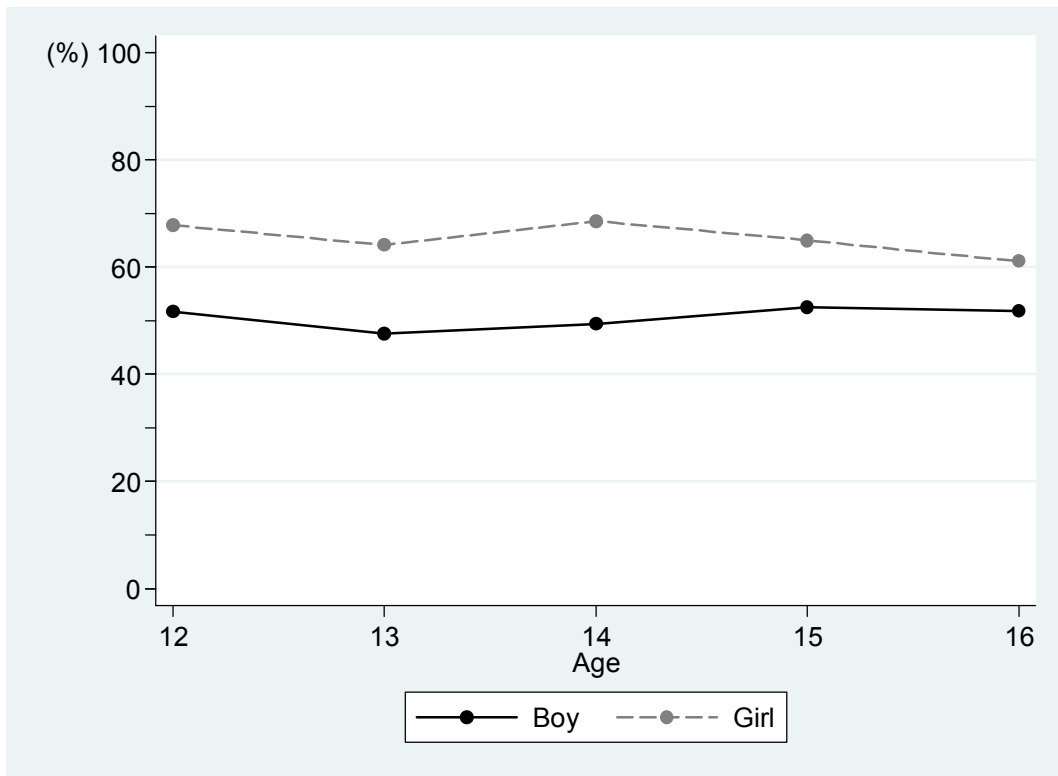
CABLE 計畫在探討家庭關係時，係由家庭活動、父母支持、處罰方式及家庭衝突四個方面去評量及分析。可以發現在 12 歲前即國小階段時，學生與父母從事家庭活動的平均得分較高，進入國中後即開始下降。且以女生自陳之家庭活動得分較高（圖五十一）。在父母支持得分方面，女生的得分於國小階段高於男生，但至 11 歲後與男生的得分差距縮小，整體來說，樣本學生 13 歲後覺知到的家庭支持較國小階段少（圖五十二）。針對父母處罰的平均得分來看，男生的平均得分在 13 歲前略高於女生，進入國中階段後兩者差距甚小（圖五十三）。在家庭衝突的得分方面，男女生的平均得分皆呈現逐年減少的趨勢，又以男生減少的程度較明顯（圖五十四）。



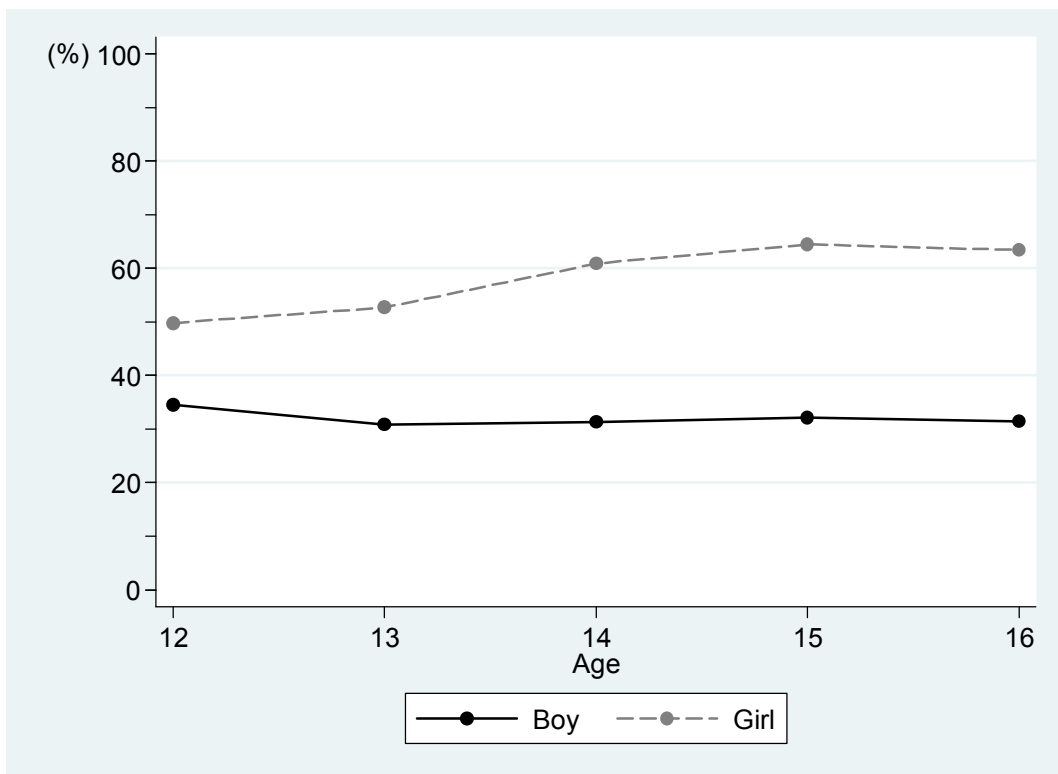
圖一、樣本學生於7~19歲時之身高平均值分佈情形



圖二、樣本學生於7~19歲時之體重平均值分佈情形

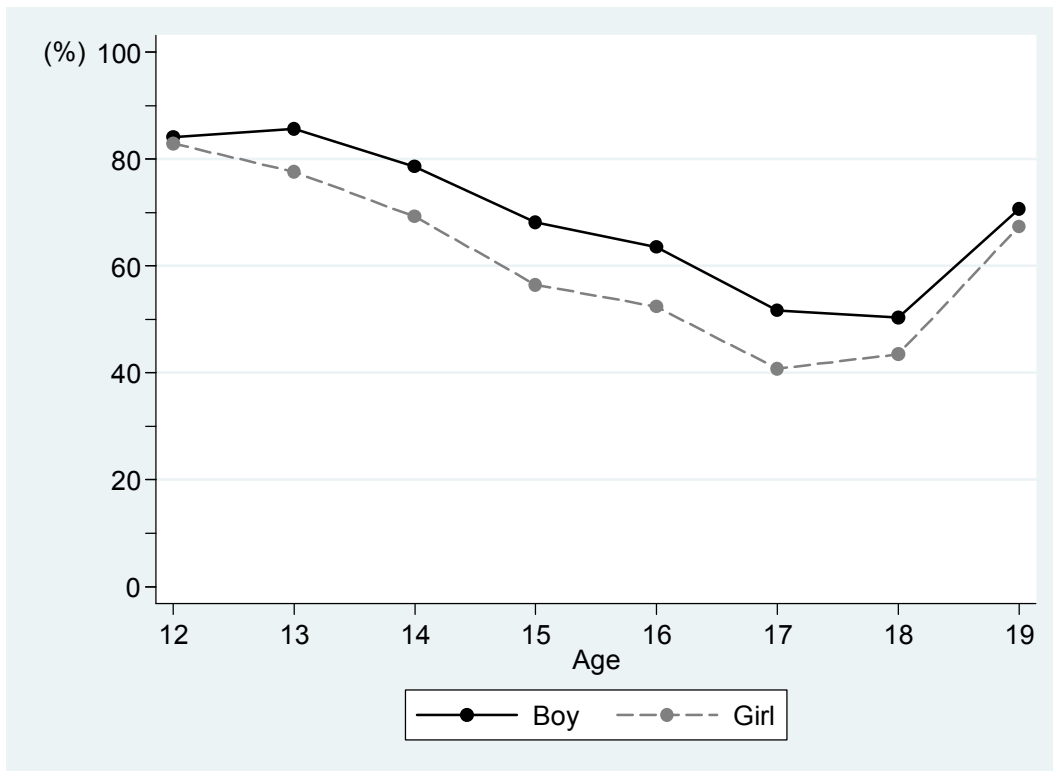


圖三、樣本學生於 12~16 歲時覺得自己不夠高之比率

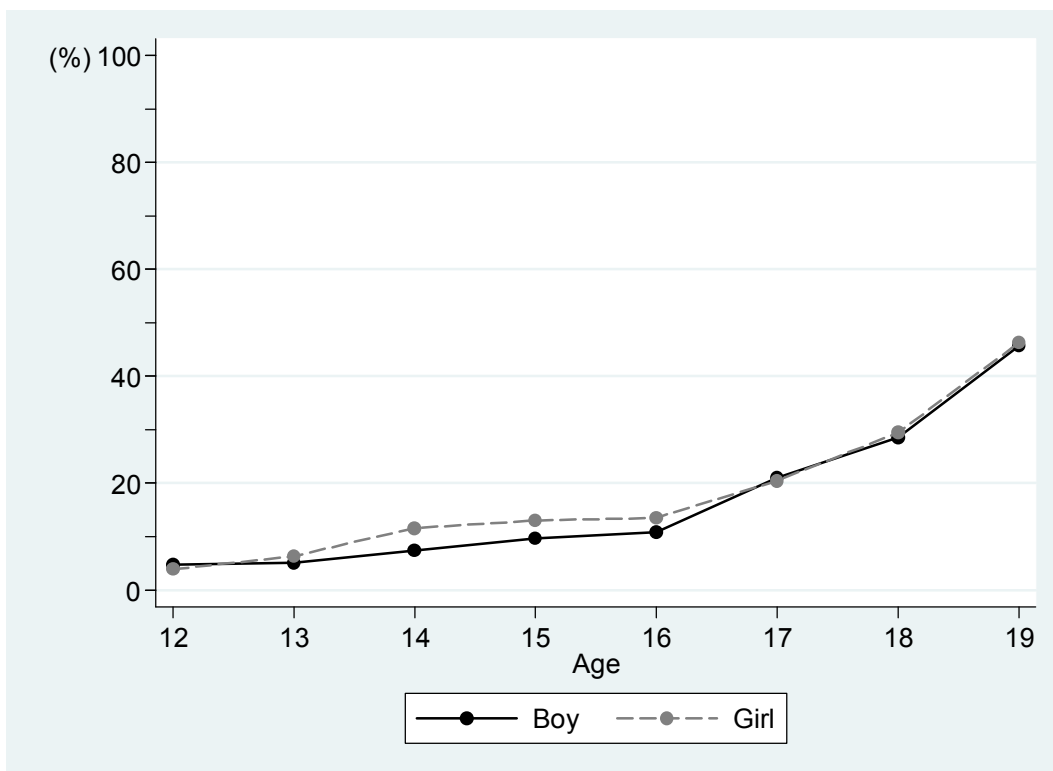


圖四、樣本學生於 12~16 歲時覺得自己不夠輕之比率

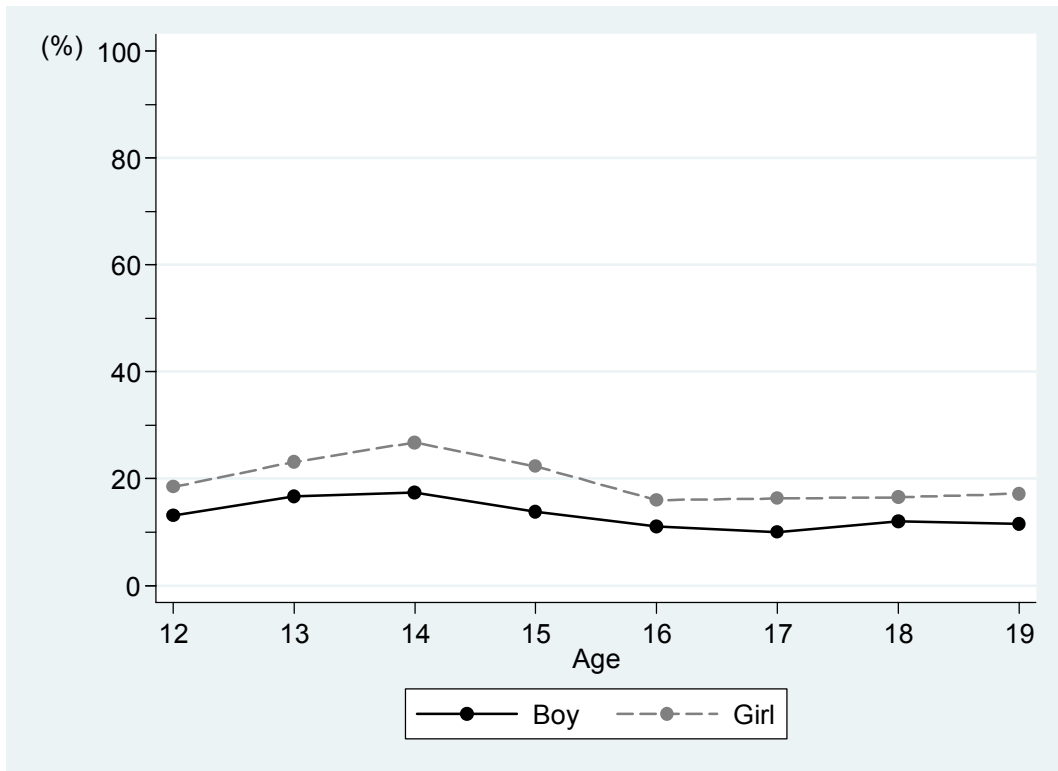




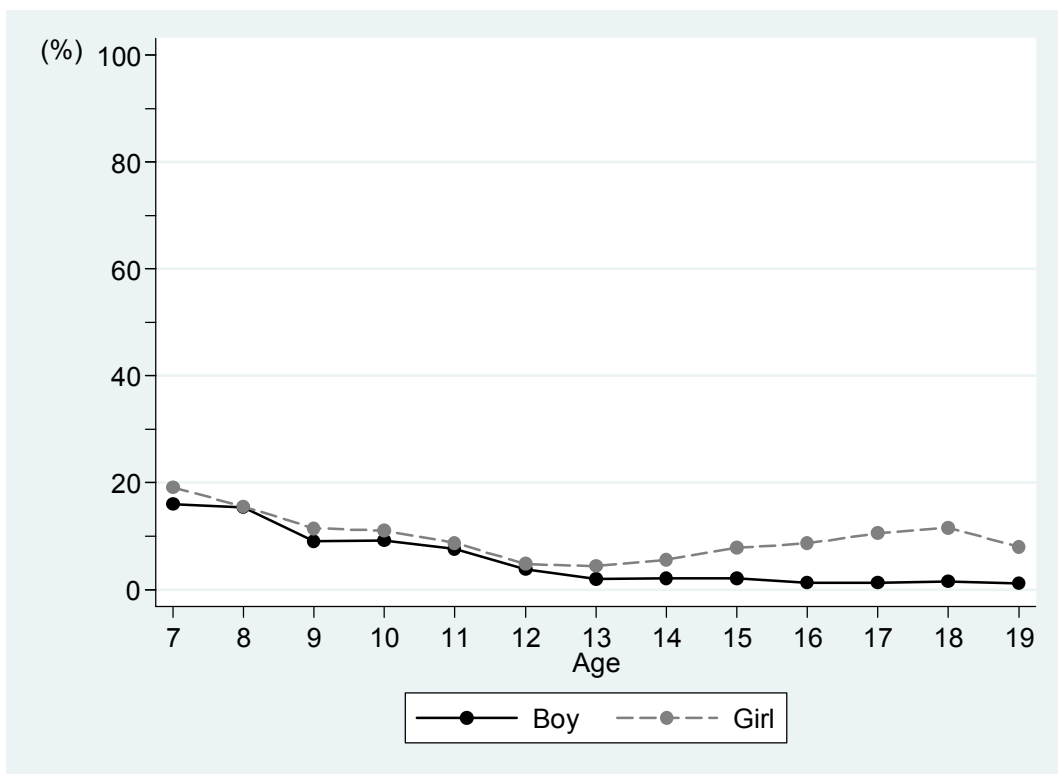
圖五、樣本學生於 12~19 歲時平日睡超過七小時之比率



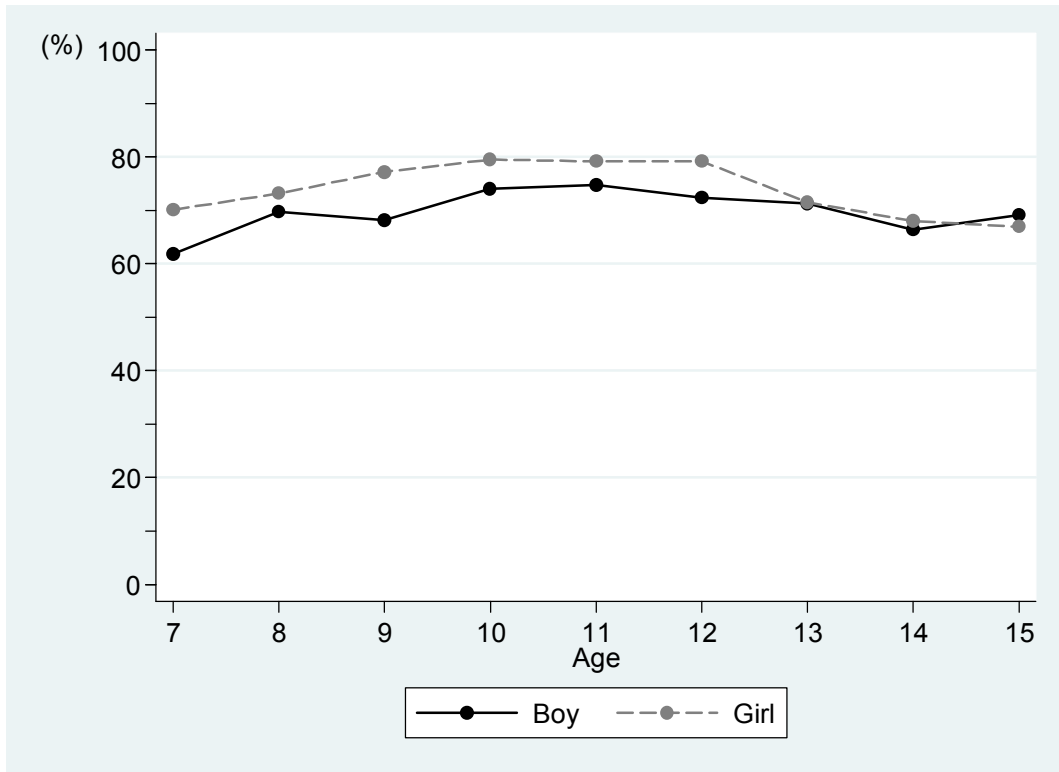
圖六、樣本學生於 12~19 歲時平日超過 12 點睡覺之比率



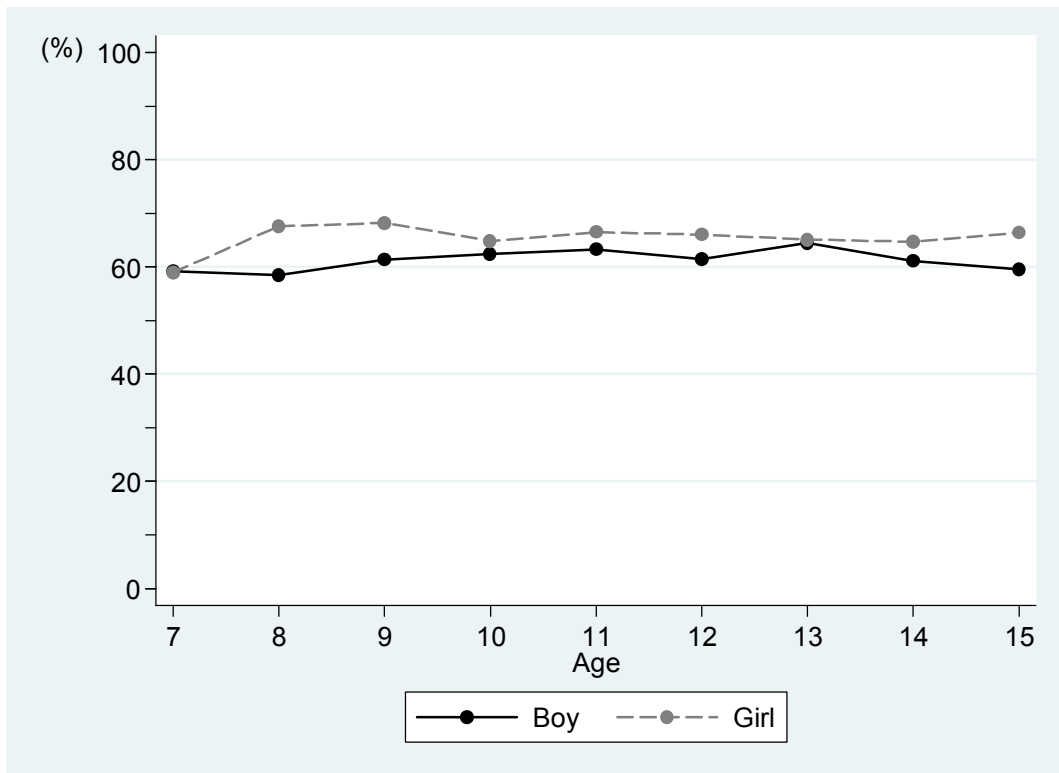
圖七、樣本學生於 12~19 歲時失眠之比率



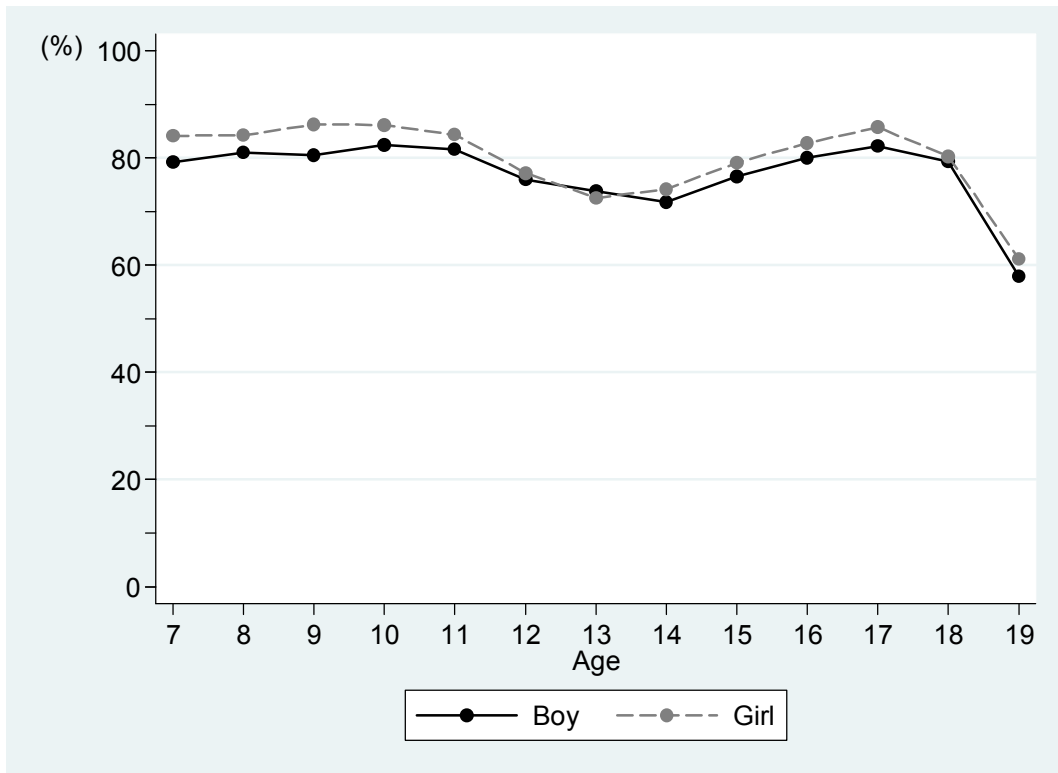
圖八、樣本學生於 7~19 歲時每次都從事防曬行為之比率



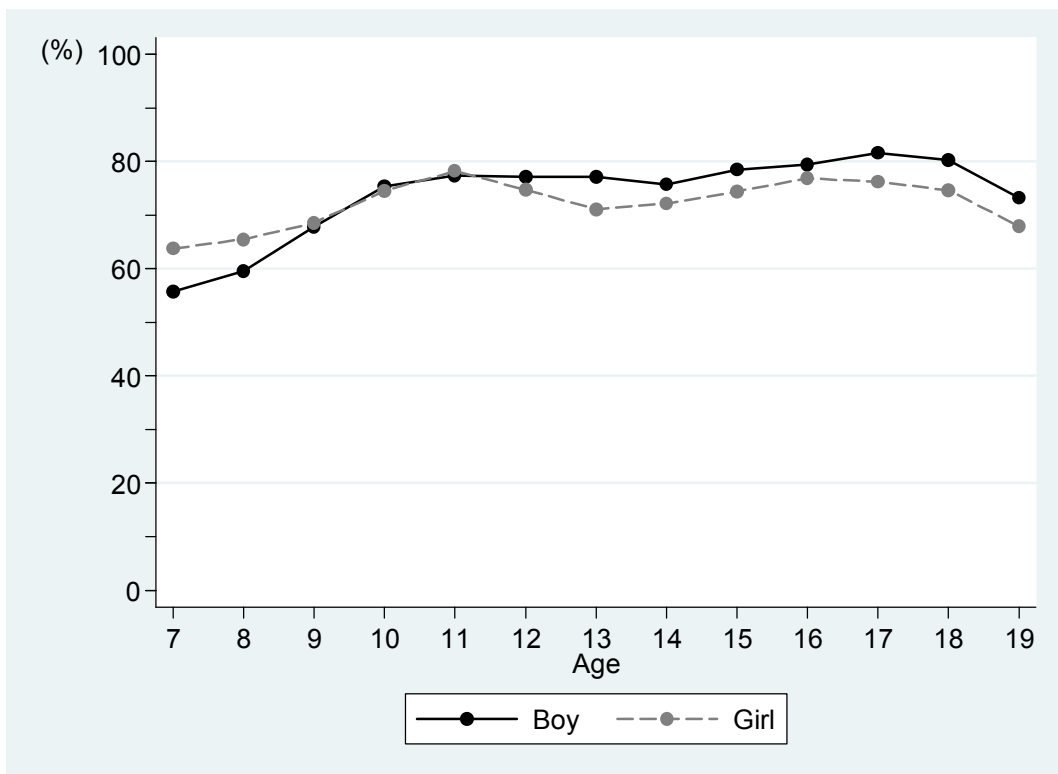
圖九、樣本學生於 7~15 歲時每次坐汽車前座都會繫安全帶之比率



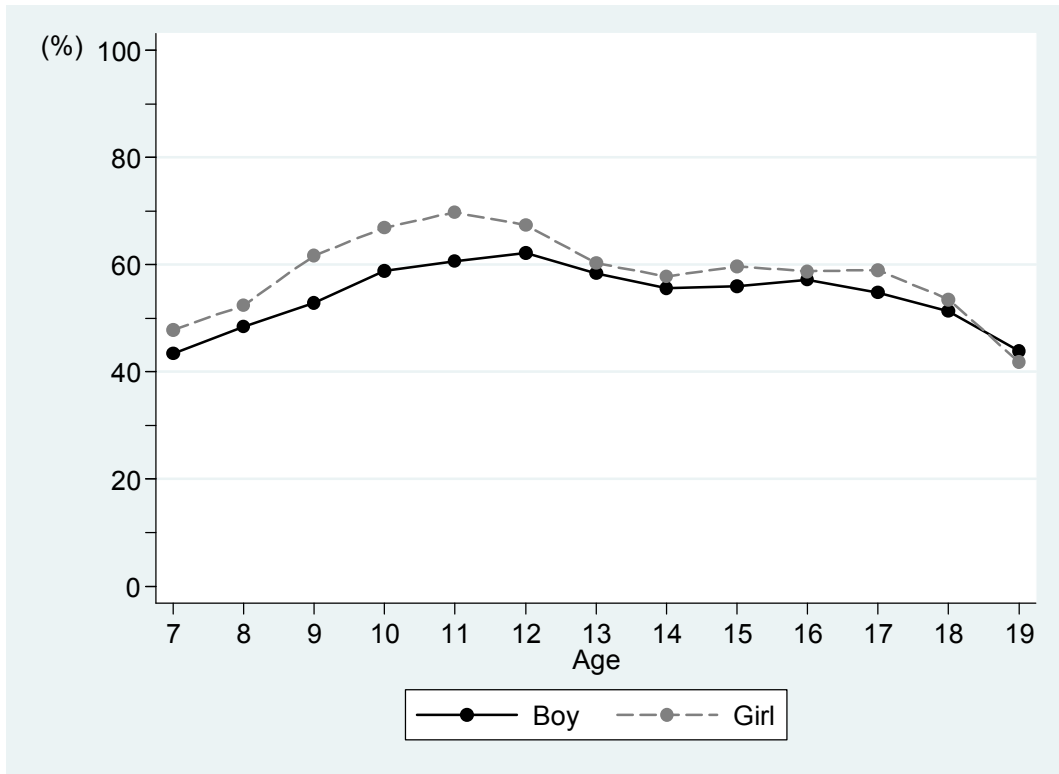
圖十、樣本學生於 7~15 歲時每次乘坐機車時都有戴安全帽之比率



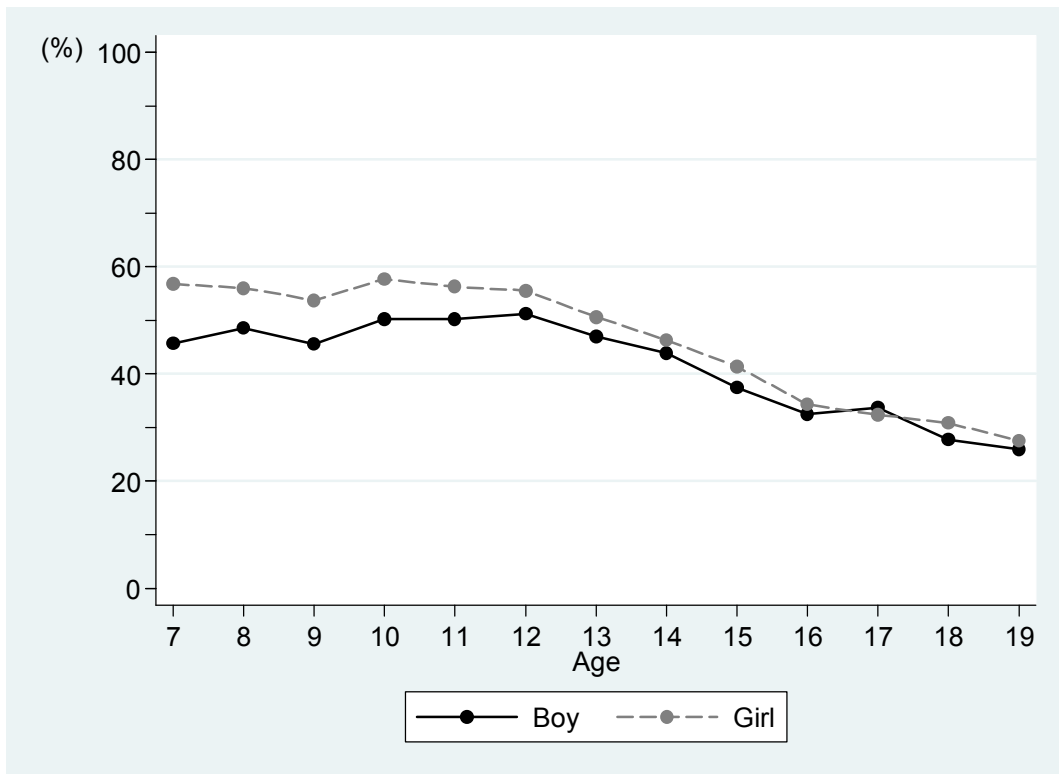
圖十一、樣本學生於 7~19 歲時每天都有吃早餐之比率



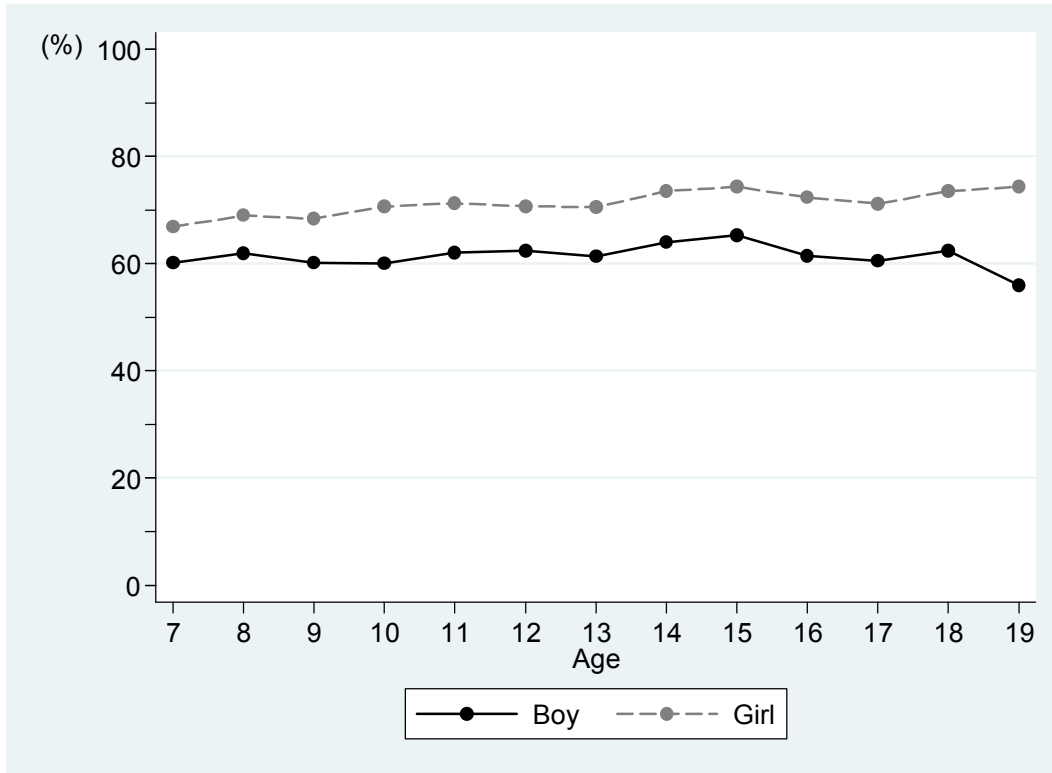
圖十二、樣本學生於 7~19 歲時每天都有喝白開水之比率



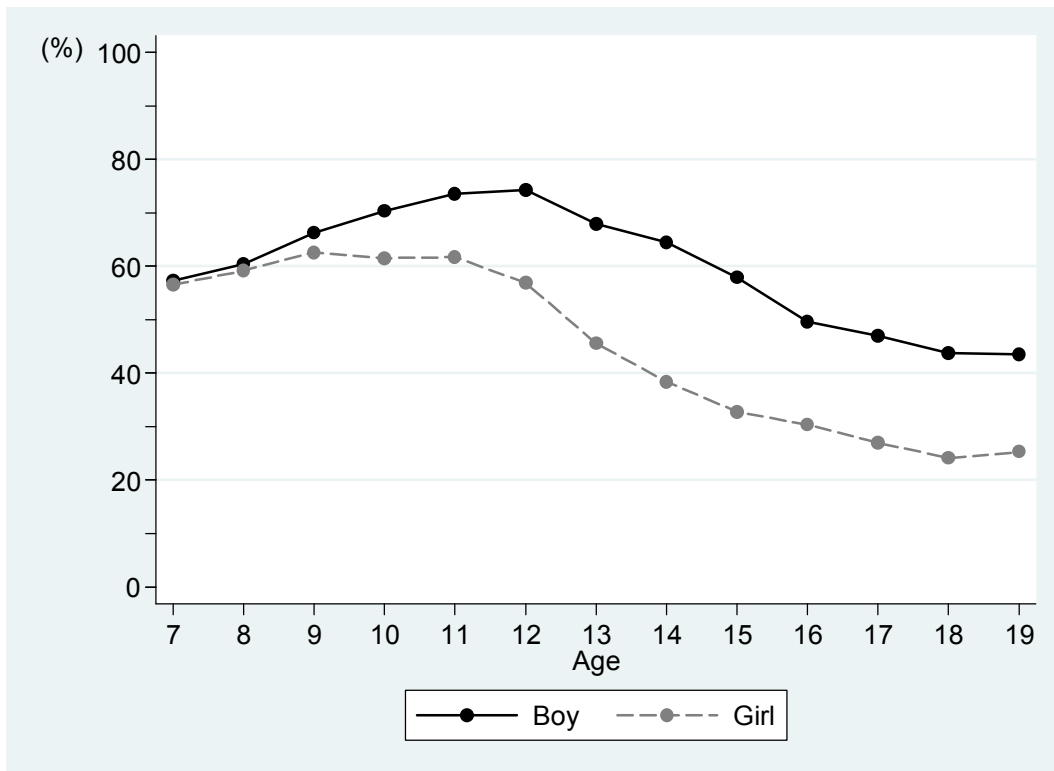
圖十三、樣本學生於 7~19 歲時每天都有吃蔬果之比率



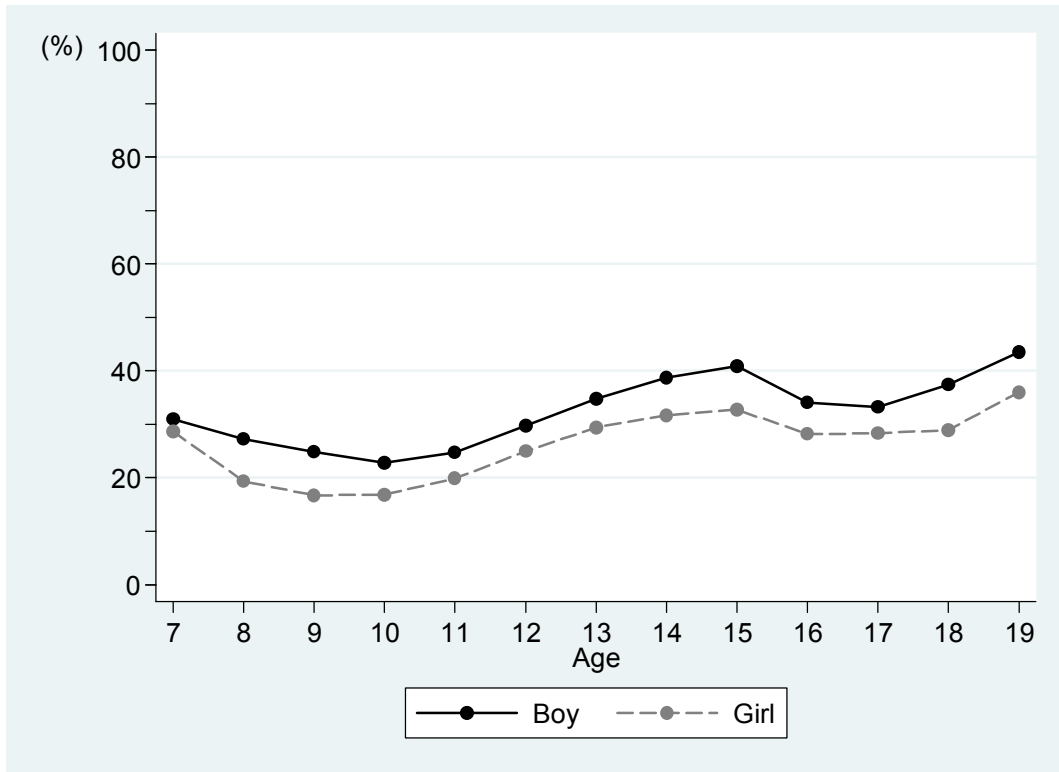
圖十四、樣本學生於 7~19 歲時每次吃東西前都有洗手之比率



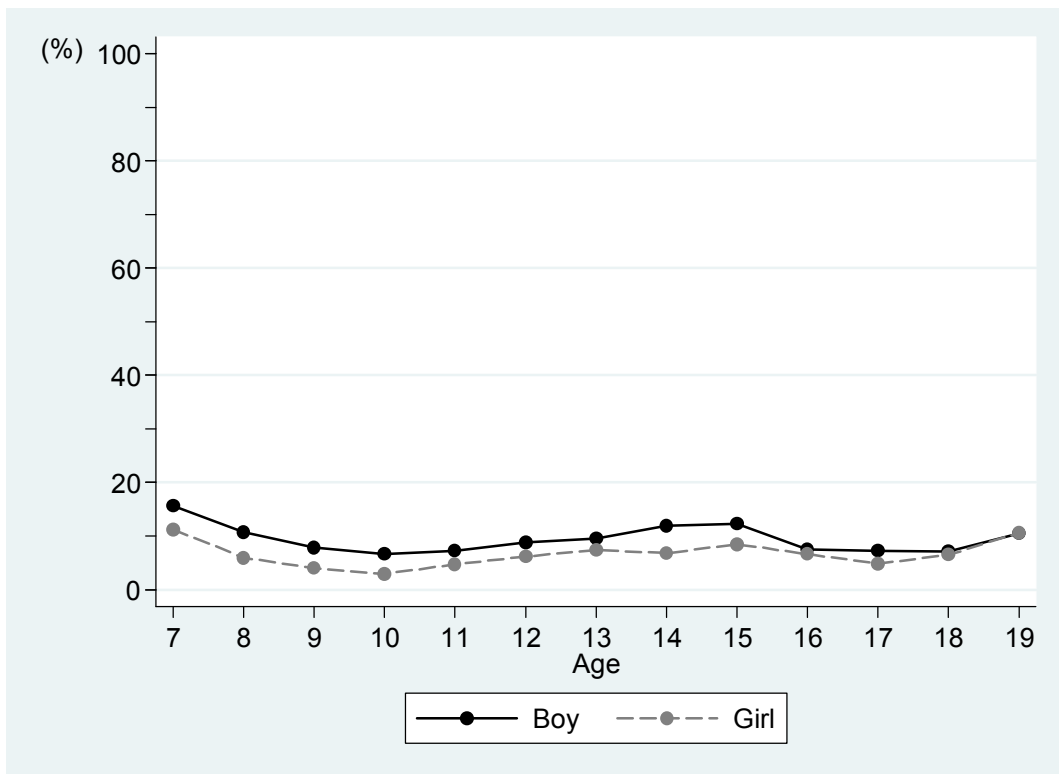
圖十五、樣本學生於7~19歲時每晚睡前都有刷牙之比率



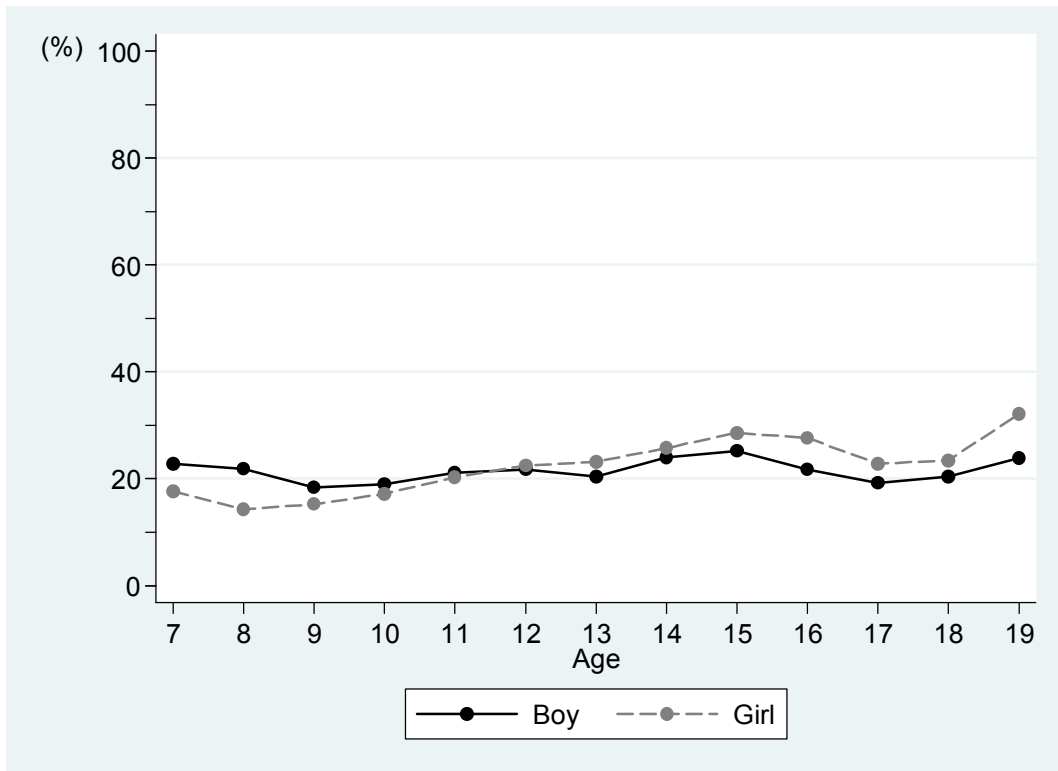
圖十六、樣本學生於7~19歲時除了體育課外常運動之比率



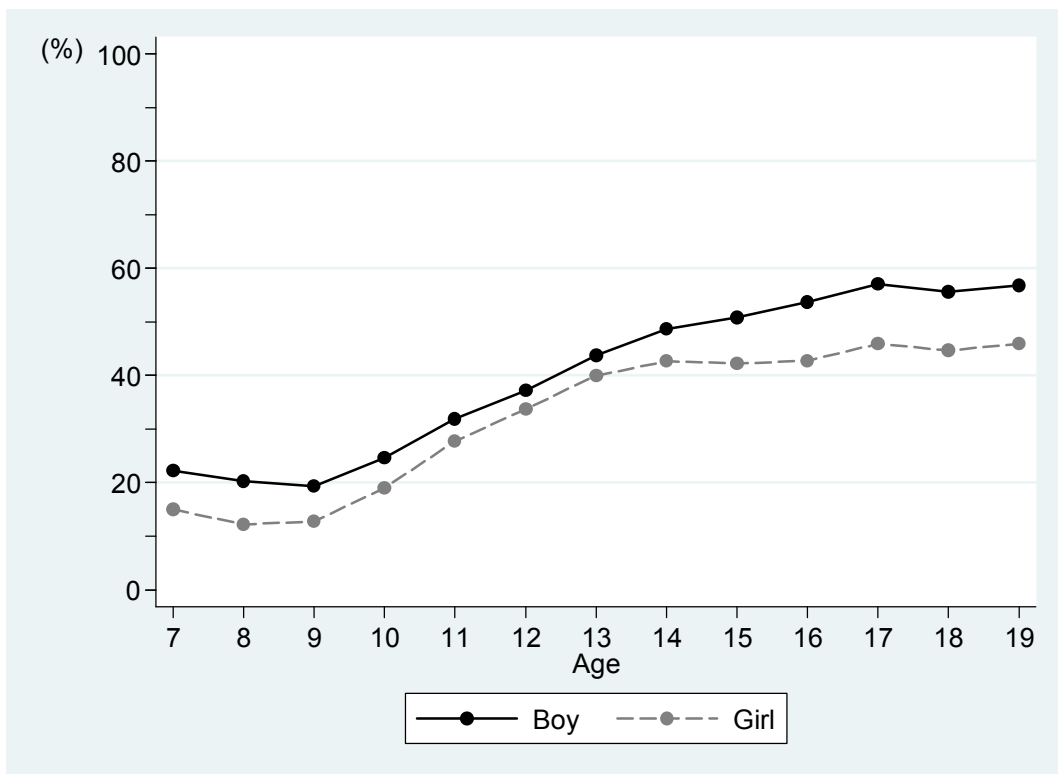
圖十七、樣本學生於7~19歲時常吃宵夜之比率



圖十八、樣本學生於7~19歲時常吃速食之比率

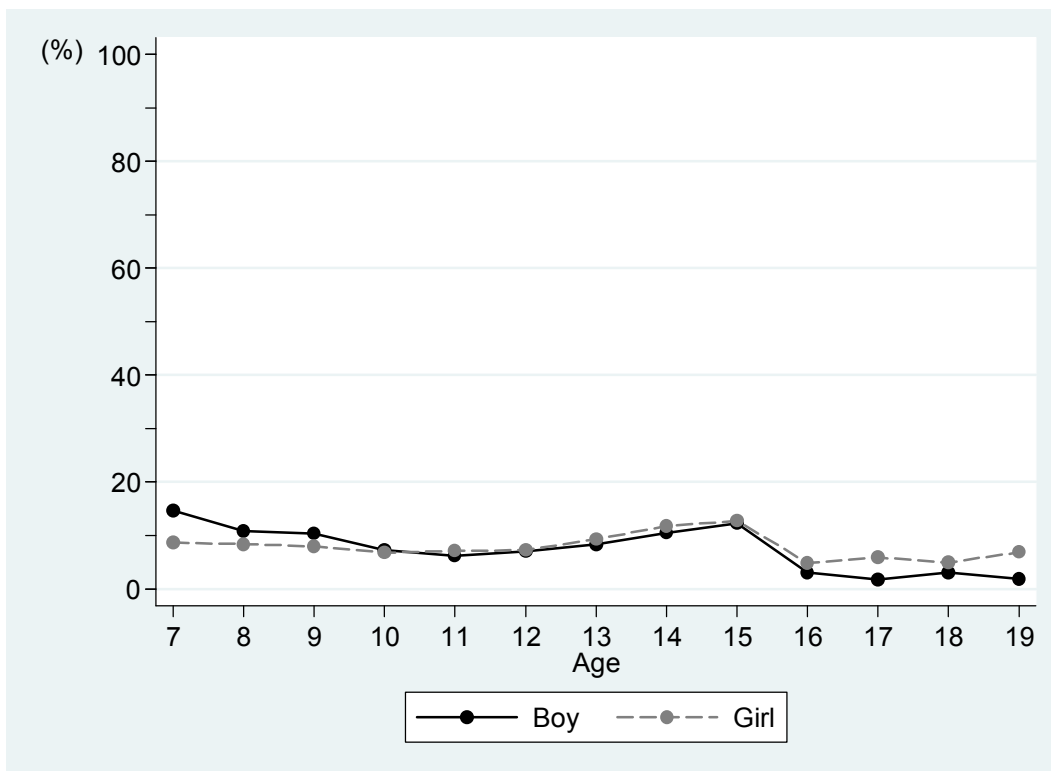


圖十九、樣本學生於7~19歲時常吃零食之比率

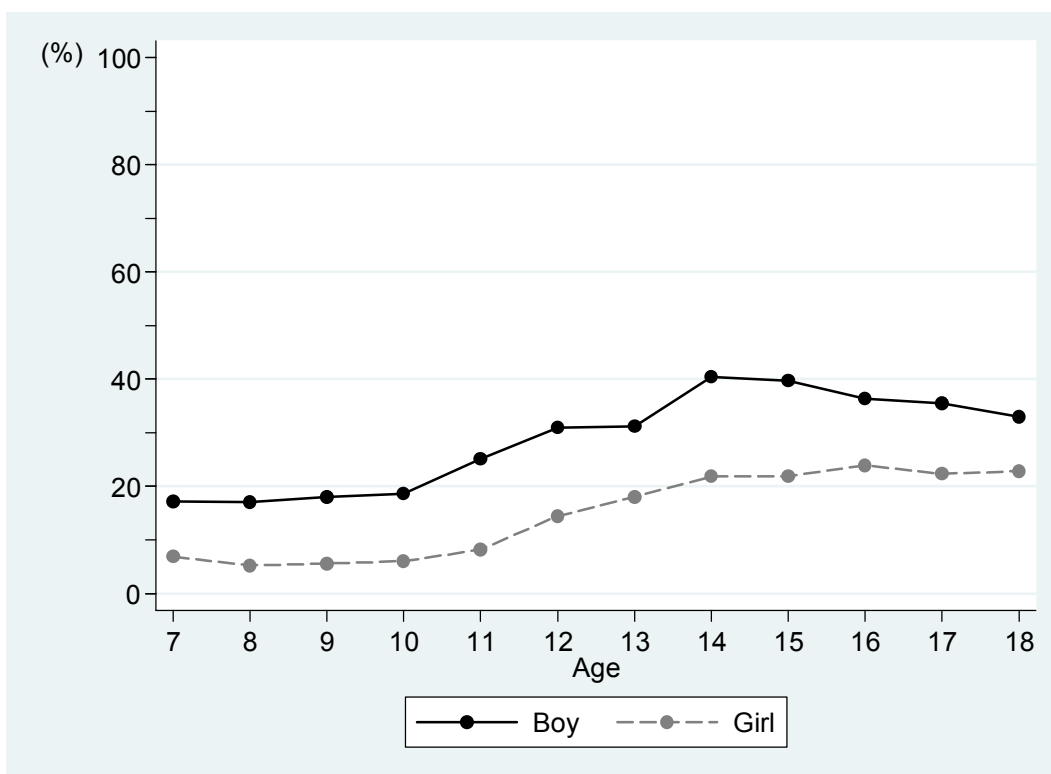


圖二十、樣本學生於7~19歲時常喝甜飲料或冰品之比率

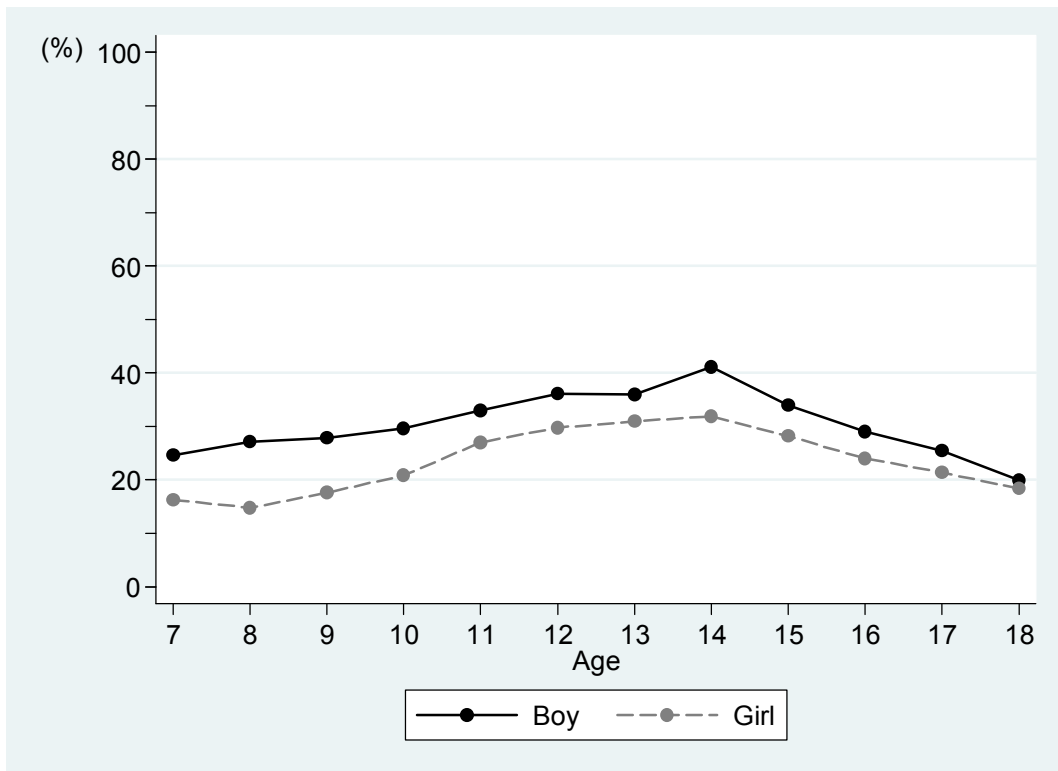




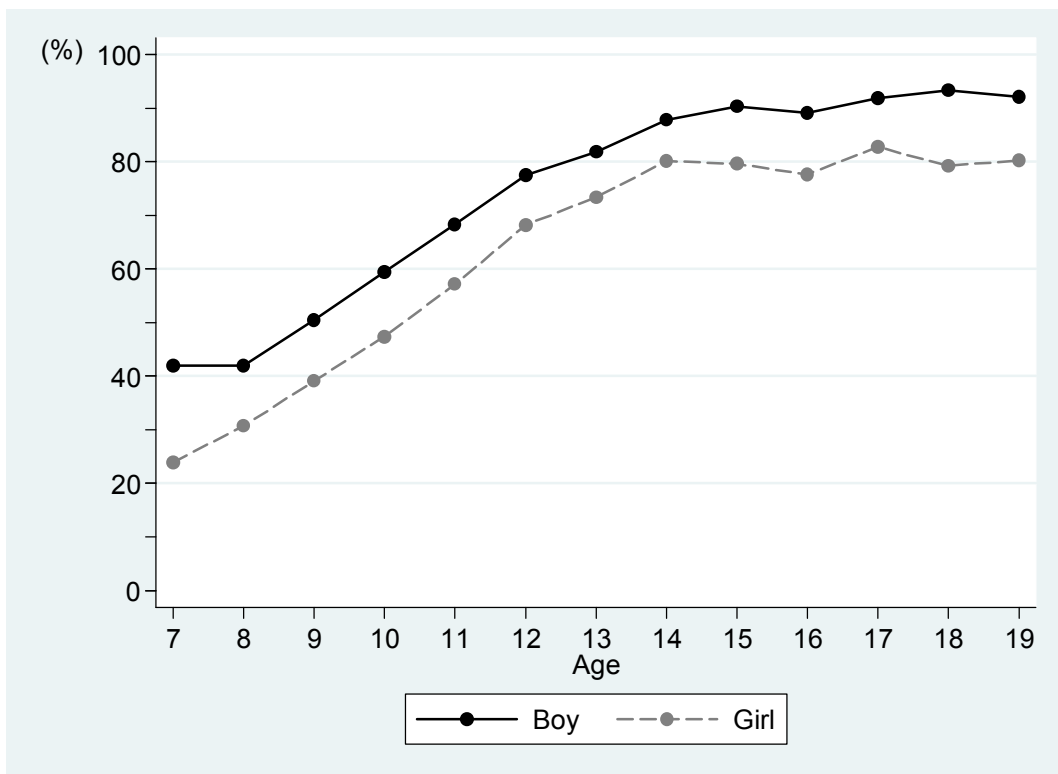
圖二十一、樣本學生於 7~19 歲時常憋尿之比率



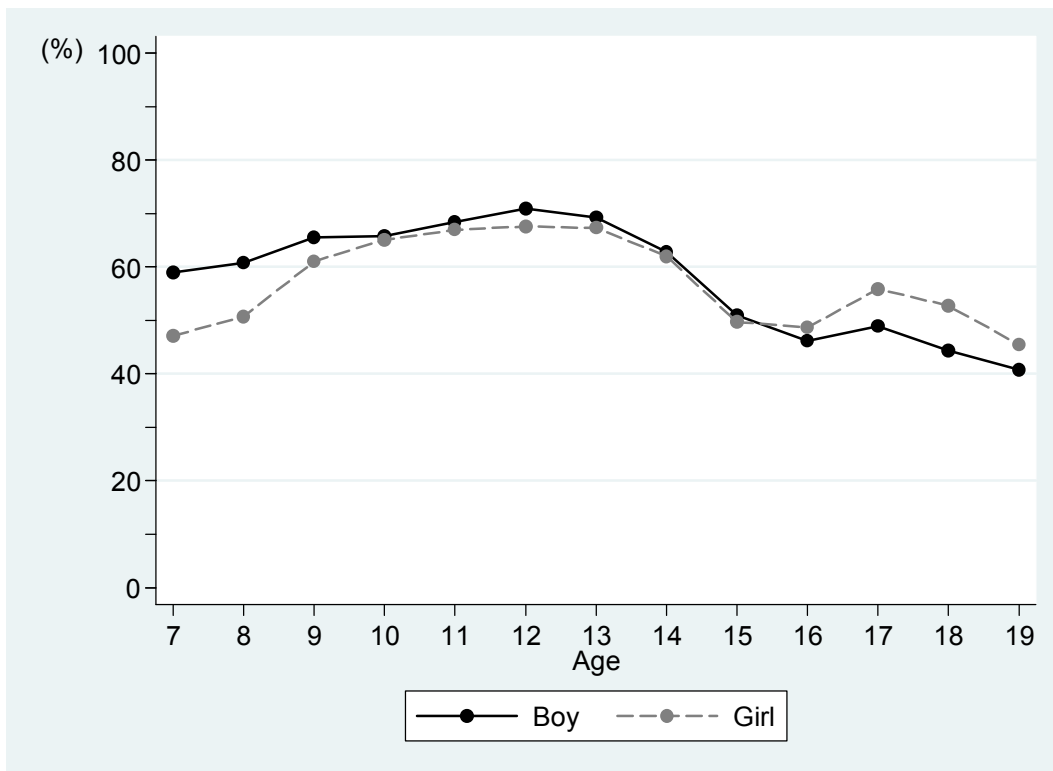
圖二十二、樣本學生於 7~18 歲時常連續玩電腦或電玩超過兩小時之比率



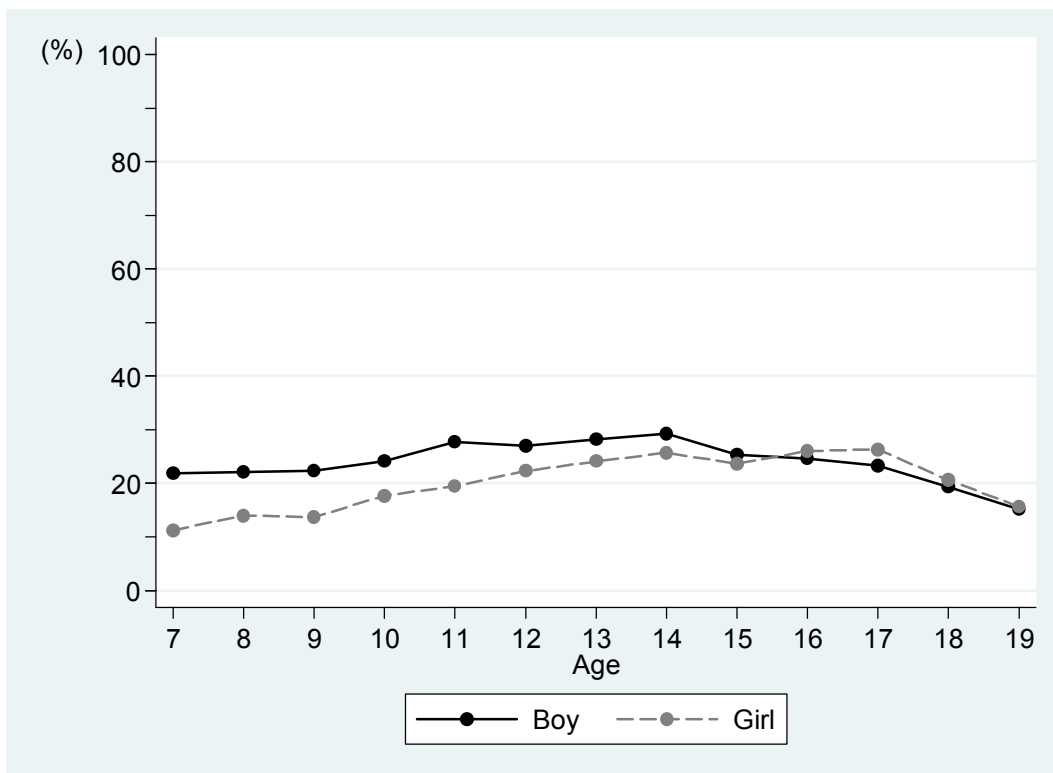
圖二十三、樣本學生於7~18歲時常連續看電視超過兩小時之比率



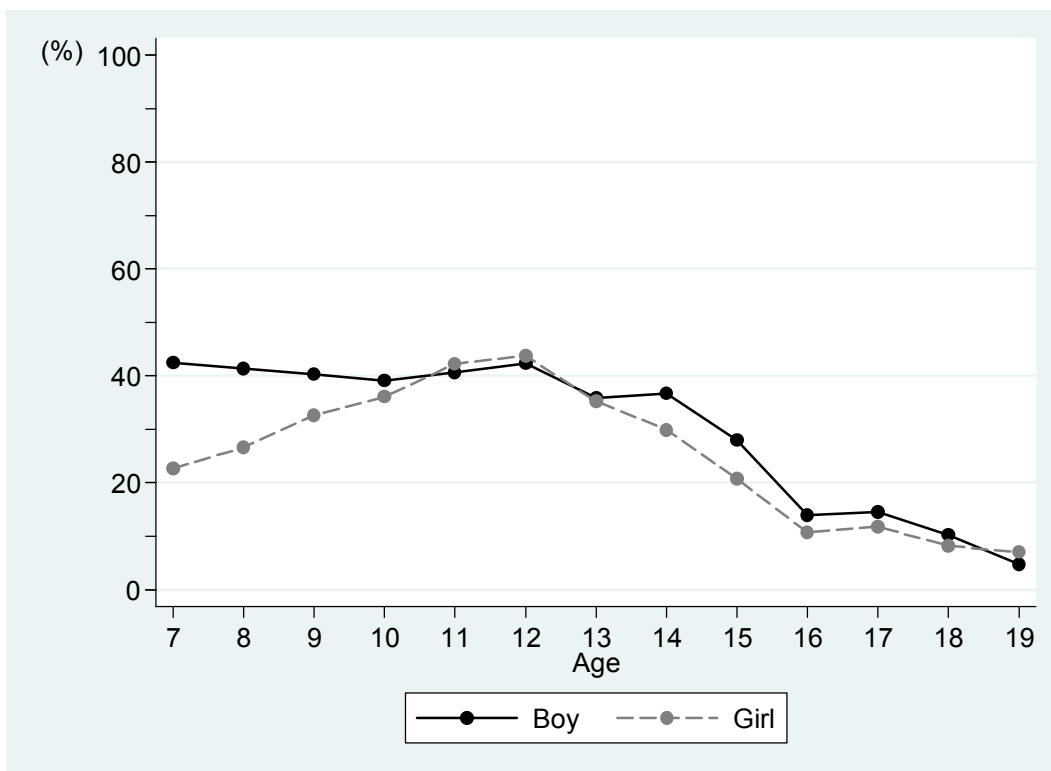
圖二十四、樣本學生於7~19歲時說髒話之比率



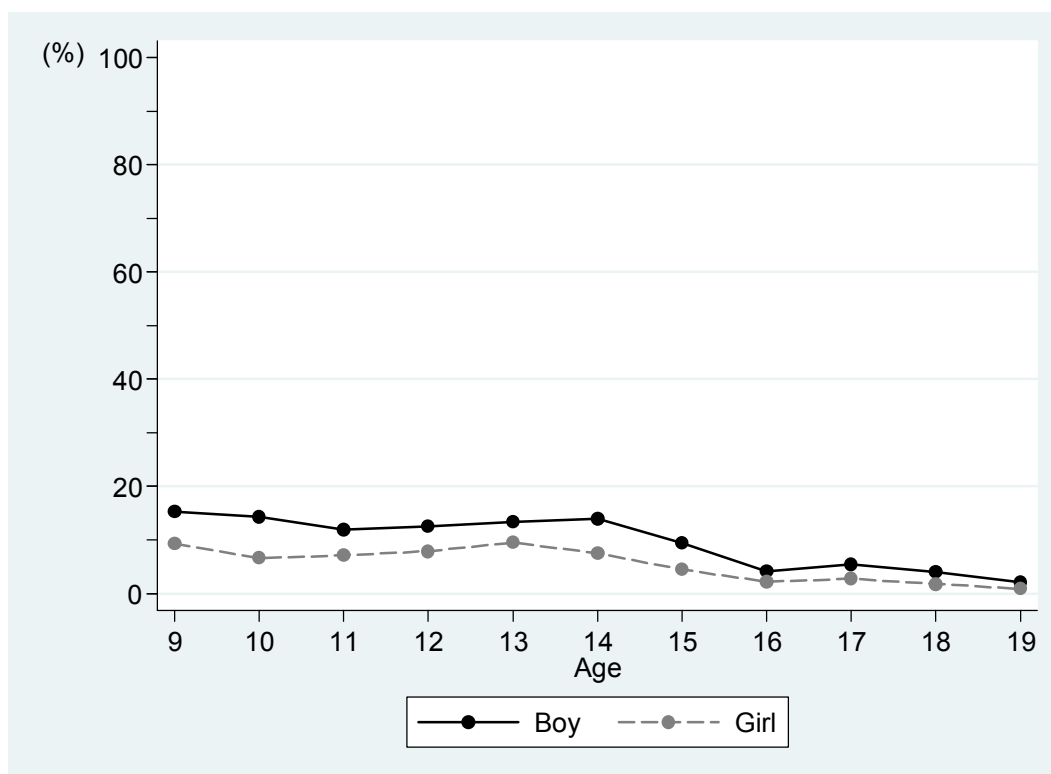
圖二十五、樣本學生於 7~19 歲時與人吵架之比率



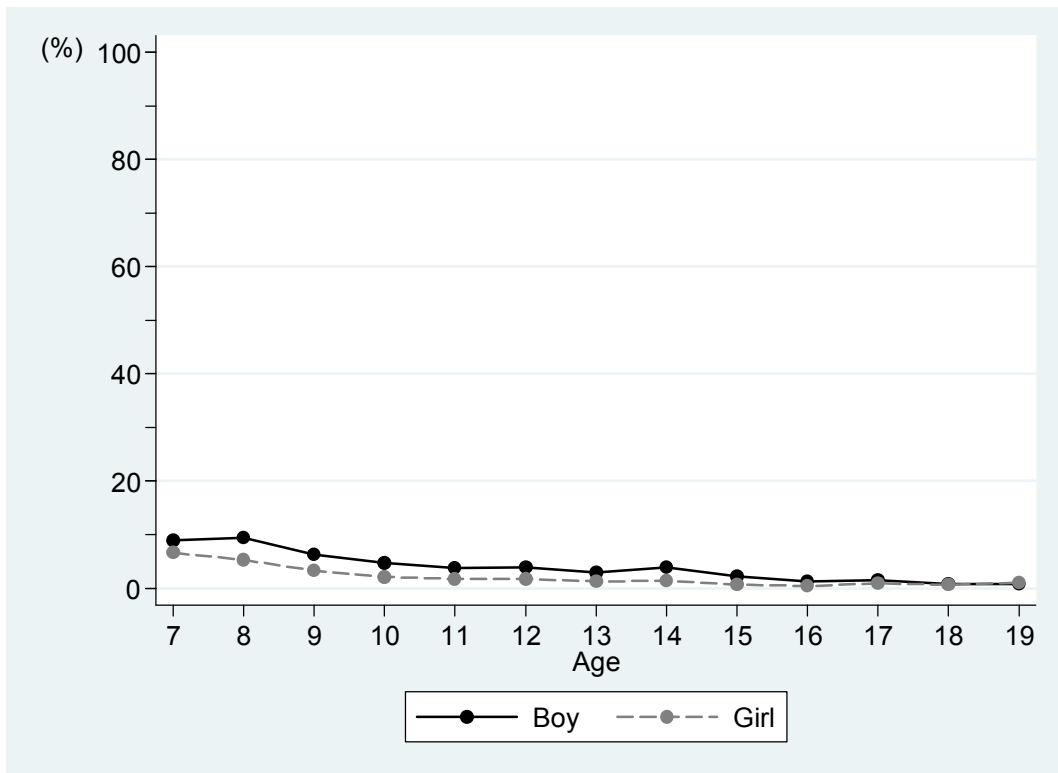
圖二十六、樣本學生於 7~19 歲時生氣時破壞東西之比率



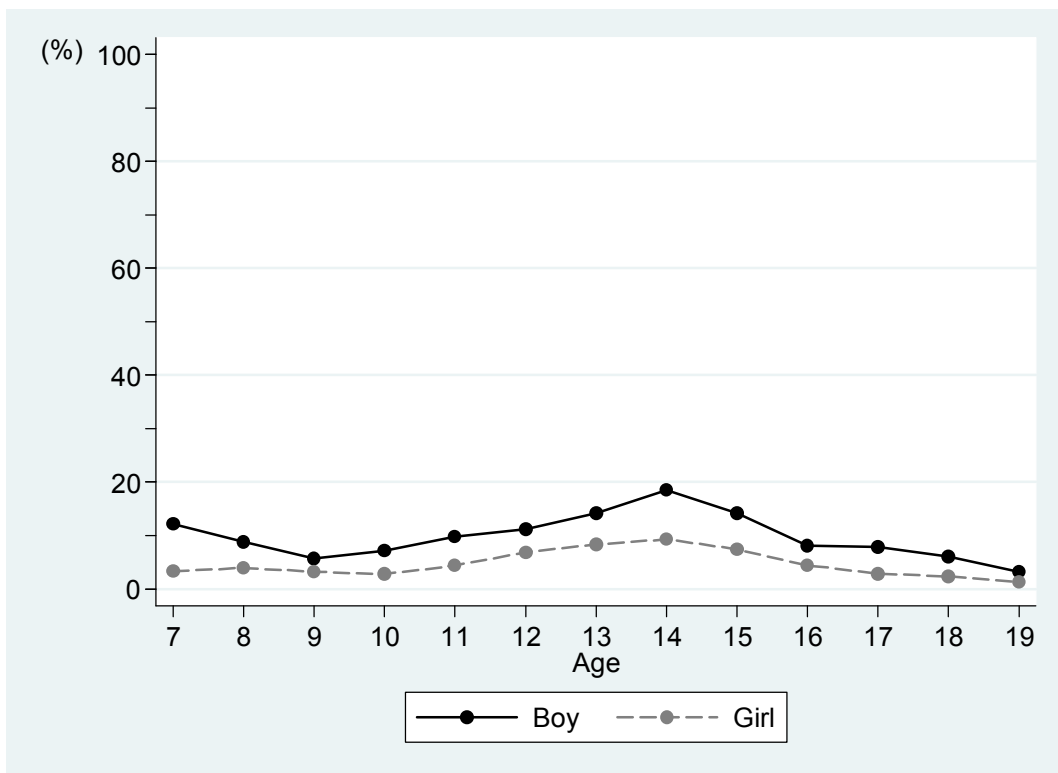
圖二十七、樣本學生於 7~19 歲時打人之比率



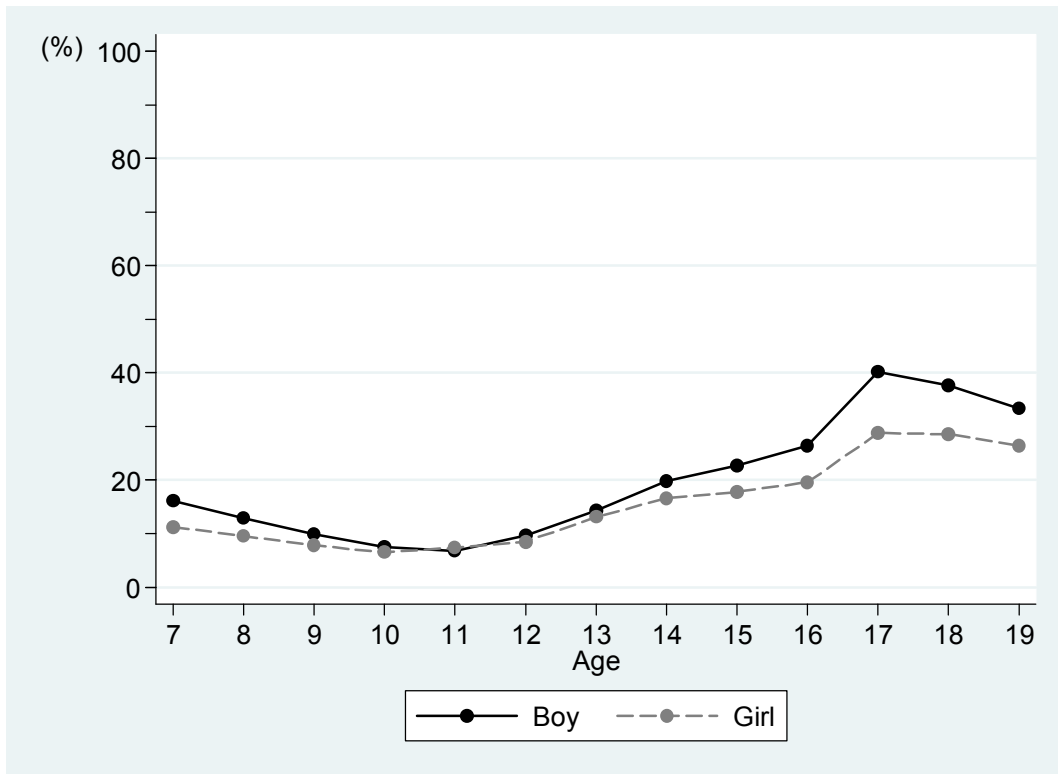
圖二十八、樣本學生於 9~19 歲時用物品攻擊別人之比率



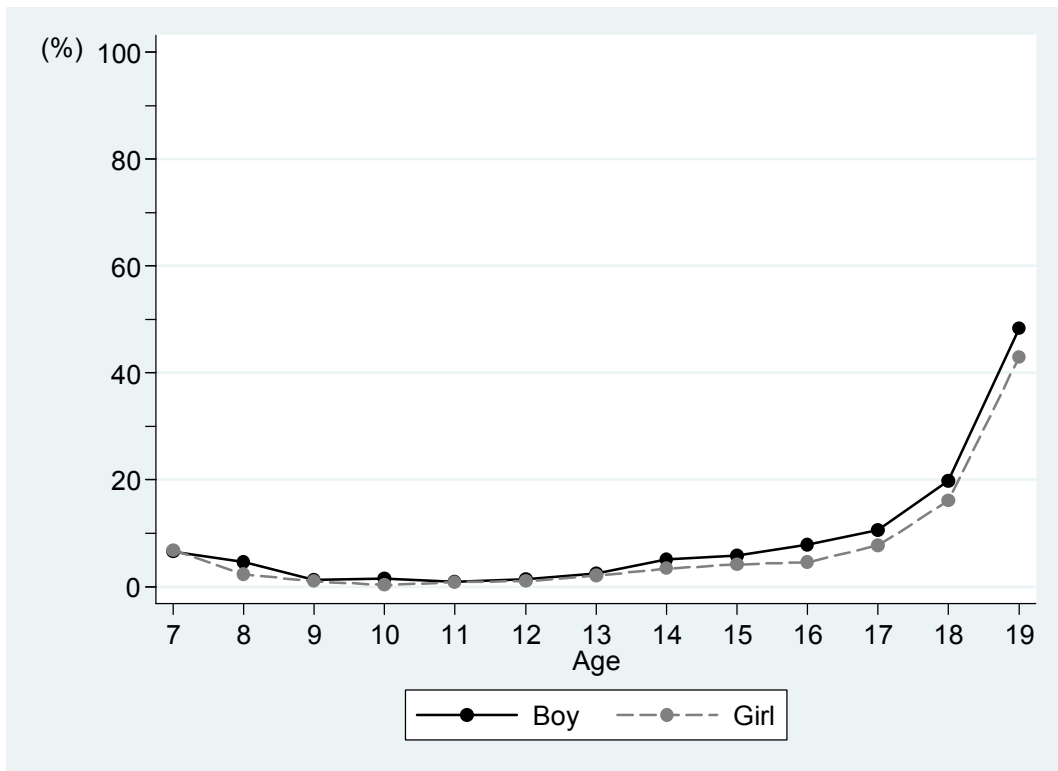
圖二十九、樣本學生於7~19歲時偷東西之比率



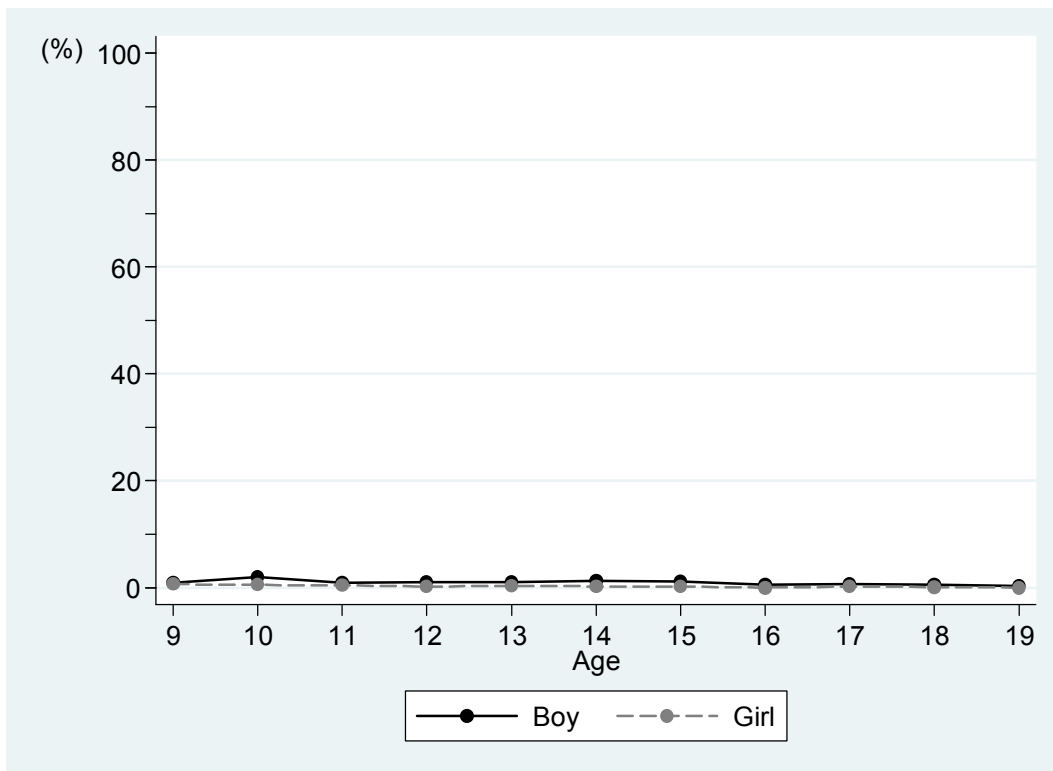
圖三十、樣本學生於7~19歲時破壞公物之比率



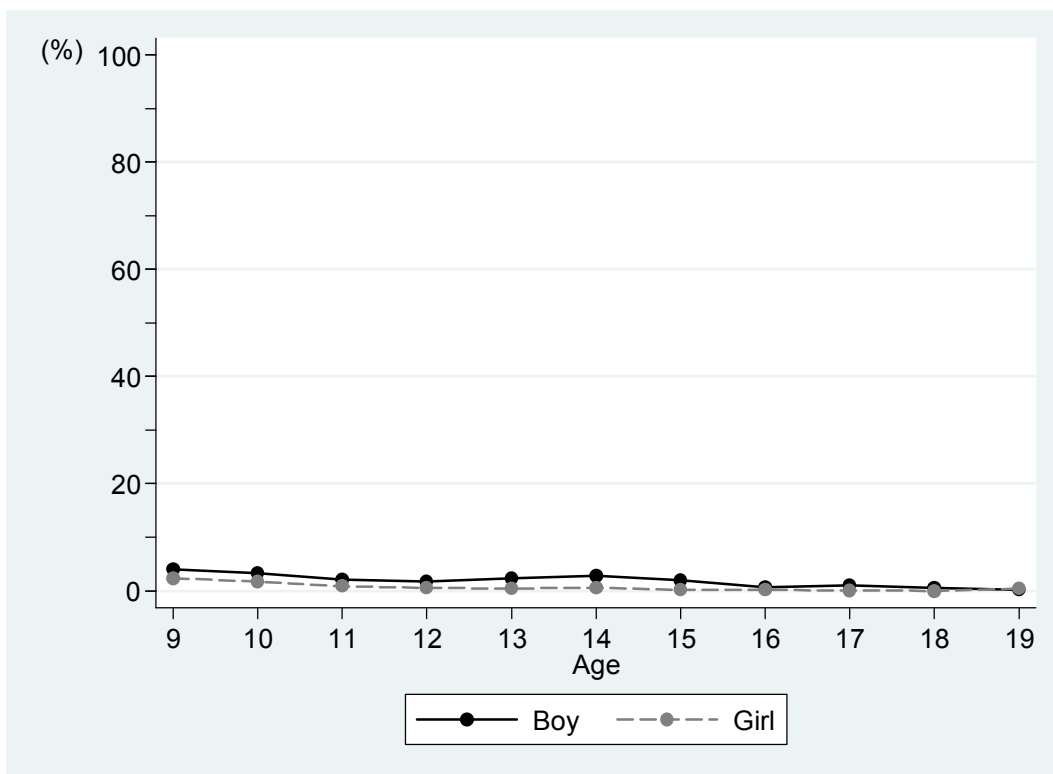
圖三十一、樣本學生於 7~19 歲時考試作弊之比率



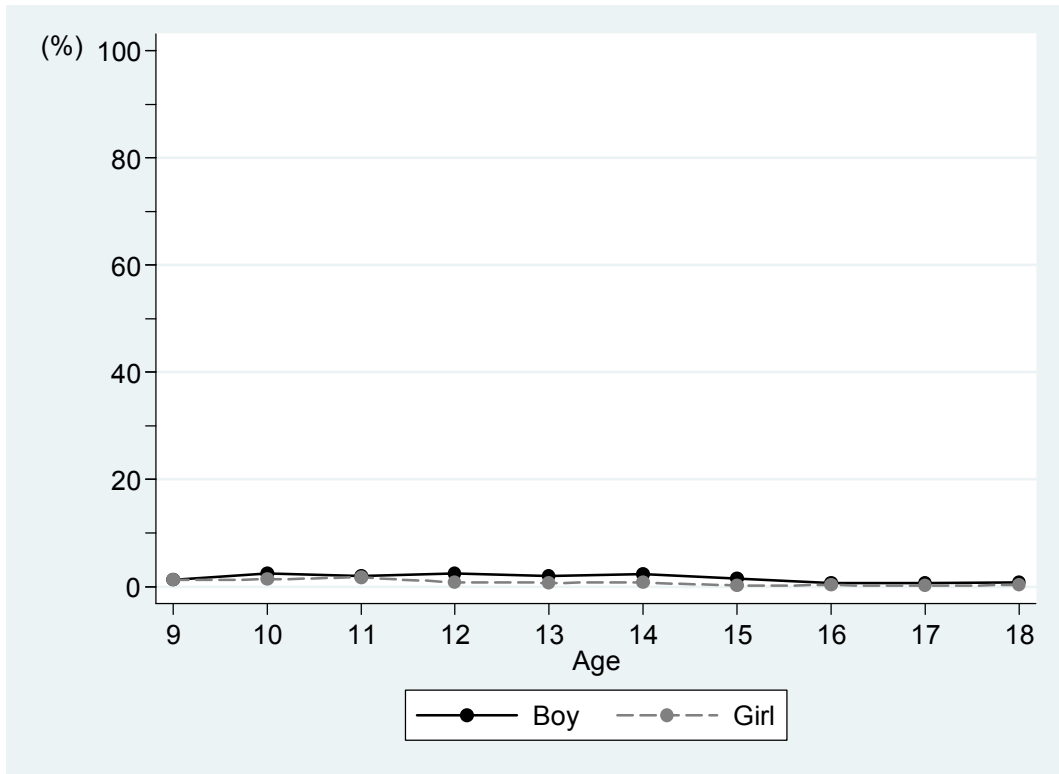
圖三十二、樣本學生於 7~19 歲時曠課之比率



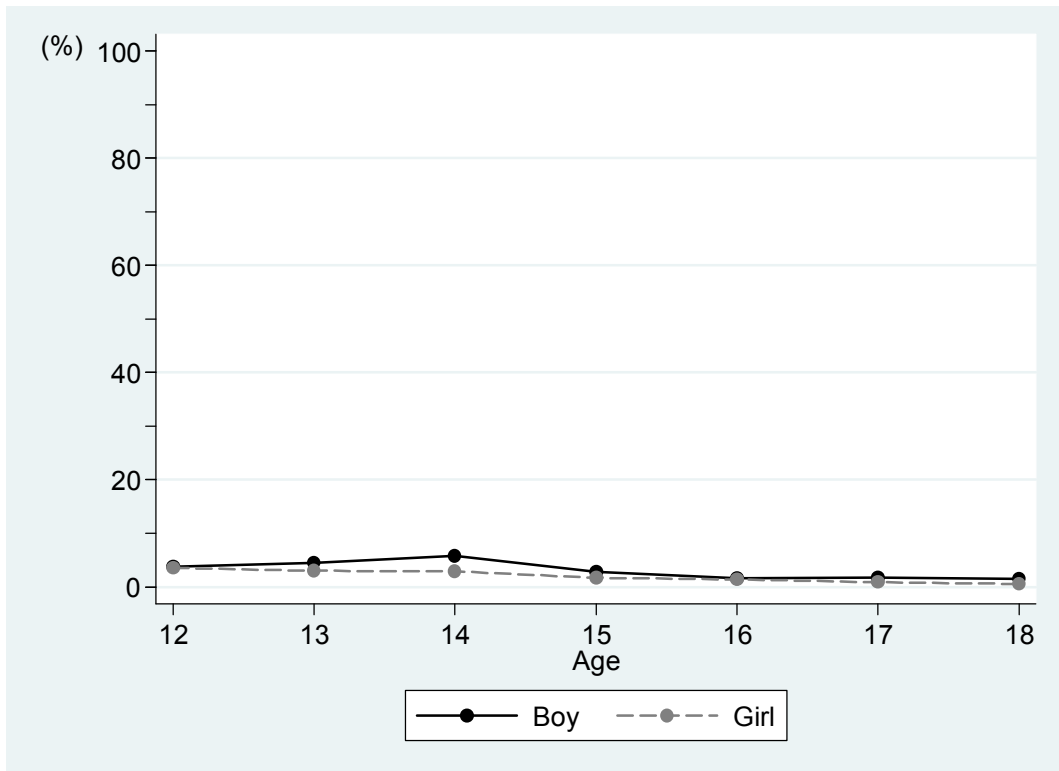
圖三十三、樣本學生於 9~19 歲時加入幫派之比率



圖三十四、樣本學生於 9~19 歲時勒索別人之比率

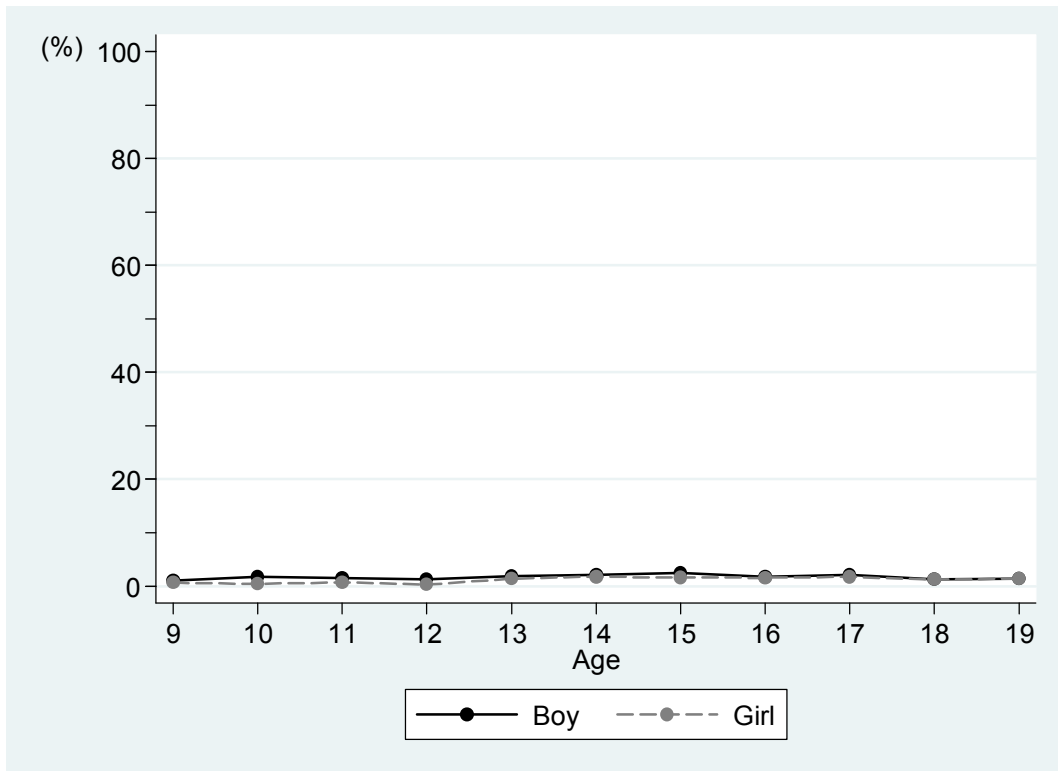


圖三十五、樣本學生於9~18歲時被勒索之比率

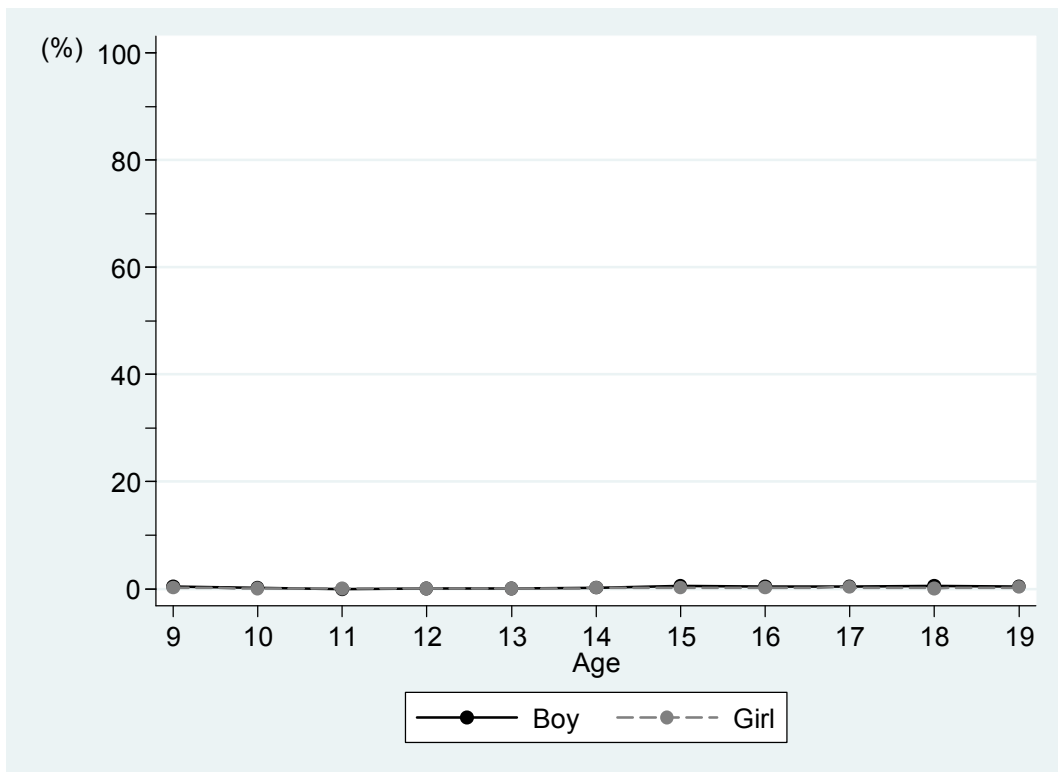


圖三十六、樣本學生於12~18歲時被威脅或恐嚇之比率

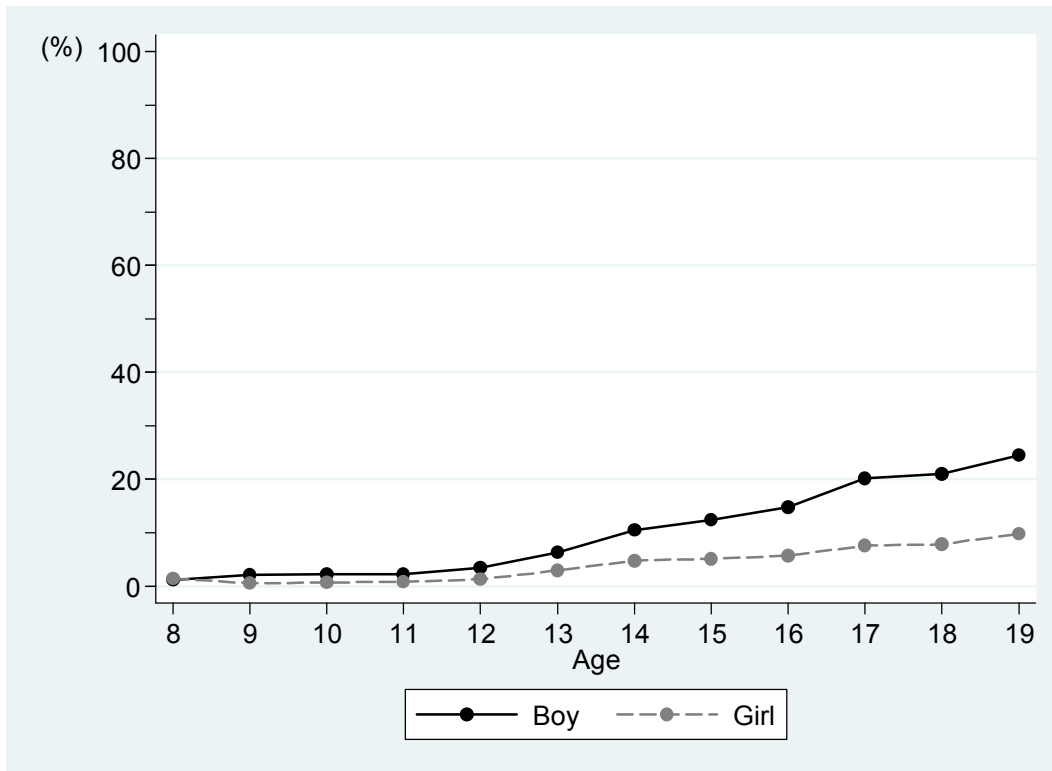




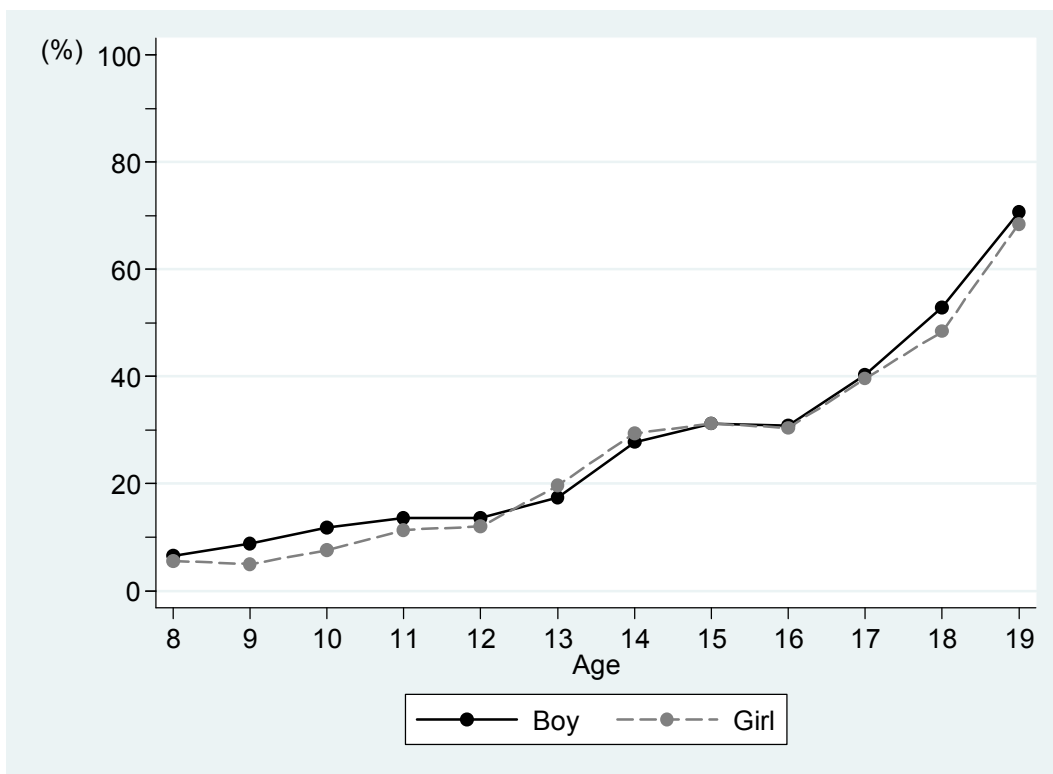
圖三十七、樣本學生於 9~19 歲時逃家之比率



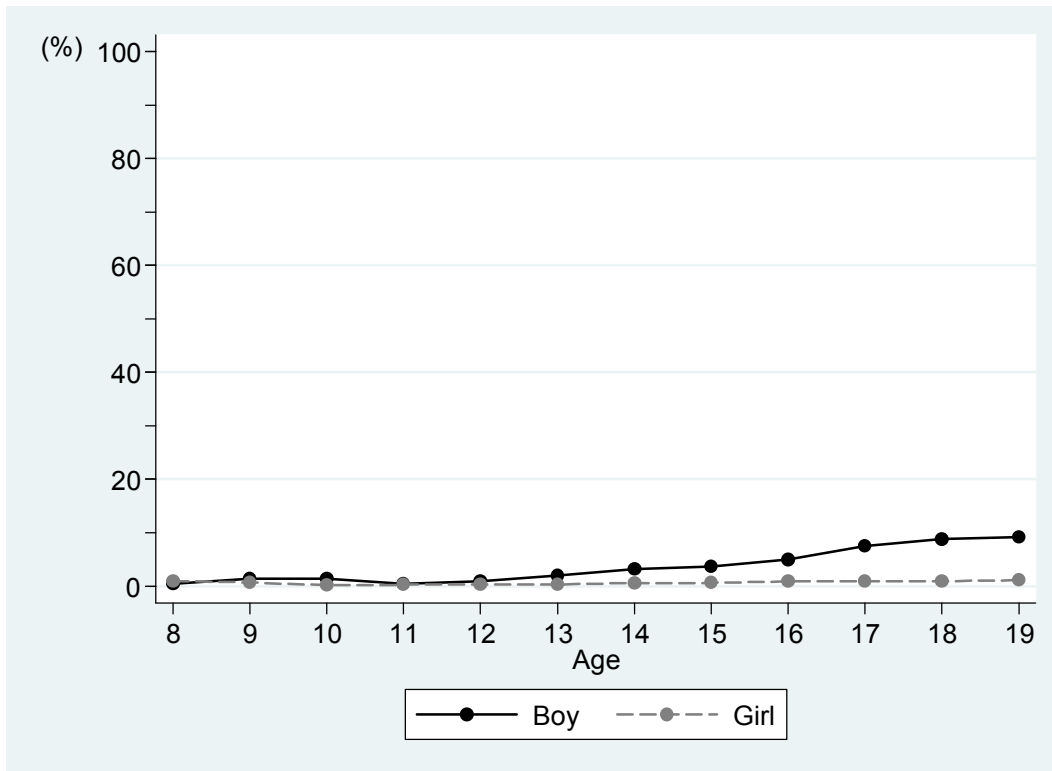
圖三十八、樣本學生於 9~19 歲時吸毒之比率



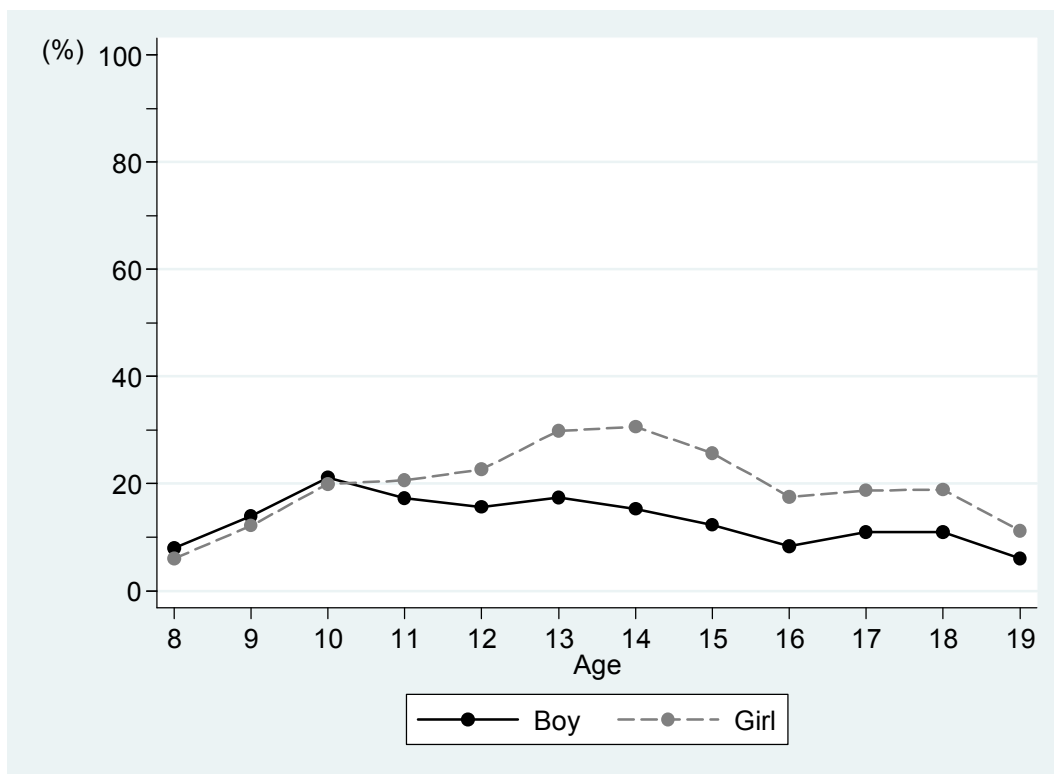
圖三十九、樣本學生於 8~19 歲時吸菸之比率



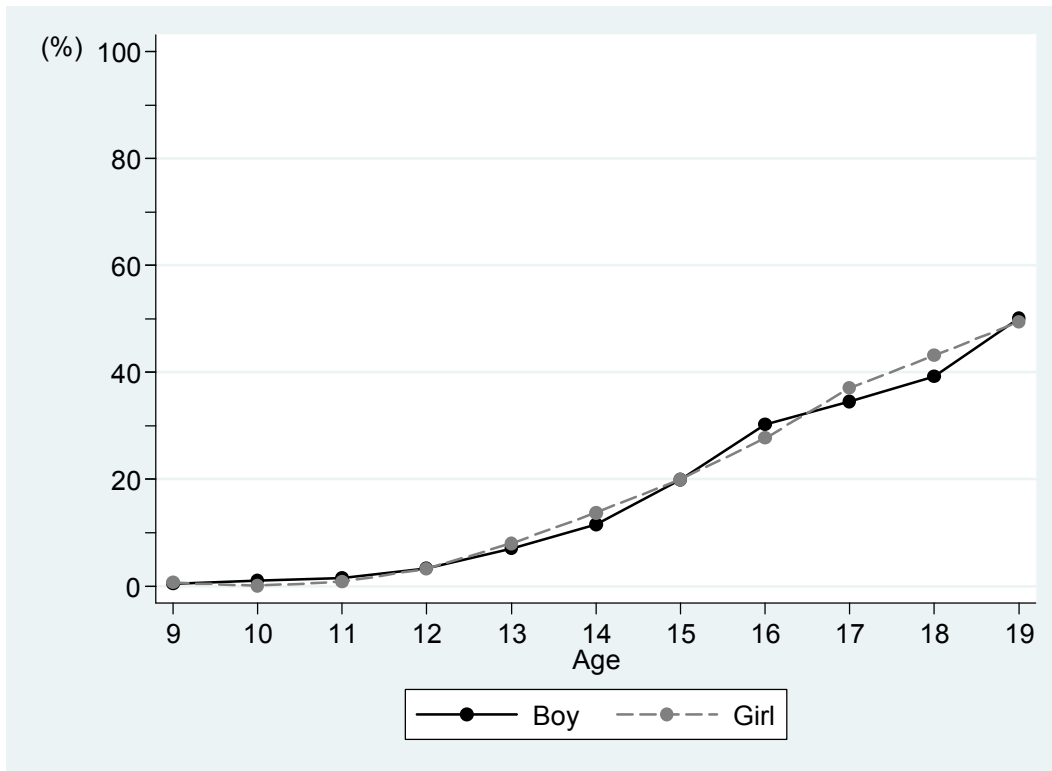
圖四十、樣本學生於 8~19 歲時喝酒之比率



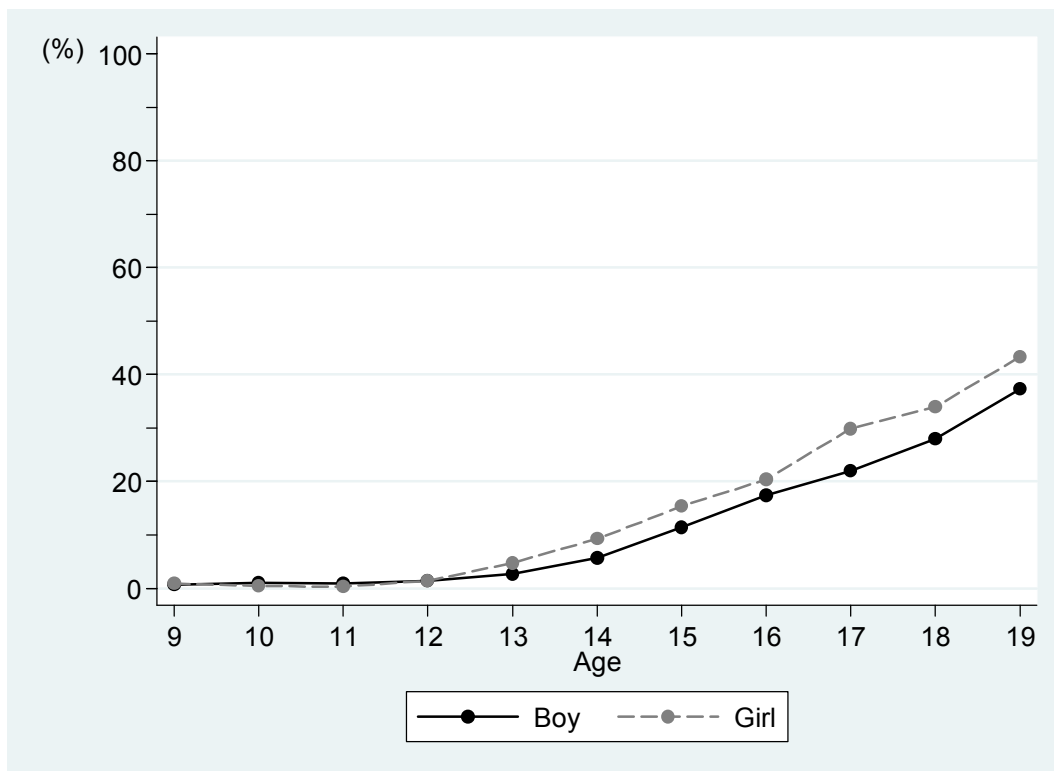
圖四十一、樣本學生於8~19歲時噍檳擲之比率



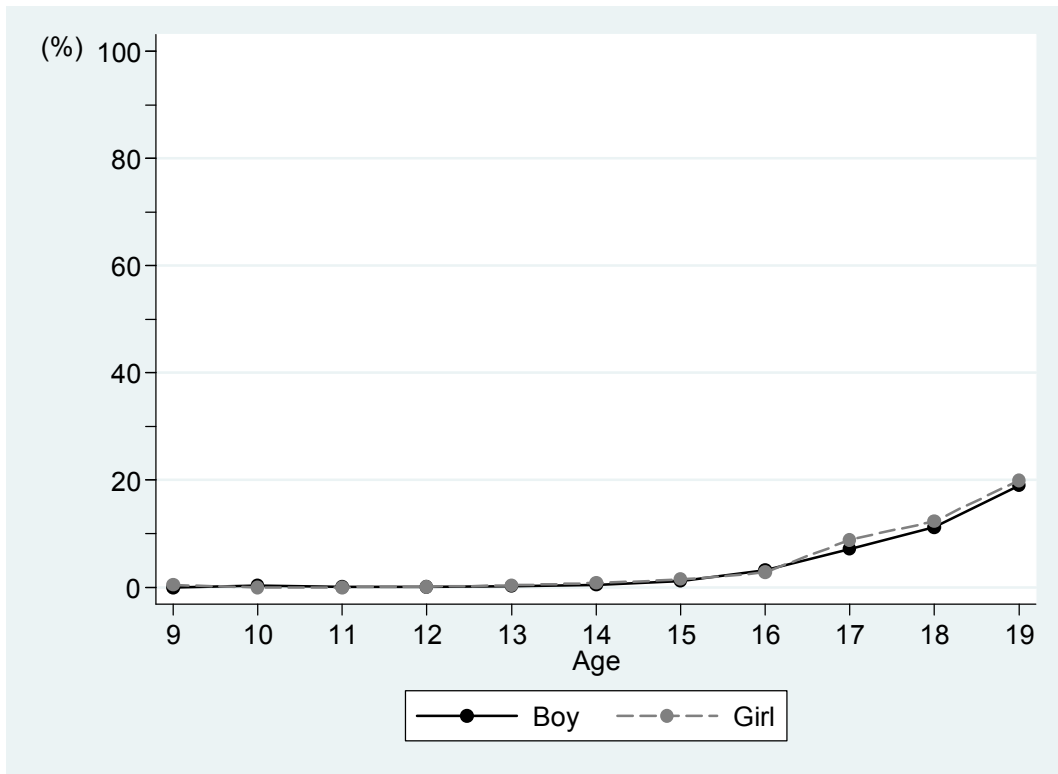
圖四十二、樣本學生於8~19歲時想過要自殺之比率



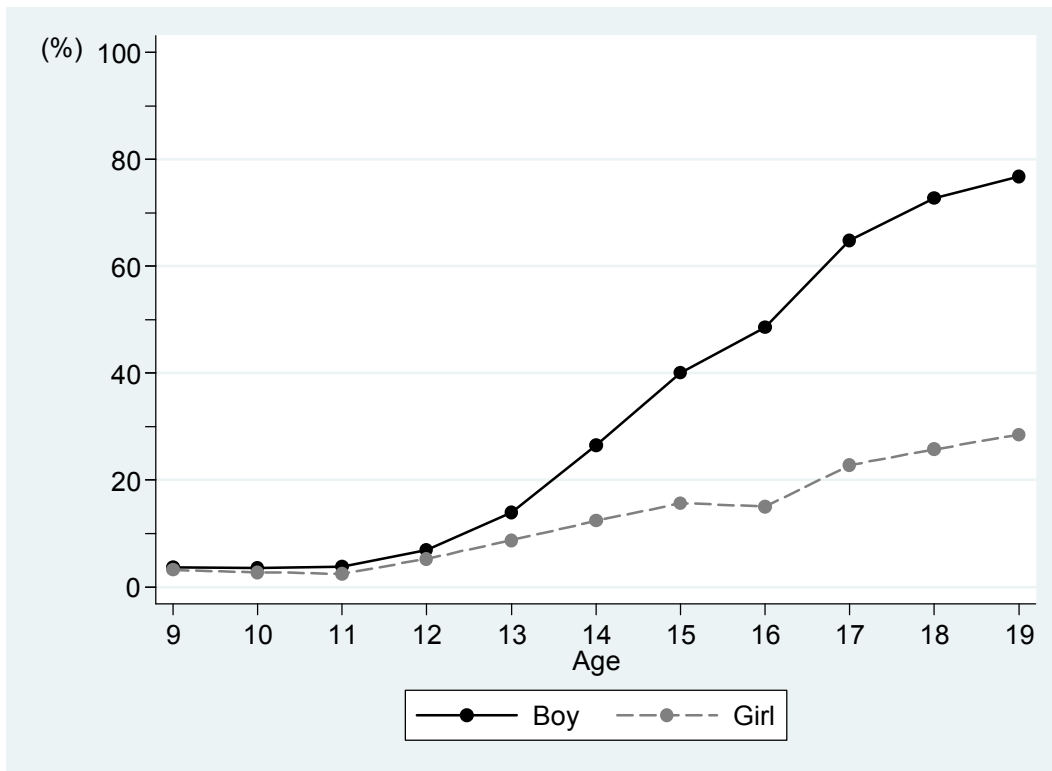
圖四十三、樣本學生於 9~19 歲時約會行為之比率



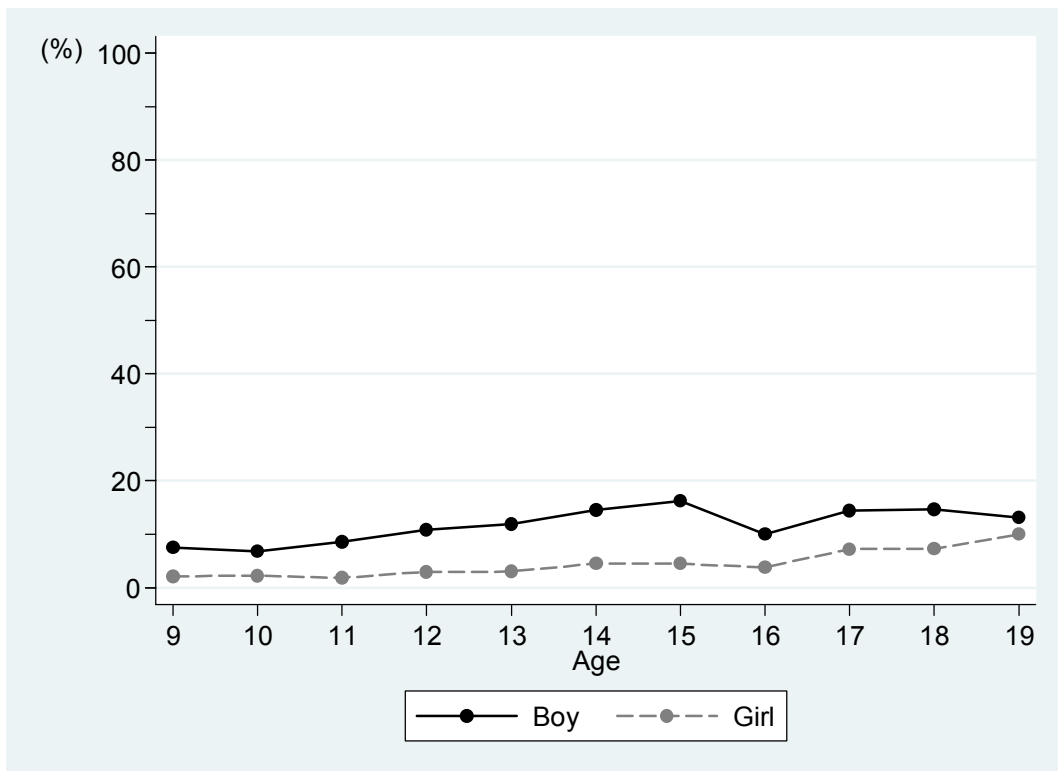
圖四十四、樣本學生於 9~19 歲時接吻之比率



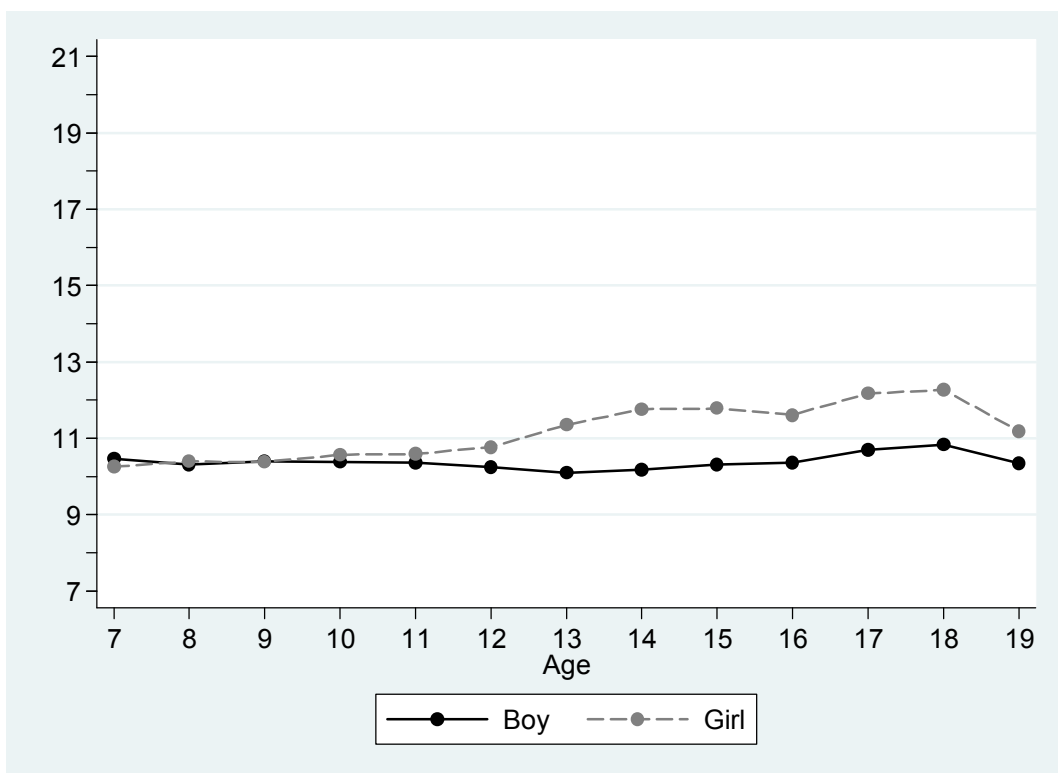
圖四十五、樣本學生於 9~19 歲時有性行為之比率



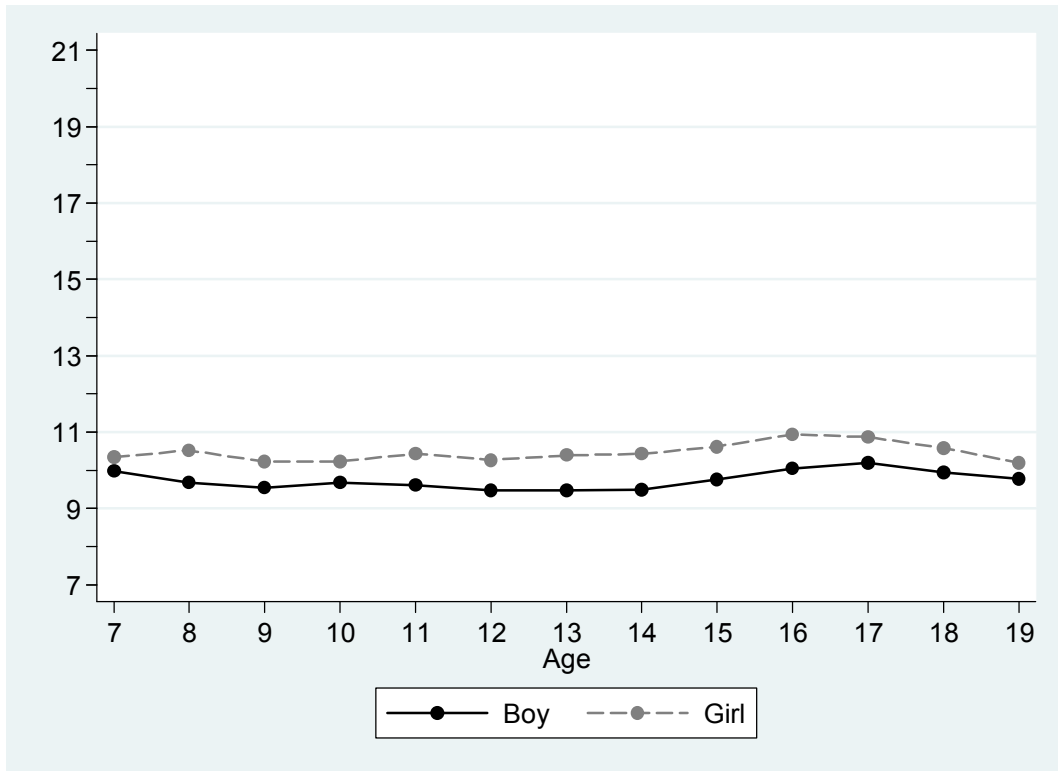
圖四十六、樣本學生於 9~19 歲時接觸色情媒體之比率



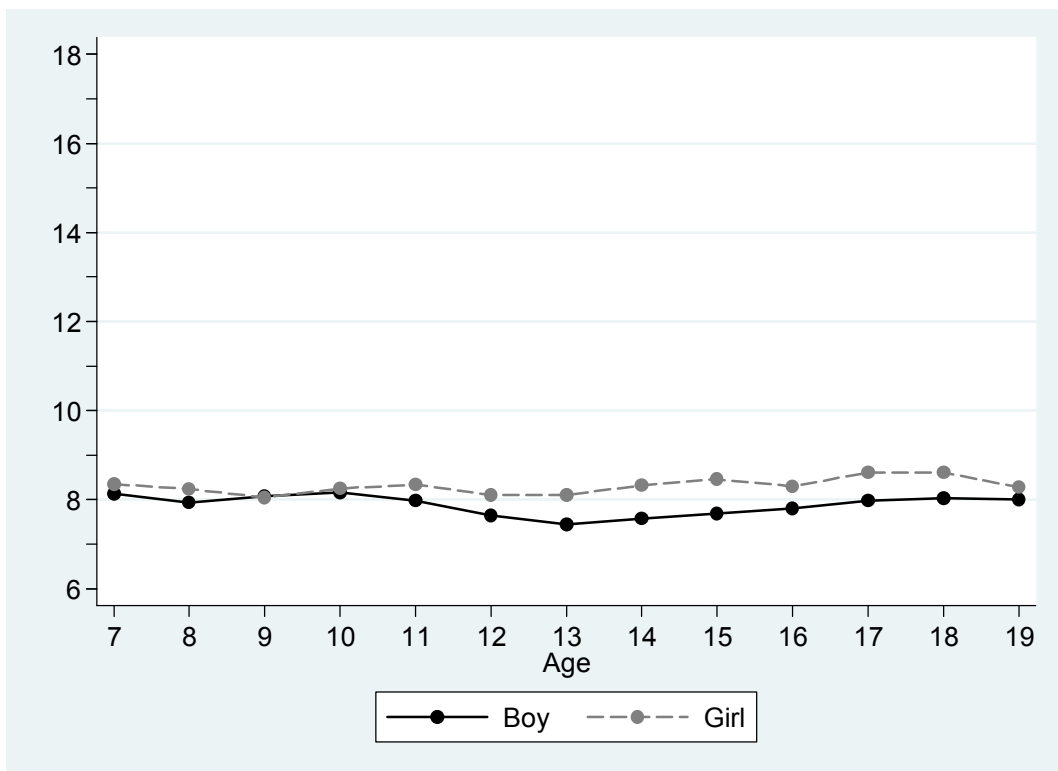
圖四十七、樣本學生於9~19歲時被故意觸碰之比率



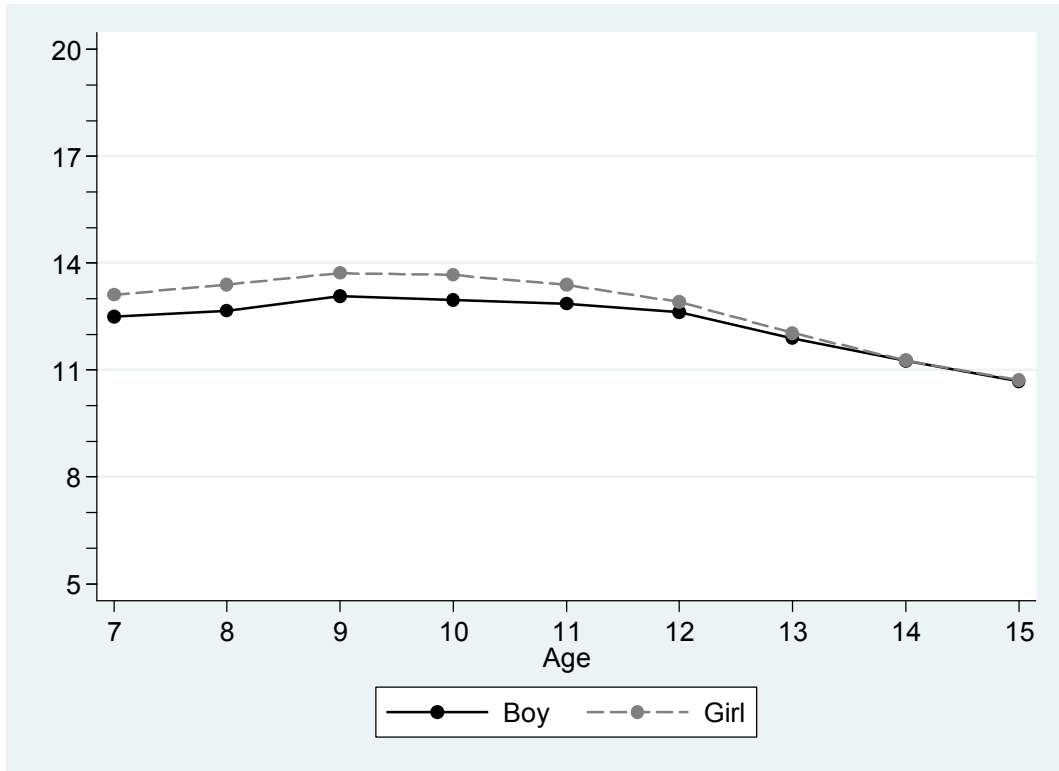
圖四十八、樣本學生於7~19歲之憂鬱情緒（7-21分）平均得分



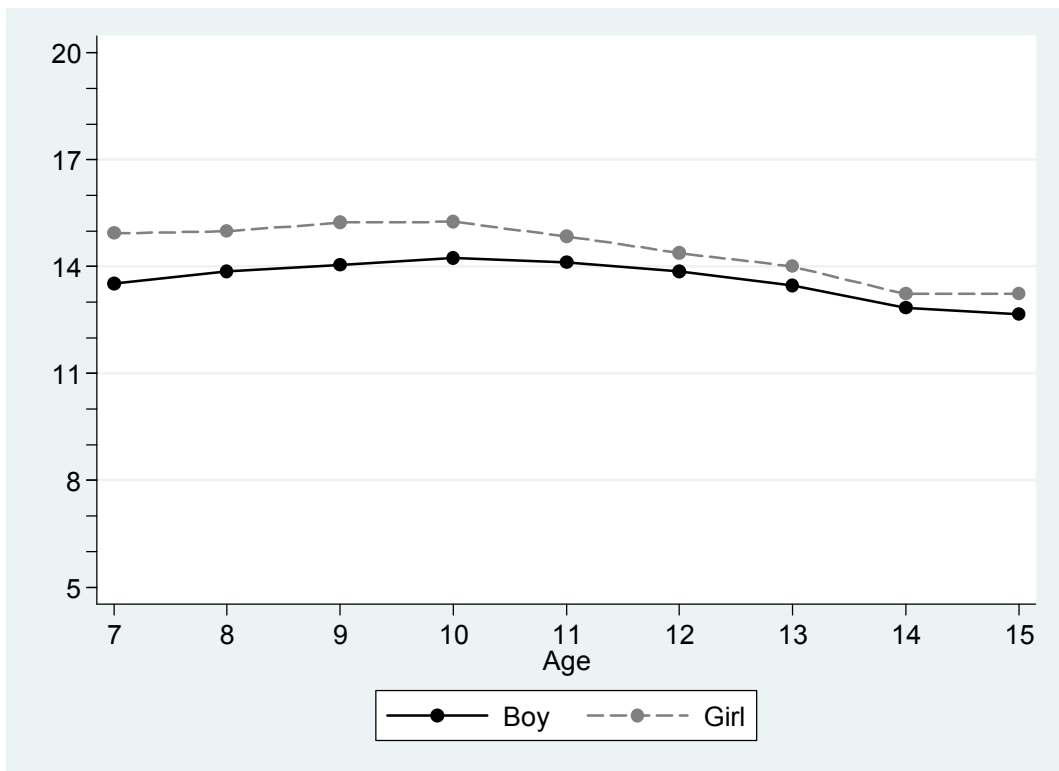
圖四十九、樣本學生於 7~19 歲之社交焦慮（7-21 分）平均得分



圖五十、樣本學生於 7~19 歲之社交孤寂（6-18 分）平均得分

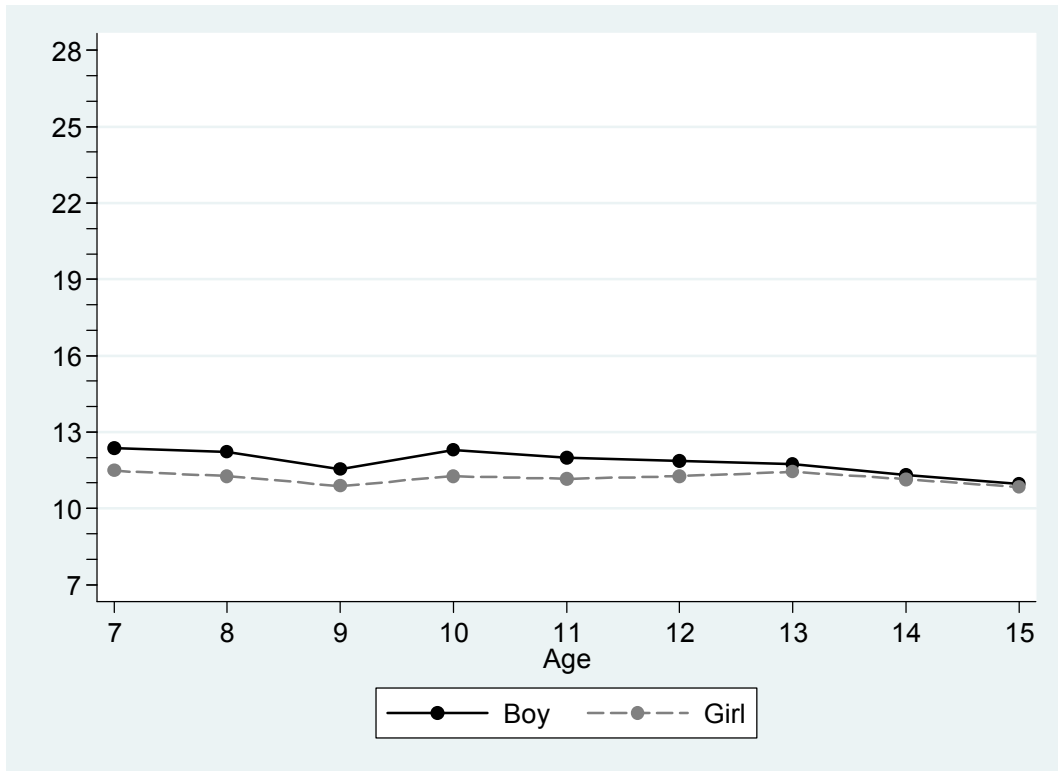


圖五十一、樣本學生於 7~15 歲之家庭活動（5-20 分）平均得分

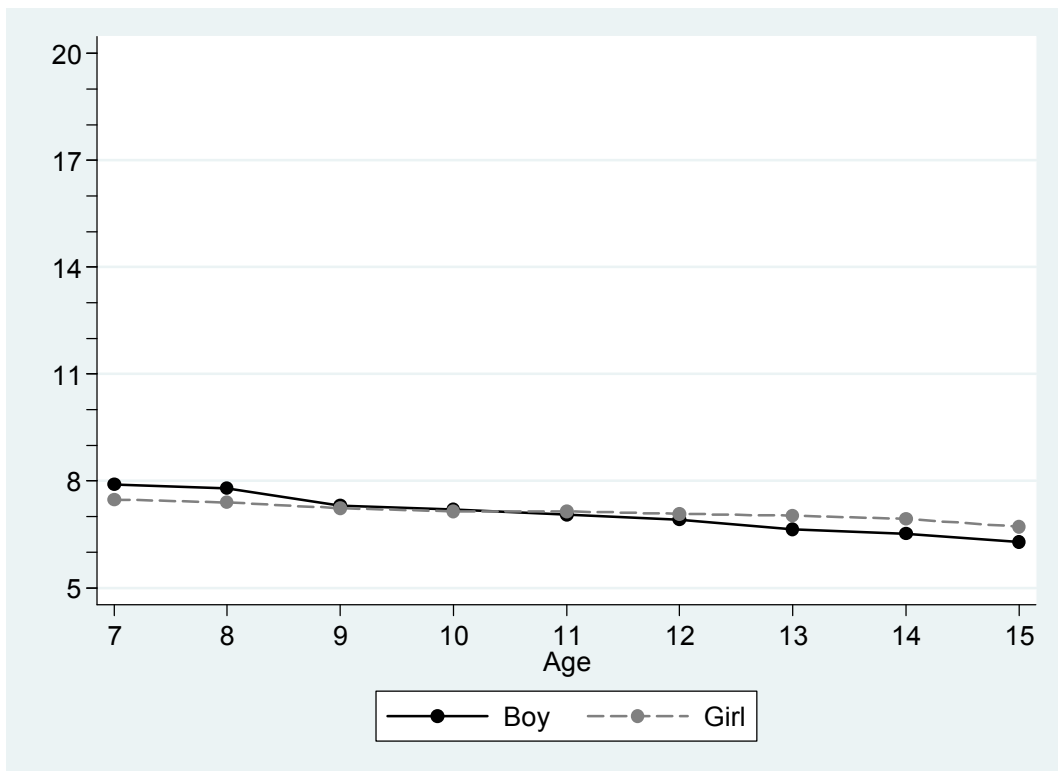


圖五十二、樣本學生於 7~15 歲之父母支持（5-20 分）平均得分





圖五十三、樣本學生於 7~15 歲之父母處罰程度 (7-28 分) 平均得分



圖五十四、樣本學生於 7~15 歲之家庭衝突 (5-20 分) 平均得分