

2001~2013 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，分別隨機抽出 9 所公立國民小學，並以當年就讀於此 18 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。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」（分別有 2855 人及 2666 人參與本計畫）。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。迄 2013 年，CABLE 資料庫已累積十三年資料。第一世代學生每年皆有回收者為 1036 人，十三年之連續追蹤率為 46.29%；十三年皆有回收的第二世代學生共 971 人，連續追蹤率為 46.15%。

本文呈現兒童期至青少年期「身體發展」、「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 年就讀小學二年級追蹤至 2013 年就讀大學一年級；第二世代由 2002 年就讀小學五年級追蹤至 2013 年就讀大學四年級。依不同世代與性別，計算在每個年齡時從事該行為之比率並繪製成趨勢圖，以下描述各項目之發展趨勢。

一、身體發展

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，13 歲以後男女生的長高差距逐漸增加。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，且兩個世代的男女生身高平均值並沒有差異。體重方面，小學時期的男生略比女生重，至 12、13 歲兩者的差距開始拉大。第二世代學生，在 11 至 12 歲時，不論身高或體重，皆有一明顯的躍升，而後才逐漸上升。第一世代學生的身高體重則無此躍升的趨勢。

二、保護健康行為

就防曬行為而言，國小階段從事防曬行為的比率無論男女都逐漸下降，但從國中階段之後，女生的防曬行為有上升的趨勢，但每次皆會採取防曬行為的男生僅維持在 1~2% 左右（圖三）。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、13 歲（國一）的階段，繫安全帶的行為有下降的趨勢（圖四）。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，但第二世代樣本的比率在 13 歲後略為下降（圖五）。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。

三、促進健康行為

每天都有吃早餐的比率，在世代與性別上的差異不大。國小階段每天吃早餐的學生約佔 80%，但到國小高年級後就下降至 70% 左右，其中 13、14 歲為最低點，高中階段逐漸回升。在進入大學（18 至 19 歲）時則有一驟降的趨勢，至大四時（22 歲）每天都有吃早餐的比率則下降至 50% 左右（圖六）。每天都有喝白開水的比率在國小階段時有明顯上升的趨勢。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，則是男生喝白開水的比率較女生來得高（圖七）。由圖八可以發現，每天都有吃蔬菜水果的比率，在國小階段為逐漸上升的趨勢，至 11 歲達高點後，開始略為下降，且女生的比率高於男生。國中階段呈現較穩定的狀態，高中時比率回升一些，18~19 歲時有明顯下降的趨勢，其中國中階段後，第一世代學生的比率就略高於第二世代。大學階段僅有 41~44% 左右的學生每天都有吃蔬果。整體而言，大學階段的學生，每天吃早餐及每天吃蔬果的習慣較小時候來得少，特別是剛進大學的第一年，比率明顯的比國、高中時期少。

每次吃東西前都有洗手的比率從國中階段開始逐年下降，19 歲後的比率僅約 7 歲時的一半；女生吃東西前洗手的比率略高於男生，但隨著年齡逐漸增加，兩者的差距變小（圖九）。女生每晚睡前刷牙的比率約是 68~80%，隨著年齡有略為增加的趨勢，而男生的比率僅為 53~67%。其中第二世代學生刷牙的比率皆低於第一世代（圖十）。

就每週除了體育課外，常會從事其他運動的比率來看，兩個世代呈現類似的趨勢。樣本學生在國小階段常運動的比率隨著年齡增加，11~12 歲時比率最高。而 12 歲進入國中階段後，便隨著年齡逐漸地下降。男女學生運動的比率在國小低年級（7、8 歲）時沒有太大的差距，但自 10 歲之後呈現明顯的差異，大四時

男女的差距略為縮小。男生運動的比率較女生約高了 20%（圖十一）。

整體而言，女生運動的比率比男生低，但吃東西前洗手和睡前刷牙的比率較男生高。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。

四、危害健康行為

（一）不健康飲食行為

由圖十二可以發現，國小中年級時吃宵夜的比率較低，之後便隨著年齡上升，兩個世代均在 14、15 歲時（國三）形成一個高點後略降。至 18~19 歲（高三）時吃宵夜的比率又略為上升。男生吃宵夜的比率在長期觀察下，均較女生高，而第二世代女生吃宵夜的比率在 14 歲後略高於第一世代女生，自 14 歲開始第一世代的男女差距較第二世代來得大。一個禮拜中超過 2 天有吃速食的比率，平均而言約在 10% 左右，且男生的比率略高於女生，但差距甚小（圖十三）。常吃零食的比率則較吃速食高，國小階段約有 20% 的學童常吃零食，國中有些微上升的趨勢，高中階段略降，18~19 歲時又略為回升。第一世代男生在國小階段吃零食的比率略高於女生，但在國中階段後，則是女生吃零食的比率高於男生；第二世代學生在 13 歲後女生吃零食的比率皆高於男生，女生在大學階段常吃零食的比率約為 20~35%（圖十四）。常喝甜飲料的比率隨著年齡增加而上升，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 20 歲時，男生常喝甜飲料的比率近 60%，女生則約 48%，均增加了兩倍以上，其中世代二之學生喝甜飲料的比率略高於世代一（圖十五）。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，而後略為下降，至 18~19 歲進入大學階段，又會稍微上升再下降，顯示學生在國中及剛進入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，在兩個世代上沒有太大差異。國小階段常憋尿的比率約 10%，國中階段僅有些微上升，但至 14、15 歲時有個高點，15 歲之後（高中階段）則下降至 10% 以下，進入大學階段常憋尿的比率則有些微的增加。自高中階段起，女生常憋尿的比率略高於男生（圖十六）。常連續玩電腦或電玩超過

兩小時的比率在每個年齡階段均是男生高於女生，且保持約一倍的差距。男生國小階段玩電腦超時的比率約為 20%，女生則接近 10%。其後的比率持續上升，至高中後才略為下降。高中階段時，男生的比率接近 40%，女生則超過 20%（圖十七）。常連續看電視超過兩小時的比率，在兩個世代中，皆是男生的比率高於女生，且其最高比率均發生在 14 歲，男生約 40%，女生約 30%。至 18 歲時超時看電視的比率則降至與 7 歲相近（圖十八）。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，但超時玩電腦或電玩則有隨年齡增加而上升的趨勢。

（三）攻擊行為

學生罵髒話的比率隨著年齡增長，有非常顯著的上升，至 18 歲後漸趨平緩。長期來說，不論在第一世代樣本或第二世代樣本，男生的比率皆比女生高約 10%。7 歲時，男生罵髒話的比率約為 40%，女生約 20%；而 18 歲後，男生上升到 90%，女生則約 80%（圖十九）。跟別人吵架的比率，在國小低年級（7~9 歲）時，男生略高於女生，至 10 歲之後，男女生則沒有太大差異，但從 15 歲以後，則是女生與人吵架的比率高於男生。其中最高比率發生在 12 歲，即小學六年級的階段，約 70%；之後則逐年下降，但高中階段有回升的趨勢，在 17 歲時形成高點後下降，20 歲時又形成一個高點後略降，至 22 歲時的比率約是 36~50%（圖二十）。

在生氣時破壞東西的比率方面，男女生在不同的階段亦呈現反轉的趨勢。15 歲前是男生的比率高於女生，其差距在 12 歲以後逐漸縮小。15 歲後則是女生略高於男生，22 歲時女生的比率約為 13%，男生約為 10%（圖二十一）。打人的比率，隨著年齡增長呈現逐漸下降的趨勢，最高點約出現在 12 歲時，國中階段的比率明顯地減少。以第一世代樣本來，男生的比率較女生來得高，小學階段時男生約 40%，並逐年下降，但女生的比率 7 歲時約為 20%，在小學高年級時則上升至 40%，之後才逐年下降。而第二世代樣本的男女比率趨勢則無太大的差異，12 歲時約為 45%，之後逐年下降，至 22 歲後約為 5% 左右（圖二十二）。用物品攻擊別人的比率較打人比率來得低，9 歲時男生約 15%，女生則為 10%。而其比率也隨著年齡增長而逐漸下降，至 22 歲時，比率下降至 0.7%（圖二十三）。整體而言，除了罵髒話之外，其他的攻擊行為有隨著年齡增加而減少的趨勢。女

生在 15 歲後，與人吵架及生氣時破壞東西的比率，開始高於男生，此部份值得注意及探討。另外，與人吵架、打人、生氣時破壞東西的比率，在 11~14 歲時皆有個高點，顯示應更注意國小高年級至國中階段學生的行為。

（四）反社會行為

偷東西的比率，隨著年齡增長呈現逐年降低的趨勢，22 歲時降至 0.8~1.0% 之間（圖二十四）。破壞公物的比率，在兩個世代皆是男生略高於女生，最高點分別出現在 14、15 歲時。在國中階段會破壞公物的比率，比其他階段來得高，男生的比率約為 13~23%，女生則約 8~13%，至 22 歲時分別下降至 0.5~1.0%（圖二十五）。在考試作弊方面，國小階段的比率平均約為 10%，但其比率自 11 歲開始有逐年上升的趨勢，男生的比率高於女生，且第二世代的比率高於第一世代。最高點皆出現在 17 歲，第二世代男生考試作弊的比率約為 40%，女生則約為 30%，進入大學階段開始下降（圖二十六）。蹺課的比率，在 17 歲以前都低於 10%，但進入大學階段後則大幅躍升，於 20 歲時形成高點，約有 54~59% 的學生在最近一個月有蹺課的經驗，之後比率則逐漸降少（圖二十七）。

加入幫派、勒索別人、被人勒索、被人威脅或恐嚇及逃家等行為，發生的比率均很低（圖二十八至圖三十二），但仍可發現在國中階段（13~15 歲）時的比率較高，顯示國中階段的行為發展應更加予以關注。

（五）物質使用行為

在本計畫中，僅少數學生有吸毒行為，男生吸毒的比率平均約為 0.4%，女生平均為 0.2%，但仍發現 18 歲以後，吸毒的比率有些微的增加（圖三十三）。在吸菸行為方面，其比率隨著年齡增加而逐漸上升，其中男生吸菸的比率顯著比女生高。且男生在 13 歲後吸菸比率增加的速率比女生快，至 22 歲時男生的比率約為 31%，女生則約在 12% 左右。兩個世代的吸菸比率沒有明顯的差異（圖三十四）。喝酒的比率無論男女均有非常明顯的上升。國小時喝酒的比率約為 10% 左右，國中、高中階段逐漸上升，到 21 歲時比率接近 80%，已是小學階段的八倍，其中又以第二世代在 18~19 歲（即高中進入大學階段）的比率增加最多（圖三十五）。樣本學生嚼檳榔的比率較吸菸或喝酒來得低。兩個世代有類似的趨勢，從 13 歲開始，男生嚼檳榔的比率有上升的趨勢，至 22 歲時比率約為 11%，而女

生嚼檳榔的比率未隨著時間有明顯的增加，長期的比率約介於 0.2~1.3% 之間（圖三十六）。

（六）自殺意念

在自殺意念的趨勢上，有明顯的世代及性別差異。第一世代男生想過要自殺的比率，高點出現在 10 歲（21%），之後開始逐年下降；女生的高點則是出現在 13 歲（30%），約是國中一年級的階段，然後開始逐年下降。但兩者在 16~17 歲時（高中階段）的比率都略有回升。第二世代男生的高點出現在 13 歲（18%），女生的高點則出現在 14 歲時（33%），為國中二年級階段。之後兩者的比率皆逐年下降，在 16~18 歲間（高中階段）趨於平緩，18 歲後才又有明顯的下降。整體而言，女生想過要自殺的比率高於男生。在國中階段有接近三分之一的女生曾想過要自殺（圖三十七）。相較於男生而言，國中階段對女生來說或許有不同的意義。另外，學生於高中時期的心理壓力與行為，亦是需要給予關切的。

五、與性相關行為

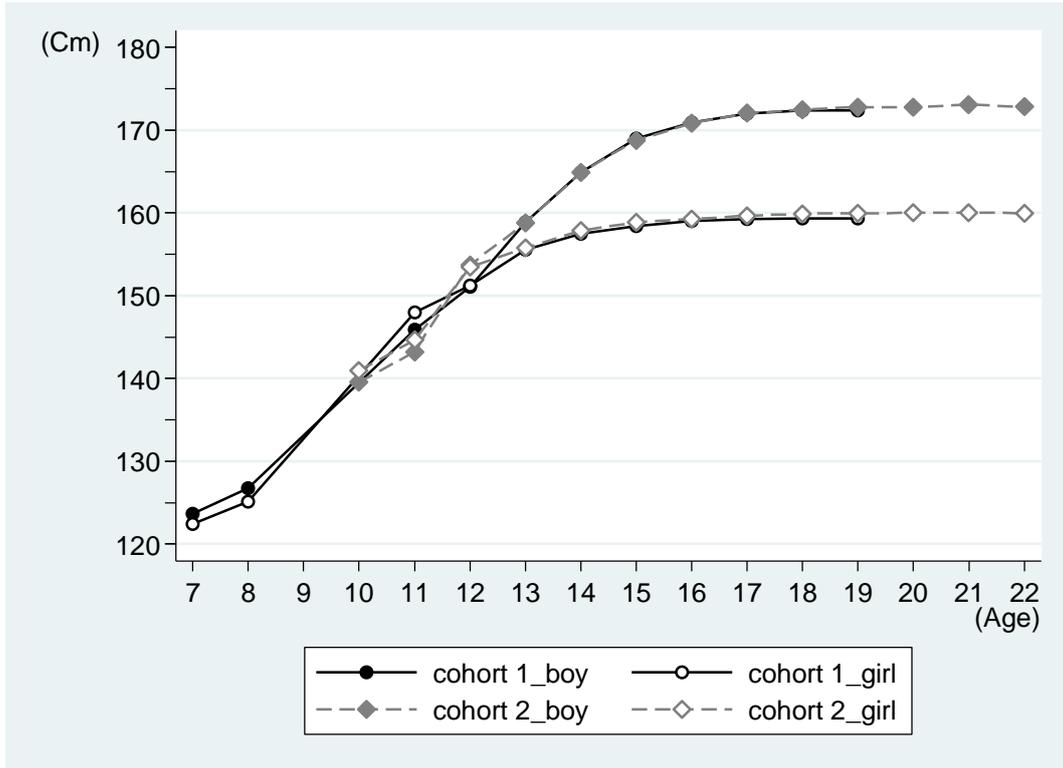
最近一年與人約會的比率，無論男女，均在 11 歲後逐年上升，由國小五年級接近 1% 的比率，逐年上升至 22 歲的 64%（圖三十八），表示在大學階段，約有三分之二的學生有約會經驗。在接吻行為方面，其比率則是從國中階段（12、13 歲後）逐漸上升，到 22 歲時約為 56% 左右，且女生的比率（61%）略高於男生（圖三十九）。與人發生性行為的比率則是在 15 歲後逐年上升，至 22 歲時已有超過 40% 的第二世代學生在最近一年內有過性行為（圖四十）。接觸色情媒體（包含書刊、影片及網路）的比率，從 11 歲開始逐年上升，男生上升的速度明顯高於女生。在 22 歲時，男生接觸色情媒體的比率為 85%，約為女生的 2 倍以上。第二世代學生接觸色情媒體的比率高於第一世代學生（圖四十一）。被別人故意觸碰的比率，在 18 歲前皆是男生高於女生，其中 15 歲時，男女生被別人故意觸碰的比率差距約 10% 左右。但到 19 歲後，女生的比率上升至 10%，與男生的比率漸趨接近，至 22 歲時男女比率幾乎一樣（圖四十二）。整體而言，約會、接吻及接觸色情媒體行為皆從 11、12 歲，即國小高年級進入國中階段後有顯著的上升趨勢，性交行為則是在 15、16 歲有明顯增加的趨勢。

六、心理健康

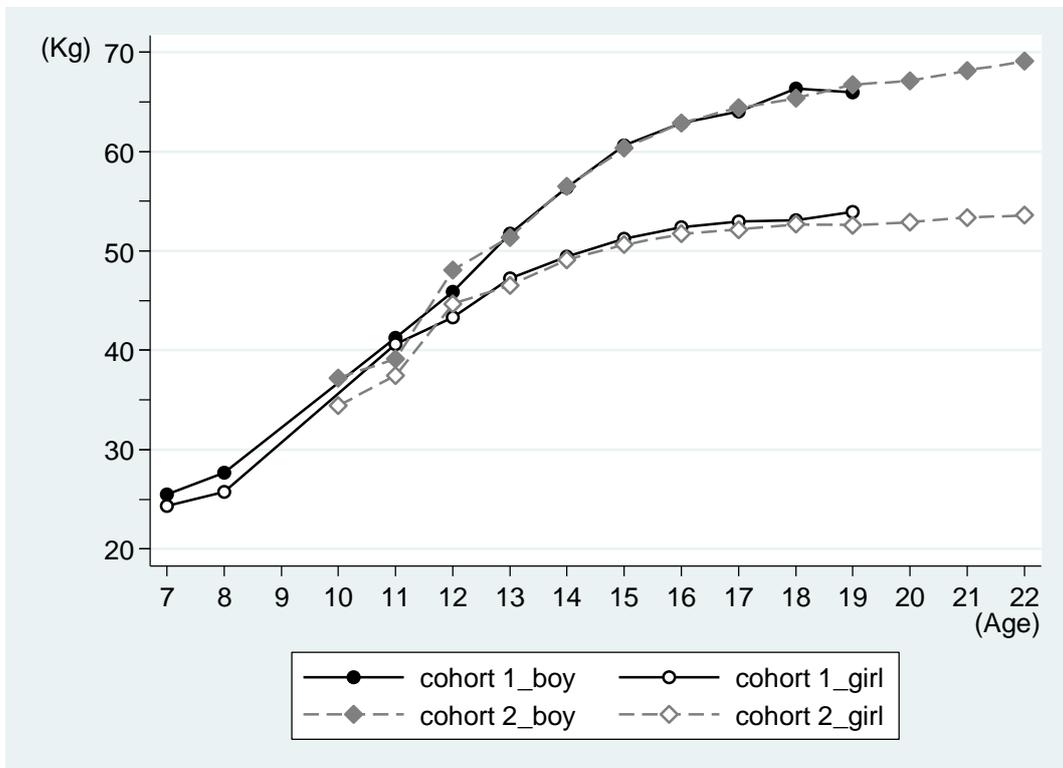
心理健康係由「憂鬱情緒」、「社交焦慮」和「社交孤寂」三個面向測量與探討。於國小中、低年級時男女生的憂鬱情緒平均得分差不多，從 11 歲~18 歲間，女生的憂鬱情緒得分有隨著年齡逐漸增加的趨勢，與男生的差距也逐漸增加，在 18 歲以後女生的憂鬱情緒得分則略下降。相較於女生，男生的憂鬱情緒得分較為穩定，但仍可發現高點亦出現在 18 歲時（圖四十三）。就社交焦慮而言，在兩個世代中，任一年齡時女生的社交焦慮得分都比男生高，兩者都在 16、17 歲時出現高點，19 歲後男女生社交焦慮得分之差距逐漸減少（圖四十四）。在社交孤寂方面也發現，女生之社交孤寂得分較男生高。兩個世代的社交孤寂得分，最低點分別出現於 12、13 歲，而後開始有逐年增加的趨勢，至 18 歲後略降並趨於平緩（圖四十五）。整體而言，學生在國中與高中階段的憂鬱情緒、社交焦慮及社交孤寂得分較其他階段高，且女生在這三方面的心理困擾較男生來得高。

七、家庭關係

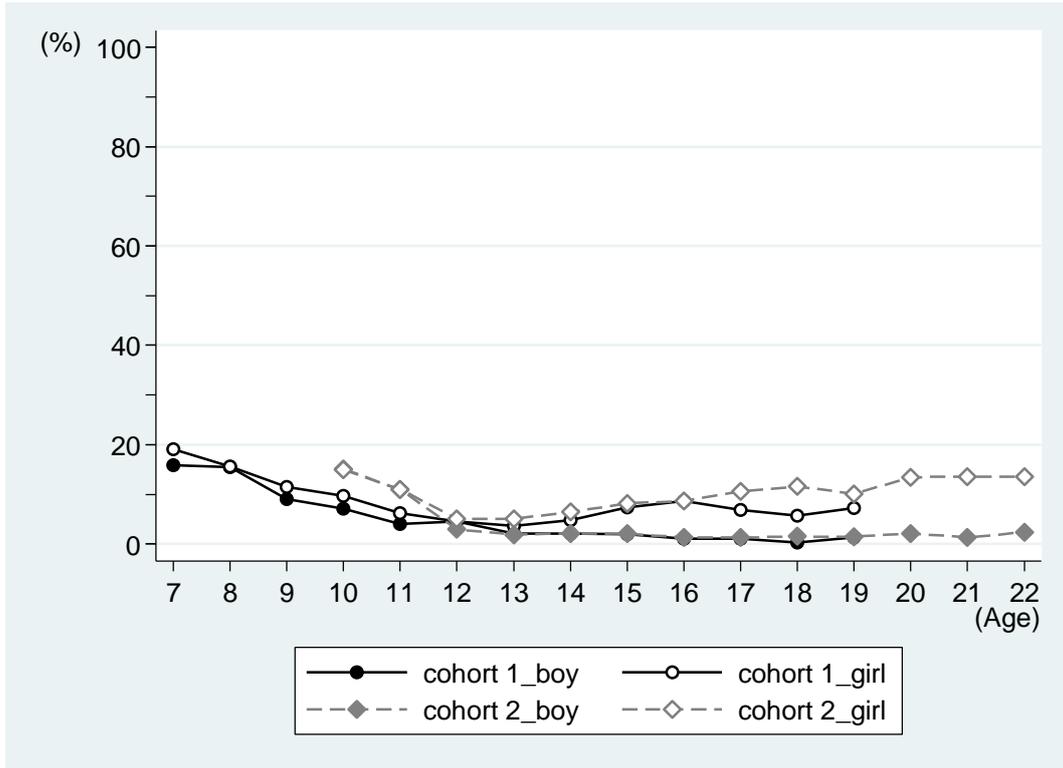
針對國小、國中階段學生，家庭關係是由「家庭活動」、「父母支持」、「處罰方式」及「家庭衝突」四個方面去評量及分析。可以發現在 12 歲前，即國小階段時，學生與父母一起從事家庭活動的平均得分較高，進入國中後即開始下降。其中以女生自陳之家庭活動得分較高（圖四十六）。在父母支持得分方面，女生的得分於國小階段高於男生，但至 11 歲後與男生的得分差距縮小，整體來說，樣本學生在國中階段感受到的家庭支持較國小階段少（圖四十七）。針對父母處罰的平均得分來看，男生的平均得分在 13 歲前略高於女生，進入國中階段後兩者差距甚小（圖四十八）。在家庭衝突的得分方面，男女生的平均得分皆呈現逐年減少的趨勢，又以男生減少的程度較明顯（圖四十九）。當學生升上高中一年級後，CABLE 計畫將父母支持區分為「父親給予的支持」及「母親給予的支持」，可以發現不論是哪個世代或年齡的學生，其自覺母親支持的程度皆比父親支持高很多，且女生自覺的母親支持程度及父親支持程度，均較男生所覺知到的高（圖五十）。



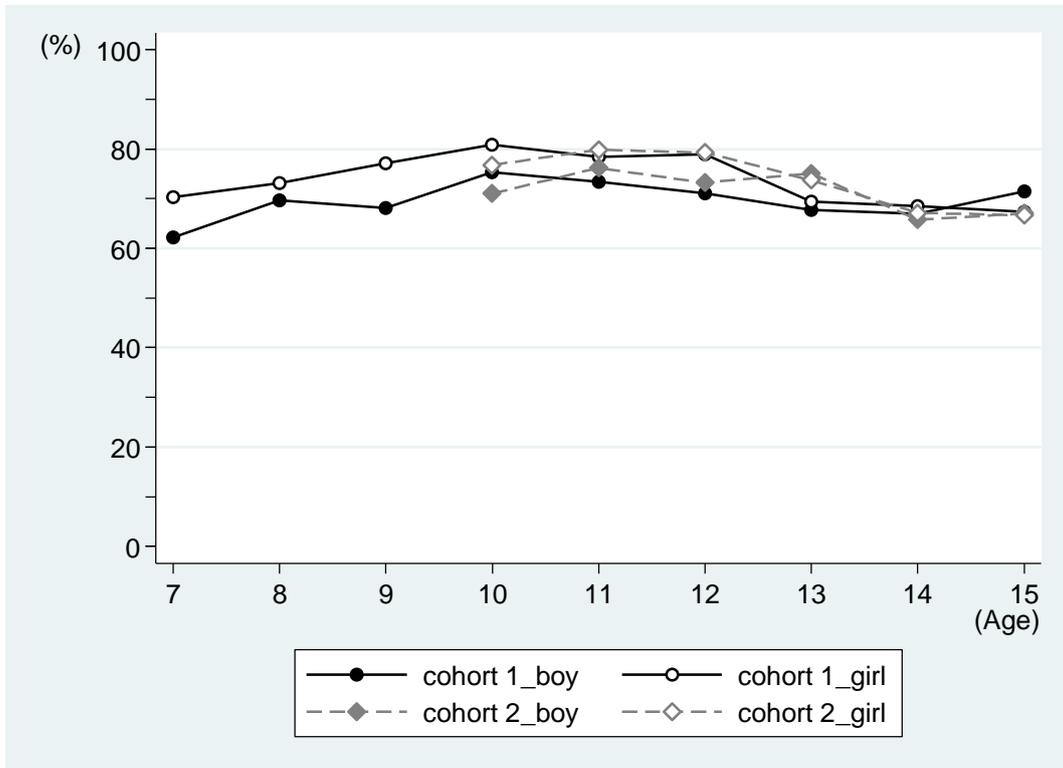
圖一、樣本學生於7~22歲時之身高平均值分佈情形



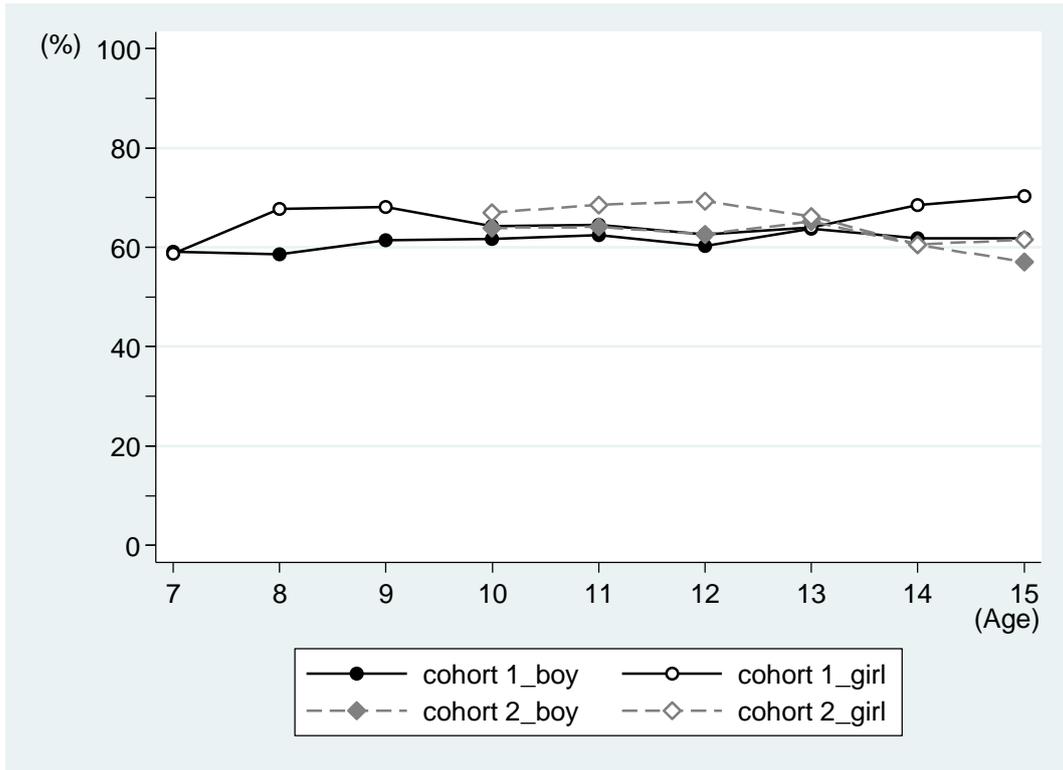
圖二、樣本學生於7~22歲時之體重平均值分佈情形



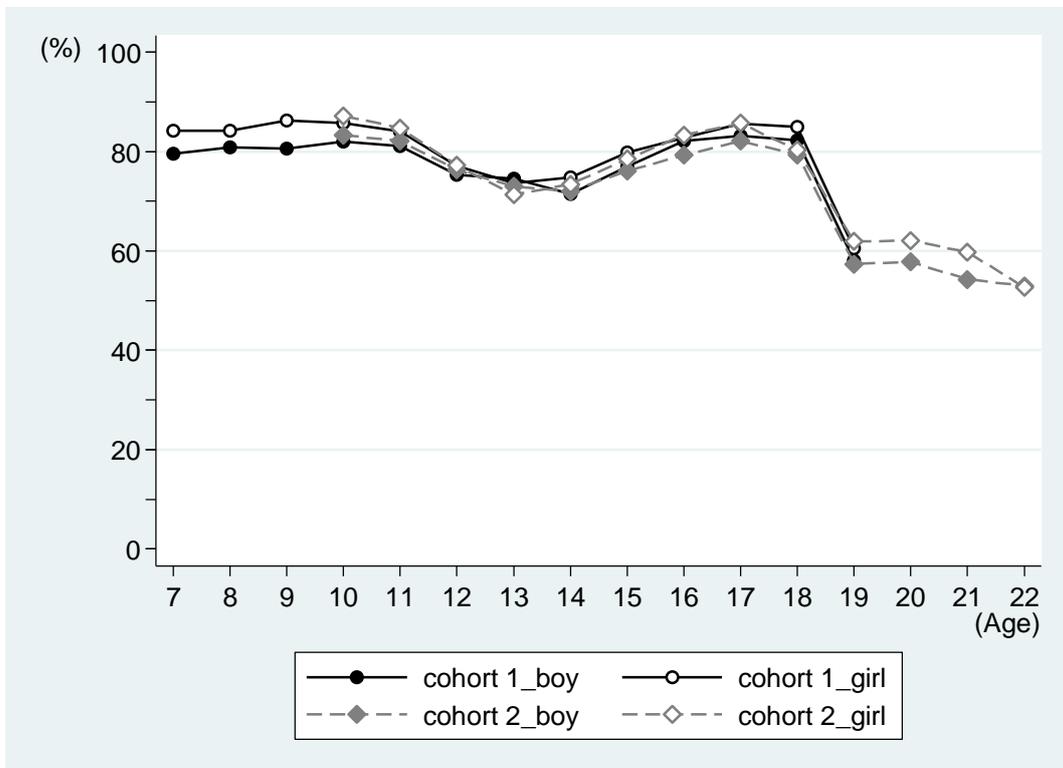
圖三、樣本學生於 7~22 歲時每次都會從事防曬行為之比率



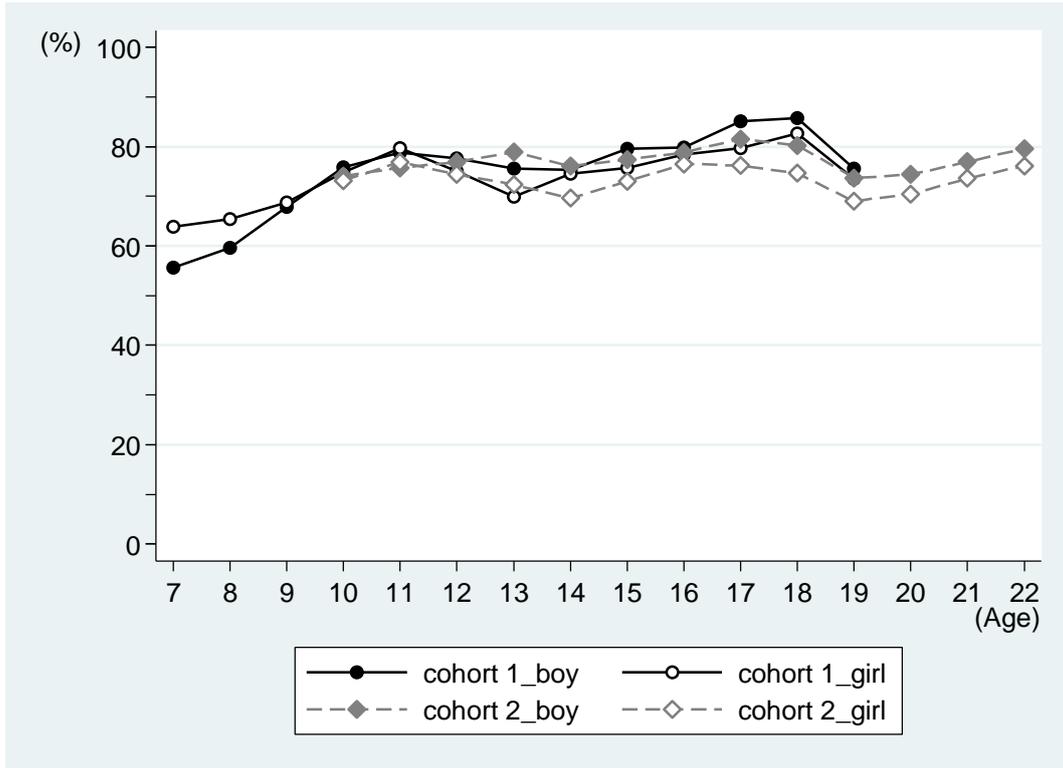
圖四、樣本學生於 7~15 歲時每次坐汽車前座都會繫安全帶之比率



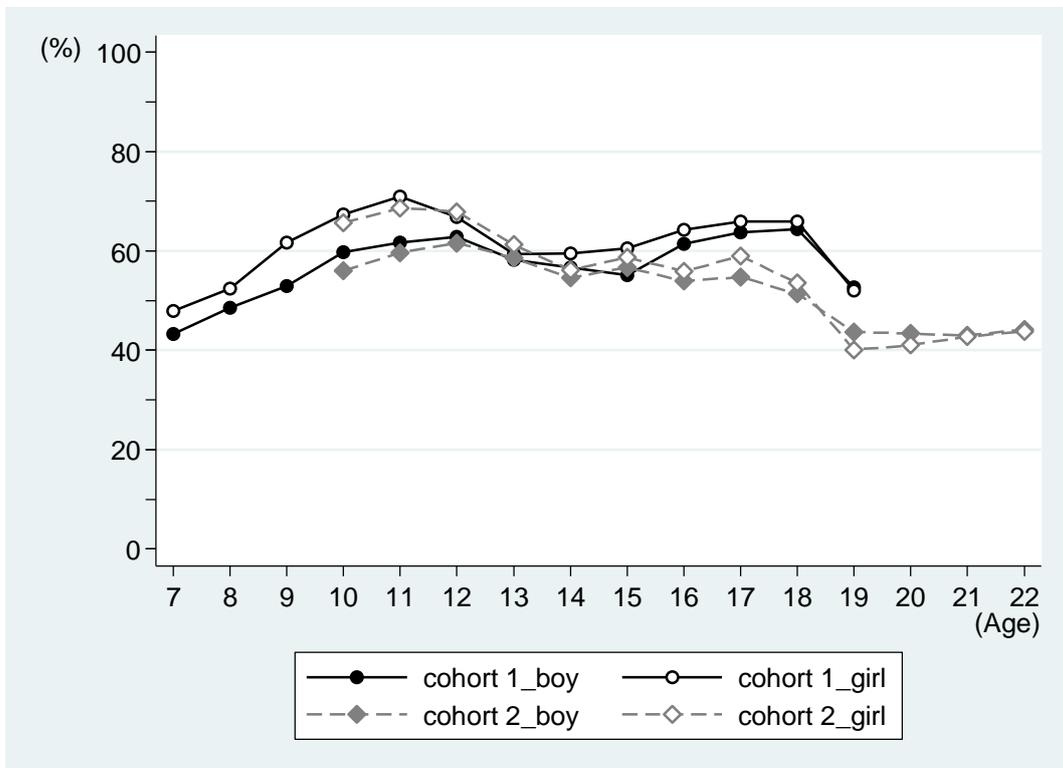
圖五、樣本學生於7~15歲時每次乘坐機車時都有戴安全帽之比率



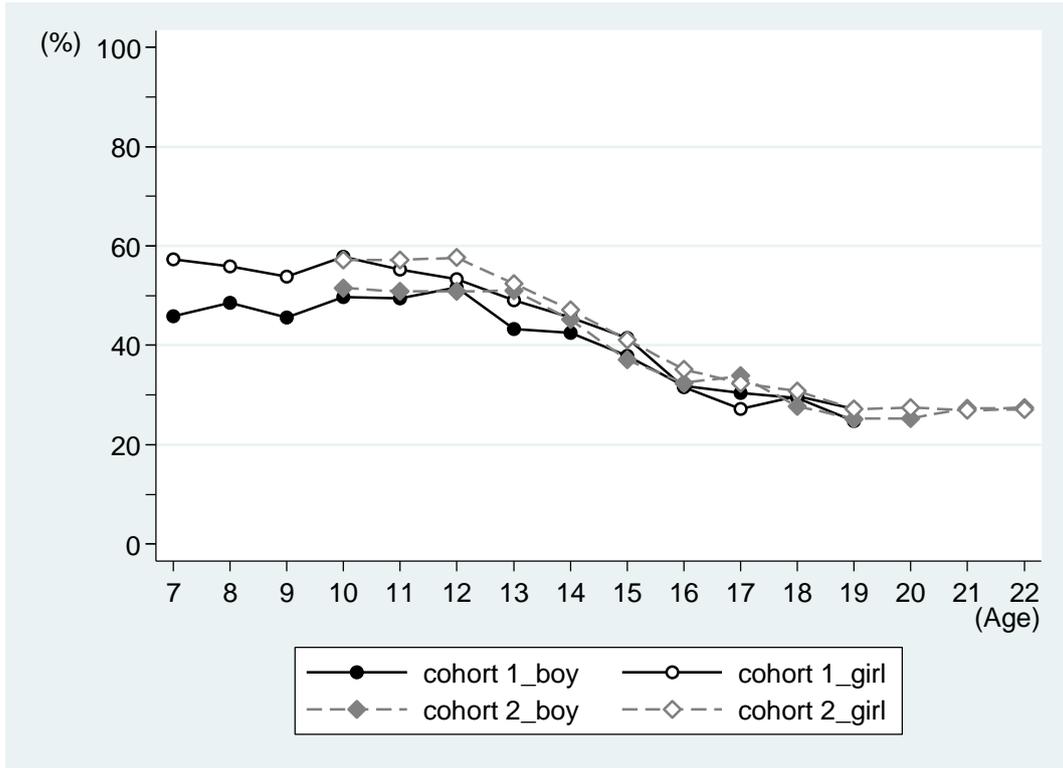
圖六、樣本學生於7~22歲時每天都有吃早餐之比率



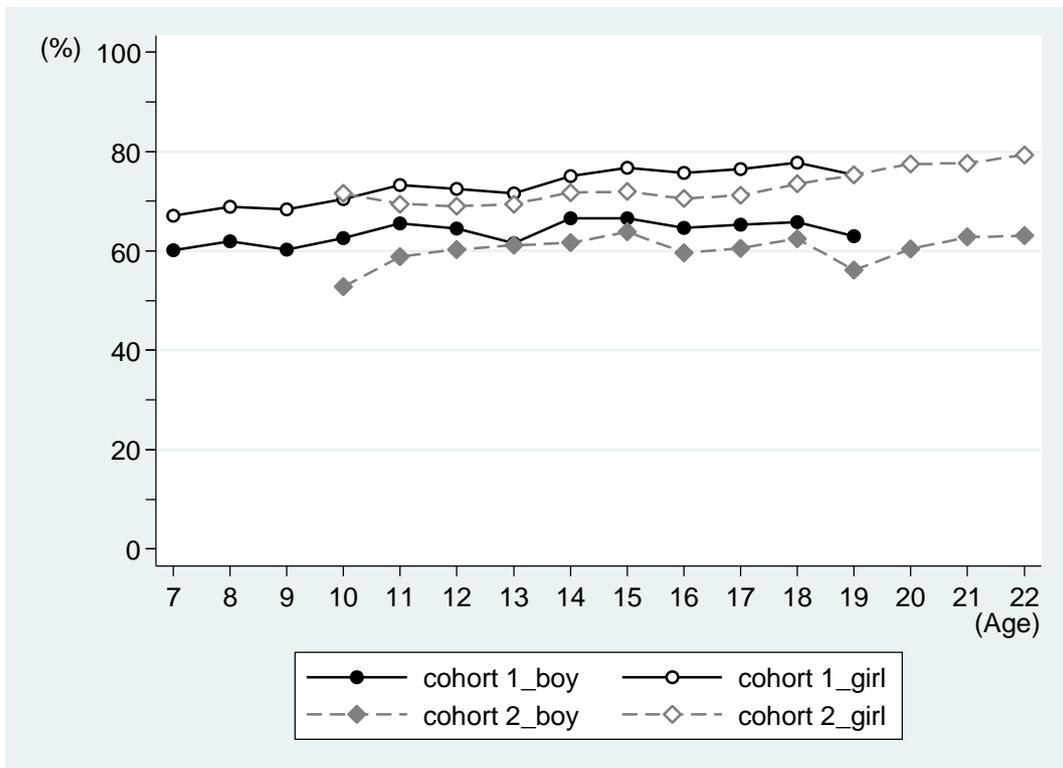
圖七、樣本學生於 7~22 歲時每天都有喝白開水之比率



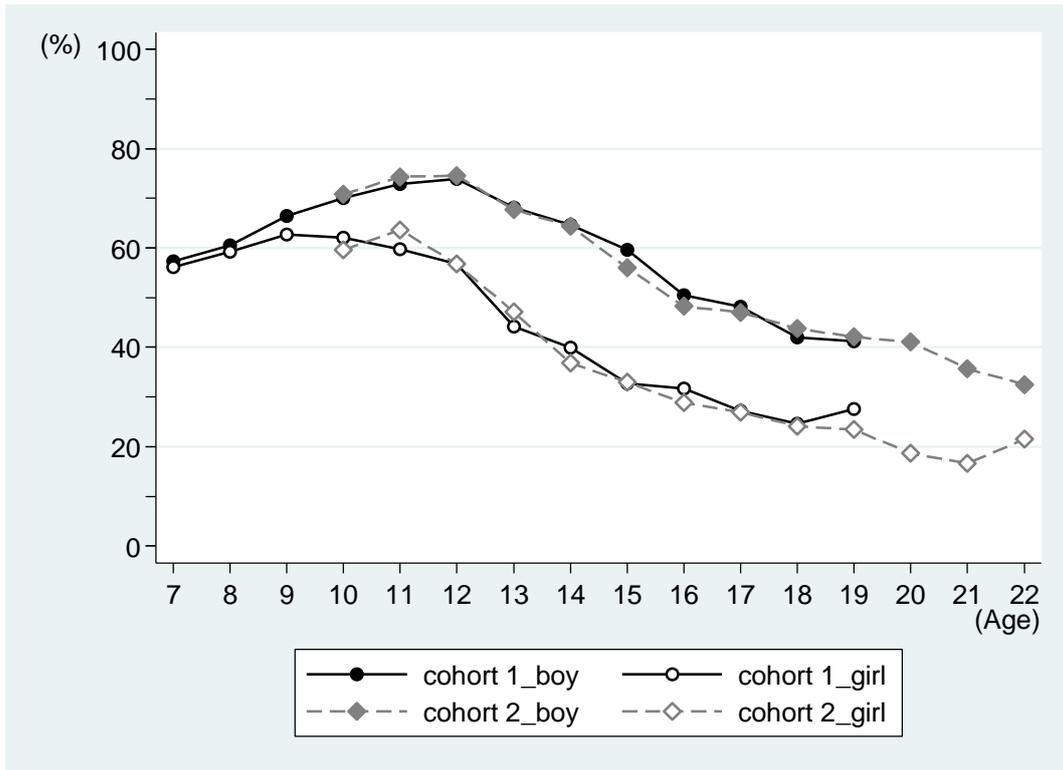
圖八、樣本學生於 7~22 歲時每天都有吃蔬果之比率



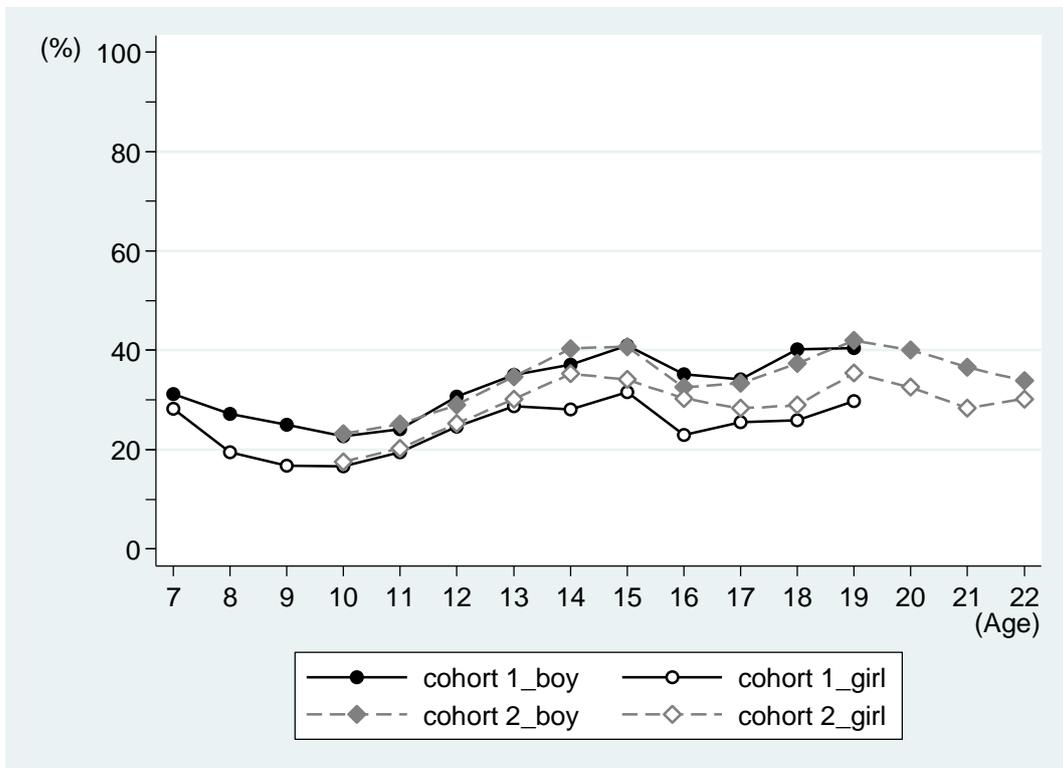
圖九、樣本學生於 7~22 歲時每次吃東西前都有洗手之比率



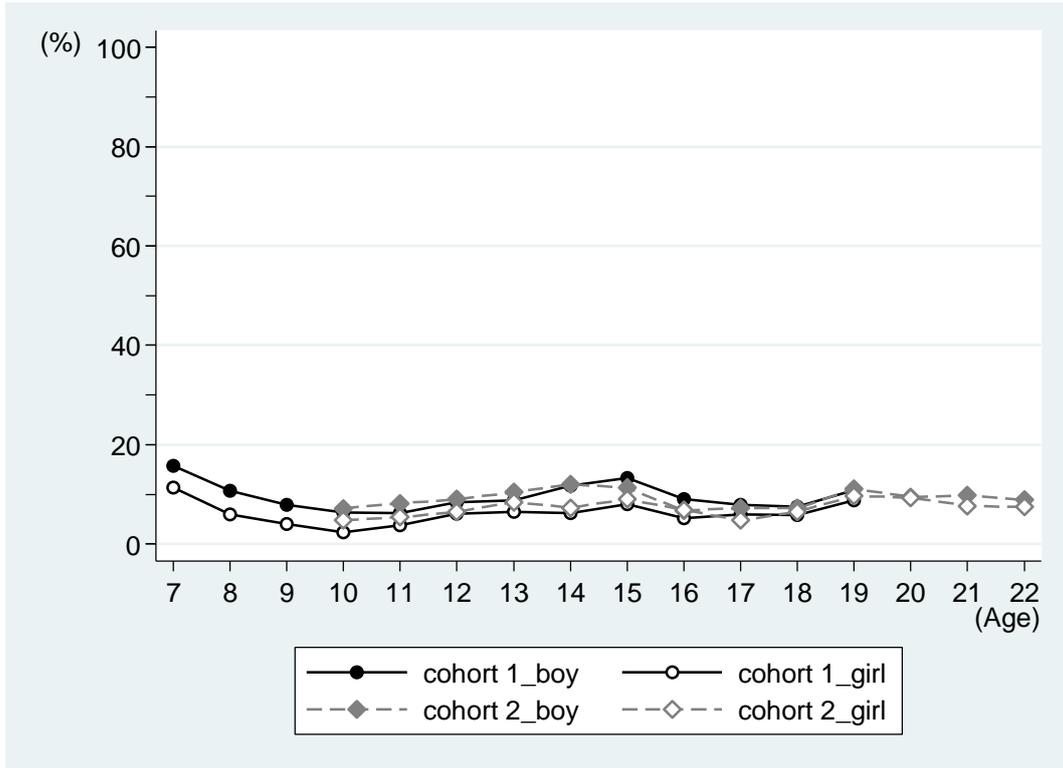
圖十、樣本學生於 7~22 歲時每晚睡前都有刷牙之比率



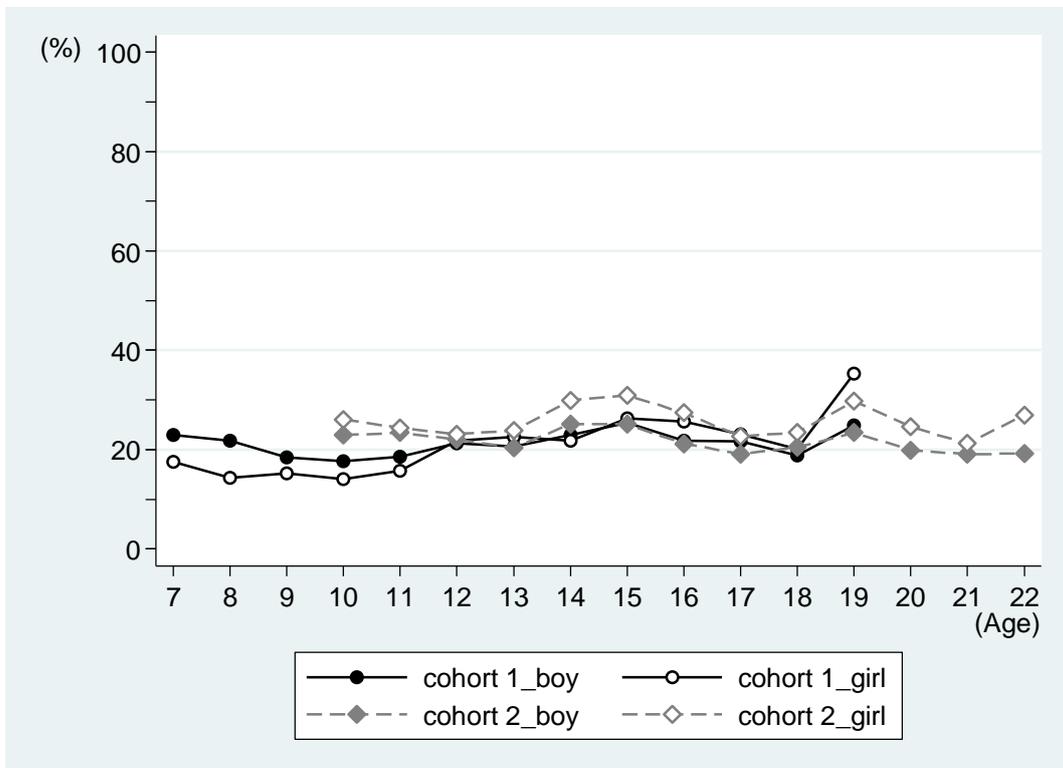
圖十一、樣本學生於 7~22 歲時除了體育課外常運動之比率



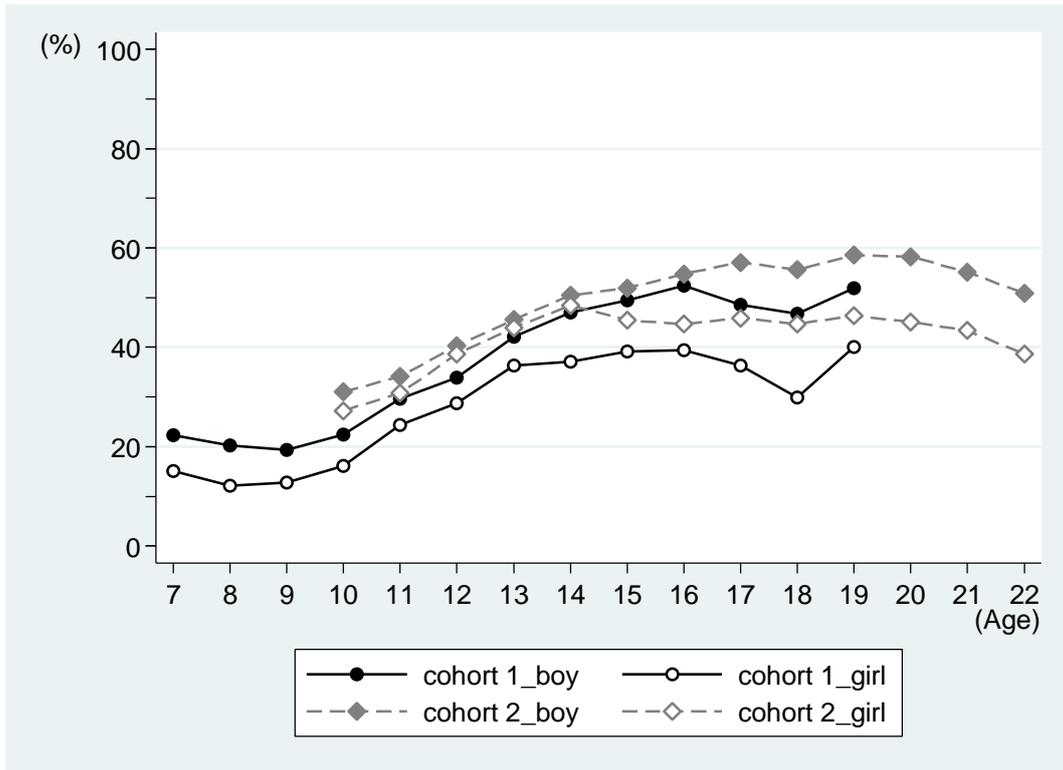
圖十二、樣本學生於 7~22 歲時常吃宵夜之比率



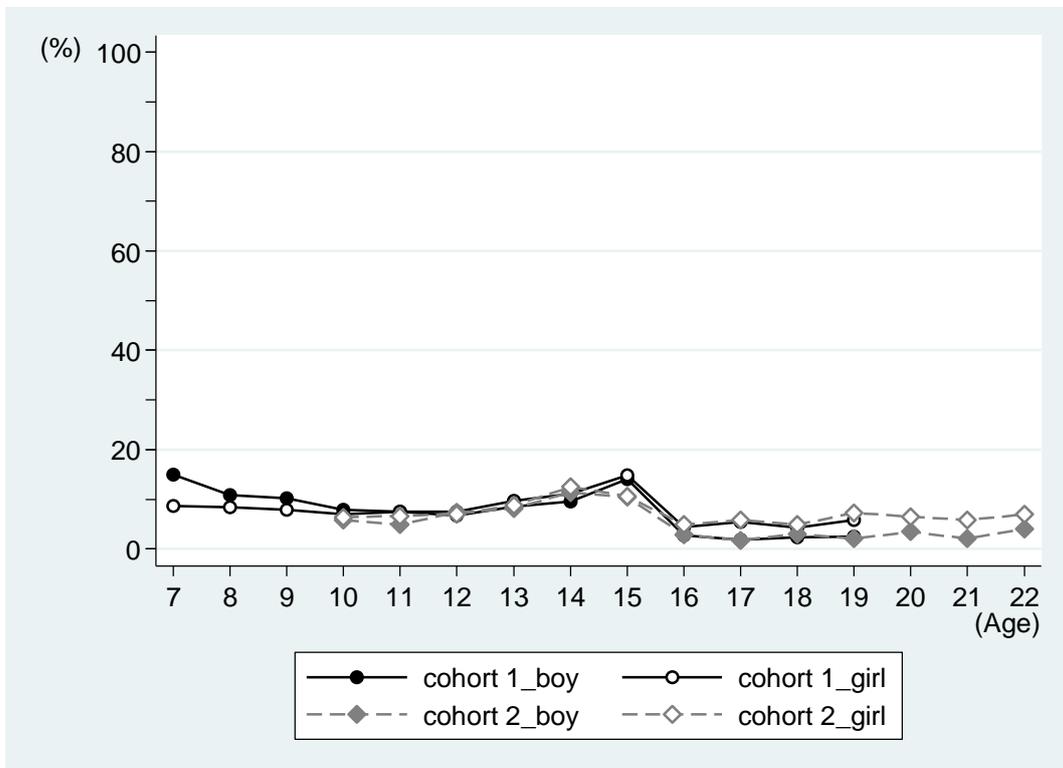
圖十三、樣本學生於7~22歲時常吃速食之比率



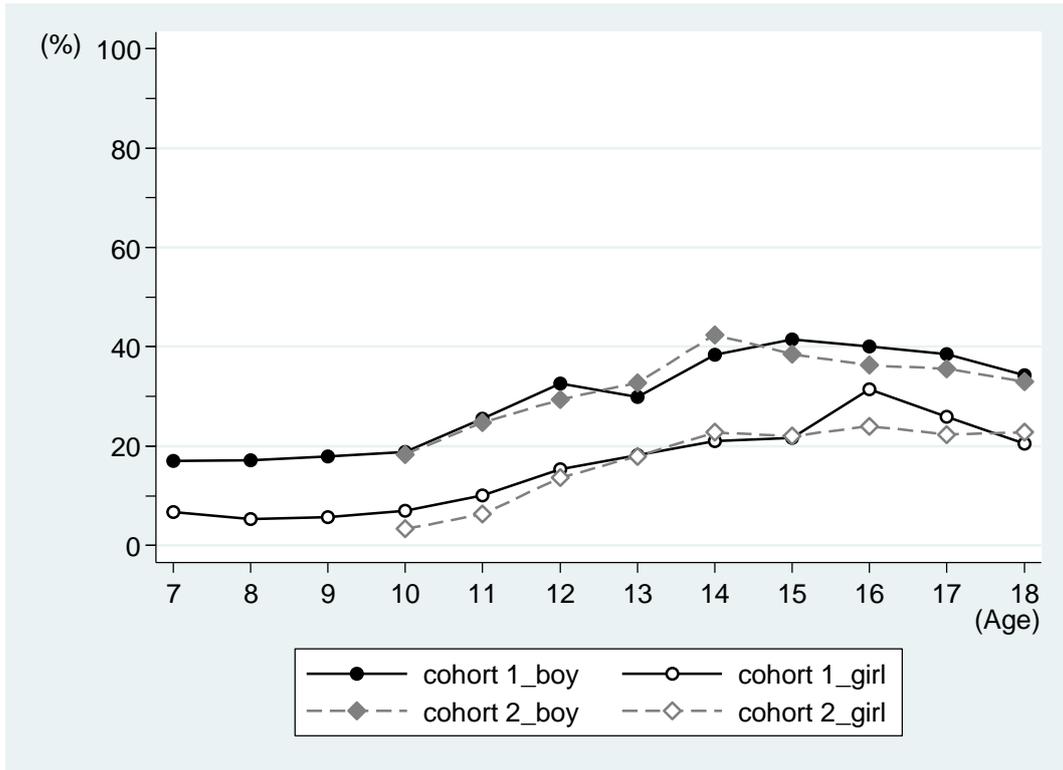
圖十四、樣本學生於7~22歲時常吃零食之比率



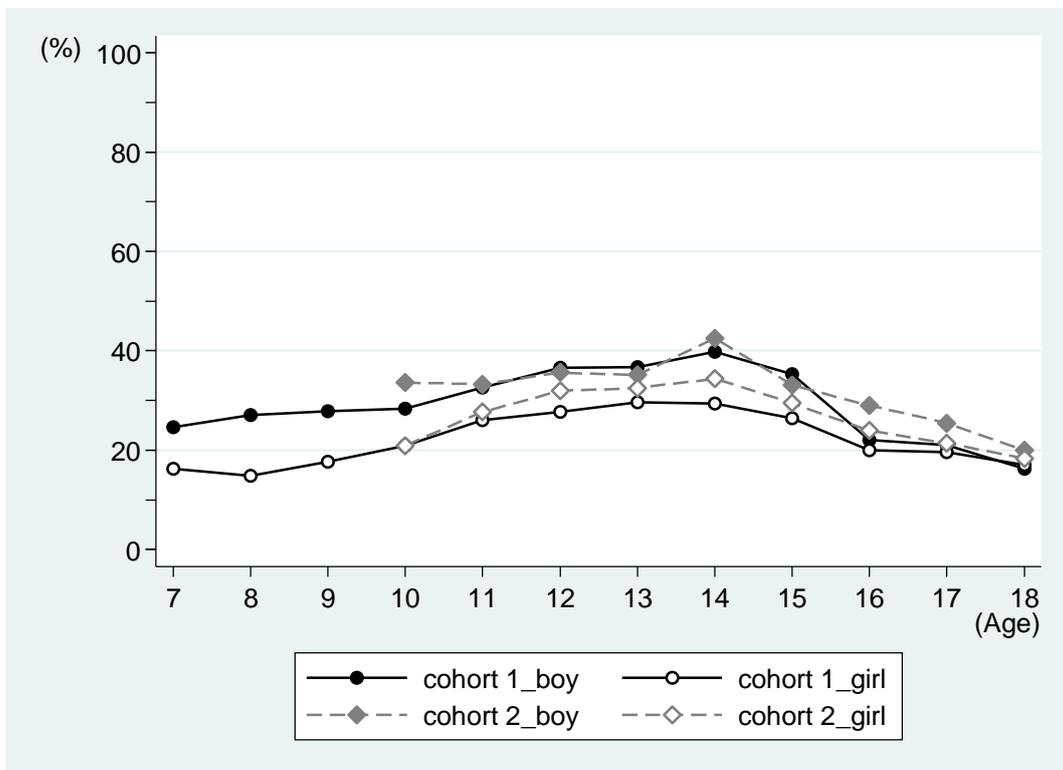
圖十五、樣本學生於 7~22 歲時常喝甜飲料或冰品之比率



圖十六、樣本學生於 7~22 歲時常憋尿之比率



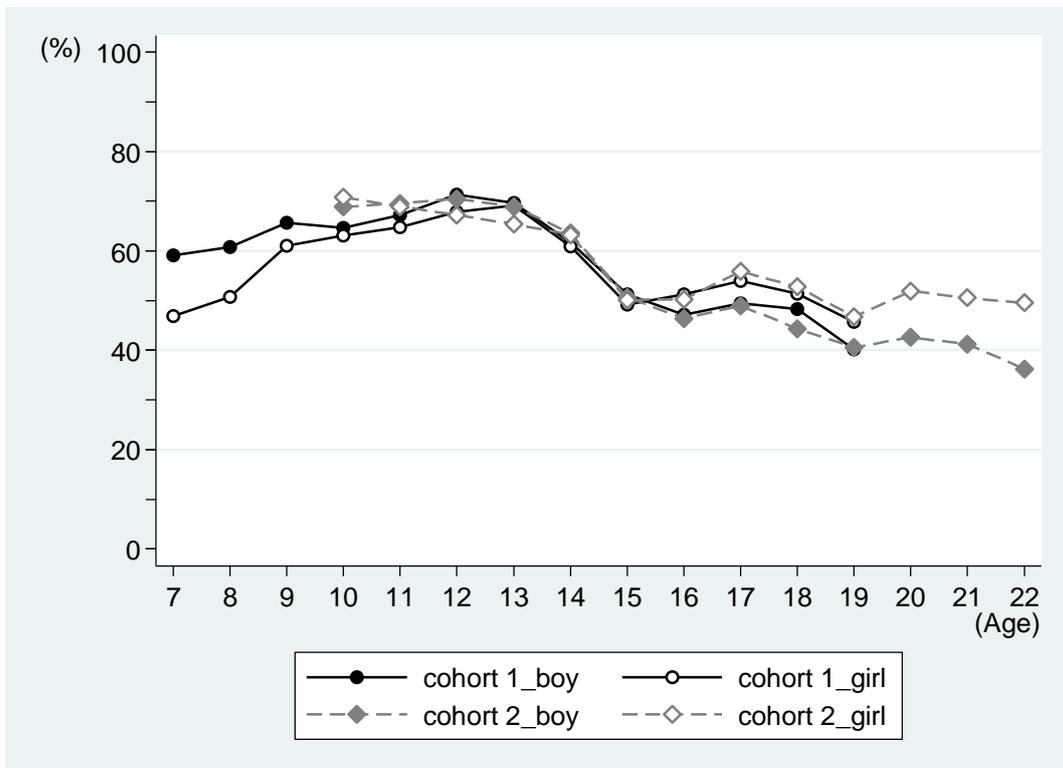
圖十七、樣本學生於7~18歲時常連續玩電腦或電玩超過兩小時之比率



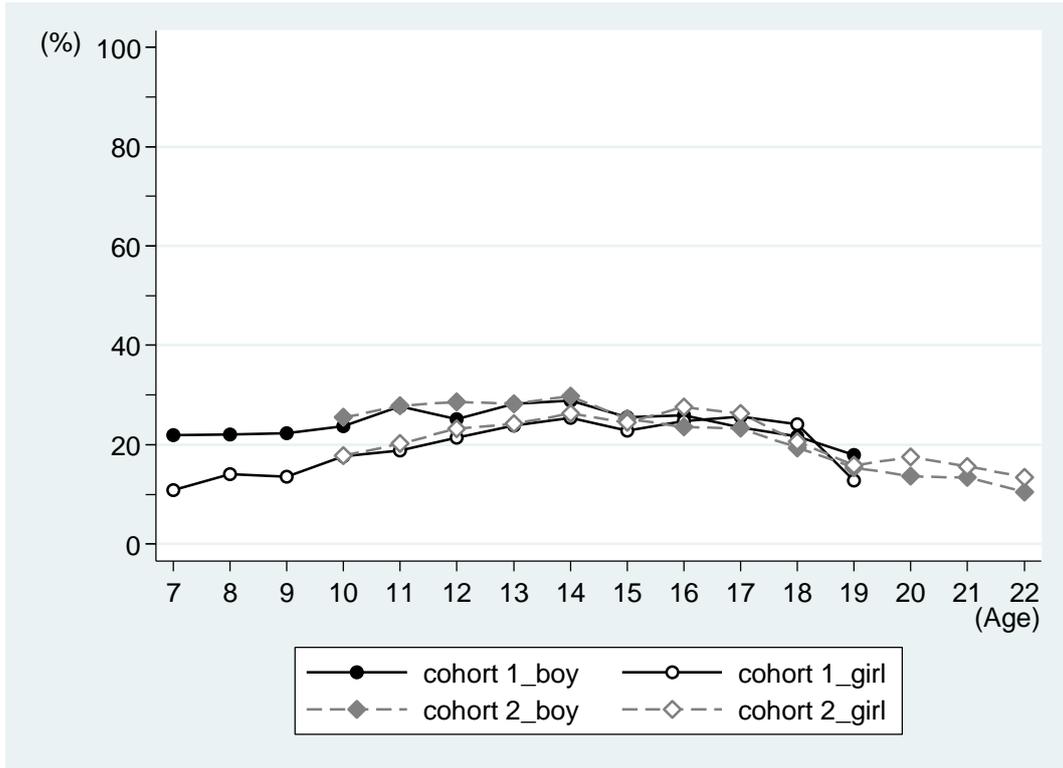
圖十八、樣本學生於7~18歲時常連續看電視超過兩小時之比率



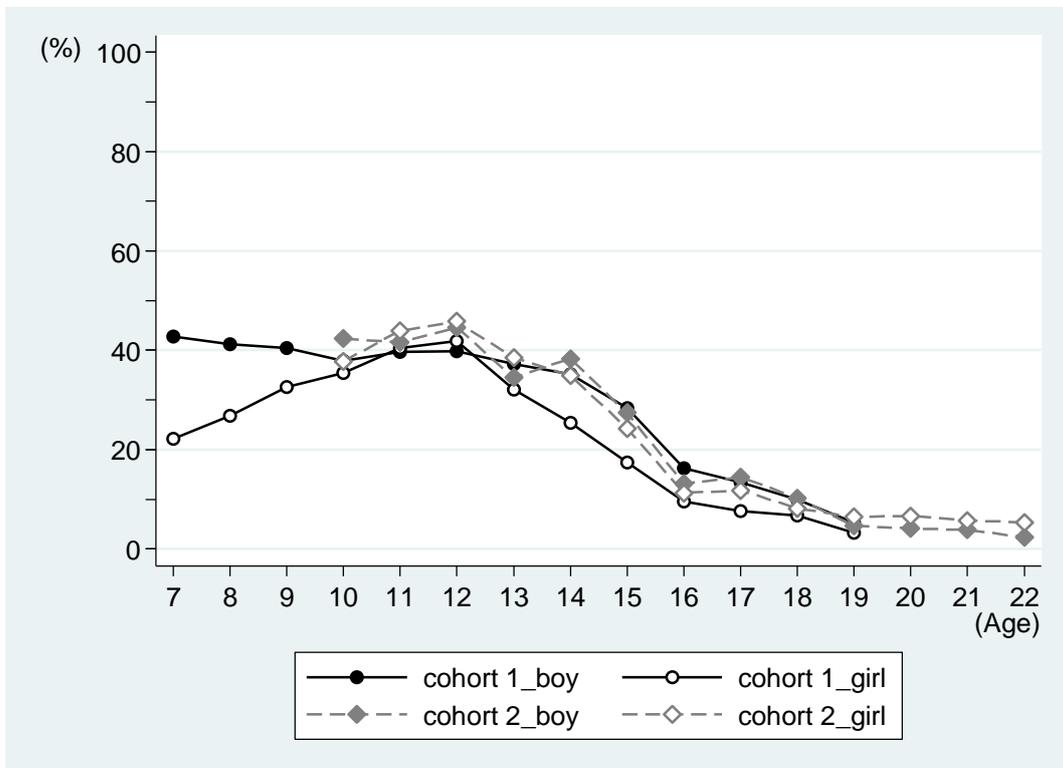
圖十九、樣本學生於 7~22 歲時說髒話之比率



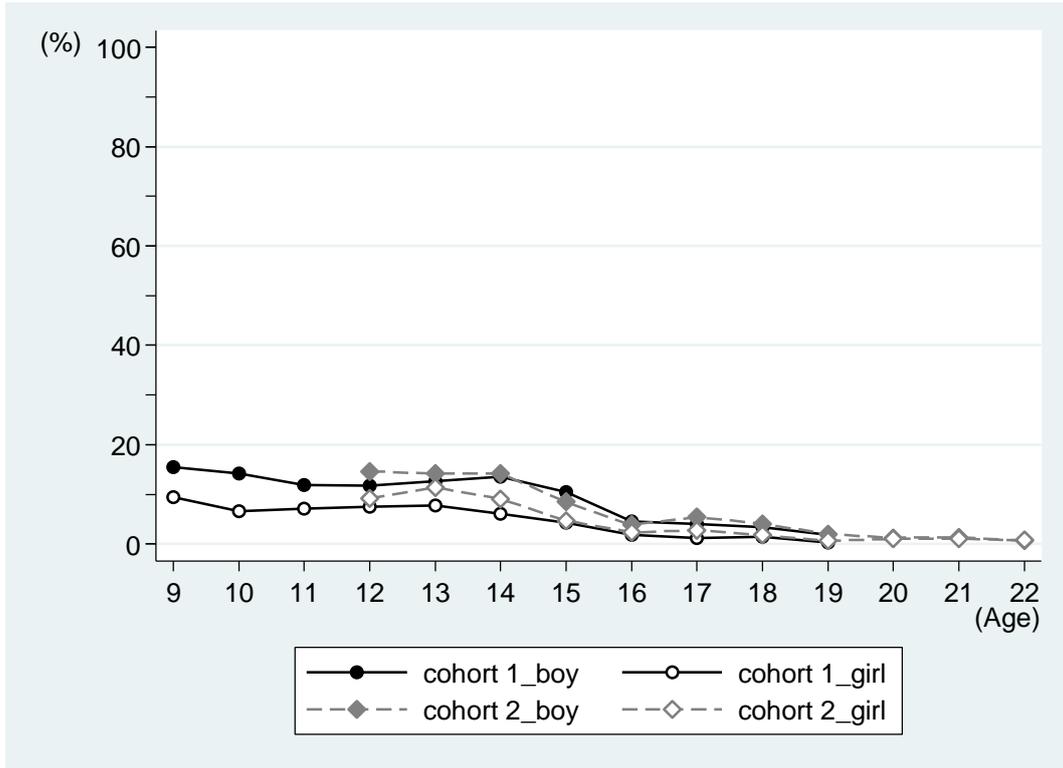
圖二十、樣本學生於 7~22 歲時與人吵架之比率



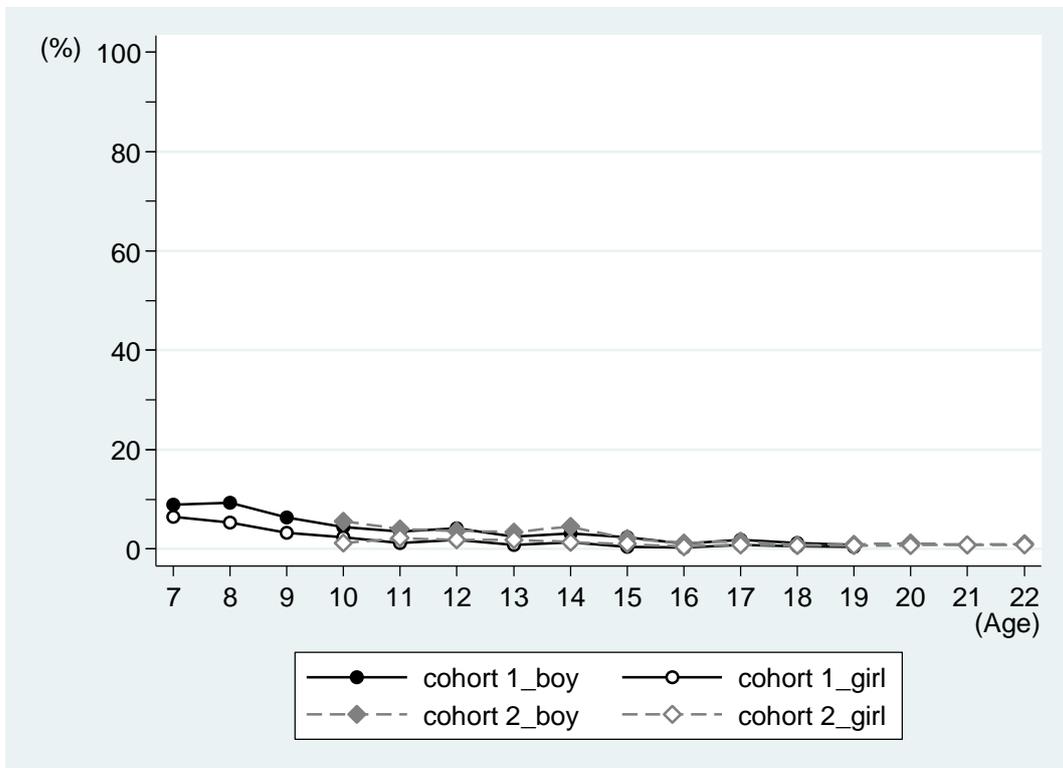
圖二十一、樣本學生於7~22歲時生氣時破壞東西之比率



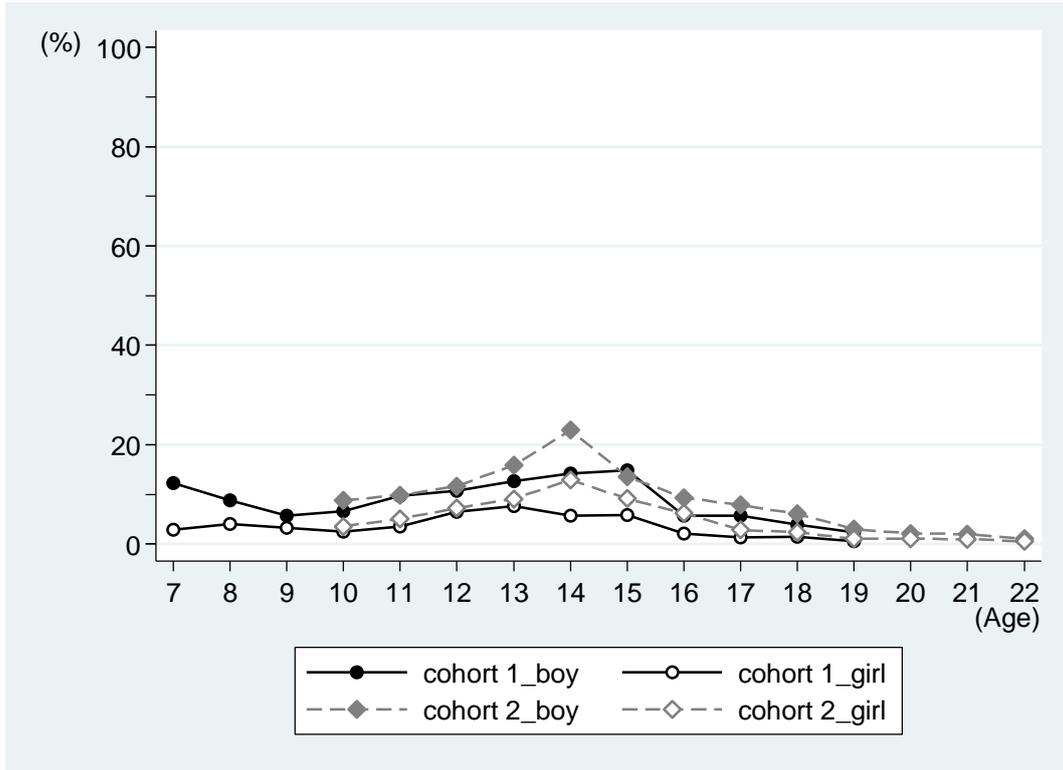
圖二十二、樣本學生於7~22歲時打人之比率



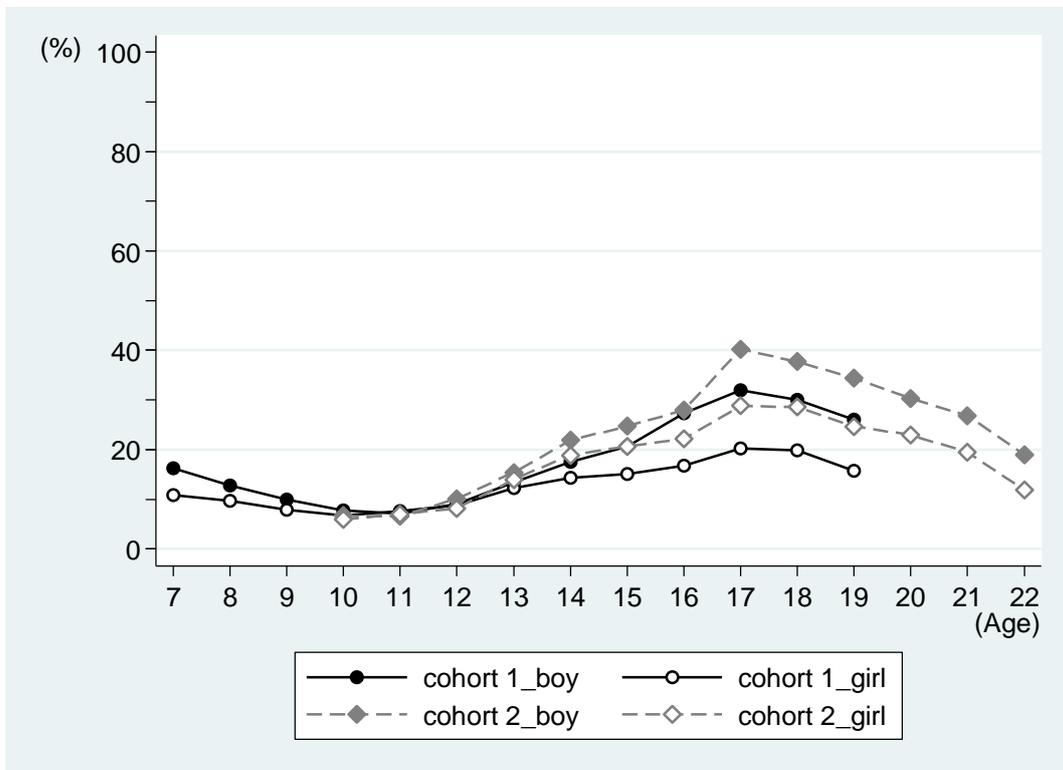
圖二十三、樣本學生於9~22歲時用物品攻擊別人之比率



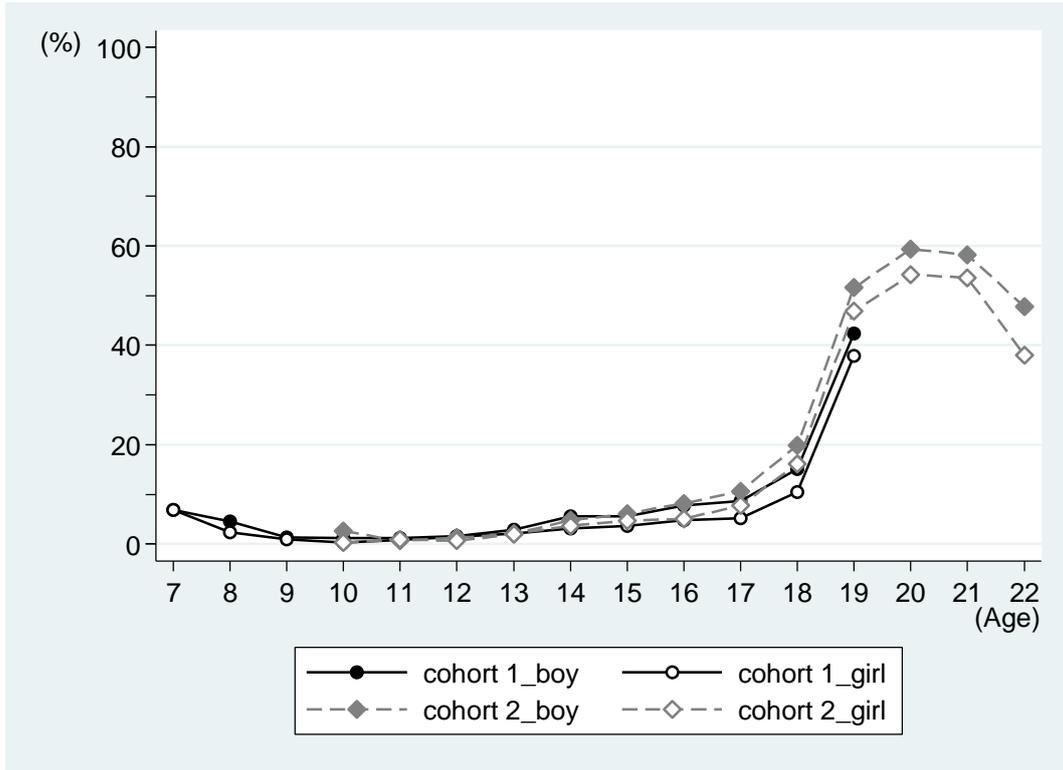
圖二十四、樣本學生於7~22歲時偷東西之比率



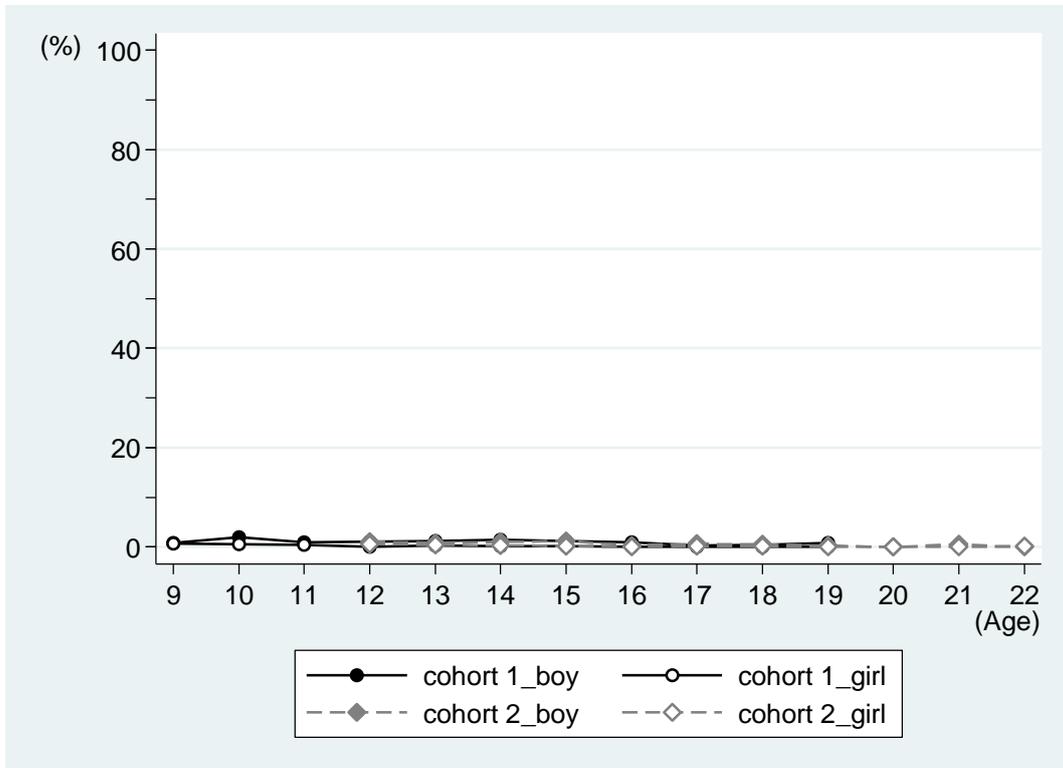
圖二十五、樣本學生於 7~22 歲時破壞公物之比率



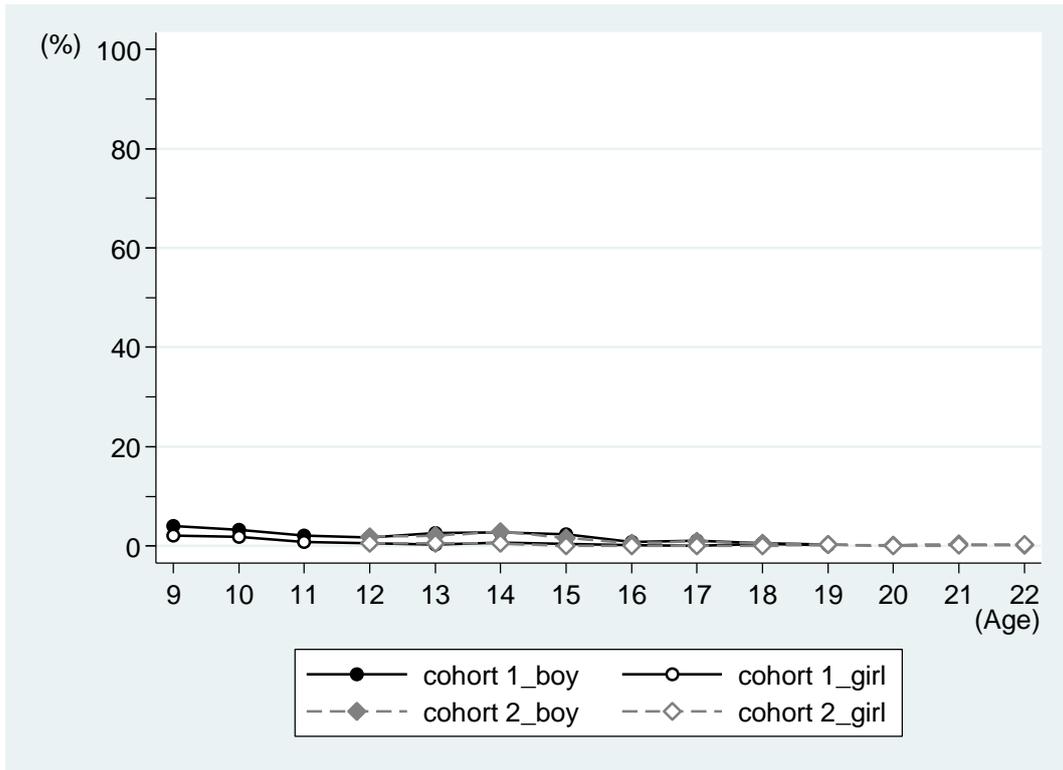
圖二十六、樣本學生於 7~22 歲時考試作弊之比率



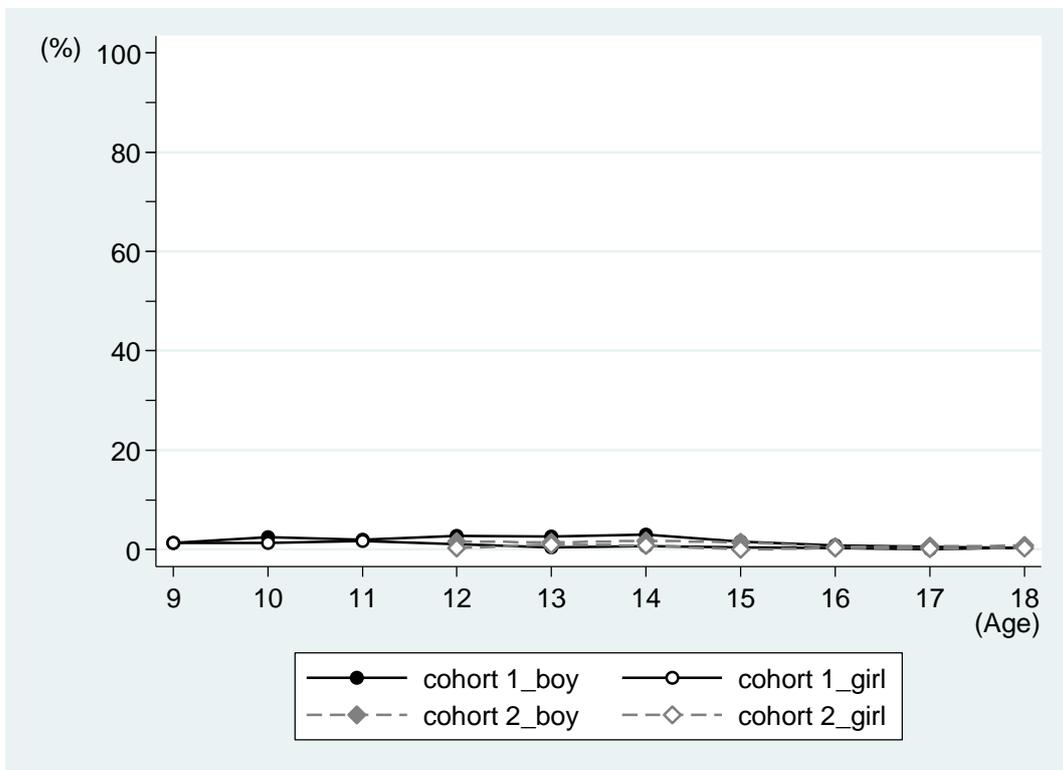
圖二十七、樣本學生於 7~22 歲時曠課之比率



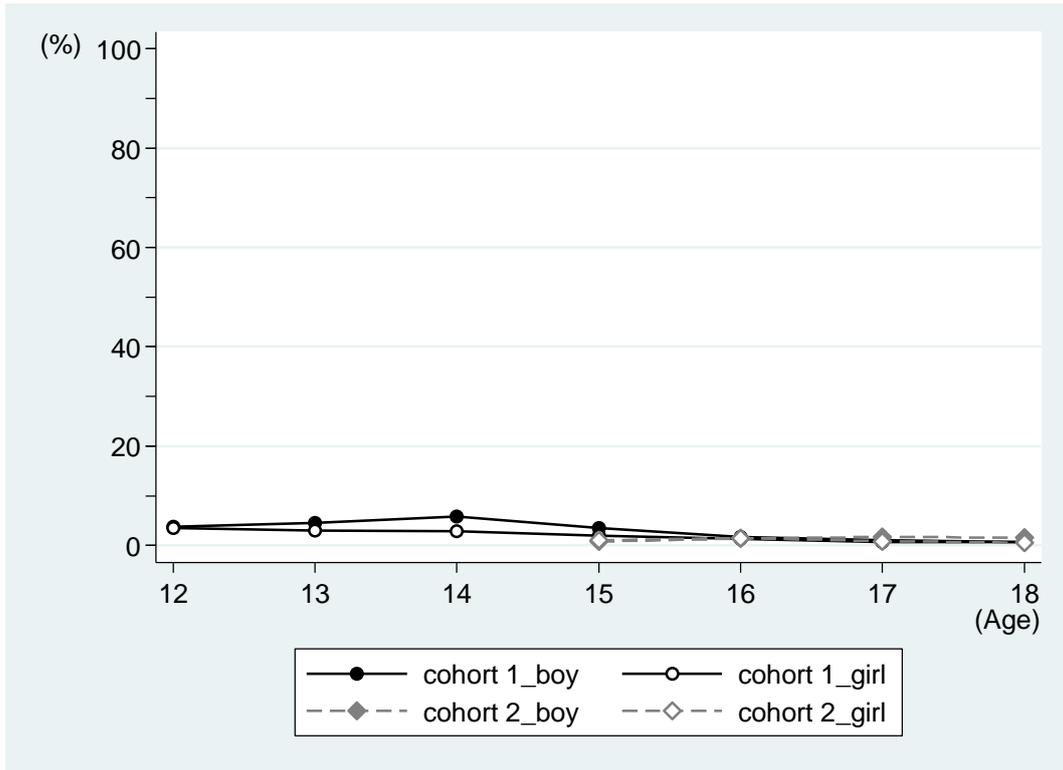
圖二十八、樣本學生於 9~22 歲時加入幫派之比率



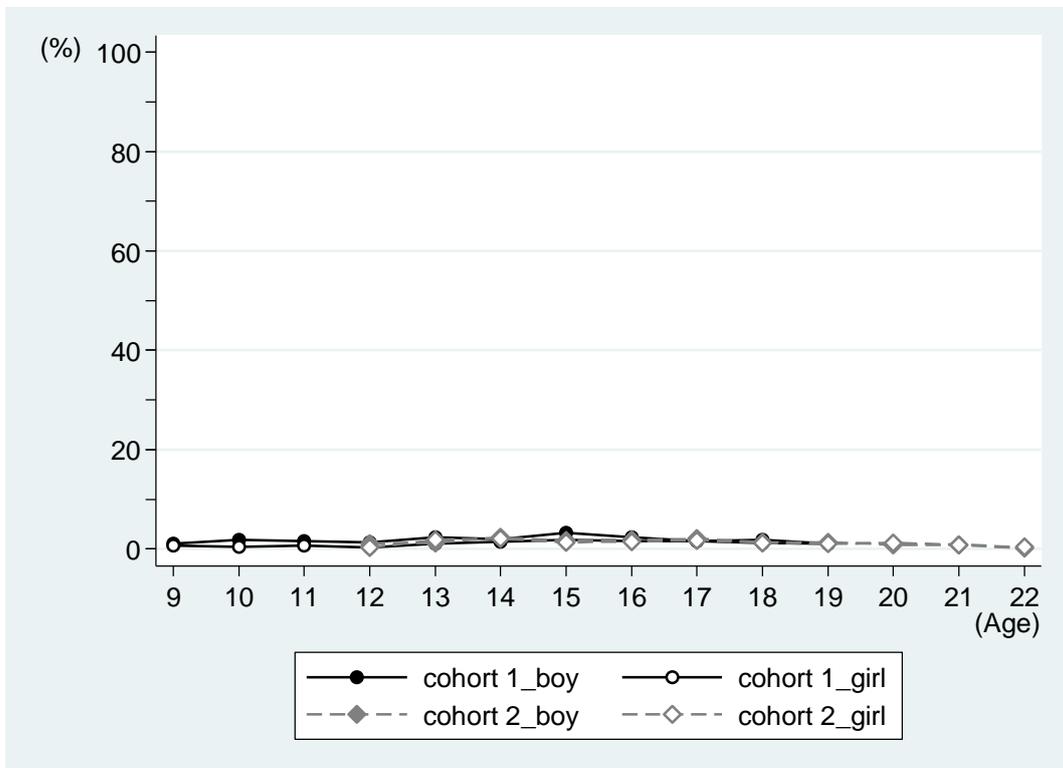
圖二十九、樣本學生於 9~22 歲時勒索別人之比率



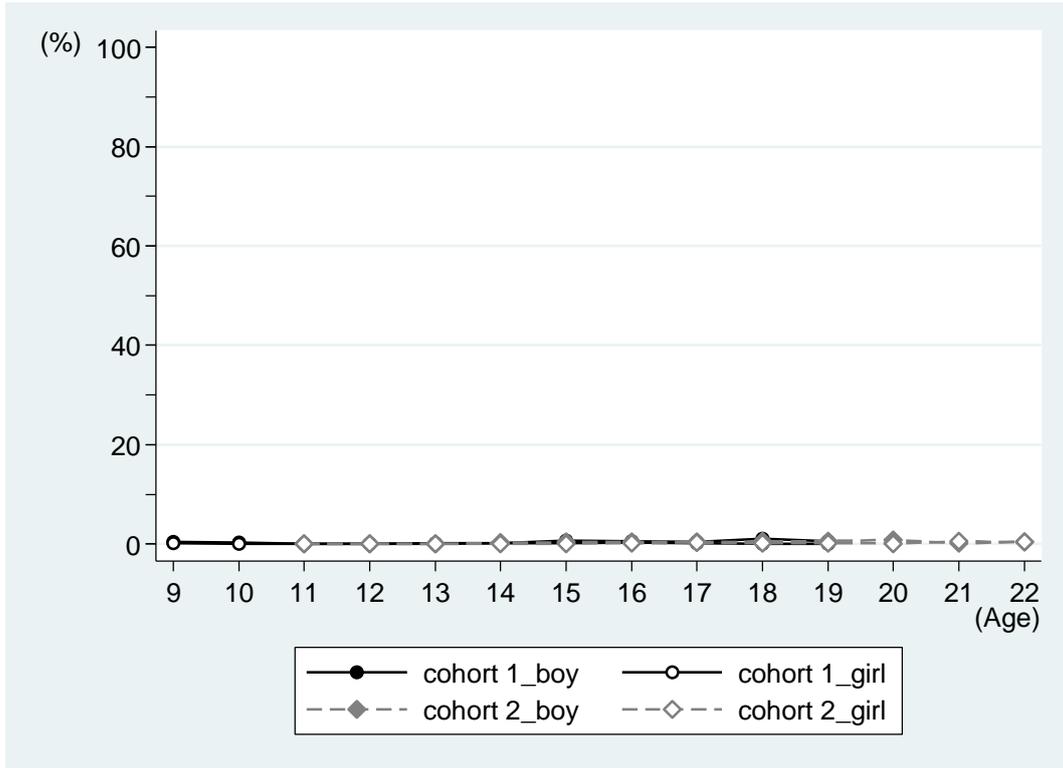
圖三十、樣本學生於 9~18 歲時被勒索之比率



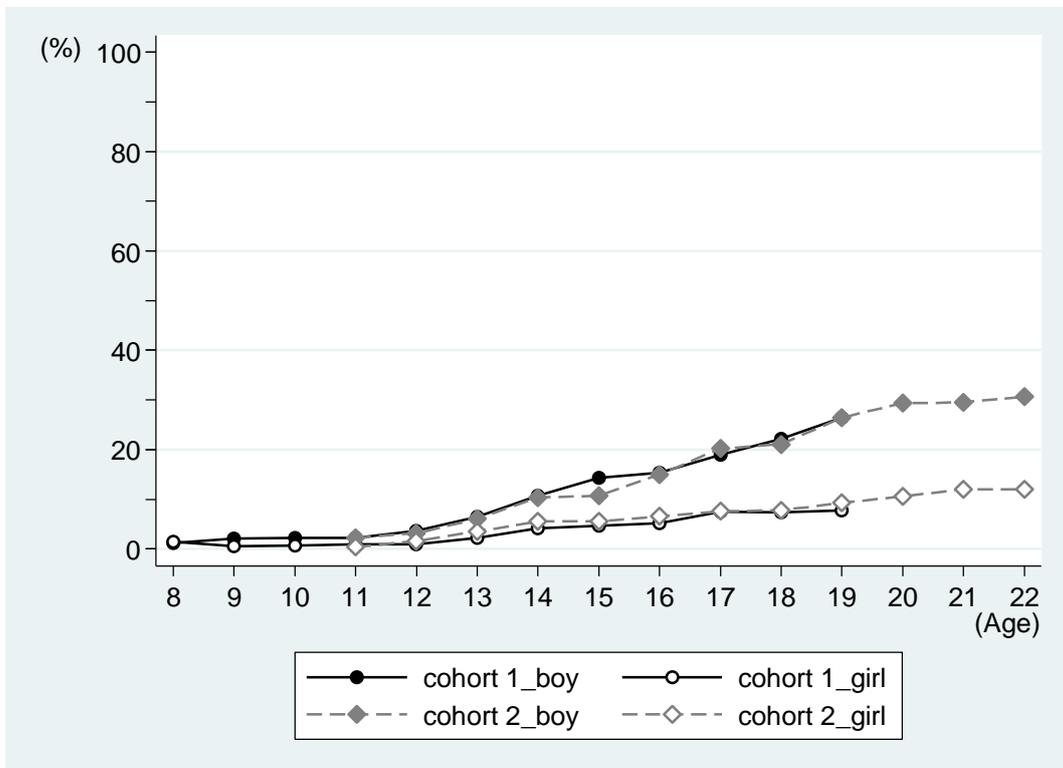
圖三十一、樣本學生於 12~18 歲時被威脅或恐嚇之比率



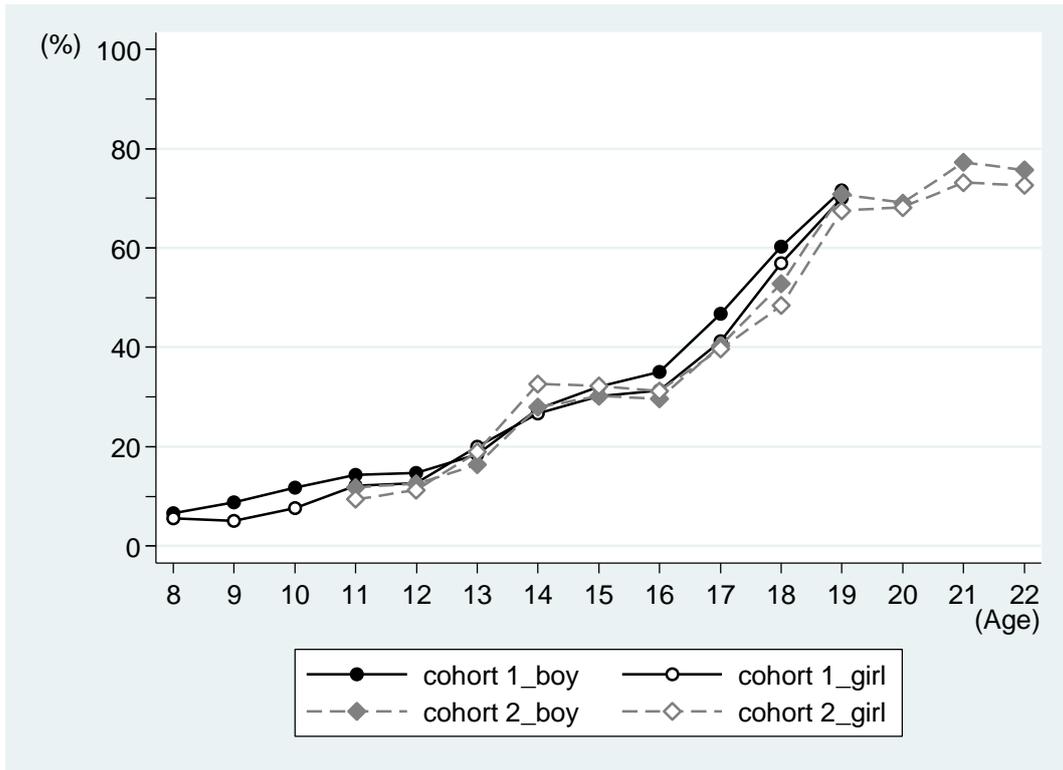
圖三十二、樣本學生於 9~22 歲時逃家之比率



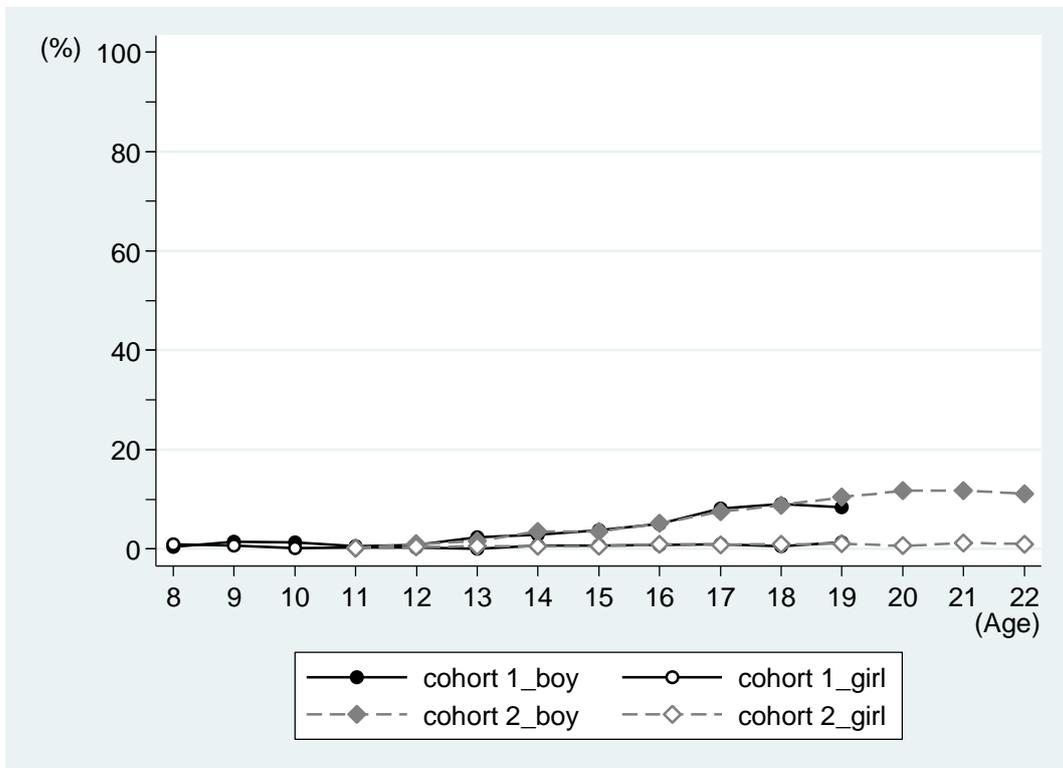
圖三十三、樣本學生於 9~22 歲時吸毒之比率



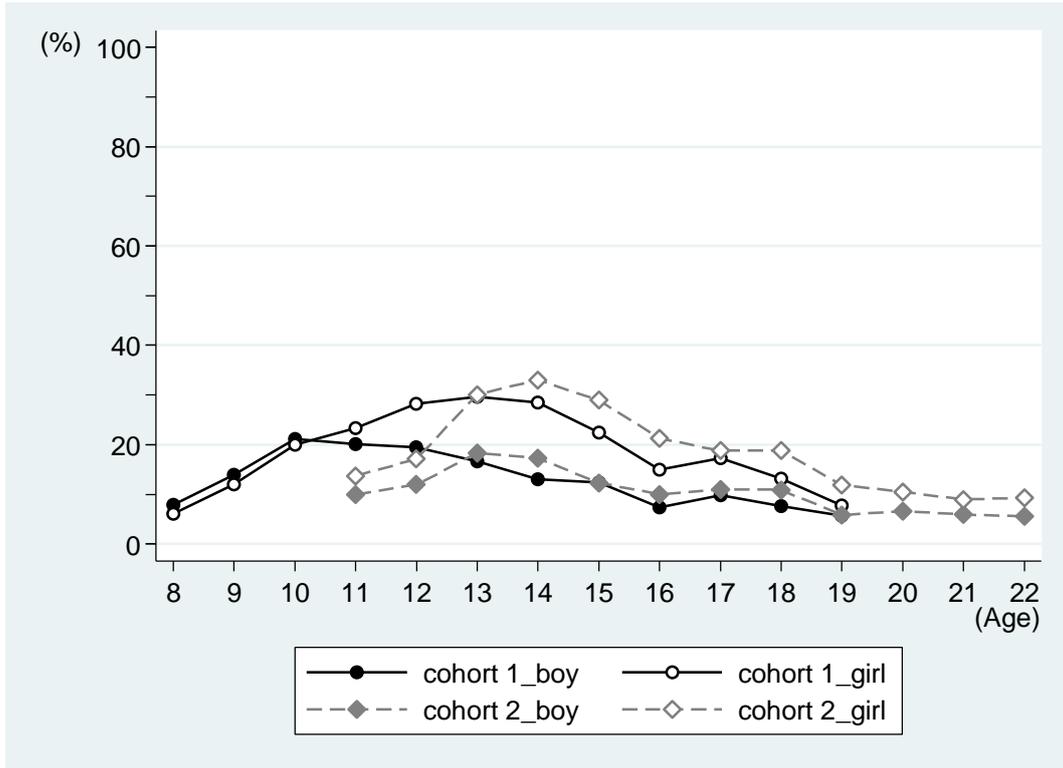
圖三十四、樣本學生於 8~22 歲時吸菸之比率



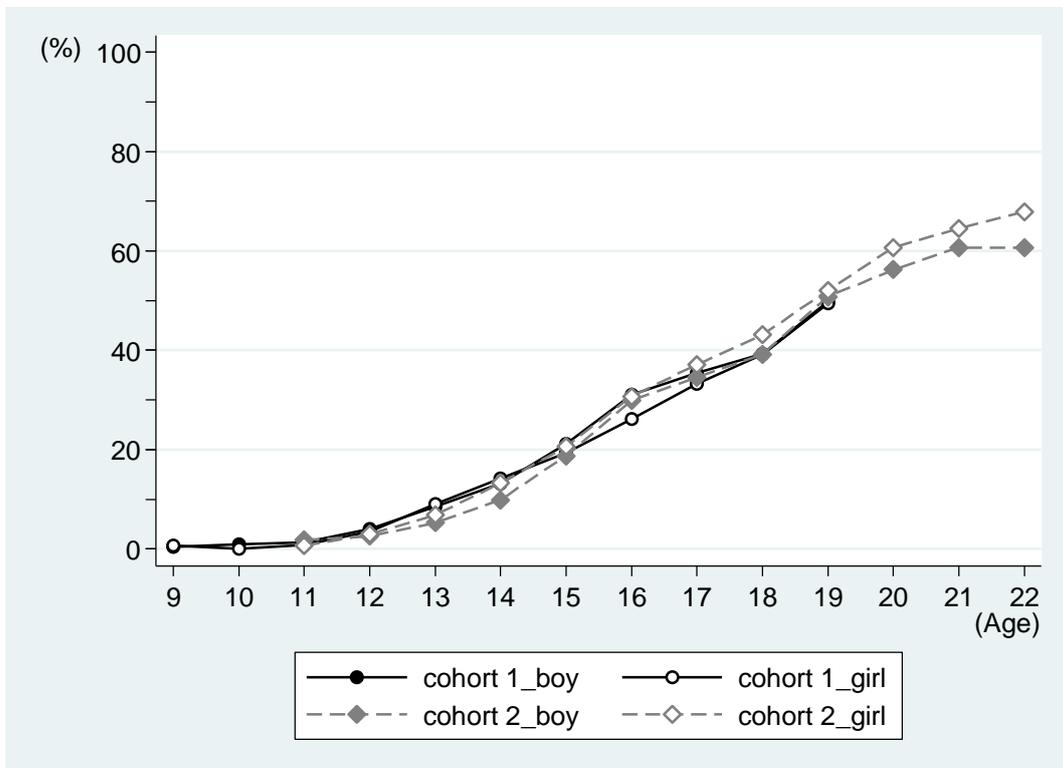
圖三十五、樣本學生於 8~22 歲時喝酒之比率



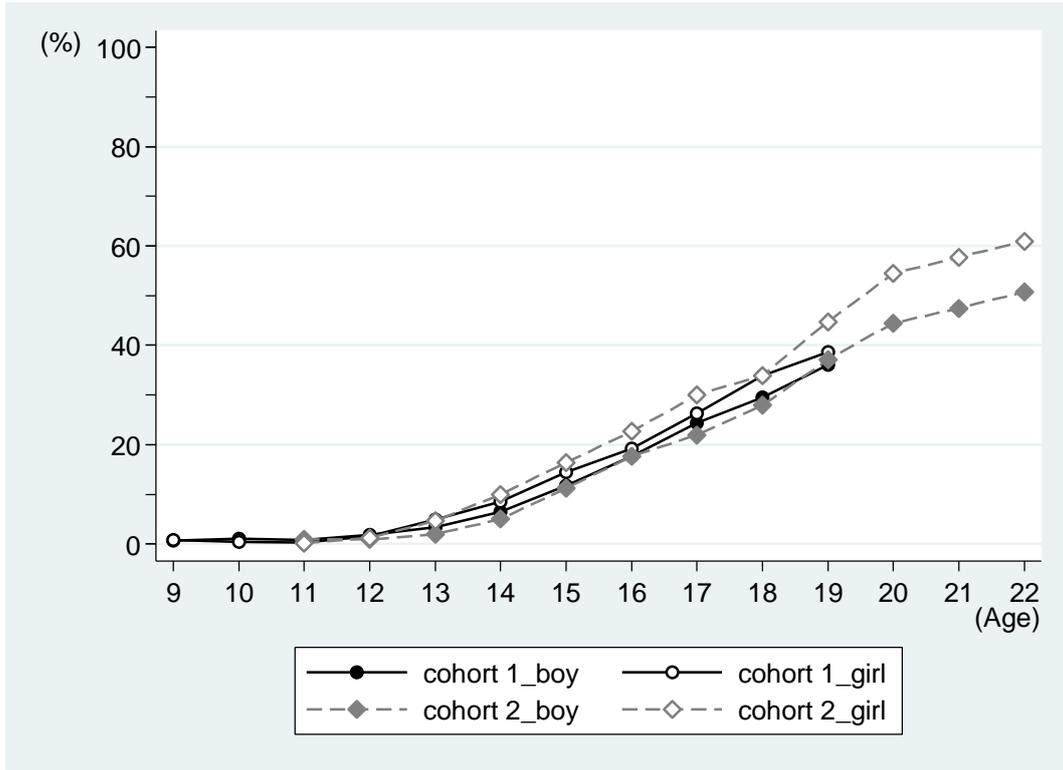
圖三十六、樣本學生於 8~22 歲時嚼檳榔之比率



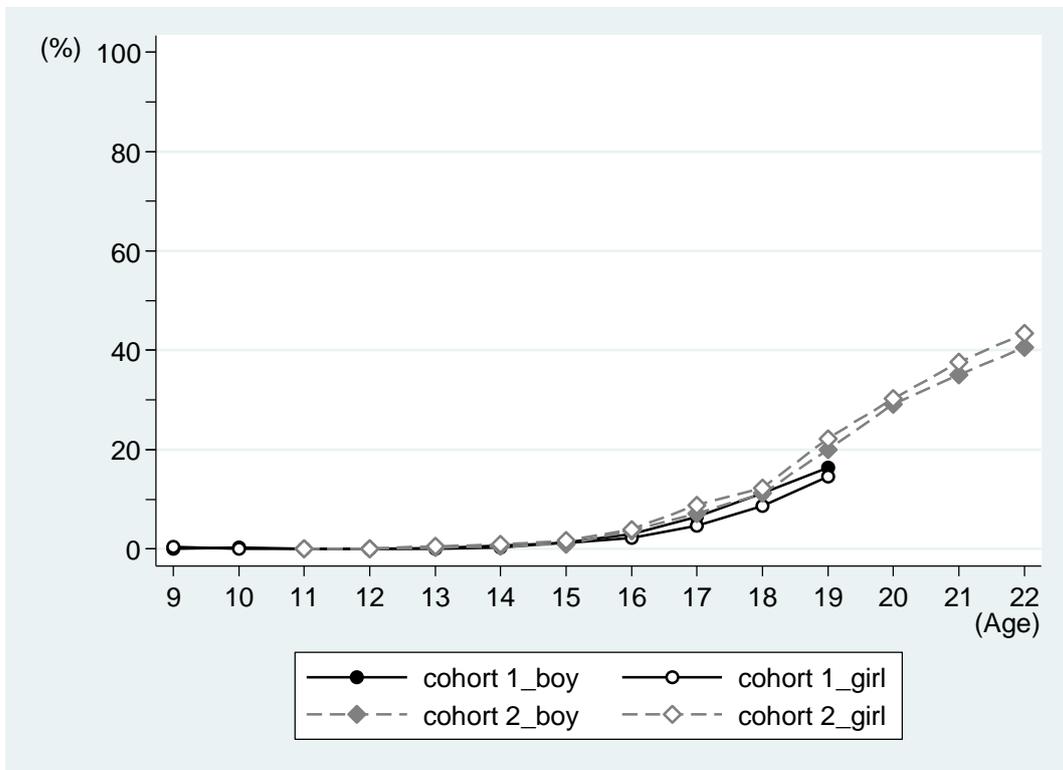
圖三十七、樣本學生於8~22歲時想過要自殺之比率



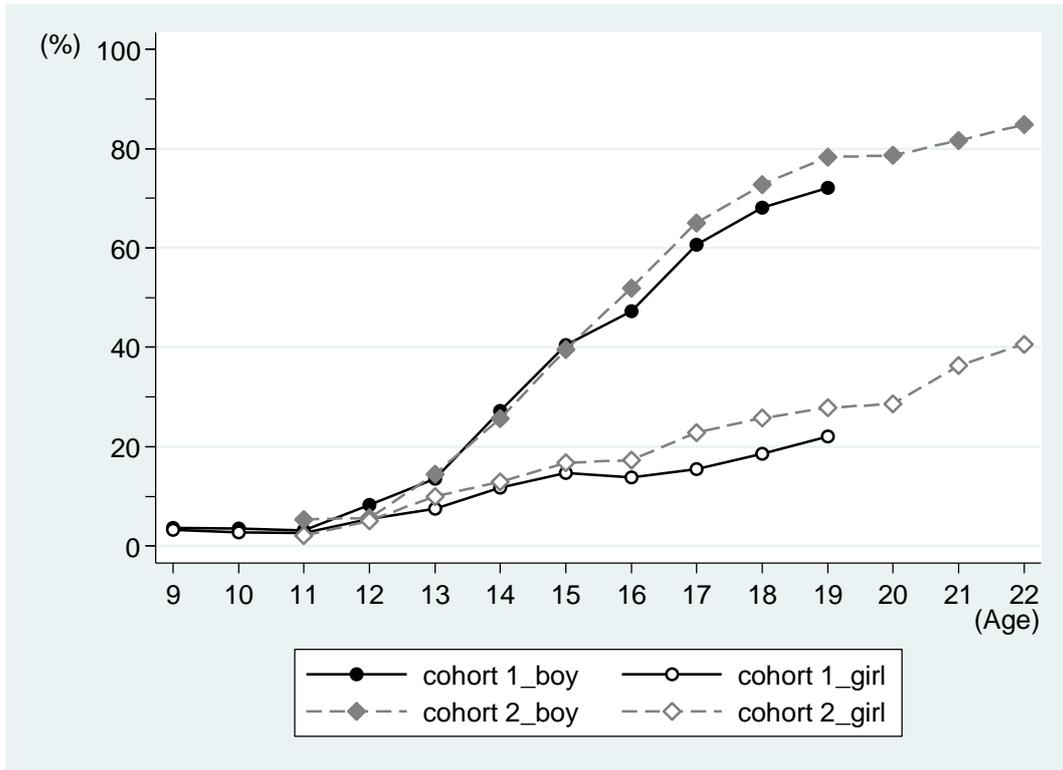
圖三十八、樣本學生於9~22歲時約會行為之比率



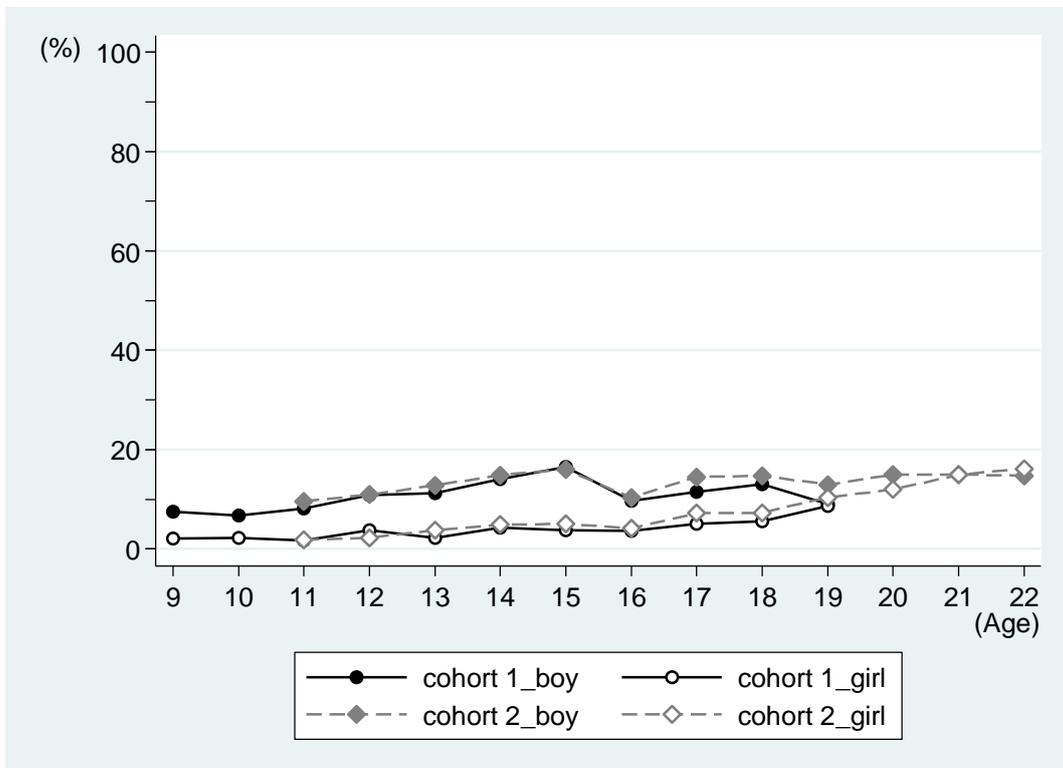
圖三十九、樣本學生於 9~22 歲時接吻之比率



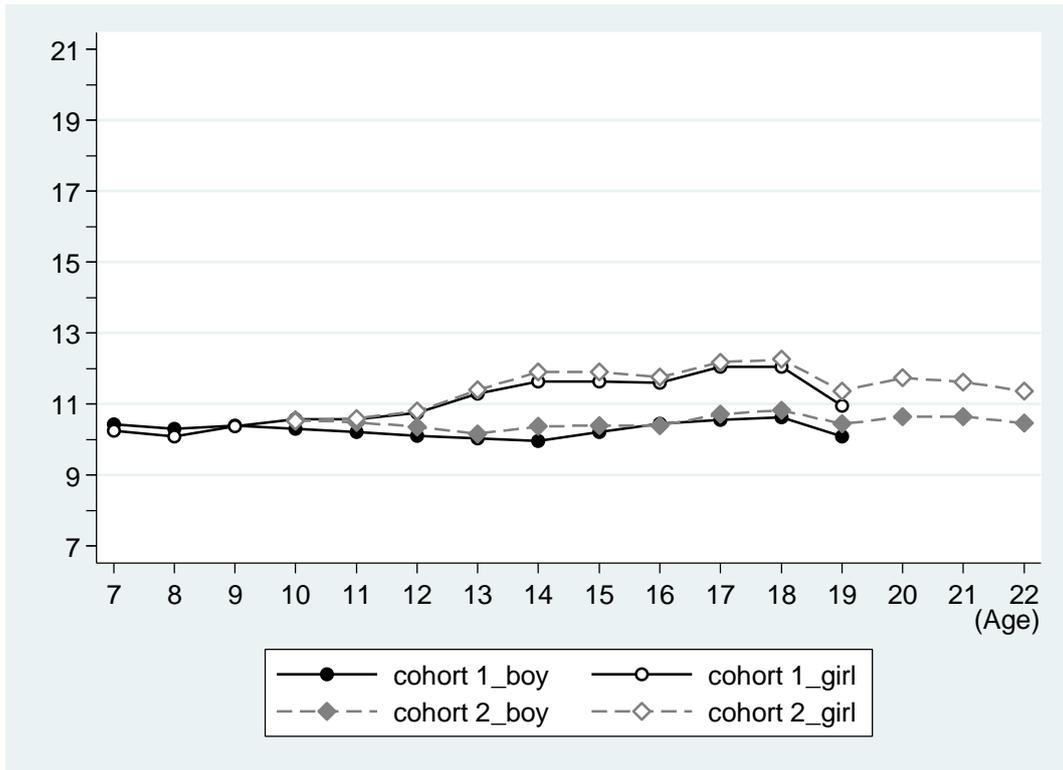
圖四十、樣本學生於 9~22 歲時有性行為之比率



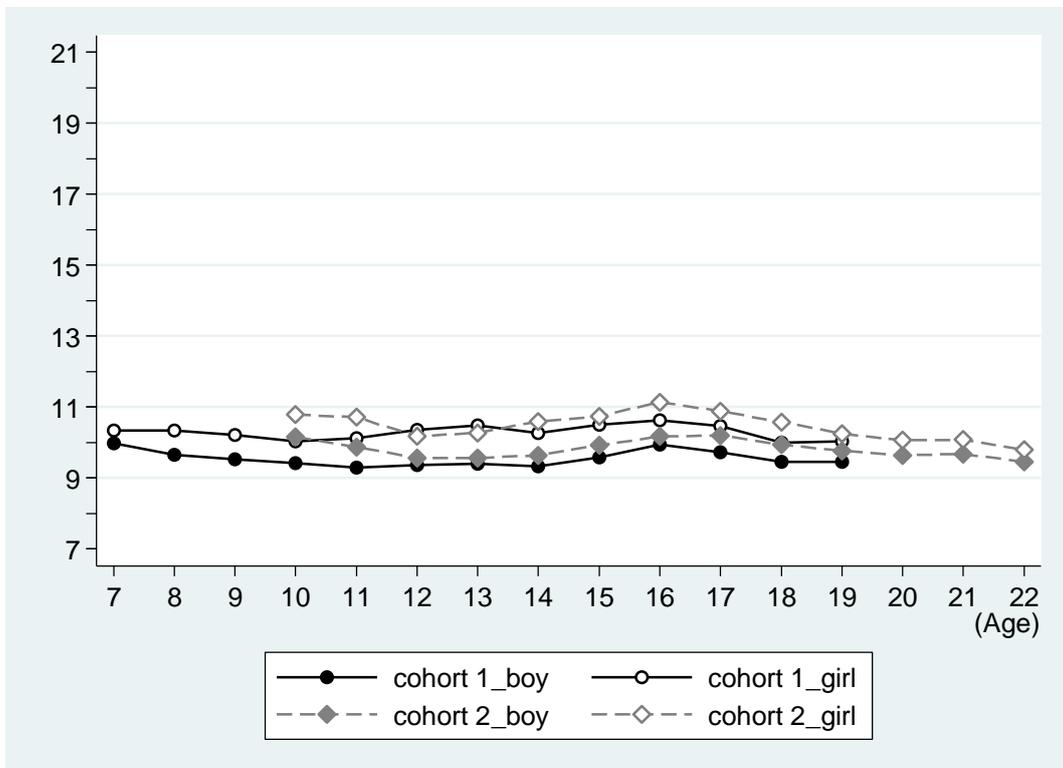
圖四十一、樣本學生於 9~22 歲時接觸色情媒體之比率



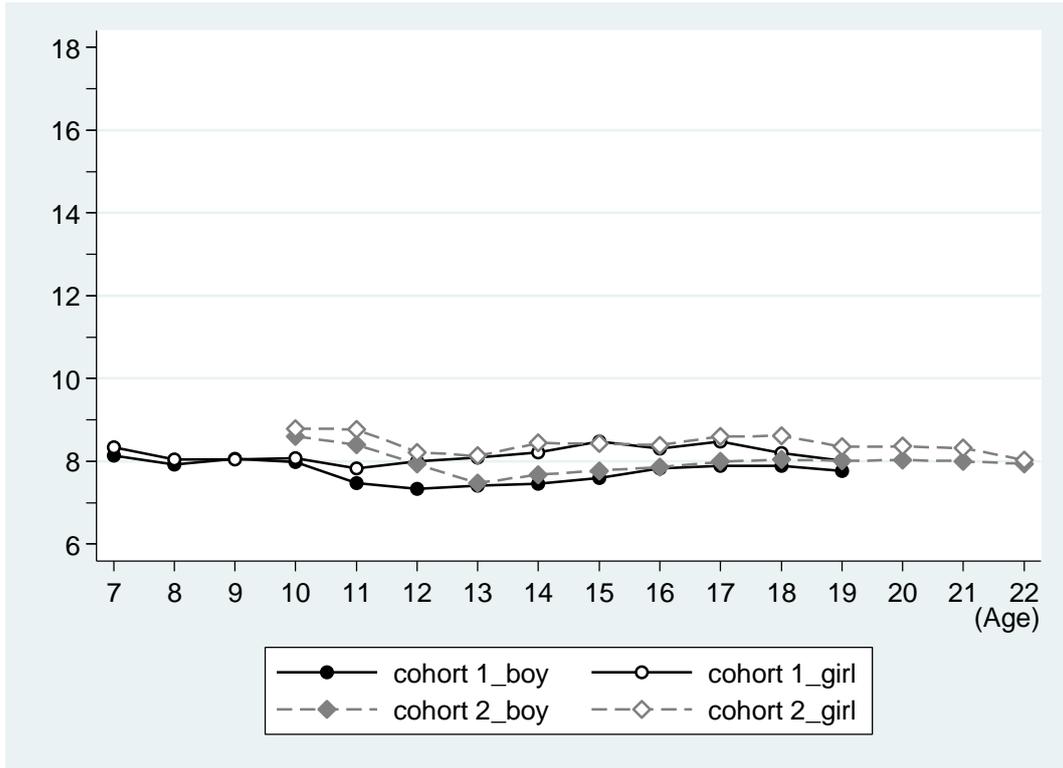
圖四十二、樣本學生於 9~22 歲時被故意觸碰之比率



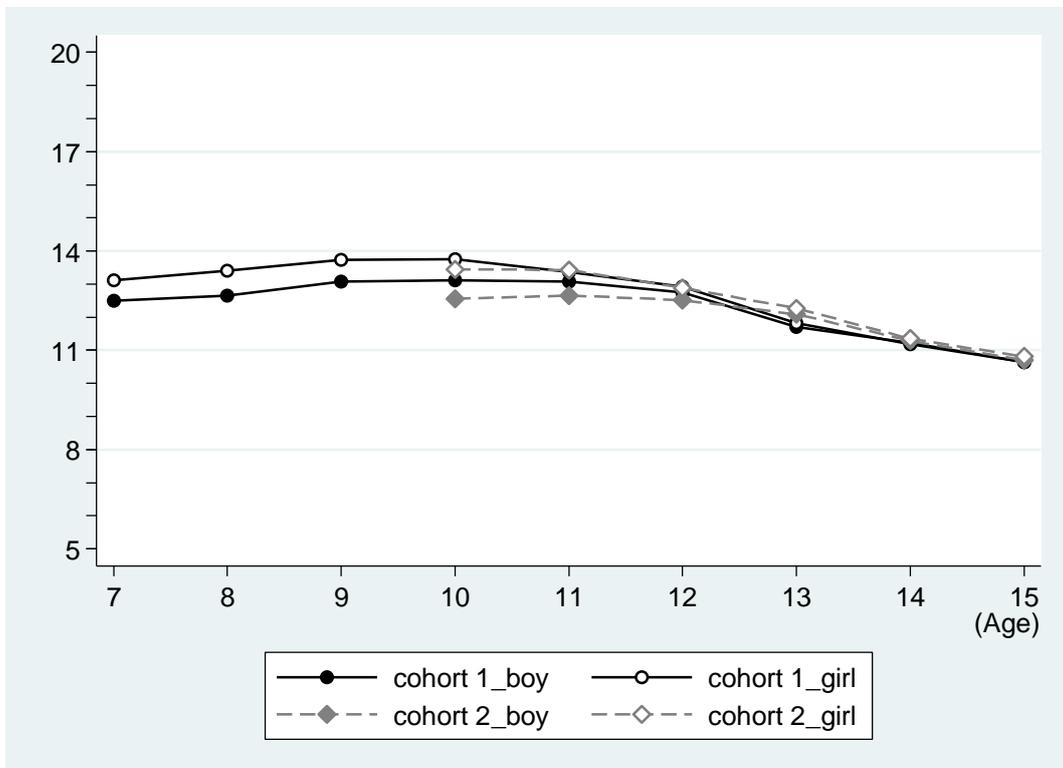
圖四十三、樣本學生於 7~22 歲之憂鬱情緒 (7-21 分) 平均得分



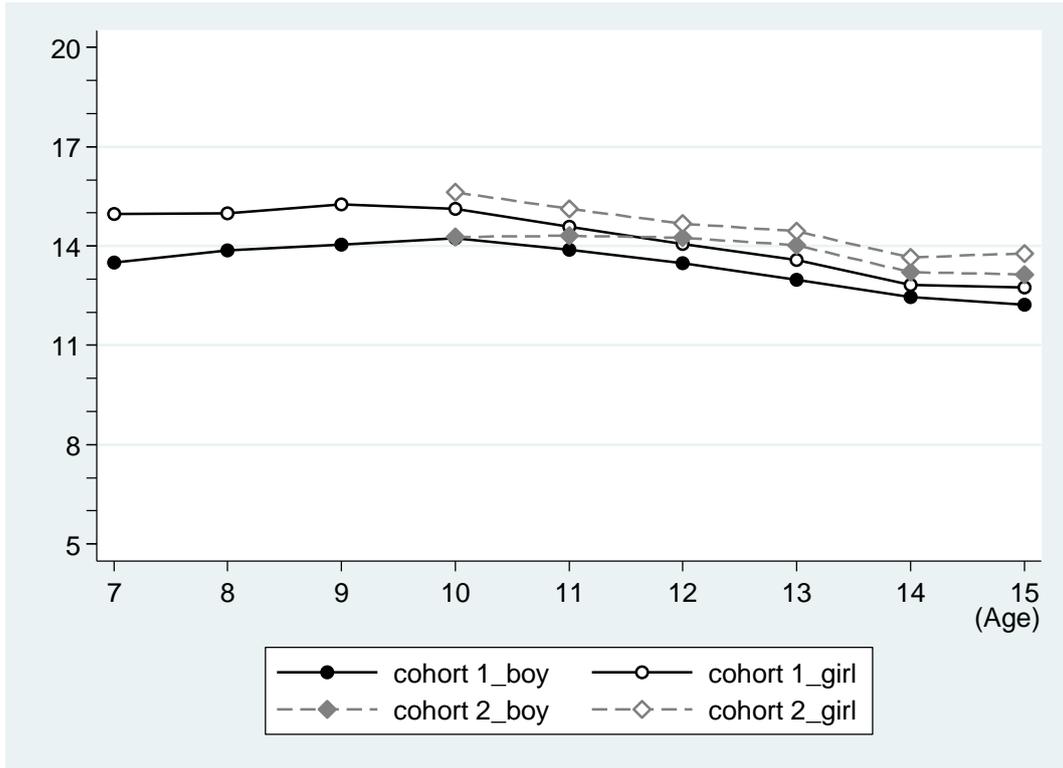
圖四十四、樣本學生於 7~22 歲之社交焦慮 (7-21 分) 平均得分



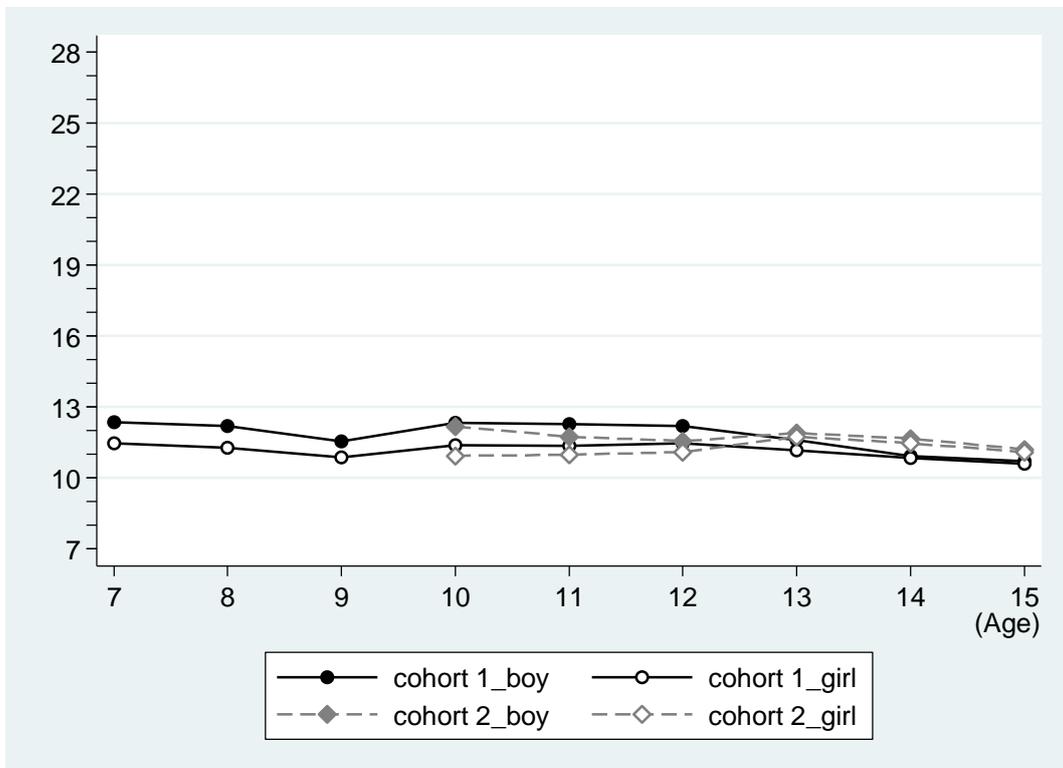
圖四十五、樣本學生於 7~22 歲之社交孤寂 (6-18 分) 平均得分



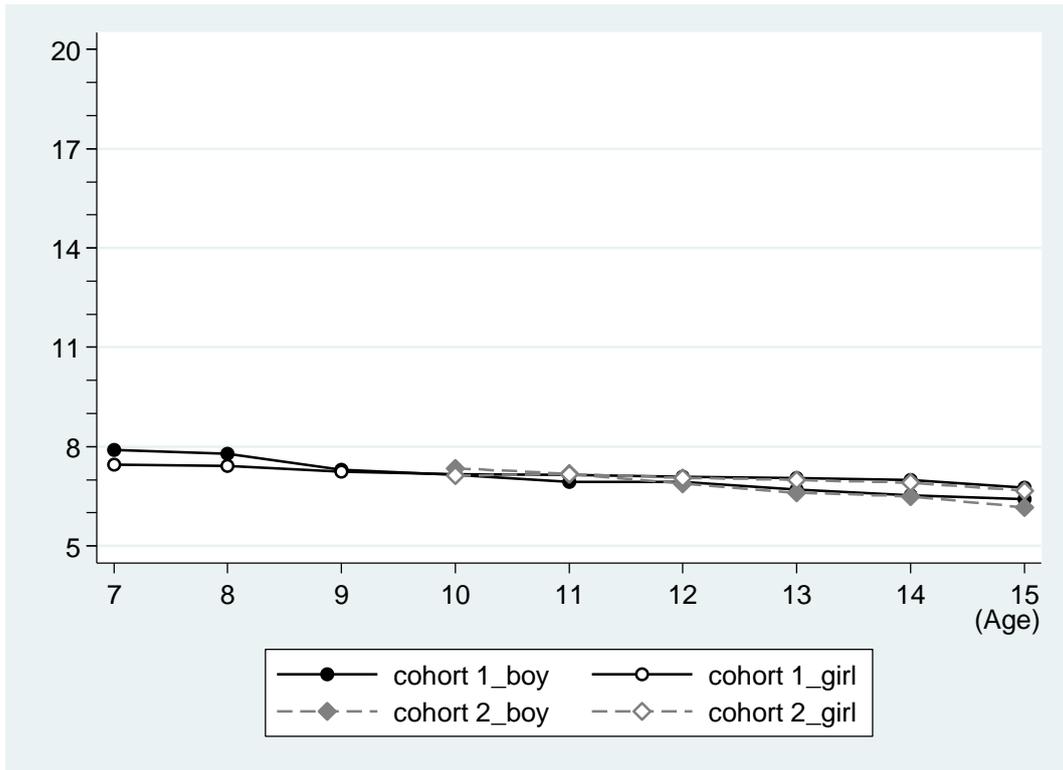
圖四十六、樣本學生於 7~15 歲之家庭活動 (5-20 分) 平均得分



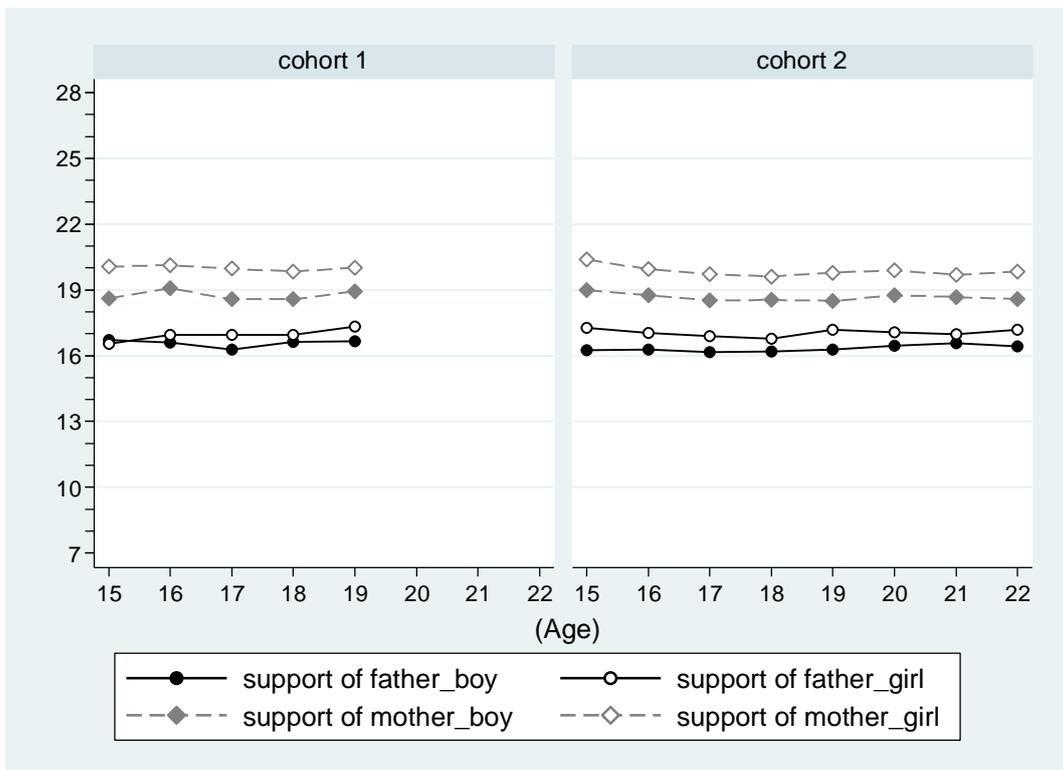
圖四十七、樣本學生於 7~15 歲之父母支持（5-20 分）平均得分



圖四十八、樣本學生於 7~15 歲之父母處罰程度（7-28 分）平均得分



圖四十九、樣本學生於 7~15 歲之家庭衝突 (5-20 分) 平均得分



圖五十、樣本學生於 15~22 歲之父親支持/母親支持 (7-28 分) 平均得分