



兒童與青少年之健康行為

文·圖／李蘭（衛生政策與管理研究所教授）

兒童和青少年是國家的資產，他們的健康關係著國家未來的生產力和競爭力。根據行政院衛生署的資料，國人中5-9歲、10-14歲和15-19歲三個年齡群的主要死因包括意外事故、惡性腫瘤、心臟病、自殺等，而這些死因和一個人的生活型態有密不可分的關係。不健康的行為被證實與死亡率和致病率有密切的關係，當一個人同時具有多項不健康的行為，而且這些行為形成的時間愈長，對健康可能造成的危害會愈大。有鑑於年幼時期養成的生活習慣關係著一個人成年後的健康品質，研究兒童和青少年的健康行為可以瞭解行為的形成機制外，還可作為發展衛生教育計畫的依據，以幫助他們自幼養成有益健康的行為或儘早改正不健康的行為。

筆者在「行為科學與衛生教育」的領域內從事三種類型的研究：（1）探討與疾病相關的健康行為問題；（2）瞭解健康行為的特質及相關因子；（3）發展健康介入計畫（如行為改變、衛生教育、社區健康營造等）並評價其執行成效。以下簡介近年來針對前述第2種類型完成的研究，特別是針對高中、國中和國小三個不同階段學生所執行的調查，以檢視兒童和青少年的健康行為問題。

以高中階段學生為對象的健康行為研究

吸菸、飲酒、嚼檳榔、使用成癮藥物等已被證實對健康有害。1994年我們調查台北市2,476名高

職學生使用成癮藥物的情形，結果自陳有使用安眠藥的比率最高（男生3.7%；女生5.5%），其次是強力膠（男生1.7%；女生1.3%）和安非他命（男生1.9%；女生0.4%）。整體而言，高職學生使用成癮藥物的盛行率為2.7%，主要是發生在未與家人同住或曾經躑家的學生。為了驗證同儕對青少年的影響，2001年我們運用社會網絡的觀點將高中生分成「團體成員」和「非團體成員」探討他們的吸菸行為。結果發現，「團體成員」比「非團體成員」有吸菸的機率高出3.1倍；當同儕中有1-2人吸菸時其吸菸的機率為4.4倍；有3-7人吸菸時其吸菸的機率為21.1倍。對男生來說，若父親有吸菸其吸菸的機率為父親不吸菸者的2.8倍。此結果證實，同儕及父親對於高中生養成吸菸行為確實具有影響力。2002年我們探討高職學生的菸品消費行為，發現學生們第一次吸的菸以「七星」最多；他們主要是認同家人和同儕所吸的品牌；有些人則認同當下流行的品牌或口味。吸菸的學生表示，他們會更換菸的品牌是受到廣告的影響。因此，業者利用媒體塑造的「流行文化」確實會影響青少年的行為抉擇。

以國中階段學生為對象的健康行為研究

1999年以分層隨機抽樣自台北市選出1,477名國中生進行調查，有超過一半的學生自陳有過吃速食、熬夜、憋尿、長時間看電視或打電動、說謊

或不誠實、講髒話、在階梯上追逐、頂撞父母或老師、說黃色笑話、考試作弊、生氣時摔東西等負向行爲，前六項行爲的比率甚至高達八、九成。可以預測這些負向行爲的因子有男生（相對於女生）、年級較高、學業成就低、家人關係差、同儕有負向行爲、家人有負向行爲等。顯見，除個人因素外，家人和同儕扮演著重要的角色。利用同一筆資料特別分析國中生的暴力行爲，發現不論是口語暴力（講髒話、頂撞父母或師長）、物品暴力（生氣時摔東西、破壞公物）、肢體暴力（與人打架、欺負他人、性騷擾）之發生，都與學生個人對暴力行爲的態度、與家人和朋友的關係好壞、家人和朋友有無暴力行爲有關。但是，當前述因子的影響力被控制以後，「溝通技巧不佳」成爲最重要的預測變項。而溝通技巧不佳的情形多出現在男生、自我肯定度低、父母關係不和諧的國中生。我們另發現，國中生有吸菸、飲酒或嚼檳榔行爲，和他們的朋友或家人有這些行爲、或家人未能提供關心與支持有關，所以青少年的行爲出於模仿或缺乏社會支持所致。

以國小階段學生為對象的健康行爲研究

2001年在國家衛生研究院支助下進行一項簡稱CABLE (Children and Adolescent Behaviors in Long-term Evolution: a school-based health lifestyle study) 的研究計畫。主要目的在瞭解學童於成長過程中的健康行爲分布、聚集和變化；從個人、家庭和學校不同層級找出影響學童健康行爲之因素；從生理、心理、社會等面向追蹤學童的健康狀況並釐清與健康行爲之間的關係。立意選取台北市和新竹縣分別代表城、鄉，然後以隨機集束抽樣法選出十八所公立小學的一年級（代表第一個世代）和四年級（代表第二個世代）全體學生爲

研究對象，進行每年一次的問卷調查。只有取得家長或監護人同意函的學生才進入研究樣本，結果同意率爲60.9%（一年級2,255人；四年級2,125人）。以下摘錄部分結果：

1. 有益健康行爲

圖1是學童有益健康行爲在2001至2003三個年度的分布。第一個世代於第一年和第二年時都以「吃早餐」的比率最高；第三年時則以「乘坐汽車時繫安全帶」的比率最高。「課後做運動」的比率在三個年度都最低。對第二個世代而言，「吃早餐」的比率在三個年度皆最高；「課後做運動」的比率在三個年度都最低。進一步發現，有正向行爲如飯前洗手、睡前刷牙、吃早餐、吃蔬果、喝白開水、課後做運動的學童，主要是來自家人互動良好及父母本身有這些好行爲的家庭。換句話說，父母親關心子女且與他們常溝通加上以身作則，其子女有正向行爲的機率也高。另外，當學童的父親和母親都有吃早餐的習慣時，其吃早餐的可能性比父母當中僅有一人有吃早餐者高許多，顯示父母兩人的行爲一致性也很重要。

2. 有害健康行爲

圖2是學童有害健康行爲在三個年度的分布。兩個世代在三個年度都以有「熬夜」的比率最高；有「吸菸」和「破壞公物」的比率最低。第一個世代的熬夜、罵髒話、打人有逐年增加的趨勢；第二個世代的熬夜、吃宵夜、罵髒話、破壞公物的比率也有逐年增加的趨勢。以下摘錄CABLE計畫歷年來關於有害健康行爲的部分結果：（1）經常熬夜的學童也會常看電視或玩電動、上較多的補習或才藝課程、父母較少監督他們的行爲；（2）常吃宵夜的學童也常看電視、父母對他們常採用不當的管教方式、父母皆有吃宵夜的習慣；（3）長時間玩電動的學童也常看

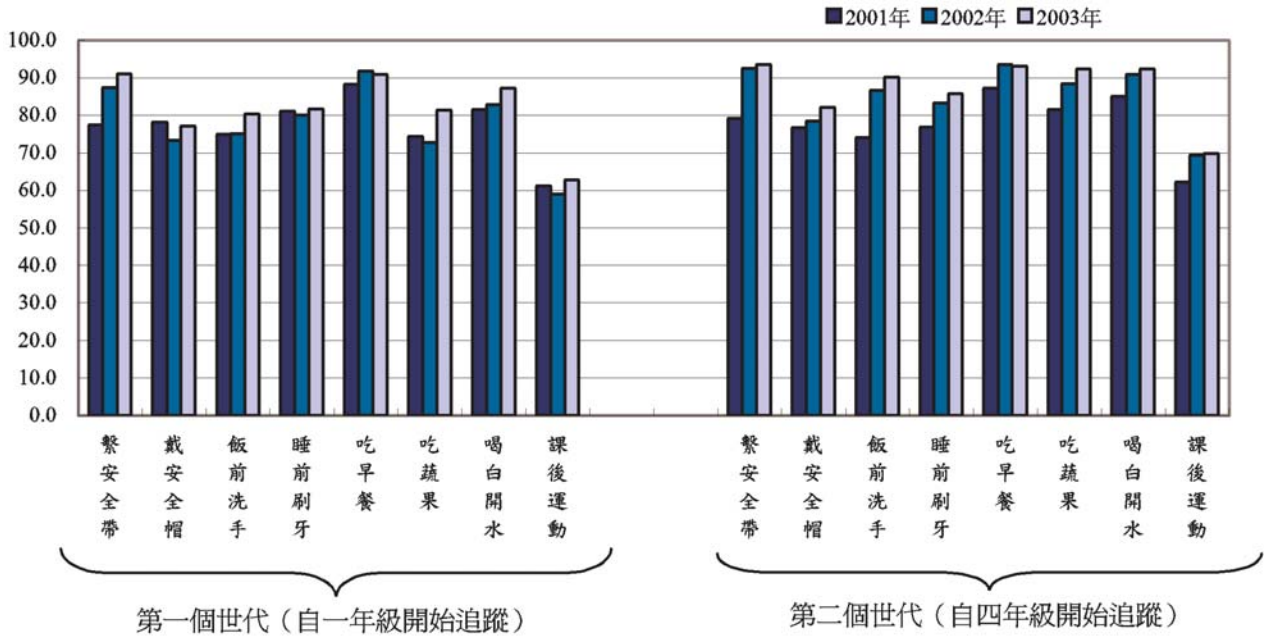


圖 1：國小一年級和四年級世代 2001 至 2003 年有益健康行為之分布圖。

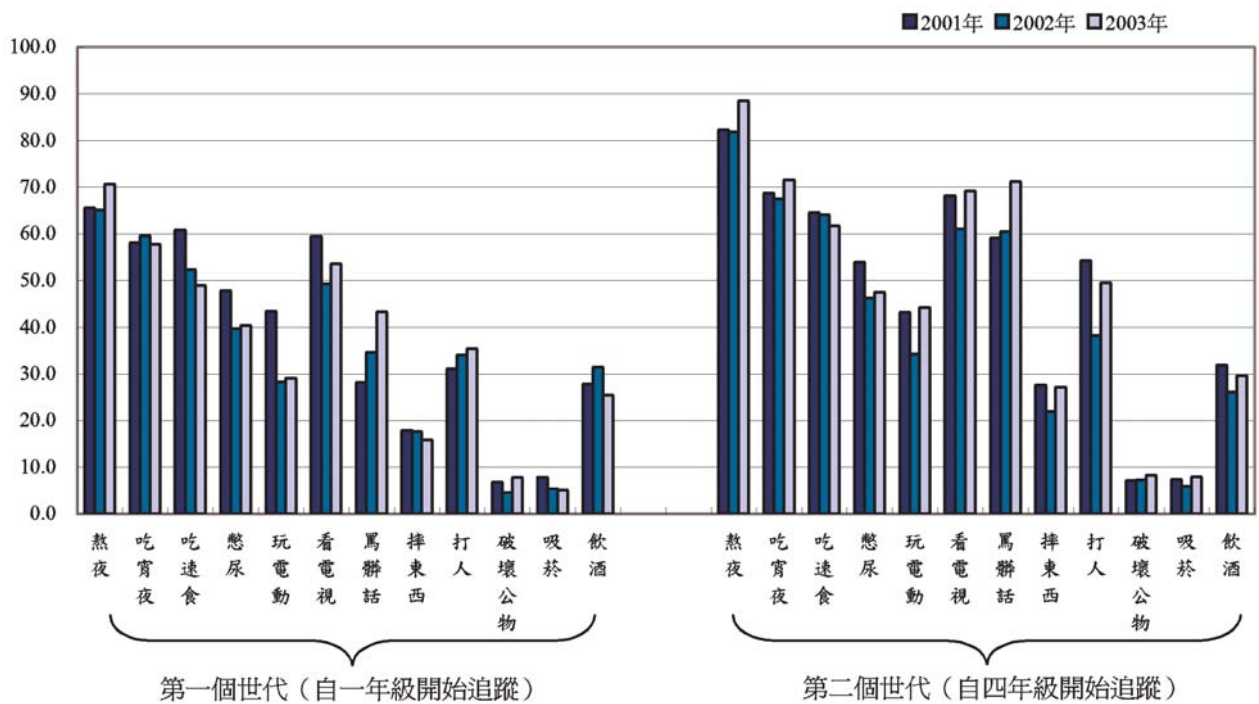


圖 2：國小一年級和四年級世代 2001 至 2003 年危害健康行為之分布圖。

電視、上較多的補習或才藝課程、父母不常監督他們的行為，其睡眠常呈現不足而且容易出現暴力行為或有疲倦退縮感；（4）學童有罵髒話、摔東西、打人、吸菸、飲酒等負向行為，與其「看電視的頻率」有正相關，與「家人互動的頻率」呈負相關；（5）父母兩人都吸菸或飲酒時，其子女會吸菸或飲酒的可能性較高。

3. 心理健康情況

以2001年時之四年級學童為例，有19.8%的人表示曾有自殺的意念。進一步分析發現，居住在台北市（相對於新竹縣）、有吸菸、憂鬱程度較高、常被父母懲罰、家庭支持度低、有社交孤寂感等的學童，曾經發生自殺意念的可能性較高。同一群學生進入六年級時，有67.3%的人表示常會感到難過或心情不好；有54.4%的人表示甚麼事都不想做。將憂鬱、社交焦慮和社交孤寂綜合成「內化行為問題」時，我們發現，女生（相對於男生）、家庭互動低、家庭衝突高、常被父母懲罰、學校認同度低之學童發生內化行為問題的機率較高；有內化行為問題的學童比較會採用逃避的方式去因應。另外，從家庭互動的類型來看，生長在「嚴厲管教型」和「放任衝突型」家庭中的學童出現憂鬱情緒的機會較高；生長在「支持保護型」家庭中的學童出現憂鬱情緒的可能性較低。可見，家庭對學童的心理健康具有關鍵性的影響。

結語

綜合前述研究，兒童與青少年的行為已存在某些危機，如有益健康行為表現不足或有害健康行為表現過多；甚至有隨著年齡增長而愈趨嚴重的隱憂。整體而言，影響兒童和青少年健康行為的因素來自以下不同面向：「個人因素」包括性別、年齡、人格特質、學業成就、溝通技巧等；



李蘭 小檔案

現職：

台大衛生政策與管理研究所教授（1995- 迄今）
國家衛生研究院衛生保健政策組兼任研究員（1999- 迄今）
台灣公共衛生學會雜誌主編（2003- 迄今）
中華民國國民健康管理與促進協會理事長（2004- 迄今）

學歷：

美國約翰霍普金斯大學為科學與衛生教育博士（1982-1986）
台灣大學公共衛生研究所公共衛生碩士（1971-1973）
台灣師範大學衛生教育學士（1966-1970）

經歷：

台灣公共衛生學會理事長（2001-2003）
台大衛生政策與管理研究所教授兼所長（2000-2003）
台大公共衛生研究所副教授（1987-1995）
台大公共衛生研究所講師（1980-1987）

獎勵：

行政院衛生署三等衛生獎章（2001）
台大優良教師（1999）
行政院國家科學委員會甲種研究獎勵（1987, 1991, 1993, 1995-2000, 2005-2006）
中華民國教育學術團體木鐸獎（研究類）（1994, 2000）



「家庭因素」包括家人關係、家人互動、父母管教、處罰方式、父母行為等；「學校因素」包括同儕關係、同儕行為、團體歸屬、師生關係、對學校認同等；「社會因素」包括社會支持、媒體塑造的流行文化等。兒童與青少年的健康促進強調兩個重要概念，一是提升個體實行健康生活所需的認知與能力；另一是提供個體實行健康生活所需的支持性環境。在這兩方面尚有許多亟需檢討和努力的地方，期待持續性的研究能提供有力的實證基礎，落實健康政策和介入計畫使兒童和青少年能健康快樂地成長。✎ 策畫／公共衛生學系季瑋珠教授)

參考資料

- [1]李蘭、洪百薰、楊雪華、童淑琴、晏涵文：高職學生成癮藥物之使用行為。醫學教育 1997; 1(1):69-80。
- [2]Yin-Ming Li (李燕鳴) and Lee-Lan Yen (李蘭): Daily life stress and its correlates among high school students in Hualien City. Kaohsiung J Med Sci 1998; 14:234-241.
- [3]李蘭、翁慧卿、孫亦君：青少年危害健康行為調查 - 八十六學年度台北市國中生之現況。公共衛生 1999; 26(2):75-90。
- [4]李蘭、孫亦君、翁慧卿：台北市國中生物質濫用行為之預測因子。醫學教育 1998; 2(4):420-428。
- [5]Szu-Hsien Lee (李思賢), Lee-Lan Yen (李蘭), Li-Ting Chen (陳莉婷): Children behavioral problems, inter-parental conflict and maternal psychological distress. J Medical Science 2004; 24(4):185-190.
- [6]Lee-Lan Yen (李蘭), Likwang Chen (陳麗光), Szu-Hsien Lee (李思賢), Chuhsing Hsiao (蕭朱杏), Ling-Yen Pan (潘伶燕): Child and adolescent behavior in long-term evolution (CABLE): a school-based health lifestyle study. Promotion & Education 2002; (suppl 1):33-40.

新書報報

《愛麗絲之昆蟲奇遇記》

蕭旭峰・薛文蓉 著

台大出版中心新近出版了一本特別的書《愛麗絲之昆蟲奇遇記》。這本書老少咸宜，從大家耳熟能詳的童話故事，帶您進入昆蟲世界，觀察這些小生命的靈妙。圖文並茂，深入淺出，適合大小朋友一起閱讀，初版還附贈造型玩偶。全套四冊，附動畫及圖片光碟乙片，定價 900 元，現在購買八折，詳洽 (02) 33663993。



花城有約

杜鵑花節 3 月登場

近來天氣陰晴不定，時而春寒料峭，有時又暖烘烘的，可台大校園的杜鵑花仍如期報到，告訴人們春來了！

一年一度的杜鵑花節即將於 3 月 11~12 日登



場，今年要在新啟用的蒲葵道（新生南路側門）教您認識杜鵑，並展售校園個性商品、

農產品，讓您在賞花之餘，兼有知性饗宴，又能滿足口腹之慾。如果您還不滿足，您可以參加「創意餐廳票選」（3 月 7 日至 28 日），還有機會獲得 500 元餐券及精美禮品。

台大 2006 杜鵑花節與您有約，可別忘了！