

# 健康臺灣青年民意調查

精要版（基金會整理）

主辦單位：財團法人黃昆輝教授教育基金會

調查單位：財團法人黃昆輝教授教育基金會

2025 年 5 月

# 目次

<b>壹、調查方法</b> .....	<b>1</b>
<b>貳、調查結果分析</b> .....	<b>2</b>
一、六大項青年健康指標的重要程度.....	2
二、六大項青年健康指標的表現水準.....	3
三、六大項青年健康指標的重要程度與表現水準差異比較.....	4
四、不同年齡層青年在健康指標細項的特殊表現.....	5
<b>參、附錄</b> .....	<b>9</b>
一、不同年齡層青年在 30 個健康指標細項的表現水準.....	9
二、健康臺灣青年民意調查有效樣本.....	14
三、健康臺灣青年民意調查問卷.....	15

# 壹、調查方法

## 一、調查對象

調查對象為全國各縣市年滿 18 歲至 40 歲的民眾，共計 14,725 人。

## 二、調查方法與時間

調查方法採用黃昆輝教授教育基金會委託研發之網路問卷調查，調查時間為 2025 年 3 月 21 日（星期五）至 4 月 16 日（星期三）。

## 三、問卷設計

根據國內、外文獻探討，綜合歸納出六大項青年健康指標，且每大項指標之下各有五個細項，共計 30 個細項。問卷共分為兩部分：第一部分調查青年健康指標及細項的重要程度，第二部分調查青年健康指標及細項的表現水準。

## 四、統計分析

- (一) 計算每個指標細項的百分比。
- (二) 將各指標細項的百分比權重加總後，分別計算出六大項指標之重要程度與表現水準的平均百分比。

## 貳、調查結果分析

### 一、六大項青年健康指標的重要程度

表 1 六大項青年健康指標的重要程度比率

健康指標	重要程度	健康指標	重要程度
(一)自我發展與情緒管理	97.2%	(四)運動休閒	96.7%
(二)人際互動與親密關係	96.9%	(五)健康家庭與社區	96.4%
(三)營養保健	97.1%	(六)疾病預防	97.1%

青年對六大項健康指標的重要程度皆達 90%以上。本調查結果顯示，青年對這六大項健康指標的重要性具有高度共識，值得做為本問卷調查的指標。

青年認為在六大項健康指標的重要程度，依百分比的高低順序為：自我發展與情緒管理（97.2%）、營養保健（97.1%）、疾病預防（97.1%）、人際互動與親密關係（96.9%）、運動休閒（96.7%）、健康家庭與社區（96.4%）。

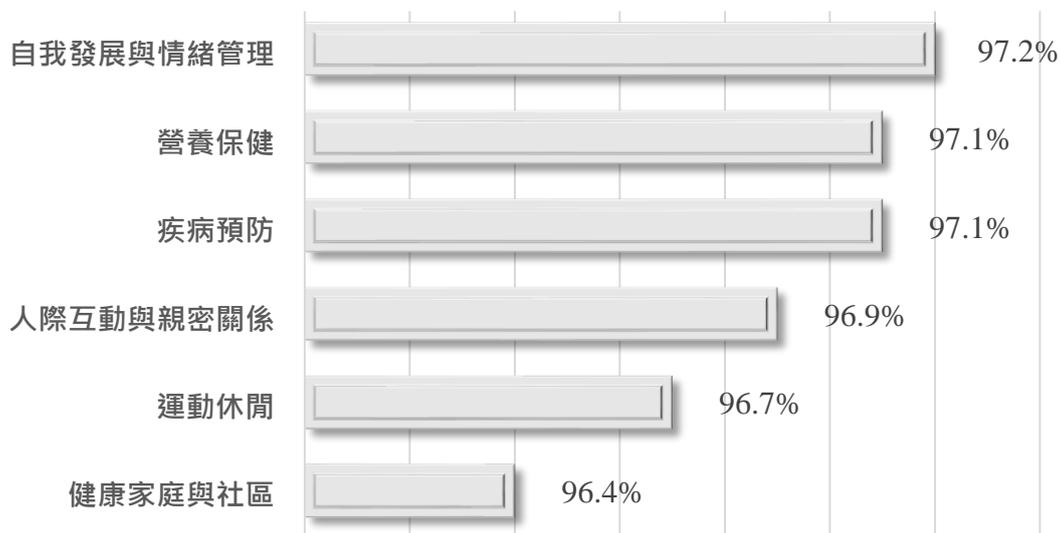


圖 1 青年對六大項健康指標重要程度的看法

## 二、六大項青年健康指標的表現水準

表 2 六大項青年健康指標的表現水準比率

健康指標	表現水準	健康指標	表現水準
(一)自我發展與情緒管理	68.0%	(四)運動休閒	59.0%
(二)人際互動與親密關係	66.1%	(五)健康家庭與社區	53.5%
(三)營養保健	66.2%	(六)疾病預防	64.2%

上表顯示，青年在六大項健康指標的表現水準均不及 70%，其中運動休閒、健康家庭與社區兩大指標更落在 60% 以下。

青年在六大項健康指標的表現水準，依百分比的高低順序為：自我發展與情緒管理（68.0%）、營養保健（66.2%）、人際互動與親密關係（66.1%）、疾病預防（64.2%）、運動休閒（59.0%）、健康家庭與社區（53.5%）。

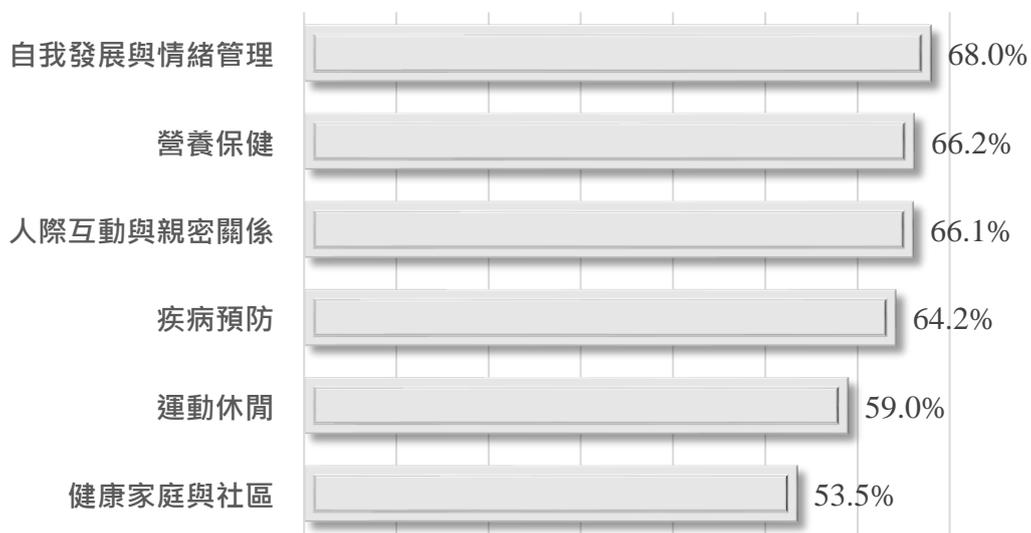


圖 2 青年在六大項健康指標的表現水準

### 三、六大項青年健康指標的重要程度與表現水準差異比較

表3 六大項青年健康指標的重要程度與表現水準百分比差距

健康指標	重要程度(A)	表現水準(B)	差距(A-B)
(一)自我發展與情緒管理	97.2%	68.0%	29.2%
(二)人際互動與親密關係	96.9%	66.1%	30.8%
(三)營養保健	97.1%	66.2%	30.9%
(四)運動休閒	96.7%	59.0%	37.7%
(五)健康家庭與社區	96.4%	53.5%	42.9%
(六)疾病預防	97.1%	64.2%	32.9%

上表顯示，六大項青年健康指標的「表現水準」，都明顯低於「重要程度」，其間的差距約居 30%-40%之間。

青年在六大項健康指標的重要程度，與表現水準之間的差距，依百分比的高低順序為：健康家庭與社區（42.9%）、運動休閒（37.7%）、疾病預防（32.9%）、營養保健（30.9%）、人際互動與親密關係（30.8%）、「自我發展與情緒管理」（29.2%）。

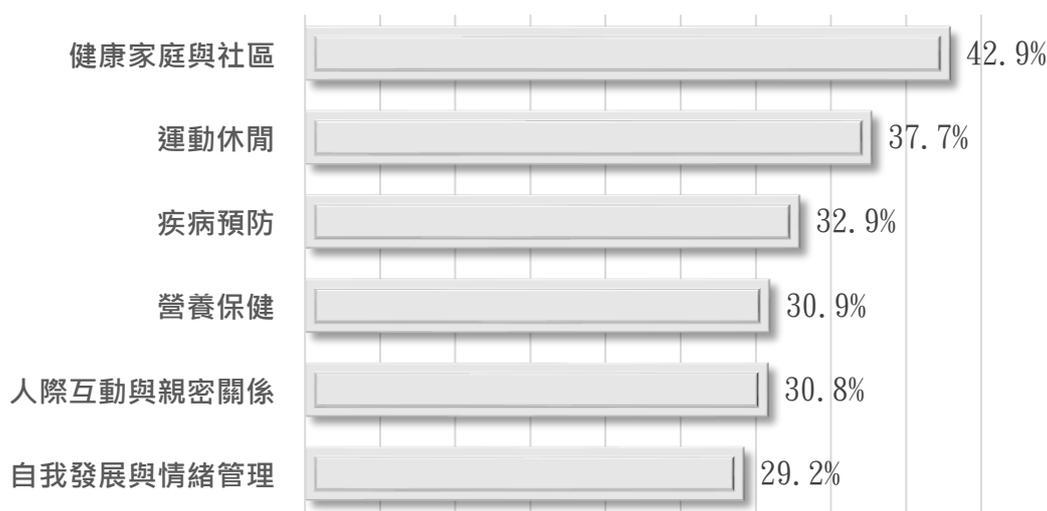


圖3 青年在健康指標重要程度與表現水準的差距

## 四、不同年齡層青年在 30 個健康指標細項的特殊表現

### (一) 18-22 歲

表 4 18-22 歲青年最感到滿意與不理想的指標細項

指標	細項	表現水準	
		百分比最高前三項	百分比最低前三項
(三)營養保健	4.維持口腔衛生	97.8%	-
(四)運動休閒	3.不因為工作放棄運動或休閒	-	14.2%
(五)健康家庭 與社區	4.維護社區生活環境的整潔衛生	-	14.2%
	5.積極參與社區健康活動	-	11.1%
(六)疾病預防	2.不吸菸、酗酒、濫用藥物	98.2%	-
	4.預防流行疾病，如：打疫苗、勤洗手、戴口罩	97.3%	-

備註：18-22 歲青年在 30 個指標細項的表現水準，請詳見附錄一

調查結果顯示：

- 18-22 歲青年在 30 個健康指標細項中，對表現水準最感到滿意的前三項，依序為：「不吸菸、酗酒、濫用藥物」(98.2%)、「維持口腔衛生」(97.8%)、「預防流行疾病，如：打疫苗、勤洗手、戴口罩」(97.3%)。
- 18-22 歲青年在 30 個健康指標細項中，對表現水準最感到不理想，最需加強提升的三項，分別為：「積極參與社區健康活動」(11.1%)、「維護社區生活環境的整潔衛生」(14.2%)、「不因為工作放棄運動或休閒」(14.2%)。
- 除此之外，依附錄一資料顯示 18-22 歲青年在 30 個健康指標細項中，對有關：「遇到困難，願意尋求他人協助」(16.7%)、「學會自我情緒管理技巧」(17.9%)、「辨識性暴力行為，並尋求協助」(20.2%)等多項表現水準的提升也有所期待。

## (二) 23-28 歲

表 5 23-28 歲青年最感到滿意與不理想的指標細項

指標	細項	表現水準	
		百分比最高前三項	百分比最低前三項
(二)人際互動 與親密關係	4.了解性行為的自我保護方法	96.5%	-
	5.辨識性暴力行為，並尋求協助	97.1%	-
(三)營養保健	5.適當使用 3C 產品，保護眼睛	-	26.2%
(五)健康家庭 與社區	4.維護社區生活環境的整潔衛生	-	25.8%
	5.積極參與社區健康活動	-	24.8%
(六)疾病預防	2.不吸菸、酗酒、濫用藥物	97.0%	-

備註：23-28 歲青年在 30 個指標細項的表現水準，請詳見附錄一

調查結果顯示：

1. 23-28 歲青年在 30 個健康指標細項中，對表現水準最感到滿意的前三項，依序為：「辨識性暴力行為，並尋求協助」(97.1%)、「了解性行為的自我保護方法」(97.0%)、「不吸菸、酗酒、濫用藥物」(96.5%)。
2. 23-28 歲青年在 30 個健康指標細項中，對表現水準最感到不理想，最需加強提升的三項，分別為：「積極參與社區健康活動」(24.8%)、「維護社區生活環境的整潔衛生」(25.8%)、「適當使用 3C 產品，保護眼睛」(26.2%)。

### (三) 29-34 歲

表 6 29-34 歲青年最感到滿意與不理想的指標細項

指標	細項	表現水準	
		百分比最高前三項	百分比最低前三項
(三)營養保健	4.維持口腔衛生	96.3%	-
(五)健康家庭 與社區	1.定期保持居家的整潔衛生	96.3%	-
	4.維護社區生活環境的整潔衛生	-	30.1%
	5.積極參與社區健康活動	-	29.3%
(六)疾病預防	2.不吸菸、酗酒、濫用藥物	89.3%	-
	5.規劃醫療保險	-	30.3%

備註：29-34 歲青年在 30 個指標細項的表現水準，請詳見附錄一

調查結果顯示：

1. 29-34 歲青年在 30 個健康指標細項中，對表現水準最感到滿意的前三項，依序為：「維持口腔衛生」(96.3%)、「定期保持居家的整潔衛生」(96.3%)、「不吸菸、酗酒、濫用藥物」(89.3%)。
2. 29-34 歲青年在 30 個健康指標細項中，對表現水準最感到不理想，最需加強提升的三項，分別為：「積極參與社區健康活動」(29.3%)、「維護社區生活環境的整潔衛生」(30.1%)、「規劃醫療保險」(30.3%)。

#### (四) 35-40 歲

表 7 35-40 歲青年最感到滿意與不理想的指標細項

指標	細項	表現水準	
		百分比最高前三項	百分比最低前三項
(二)人際互動 與親密關係	4.了解性行為的自我保護方法	94.2%	-
	5.辨識性暴力行為，並尋求協助	94.5%	-
(三)營養保健	3.睡眠充足，少熬夜	-	18.9%
(四)運動休閒	3.不因為工作放棄運動或休閒	-	19.4%
(五)健康家庭 與社區	5.積極參與社區健康活動	-	17.8%
(六)疾病預防	4.預防流行疾病，如：打疫苗、 勤洗手、戴口罩	94.7%	-

備註：35-40 歲青年在 30 個指標細項的表現水準，請詳見附錄一

調查結果顯示：

- 35-40 歲青年在 30 個健康指標細項中，對表現水準最感到滿意的前三項，依序為：「預防流行疾病，如：打疫苗、勤洗手、戴口罩」(94.7%)、「辨識性暴力行為，並尋求協助」(94.5%)、「了解性行為的自我保護方法」(94.2%)。
- 35-40 歲青年在 30 個健康指標細項中，對表現水準最感到不理想，最需加強提升的三項，分別為：「積極參與社區健康活動」(17.8%)、「睡眠充足，少熬夜」(18.9%)、「不因為工作放棄運動或休閒」(19.4%)。
- 除此之外，依附錄一資料顯示，35-40 歲青年在 30 個健康指標細項中，對有關：「有知心的好朋友」(19.6%)、「維護社區生活環境的整潔衛生」(19.7%)、「與伴侶建立健康的親密關係」(20.4%) 等多項表現水準的提升也有所期待。

## 參、附錄

### 一、不同年齡層青年在 30 個健康指標細項的表現水準

#### (一) 18-22 歲青年在 30 個健康指標細項的表現水準

指標	細項	表現水準	指標	細項	表現水準
(一)自我發展 與情緒管理	1.了解自己個性、能力和興趣	18.2%	(四)運動休閒	1.培養運動興趣與習慣	15.8%
	2.學會自我情緒管理技巧	17.9%		2.從事適當休閒活動	18.4%
	3.不斷學習提升自我	94.8%		3.不因為工作放棄運動或休閒	14.2%
	4.培養正向思考和樂觀的態度	94.7%		4.遵循運動規則，預防運動傷害	94.9%
	5.遇到困難，願意尋求他人協助	16.7%		5.選擇適合自己的運動項目	95.4%
(二)人際互動 與親密關係	1.建立和諧的人際關係	97.0%	(五)健康家庭 與社區	1.定期保持居家的整潔衛生	19.2%
	2.有知心的好朋友	96.4%		2.關心家庭成員的健康狀況	18.4%
	3.與伴侶建立健康的親密關係	92.3%		3.衛生習慣從家庭養成	19.5%
	4.了解性行為的自我保護方法	19.8%		4.維護社區生活環境的整潔衛生	14.2%
	5.辨識性暴力行為，並尋求協助	20.2%		5.積極參與社區健康活動	11.1%
(三)營養保健	1.飲食均衡，不偏食或暴飲暴食	95.4%	(六)疾病預防	1.控制體重，預防肥胖或肌少症	18.0%
	2.多喝水，少喝含糖飲料	94.7%		2.不吸菸、酗酒、濫用藥物	98.2%
	3.睡眠充足，少熬夜	92.0%		3.了解家族疾病史，預作防範	18.1%

指標	細項	表現水準	指標	細項	表現水準
	4.維持口腔衛生	97.8%		4.預防流行疾病，如：打疫苗、勤洗手、戴口罩	97.3%
	5.適當使用 3C 產品，保護眼睛	90.8%		5.規劃醫療保險	14.4%

註：本表內的百分比愈高，顯示表現愈好。

## (二) 23-28 歲青年在 30 個健康指標細項的表現水準

指標	細項	表現水準	指標	細項	表現水準
(一)自我發展 與情緒管理	1.了解自己個性、能力和興趣	87.4%	(四)運動休閒	1.培養運動興趣與習慣	44.4%
	2.學會自我情緒管理技巧	75.6%		2.從事適當休閒活動	87.2%
	3.不斷學習提升自我	63.2%		3.不因為工作放棄運動或休閒	35.3%
	4.培養正向思考和樂觀的態度	56.9%		4.遵循運動規則，預防運動傷害	68.8%
	5.遇到困難，願意尋求他人協助	54.4%		5.選擇適合自己的運動項目	68.8%
(二)人際互動 與親密關係	1.建立和諧的人際關係	69.4%	(五)健康家庭 與社區	1.定期保持居家的整潔衛生	96.4%
	2.有知心的好朋友	62.0%		2.關心家庭成員的健康狀況	38.3%
	3.與伴侶建立健康的親密關係	47.0%		3.衛生習慣從家庭養成	62.4%
	4.了解性行為的自我保護方法	96.5%		4.維護社區生活環境的整潔衛生	25.8%
	5.辨識性暴力行為，並尋求協助	97.1%		5.積極參與社區健康活動	24.8%

指標	細項	表現水準	指標	細項	表現水準
(三)營養保健	1.飲食均衡，不偏食或暴飲暴食	84.4%	(六)疾病預防	1.控制體重，預防肥胖或肌少症	66.4%
	2.多喝水，少喝含糖飲料	76.2%		2.不吸菸、酗酒、濫用藥物	97.0%
	3.睡眠充足，少熬夜	68.3%		3.了解家族疾病史，預作防範	38.8%
	4.維持口腔衛生	88.8%		4.預防流行疾病，如：打疫苗、勤洗手、戴口罩	85.6%
	5.適當使用3C產品，保護眼睛	26.2%		5.規劃醫療保險	34.2%

註：本表內的百分比愈高，顯示表現愈好。

### (三) 29-34 歲青年 30 個健康指標細項的表現水準

指標	細項	表現水準	指標	細項	表現水準
(一)自我發展與情緒管理	1.了解自己個性、能力和興趣	65.6%	(四)運動休閒	1.培養運動興趣與習慣	64.1%
	2.學會自我情緒管理技巧	79.1%		2.從事適當休閒活動	73.4%
	3.不斷學習提升自我	78.9%		3.不因為工作放棄運動或休閒	58.1%
	4.培養正向思考和樂觀的態度	72.6%		4.遵循運動規則，預防運動傷害	65.8%
	5.遇到困難，願意尋求他人協助	54.5%		5.選擇適合自己的運動項目	66.1%
(二)人際互動與親密關係	1.建立和諧的人際關係	79.9%	(五)健康家庭與社區	1.定期保持居家的整潔衛生	96.3%
	2.有知心的好朋友	56.9%		2.關心家庭成員的健康狀況	55.3%

指標	細項	表現水準	指標	細項	表現水準
	3.與伴侶建立健康的親密關係	48.5%		3.衛生習慣從家庭養成	82.7%
	4.了解性行為的自我保護方法	74.5%		4.維護社區生活環境的整潔衛生	30.1%
	5.辨識性暴力行為，並尋求協助	74.8%		5.積極參與社區健康活動	29.3%
(三)營養保健	1.飲食均衡，不偏食或暴飲暴食	63.4%	(六)疾病預防	1.控制體重，預防肥胖或肌少症	87.0%
	2.多喝水，少喝含糖飲料	48.5%		2.不吸菸、酗酒、濫用藥物	89.3%
	3.睡眠充足，少熬夜	41.9%		3.了解家族疾病史，預作防範	55.3%
	4.維持口腔衛生	96.3%		4.預防流行疾病，如：打疫苗、勤洗手、戴口罩	71.6%
	5.適當使用 3C 產品，保護眼睛	60.5%		5.規劃醫療保險	30.3%

註：本表內的百分比愈高，顯示表現愈好。

#### (四)35-40 歲青年在 30 個健康指標細項的表現水準

指標	細項	表現水準	指標	細項	表現水準
(一)自我發展與情緒管理	1.了解自己個性、能力和興趣	54.0%	(四)運動休閒	1.培養運動興趣與習慣	20.5%
	2.學會自我情緒管理技巧	93.3%		2.從事適當休閒活動	41.1%
	3.不斷學習提升自我	71.7%		3.不因為工作放棄運動或休閒	19.4%
	4.培養正向思考和樂觀的態度	93.9%		4.遵循運動規則，預防運動傷害	53.3%

指標	細項	表現水準	指標	細項	表現水準
	5.遇到困難，願意尋求他人協助	40.6%		5.選擇適合自己的運動項目	73.8%
(二)人際互動與親密關係	1.建立和諧的人際關係	21.3%	(五)健康家庭與社區	1.定期保持居家的整潔衛生	94.0%
	2.有知心的好朋友	19.6%		2.關心家庭成員的健康狀況	73.3%
	3.與伴侶建立健康的親密關係	20.4%		3.衛生習慣從家庭養成	94.2%
	4.了解性行為的自我保護方法	94.2%		4.維護社區生活環境的整潔衛生	19.7%
	5.辨識性暴力行為，並尋求協助	94.5%		5.積極參與社區健康活動	17.8%
(三)營養保健	1.飲食均衡，不偏食或暴飲暴食	53.9%	(六)疾病預防	1.控制體重，預防肥胖或肌少症	41.3%
	2.多喝水，少喝含糖飲料	73.1%		2.不吸菸、酗酒、濫用藥物	74.4%
	3.睡眠充足，少熬夜	18.9%		3.了解家族疾病史，預作防範	41.6%
	4.維持口腔衛生	93.7%		4.預防流行疾病，如：打疫苗、勤洗手、戴口罩	94.7%
	5.適當使用 3C 產品，保護眼睛	71.6%		5.規劃醫療保險	61.3%

註：本表內的百分比愈高，顯示表現愈好。

## 二、健康臺灣青年民意調查有效樣本

背景變項		填答人數	百分比
性別	男性	9,524	64.7%
	女性	5,201	35.3%
合計		<b>14,725</b>	<b>100%</b>
年齡	18-22 歲	1,009	6.9%
	23-28 歲	4,165	28.3%
	29-34 歲	7,113	48.3%
	35-40 歲	2,438	16.6%
合計		<b>14,725</b>	<b>100%</b>
學歷	高中職以下	249	1.7%
	大專	13,916	94.5%
	研究所	560	3.8%
合計		<b>14,725</b>	<b>100%</b>

### 三、健康臺灣青年民意調查問卷

#### 【基本資料】

1. 請問您的生理性別：

男性  女性

2. 請問您的年齡：

18-22 歲  23-28 歲  29-34 歲  35-40 歲

3. 請問您的最高學歷：

國中以下  高中/職  大專  碩士  博士

## 【問卷內容】

一、下列有關臺灣青年的健康素養，請依其重要程度評定之。

臺灣青年的健康素養	重要程度				
	很重 要	還算 重要	不太 重要	很不 重要	無意 見
<b>(一)自我發展與情緒管理</b>					
1. 了解自己個性、能力和興趣。					
2. 學會自我情緒管理技巧。					
3. 不斷學習提升自我。					
4. 培養正向思考和樂觀的態度。					
5. 遇到困難，願意尋求他人協助。					
<b>(二)人際互動與親密關係</b>					
1. 建立和諧的人際關係。					
2. 有知心的好朋友。					
3. 與伴侶建立健康的親密關係。					
4. 了解性行為的自我保護方法。					
5. 辨識性暴力行為，並尋求協助。					
<b>(三)營養保健</b>					
1. 飲食均衡，不偏食或暴飲暴食。					
2. 多喝水，少喝含糖飲料。					
3. 睡眠充足，少熬夜。					
4. 維持口腔衛生。					
5. 適當使用 3C 產品，保護眼睛。					

臺灣青年的健康素養	重要程度				
	很重 要	還算 重要	不太 重要	很不 重要	無意 見
<b>(四)運動休閒</b>					
1. 培養運動興趣與習慣。					
2. 從事適當休閒活動。					
3. 不因為工作放棄運動或休閒。					
4. 遵循運動規則，預防運動傷害。					
5. 選擇適合自己的運動項目。					
<b>(五)健康家庭與社區</b>					
1. 定期保持居家的整潔衛生。					
2. 關心家庭成員的健康狀況。					
3. 衛生習慣從家庭養成。					
4. 維護社區生活環境的整潔衛生。					
5. 積極參與社區健康活動。					
<b>(六)疾病預防</b>					
1. 控制體重，預防肥胖或肌少症。					
2. 不吸菸、酗酒、濫用藥物。					
3. 了解家族疾病史，預作防範。					
4. 預防流行疾病，如：打疫苗、勤洗手、戴口罩。					
5. 規劃醫療保險。					

二、下列有關臺灣青年的健康素養，您的表現如何，請評定之。

臺灣青年的健康素養	表現水準				
	很好	還算好	不太好	很不好	無意見
<b>(一)自我發展與情緒管理</b>					
1. 了解自己個性、能力和興趣。					
2. 學會自我情緒管理技巧。					
3. 不斷學習提升自我。					
4. 培養正向思考和樂觀的態度。					
5. 遇到困難，願意尋求他人協助。					
<b>(二)人際互動與親密關係</b>					
1. 建立和諧的人際關係。					
2. 有知心的好朋友。					
3. 與伴侶建立健康的親密關係。					
4. 了解性行為的自我保護方法。					
5. 辨識性暴力行為，並尋求協助。					
<b>(三)營養保健</b>					
1. 飲食均衡，不偏食或暴飲暴食。					
2. 多喝水，少喝含糖飲料。					
3. 睡眠充足，少熬夜。					
4. 維持口腔衛生。					
5. 適當使用 3C 產品，保護眼睛。					
<b>(四)運動休閒</b>					
1. 培養運動興趣與習慣。					

臺灣青年的健康素養	表現水準				
	很好	還算好	不太好	很不好	無意見
2. 從事適當休閒活動。					
3. 不因為工作放棄運動或休閒。					
4. 遵循運動規則，預防運動傷害。					
5. 選擇適合自己的運動項目。					
<b>(五)健康家庭與社區</b>					
1. 定期保持居家的整潔衛生。					
2. 關心家庭成員的健康狀況。					
3. 衛生習慣從家庭養成。					
4. 維護社區生活環境的整潔衛生。					
5. 積極參與社區健康活動。					
<b>(六)疾病預防</b>					
1. 控制體重，預防肥胖或肌少症。					
2. 不吸菸、酗酒、濫用藥物。					
3. 了解家族疾病史，預作防範。					
4. 預防流行疾病，如：打疫苗、勤洗手、戴口罩。					
5. 規劃醫療保險。					