

2018 CCSD問卷調查 - 小學

在過去的 7 天裡...					
我很難入睡	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	幾乎總是	總是
我一覺睡到天亮	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	幾乎總是	總是
我有睡眠問題	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	幾乎總是	總是
我很難集中精神，因為我覺得昏昏欲睡	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	幾乎總是	總是
我很難把事情做好，因為我覺得昏昏欲睡	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	幾乎總是	總是
當我醒來以後，我覺得自己準備好開始新的一天	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	幾乎總是	總是

在過去的 7 天裡...					
我入睡之前遵行就寢規律	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	幾乎總是	總是
我睡著之前使用電子儀器（即電視，電腦，視頻遊戲，手機，平板電腦）	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	幾乎總是	總是
我每天晚上試著在大約同一時間入睡	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	幾乎總是	總是
我每天早上大約在同一時間醒來	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	幾乎總是	總是

在週一至週五的晚上，你試著什麼時候睡覺？					
選擇小時（0-12），分鐘（0-55, 5分鐘增量）和“PM（午夜前）”或“AM（午夜後）”					
在週一至週五，一旦你關了燈，並閉上眼睛，你花了多長的時間才入睡？	不到10分鐘	10-30分鐘	31-60分鐘	超過1小時	
在週一至週五，你什麼時候醒來？					
選擇小時（0-12），分鐘（0-55, 5分鐘增量）和“PM（午夜前）”或“AM（午夜後）”					
在大多數學校上課的早上，你怎麼醒來的？	沒有任何幫助自己醒來的	鬧鐘叫我醒的	父母或其他家人叫我醒的	我使用鬧鐘，但仍然需要父母或其他家人叫我醒來	
在大多數學校上課的早上，你醒來有多容易？	容易	有點容易	有點困難	非常困難	

在週末的晚上，你試著什麼時候睡覺？					
選擇小時（0-12），分鐘（0-55, 5分鐘增量）和“PM（午夜前）”或“AM（午夜後）”					
在週末，一旦你關了燈，並閉上眼睛，你花了多長的時間才入睡？	不到10分鐘	10-30分鐘	31-60分鐘	超過1小時	
在週末，你什麼時候醒來？					
選擇小時（0-12），分鐘（0-55, 5分鐘增量）和“PM（午夜前）”或“AM（午夜後）”					

在過去的 7 天裡...					
我感覺緊張	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	經常	幾乎總是
我感覺擔心	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	經常	幾乎總是
我感覺難過	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	經常	幾乎總是
我很難有樂趣	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	經常	幾乎總是
由於疲勞，我很難跟上我學校的工作	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	經常	幾乎總是

一般來說...					
你如何評價你的身體健康情況？	極好	很好	好	中等	差

在過去的 7 天裡...					
你吃了多少次早餐？	0天	1或2天	3或4天	5或6天	全部7天
你吃了多少次午餐？	0天	1或2天	3或4天	5或6天	全部7天
你在放學後、在晚餐、或在晚上，喝含咖啡因的飲料多少次（例如，可樂、百事可樂、Mountain Dew、Dr. Pepper、Red Bull、Monster、Kickstart、咖啡、冰茶、茶、拿鐵咖啡等。）？	0天	1或2天	3或4天	5或6天	全部7天

在過去的 7 天裡...					
我和我的家人吃過晚飯	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	經常	幾乎總是
我和我的家人談到我的一天生活	從來沒有	幾乎從來沒有	有時候	經常	幾乎總是

在過去的 7 天裡...			
你在早上上課前，參加多少天的體育練習或遊戲/比賽？	無	有些日子	每天
你在放學後的下午或晚上，參加多少天的體育練習或遊戲/比賽？	無	有些日子	每天

在過去的 7 天裡...			
你在早上上課前，參加多少天的活動？（例如，舞蹈、音樂課程、宗教/文化學校、志工等）？	無	有些日子	每天
你在放學後的下午或晚上，參加多少天的活動？（例如，舞蹈、音樂課程、宗教/文化學校、志工等）？	無	有些日子	每天

在過去的 7 天裡...			
你在早上上課前，有多少天做家庭作業？	無	有些日子	每天
你在放學後的下午或晚上，有多少天學習或做家庭作業？	無	有些日子	每天

在過去的 7 天裡...					
我在課堂上專心學習	從來沒有	不到一半的時間	大約一半的時間	超過一半的時間	總是
我按時完成了我的工作	從來沒有	不到一半的時間	大約一半的時間	超過一半的時間	總是
我喜歡在學校	從來沒有	不到一半的時間	大約一半的時間	超過一半的時間	總是
當我上課時，我只是假裝我在學習	從來沒有	不到一半的時間	大約一半的時間	超過一半的時間	總是
我在學校感到無聊	從來沒有	不到一半的時間	大約一半的時間	超過一半的時間	總是
我對學校的工作感到興趣	從來沒有	不到一半的時間	大約一半的時間	超過一半的時間	總是
在課堂上，我努力做得很好，即使我不喜歡我們在做的事	從來沒有	不到一半的時間	大約一半的時間	超過一半的時間	總是

在這個學年開始之前，晚些時間開始上課你覺得怎麼樣？	很高興	有點高興	有點不高興	很不高興
晚些時間開始上課你現在覺得怎麼樣？	很高興	有點高興	有點不高興	很不高興