

2018 CCSD 問卷調查 – 高中

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）”					

早上感覺最清醒和機靈的人有時被稱為“早晨之人”，而在夜間覺得最清醒和機靈的人有時被稱為“晚上之人”。你會說你是...	多半是早晨之人				
	有點是早晨之人				
	既不是早上之人也不是晚上之人				
	有點是晚上之人				
	多半是晚上之人				

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

運動

在過去的 7 天裡，你有參加任何運動隊嗎（在學校或是在你的社區）？	有	沒有（如果沒有，跳到活動部分）
-----------------------------------	---	-----------------

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	1 天	2 天	3 天	4 天	5 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	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天

如果你沒有體育活動，你會 <u>上床睡覺</u> 嗎：	比平時早	與平時一樣	比平時遲
如果你沒有體育活動，你會是 <u>醒著</u> 嗎：	比平時早	與平時一樣	比平時遲

活動						
在過去的 7 天裡，你有參加活動嗎？（例如，舞蹈、音樂課程、宗教/文化學校、志工等）？	有		沒有（如果沒有，跳到家庭作業部分）			
在過去的 7 天裡...						
你在 <u>早上上課前</u> ，參加多少天的活動？	無	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天
你在 <u>放學後的下午或晚上</u> ，參加多少天的活動？	無	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天
如果你沒有這個/這些活動，你會 <u>上床睡覺</u> 嗎：	比平時早		與平時一樣		比平時遲	
如果你沒有這個/這些活動，你會是 <u>醒著</u> 嗎：	比平時早		與平時一樣		比平時遲	

家庭作業						
在過去的 7 天裡，你有學習/做家庭作業？	有		沒有（如果沒有，跳到 <u>工作</u> 部分）			
在過去的 7 天裡...						
你在 <u>早上上課前</u> ，有多少天學習或做家庭作業？	無	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天
你在 <u>放學後的下午或晚上</u> ，有多少天學習或做家庭作業？	無	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天
如果你沒有家庭作業或較少些家庭作業，你會 <u>上床睡覺</u> 嗎：	比平時早		與平時一樣		比平時遲	
如果你沒有家庭作業或較少些家庭作業活動，你會是 <u>醒著</u> 嗎：	比平時早		與平時一樣		比平時遲	
在過去 7 天，你有沒有努力的保持清醒（與睡眠掙扎）或在 <u>做家庭作業時</u> 睡著了？	無	睡著了	努力保持清醒		努力保持清醒和睡著了	

工作						
在過去 7 天裡，你是否做有工資的工作？	是		否（如果沒有，請跳到下一部分）			
在過去的 7 天裡...						
你在 <u>早上上課前</u> 工作了多少天？	無	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天
你在 <u>放學後的下午或晚上</u> 工作了多少天？	無	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天

如果你沒有工作，你會上床睡覺嗎：	比平時早	與平時一樣	比平時遲
如果你沒有工作，你會是醒著嗎：	比平時早	與平時一樣	比平時遲

大多數的日子，你什麼時候到達學校？	當校車讓我下車以後	早上 7:00 – 7:30	早上 7:30 – 8:00	早上 8:00 – 8:20	早上 8:20 – 8:40	早上 8:40 – 9:00
-------------------	-----------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

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

在過去的 7 天裡...					
你經常覺得準備好開始上學？	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
你在上第一節課時經常覺得清醒？	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
你經常覺得做好準備上第一節課？	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
你經常參加第一節課的討論和活動？	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

你經常開汽車嗎？	從來沒有 跳到終點)	一個月幾次	一週一次	一週幾次	每天
在過去一年，你駕駛汽車時多常感覺昏昏欲睡？	從來沒有	每月不到一次	每月 1 至 2 次	每週 1 至 2 次	每週 3 次或更多次
在過去的一年裡，當你在開車時，你有沒有打瞌睡或睡著了，甚至只是一瞬間？	有	沒有			
在過去一年，你是否曾經發生過車禍？	從來沒有	一次	兩次	三次	三次以上

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

<p>關於學校開始上課時間的改變，你還有什麼想讓我們知道的？</p>	
------------------------------------	--