

「健康台灣青年」民意調查講評稿

國立台灣師範大學教育學院前院長
健康促進與衛生教育學系名譽教授

晏涵文

基金會黃董事長、各位媒體朋友、郭教授暨調查小組專家們：

感謝「黃昆輝教授教育基金會」關心並重視台灣青年健康議題，從事此次的民調，青年代表年輕力壯，有用不完的精力，被認為是最健康的人生階段，我們常說：「年輕真好！」非常佩服郭生玉教授暨調查小組的諸位專家，將這麼複雜且範圍廣泛的健康議題，拿出來調查且順利完成了將近一萬五千人的資料分析。

非常榮幸受邀擔任講評，從分析報告想提出以下幾點加以說明：

調查問卷分為六大項共 30 題健康指標，又再分別詢問每題的重要程度和表現水準，並指出兩者之間的差異做比較。

- 一、六大項健康指標中被認為「重要」，在 96.4%到 97.2%之間，非常的高。「自我發展與情緒管理」最高，而「健康家庭與社區」最低。這項結果看出，認為自己比家庭、社區重要似乎很合理，不過兩大項相差僅 0.8%，非常的少。
- 二、生活中重要的事情很多，且時間有限，必須作優先順序的取捨，當「健康」跟學業、工作、家庭、金錢，甚至玩樂等比較且須做取捨時，常是被放棄的選項。因此青年自評在這些健康指標的表現水準上歸為「好」的百分率不高，介於 53.5%到 68%之間，遠低於重要程度。六大項中自認為表現最好和最差的大項之間的差異也僅 14.5%。且只有排序在中間，第三「疾病預防」和第四「人際互動與親密關係」順序互調而已。
- 三、如果看態度(自認重要)和行為(自認做得好)之差異，六大項間從差異最大到最小，依序為：1.「健康家庭與社區」(42.9%)、2.「運動休閒」(37.7%)、3.「疾病預防」(32.9%)、4.「營養保健」(30.9%)、5.「人際互動與親密關係」(30.8%)和 6.「自我發展與情緒管理」(29.2%)。從以上資料可看出理想與現實之間的差距有多大，這也是教育應去努力的目標。

四、對細項，自認表現「好」的，都是「還算好」佔比較大，如「維持口腔衛生」細項中，「好」(93.9%)，是「很好」(5.2%)加上「還算好」(88.7%)；「了解性行為的自我保護方法」細項中，「好」(80.2%)，是「很好」(5.5%)加上「還算好」(74.7%)的結果。

五、舉例，以年齡別 18-22 歲(大學生年齡)，自認表現「好」中最差的依序是「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%)、「規劃醫療保險」(14.4%)、「培養運動興趣和習慣」(15.8%)、「遇到困難，願意尋求他人協助」(16.7%)。可見在高等教育中應重視這些項目的教導，如在大學通識課程和課外活動中應加強這些項目的教育。

因著這份調查，心中有許多感觸，想藉機表達：總統府成立了「健康台灣推動委員會」，代表「健康」是很重要的議題。而「預防重於治療」不應只是口號，健康促進與健康教育應盡早從青少年開始加強，國民教育、高等教育應重視學校健康教育及運動參與的教育。

國民教育的最終目標在培養健全的國民。健康教育的目標在於健康行為的實踐，由覺知進而形成一個人的價值觀念，才能真正地影響他們的態度和行為。「健康教育」已由過去被認為是「剝奪人生樂趣」的一門學科，轉變成為協助學生「解開人生價值結」的澄清過程，且應抱著「如何教比教什麼更重要」的態度來從事教學。「體育」的目標在培養學生具備良好的體適能。受過良好體育薰陶的學生，應有機會參與身體活動，發展適合其年齡應有的運動技能，是身心健全且健康快樂的。

健康不是一種靜止的狀態，而是一種動態的過程。而且健康和教育常相互影響，要有身心健康的學生，才能達成教育的目標——健全的國民；同時，要藉著良好的教育，尤其是健康教育，才能促成全民的健康！

期盼這次的調查，可做為推動台灣青年健康工作的參考。謝謝媒體朋友的報導！