

俄勒冈州的所有青少年都应该快乐、健康和富有活力。

请通过参加这项调查来帮助我们改善学生的健康状况。这是您让我们了解您在学校和生活发生的事情的机会。这有助于我们了解像您这样的学生在哪些方面表现良好，在哪些方面可能会遇到困难，需要一些帮助才能取得成功。

您的答案是保密和匿名的。我们保证没有人会知道您是怎么回答的。



只需使用屏幕底部的“后退”和“下一步”按钮返回或转到下一个问题即可。

在开始之前，您应该知道：

这不是测试。

我们需要您诚实。请记住，没有人会知道您是怎么回答的。

答案没有正误之分。

如果不想参与这个调查，您可以不参与。

您不需要回答任何不想回答的问题。

如果答案不完全符合，选择最接近的一个。

仅仅因为问了一个问题，并不意味着假设您在做这件事，或者可以这样做这件事。

由于调查是匿名的，我们不知道您是如何回答的，因此我们无法对任何人进行追踪。如果您觉得自己需要帮助，请与您信任的成年人（如家长、老师或辅导员）交谈。调查结束后，我们还将为您提供一份可拨打或发送短信寻求支持的电话号码列表。

只需使用屏幕底部的“后退”和“下一步”按钮返回或转到下一个问题即可。

目录

SURVEY VERSION - FROM SURVEY BEING ADMINISTERED/DO NOT ASK	4
AGREE TO PARTICIPATE	4
OVERALL HEALTH	5
FUTURE PLANS - 11 TH ONLY	6
CLIMATE CHANGE	7
SOCIAL MEDIA	8
DEMOGRAPHICS - GRADE AND AGE	9
DEMOGRAPHICS - RACE/ETHNICITY	10
DEMOGRAPHICS - TRIBES	15
DEMOGRAPHICS - LANGUAGES	16
DEMOGRAPHICS - HOUSELESSNESS	17
DEMOGRAPHICS - FOSTER CARE	17
DEMOGRAPHICS - DISABILITY	18
DEMOGRAPHICS - GENDER IDENTITY AND SEXUAL ORIENTATION	20
DEMOGRAPHICS - HEIGHT AND WEIGHT	22
电子邮件: info@allianceforeatingdisorders.com	23
POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT, SCHOOL CLIMATE, ABSENTEEISM AND BULLYING	24
MENTAL HEALTH AND SUICIDE PREVENTION	29
PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITION	32
ACCESS TO CARE	35
COMPREHENSIVE SEX EDUCATION, SEXUAL HEALTH AND VIOLENCE PREVENTION	38
SUBSTANCE USE, DRUG-FREE COMMUNITIES AND PROBLEM GAMBLING	44
HONESTY	56
CLOSING	56

SURVEY VERSION - FROM SURVEY BEING ADMINISTERED/DO NOT ASK

注明调查版本

- 1 第 6 版
- 2 第 8 版
- 3 第 11 版

AGREE TO PARTICIPATE

S1. 您是否同意参加学生健康调查 (SHS) ?

- 1 是
- 2 否

我们希望了解您正在经历的事情类型，以便我们能够更好地了解如何帮助俄勒冈州的孩子
们。

OVERALL HEALTH

我们先来看看你的总体情况。

-
1. 您认为自己的情绪和心理健康总体上...
- 1 非常好
 - 2 很好
 - 3 良好
 - 4 一般
 - 5 差
 - 7 我不确定
 - 8 我不知道这个问题在问什么
 - 9 我不想回答

-
2. 您认为您的身体健康总体上...
- 1 非常好
 - 2 很好
 - 3 良好
 - 4 一般
 - 5 差
 - 7 我不确定
 - 8 我不知道这个问题在问什么
 - 9 我不想回答

FUTURE PLANS - 11TH ONLY

3. 完成高中学业后，您最有可能从事以下哪项工作？您可以多选。不包含在 8 年级版本中。
- 01 参军
 - 02 从事全职工作
 - 03 从事兼职工作
 - 04 就读技术或职业学校
 - 05 就读社区学院
 - 06 就读四年制大学
 - 07 其他
 - 97 我不确定
 - 98 我不知道这个问题在问什么
 - 99 我不想回答

CLIMATE CHANGE

接下来的问题是关于气候变化的。

4. 您是否确信正在发生或未发生气候变化？不包含在 8 年级版本中。

- 1 非常确信未发生变化
- 2 比较确信未发生变化
- 3 不知道是否正在发生变化
- 4 比较确信正在发生变化
- 5 非常确信正在发生变化
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

5. 您多久会因为气候变化而对未来感到情绪紧张（例如：无助、沮丧或悲伤）？不包含在 8 年级版本中。

- 1 从不
- 2 很少
- 3 有时
- 4 时常
- 5 经常
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

6. 在过去 12 个月中，您对气候变化的感受是否对您的日常生活产生了负面影响（例如：集中精力或集中注意力、睡眠、饮食、娱乐、享受人际关系的能力）？不包含在 8 年级版本中。

- 1 从不
- 2 很少
- 3 有时
- 4 时常
- 5 经常
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

SOCIAL MEDIA

接下来的问题是询问您在学习或做作业之外花在手机或智能手机、笔记本电脑、Chromebook 或平板电脑等电子设备上的时间。

7. 当您不在学校时，您多久查看一次手机、笔记本电脑、Chromebook 或平板电脑？
- 1 每 5 分钟或更短时间
 - 2 每 6-15 分钟
 - 3 每半小时至一小时
 - 4 每 2-4 小时
 - 5 每 4 小时以上
 - 6 我没有手机、智能手机、笔记本电脑、Chromebook 或平板电脑
 - 7 我不确定
 - 8 我不知道这个问题在问什么
 - 9 我不想回答

您认为您使用社交媒体（Instagram 或 TikTok）会使以下各项变得更好还是更糟？	好很多	好一点	既没更好也没更糟	更糟一点	糟很多	我不确定	我不知道这个问题在问什么	我不想回答
8. 您对自己身体的感觉	1	2	3	4	5	7	8	9
9. 学业成绩	1	2	3	4	5	7	8	9
10. 与朋友或家人的关系	1	2	3	4	5	7	8	9
11. 您的心理健康或幸福感	1	2	3	4	5	7	8	9

DEMOGRAPHICS - GRADE AND AGE

12. 您读几年级？

- 1 六年级
- 2 七年级
- 3 八年级
- 4 九年级
- 5 十年级
- 6 十一年级
- 7 十二年级
- 8 其他年级

13. 您多大年纪？

- 01 10 岁或以下
- 02 11 岁
- 03 12 岁或以下
- 04 13 岁
- 05 14 岁
- 06 15 岁
- 07 16 岁
- 08 18 岁
- 09 19 岁或以上
- 99 我不想回答

DEMOGRAPHICS – RACE/ETHNICITY

不同类型的人有不同的生活经历，这些经历会影响他们的健康。请向我们介绍一下你自己，以便我们更好地了解不同的群体，从而为每个人提供最佳的支持，帮助他们健康成长。

请介绍一下您自己。

14. 您的种族或民族是？您可以多选。

- | | | |
|-----|----------------------|--------|
| 100 | 土著美国人、美国印第安人或阿拉斯加原住民 | |
| 200 | 亚裔 | |
| 300 | 黑人或非裔美国人 | |
| 400 | 西班牙裔或拉丁裔 | |
| 500 | 夏威夷原住民或太平洋岛民 | |
| 600 | 中东裔 | |
| 700 | 北非裔 | |
| 800 | 白人 | |
| 997 | 我不确定 | 跳至 Q19 |
| 998 | 我不知道这个问题在问什么 | 跳至 Q19 |
| 999 | 我不想回答 | 跳至 Q19 |

如果选择了原住民、美洲印第安人或阿拉斯加原住民

那么您是... 您可以多选。

- | | | |
|-----|-------------------|--|
| 105 | 土著美国人 | |
| 101 | 美洲印第安人 | |
| 102 | 阿拉斯加原住民 | |
| 104 | 加拿大因纽特人、梅提斯人或原住民 | |
| 103 | 墨西哥、中美洲或南美洲原住民 | |
| 195 | 其他说法更确切 | |
| | (请告诉我们更多信息) _____ | |
| 197 | 我不确定 | |
| 198 | 我不知道这个问题在问什么 | |
| 199 | 我不想回答 | |

如果选择了亚裔

那么您是... 您可以多选。

- 201 亚洲印度人
- 202 柬埔寨人
- 203 中国人
- 204 缅甸族群
- 205 菲律宾人
- 206 苗人
- 207 日本人
- 208 朝鲜人
- 209 老挝人
- 210 南亚人
- 211 越南人
- 295 其他说法更确切
(请告诉我们更多信息) _____
- 297 我不确定
- 298 我不知道这个问题在问什么
- 299 我不想回答

如果选择了黑人或非裔美国人

那么您是... 您可以多选。

- 301 黑人
- 302 非洲裔美国人
- 310 非洲裔加勒比人
- 311 非洲裔拉丁美洲人
- 303 牙买加人
- 304 海地人
- 308 埃塞俄比亚人
- 309 索马里人
- 395 其他说法更确切
(请告诉我们更多信息) _____
- 397 我不确定
- 398 我不知道这个问题在问什么
- 399 我不想回答

如果选择了拉丁裔

那么您是... 您可以多选。

- 401 墨西哥人、墨西哥裔美国人、奇卡诺人
- 402 波多黎各人
- 403 古巴人
- 404 危地马拉人
- 405 洪都拉斯人
- 407 萨尔瓦多人
- 420 拉美裔非洲人
- 495 其他说法更确切
(请告诉我们更多信息) _____
- 497 我不确定
- 498 我不知道这个问题在问什么
- 499 我不想回答

如果选择了夏威夷原住民或太平洋岛民

那么您是... 您可以多选。

- 501 夏威夷原住民/肯纳卡毛利人
- 502 查莫罗人
- 503 楚克人
- 504 密克罗尼西亚地区族群
- 505 斐济人
- 506 关岛人
- 507 科斯雷人
- 508 毛利人
- 509 马绍尔人
- 510 帕劳人
- 514 萨摩亚人
- 515 汤加人
- 595 其他说法更确切
(请告诉我们更多信息) _____
- 597 我不确定
- 598 我不知道这个问题在问什么
- 599 我不想回答

 如果选择了白人

那么您是... 您可以多选。

- 803 英国人
- 804 法国人
- 805 德国人
- 806 希腊人
- 808 爱尔兰人
- 809 意大利人
- 810 挪威人
- 811 波兰人
- 812 罗马尼亚人
- 813 俄罗斯人
- 814 苏格兰人
- 816 西班牙人
- 817 瑞典人
- 818 乌克兰人
- 895 其他说法更确切
(请告诉我们更多信息) _____
- 897 我不确定
- 898 我不知道这个问题在问什么
- 899 我不想回答

 询问是否选择了多种族

您刚才说您属于一个以上的种族或民族。

15. 您是否认为自己有一个**主要**种族或民族身份?
- 1 是, 我有一个主要种族或民族身份
 - 2 我不只有一个主要的种族或民族身份/没有一个种族最能描述我 **跳至 Q17**
 - 3 我的身份是双种族或多种族 **跳至 Q17**
 - 7 我不确定 **跳至**
 - Q17**
 - 8 我不知道这个问题在问什么 **跳至**
 - Q17**
 - 9 我不想回答 **跳至 Q17**

询问是否选择了多种族

16. 您认为哪个是您的主要种族或民族身份？
- 100 土著美国人、美国印第安人或阿拉斯加原住民
 - 200 亚裔
 - 300 黑人或非裔美国人
 - 400 西班牙裔或拉丁裔
 - 500 夏威夷原住民或太平洋岛民
 - 600 中东裔
 - 700 北非裔
 - 800 白人
 - 997 我不确定
 - 998 我不知道这个问题在问什么
 - 999 我不想回答

DEMOGRAPHICS - TRIBES

如果选择了土著美国人、美国印第安人或阿拉斯加原住民

17. 那么您是否是俄勒冈州某个部落的注册成员？

- | | | |
|---|------------------|--------|
| 1 | 是，在俄勒冈州的一个部落注册 | |
| 2 | 否，在俄勒冈州以外的一个部落注册 | 跳至 Q19 |
| 3 | 否，未在任何部落注册 | 跳至 Q19 |
| 7 | 我不确定 | 跳至 Q19 |
| 8 | 我不知道这个问题在问什么 | 跳至 Q19 |
| 9 | 我不想回答 | 跳至 Q19 |

18. 您是俄勒冈州哪个部落的成员？

- | | |
|----|---------------------------------|
| 01 | 伯恩斯派尤特部落 |
| 02 | 库斯、下昂夸和塞尤斯洛印第安部落联盟 |
| 03 | 格兰德荣德部落联盟 |
| 04 | 西莱茨印第安人部落联盟 |
| 05 | 尤马蒂拉印第安人保留区部落联盟 |
| 06 | 沃姆斯普林斯部落联盟 |
| 07 | 可奇耶印第安部落 |
| 08 | 昂夸印第安部落考溪群邦 |
| 09 | 克拉马斯部落 |
| 10 | 我注册为了另一个部落
(请告诉我们更多信息) _____ |
| 97 | 我不确定 |
| 98 | 我不知道这个问题在问什么 |
| 99 | 我不想回答 |

DEMOGRAPHICS - LANGUAGES

19. 您在家里使用什么语言？您可以多选。

- 01 英语
- 02 西班牙语
- 03 美洲印第安语/阿拉斯加原住民部落语言
- 04 粤语
- 05 普通话
- 06 越南语
- 07 夏威夷语
- 08 萨摩亚语
- 09 索马里语
- 10 俄语
- 11 ASL、PSE、触摸口译等
- 95 其他语言
(请告诉我们更多信息) _____
- 97 我不确定
- 98 我不知道这个问题在问什么
- 99 我不想回答

DEMOGRAPHICS – HOUSELESSNESS

居住地会影响您的健康。

-
20. 过去 30 天内，您通常在哪里睡觉？
- 01 在我父母、继父母或监护人的家中
 - 02 在朋友、家人或其他人家中，因为我不得不离开家，或者我的父母或监护人无力负担住房费用
 - 03 寄养家庭
 - 04 庇护所或应急住房
 - 05 汽车旅馆或宾馆
 - 06 汽车、公园、露营地或其他公共场所
 - 07 我没有固定的睡觉场所
 - 95 其他地方更确切
(请告诉我们更多信息) _____
 - 97 我不确定
 - 98 我不知道这个问题在问什么
 - 99 我不想回答

DEMOGRAPHICS – FOSTER CARE

21. 您是否曾被寄养过或住在集体寄宿家庭？
- 1 是
 - 2 否
 - 7 我不确定
 - 8 我不知道这个问题在问什么
 - 9 我不想回答

DEMOGRAPHICS – DISABILITY

我们希望了解有多少学生有身体、情绪或心理障碍。

22. 您是否是聋人或听力严重受损？

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

23. 您是否为盲人或视力严重受损，即使戴着眼镜也看不清东西？

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

24. 由于身体、心理或情绪方面的原因，您是否在集中注意力、记忆力或做出决定方面存在严重困难？

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

25. 您在行走或爬楼梯时是否有严重困难？

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

26. 您穿衣或洗澡是否有困难？

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定

- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

DEMOGRAPHICS – GENDER IDENTITY AND SEXUAL ORIENTATION

27. 您的性别认同是什么？您可以多选。

- 01 双灵 仅显示选择土著美国人、美洲原住民或阿拉斯加原住民时的情况
- 02 女孩或女人
- 03 男孩或男人
- 04 半女/半男
- 05 非二元
- 06 流性人
- 08 性别酷儿
- 09 存疑
- 07 无性别

如果选择夏威夷原住民/太平洋岛民，则仅显示 20-25 项

- 20 Fa' afafine
- 21 Fa' atane
- 22 Leiti
- 23 Mahu kane
- 24 Mahu wahine
- 25 Takatapui
- 95 其他说法更确切
(请告诉我们更多信息) _____
- 97 我不确定自己的性别认同
- 98 我不知道这个问题在问什么
- 99 我不想回答

28. 您是跨性别者吗？

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

29. 您的性取向是什么？您可以多选。

02 直人

01 女同性恋

07 男同性恋

03 双性恋

04 泛性恋

05 无性恋或无浪漫倾向

06 酷儿

08 存疑

95 其他说法更确切

(请告诉我们更多信息) _____

97 我不确定自己的性别取向

98 我不知道这个问题在问什么

99 我不想回答

DEMOGRAPHICS – HEIGHT AND WEIGHT

任何体重的人都能保持健康。健康无关乎体型。健康不是体重秤上的数字。

我们询问身高和体重，是为了计算身体质量指数 (BMI)，以了解学生的整体趋势。我们不会查看任何一个人的 BMI 指数，也没有人会知道您是如何回答的。

30. 您不穿鞋时有多高？您的最佳猜测即可。

举例说明

身高		身高	
英尺	英寸	英尺	英寸
5	6		
③	①	③	①
④	①	④	①
●	②	⑤	②
⑥	③	⑥	③
⑦	④	⑦	④
	⑤		⑤
	●		⑥
	⑦		⑦
	⑧		⑧
	⑨		⑨
	⑩		⑩
	⑪		⑪

- 97 我不确定
- 98 我不知道这个问题在问什么
- 99 我不想回答

31. 您不穿鞋时有多重？您的最佳猜测即可。

举例说明

体重		
磅		
1	6	5
①	①	①
●	①	①
②	②	②
③	③	③
④	④	④
⑤	⑤	●
⑥	●	⑥
⑦	⑦	⑦
⑧	⑧	⑧
⑨	⑨	⑨

体重		
磅		
①	①	①
①	①	①
②	②	②
③	③	③
④	④	④
⑤	⑤	⑤
⑥	⑥	⑥
⑦	⑦	⑦
⑧	⑧	⑧
⑨	⑨	⑨

- 997 我不确定
998 我不知道这个问题在问什么
999 我不想回答

饮食失调帮助热线

全国厌食症及相关疾病协会（ANAD）是一个非营利性组织，为受饮食失调、饮食紊乱或身体形象问题影响的个人和家庭提供支持和资源。他们为任何有需要的人提供免费、便捷的资源。

1-888-375-7767

网址：<https://anad.org/get-help/eating-disorders-helpline/>

全国饮食失调联盟

该联盟提供免费帮助热线，由专攻饮食失调的持证治疗师负责管理。

太平洋时间上午 6:00 至下午 4:00（周一至周五）

(866) 662-1235

电子邮件：info@allianceforeatingdisorders.com

POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT, SCHOOL CLIMATE, ABSENTEEISM AND BULLYING

对于接下来的陈述，请标记您对每一句话的真实感受。

32. 只要我努力，大多数事情我都能做到。

- 1 非常正确
- 2 基本正确
- 3 有点吧
- 4 完全不是
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

33. 我能解决我的问题。

- 1 非常正确
- 2 基本正确
- 3 有点吧
- 4 完全不是
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

34. 在我的生活中，有很多人鼓励我全力以赴。

- 1 非常正确
- 2 基本正确
- 3 有点吧
- 4 完全不是
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

35. 我相信，我能为我所在的社区带来改变。

- 1 非常正确
- 2 基本正确
- 3 有点吧
- 4 完全不是
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

既然您在学校花费了大量时间，我们希望了解您对学校的感受。请告诉我们您对以下陈述的同意或不同意程度。

36. 在我的学校里，至少有一位老师或其他成年人真正关心我。

- 1 非常正确
- 2 基本正确
- 3 有点吧
- 4 完全不是
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

37. 我在学校感到很安全。

- 1 非常同意
- 2 同意
- 3 不同意
- 4 非常不同意
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

38. 在这所学校，与老师和其他成年人交谈很容易。

- 1 非常同意
- 2 同意
- 3 不同意
- 4 非常不同意
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

39. 我很高兴能在这所学校学习。

- 1 非常同意
- 2 同意
- 3 不同意
- 4 非常不同意
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

40. 在课堂上，我经常会因为其他同学的不良行为（如说话或打架）而分心，无法完成学业。

- 1 非常同意
- 2 同意
- 3 不同意
- 4 非常不同意
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

我认为这所学校包容并尊重学生，包括	非常同意	同意	不同意	非常不同意	我不确定	我不知道这个问题在问什么	我不想回答
41. 所有种族和民族	1	2	3	4	7	8	9
42. 所有文化	1	2	3	4	7	8	9
43. 所有宗教	1	2	3	4	7	8	9
44. 所有性别认同	1	2	3	4	7	8	9
45. 所有性取向	1	2	3	4	7	8	9
46. 有残疾者	1	2	3	4	7	8	9

-
47. 您在学校通常取得什么样的成绩？
- 1 大部分为 A
 - 2 大部分为 B
 - 3 大部分为 C
 - 4 大部分为 D
 - 5 大部分为 F
 - 6 无上述成绩
 - 7 我不确定
 - 8 我不知道这个问题在问什么
 - 9 我不想回答
-
48. 在过去的 30 天里，您是否缺课过？
- 1 是
 - 2 否
 - 7 我不确定
 - 8 我不知道这个问题在问什么
 - 9 我不想回答

接下来的问题是关于欺凌的。

如果您或您认识的人需要帮助，可以全天候获得各种免费、保密和匿名的支持。有关详细信息，请参阅调查结束后分发的“支持资源表”。

49. 在过去 30 天内，您是否受到过其他学生借用任何**技术**（如短信、互联网或应用程序（消息、社交媒体、游戏、直播等））进行的欺凌？

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

50. 在过去 30 天内，您是否在学校（包括任何学校活动）受到过欺凌？这包括当面欺凌和通过短信、互联网或应用程序（消息、社交媒体、游戏、直播等）等技术手段实施的欺凌。

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

MENTAL HEALTH AND SUICIDE PREVENTION

之前我们询问了您的整体心理健康情况，现在我们想再问几个关于您感觉如何的问题。

-
51. 在过去的 30 天里，您有多少次感到忧虑或压力？
- 1 完全没有
 - 2 会有几天
 - 3 一多半的时间
 - 4 几乎每天
 - 7 我不确定
 - 8 我不知道这个问题在问什么
 - 9 我不想回答
-
52. 在过去一年中，您是否曾**连续两周或更长时间**几乎每天都感到非常悲伤或绝望，以至于您暂停了一些常规活动？
- 1 是
 - 2 否
 - 7 我不确定
 - 8 我不知道这个问题在问什么
 - 9 我不想回答
-
53. 在过去一年中，您是否做过故意伤害自己而并不想死的事情，例如故意割伤或烧伤？
- 1 是
 - 2 否
 - 7 我不确定
 - 8 我不知道这个问题在问什么
 - 9 我不想回答

54. 在过去一年中，您是否曾考虑过试图自杀？

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

55. 在过去一年中，您是否曾考虑过试图自杀？

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

如果您需要情感支持，请拨打或发送短信至全国心理健康危机热线 **988**，以获得全天候的免费保密帮助。

56. 如果我需要帮助，我的学校里有一位老师或其他成年人，我觉得去找他们很安全。

- 1 是
- 2 否 **跳至 Q58**
- 7 我不确定 **跳至 Q58**
- 8 我不知道这个问题在问什么 **跳至 Q58**
- 9 我不想回答 **跳至 Q58**

57. 如果需要帮助，您有多大可能去找这位老师或学校的其他成年人？

- 1 很有可能
- 2 有点可能
- 3 不太可能
- 4 完全不可能
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

58. 在课余时间，如果我需要帮助，我可以去一个安全的地方或找一个安全的人。

- 1 是
- 2 否 **跳至下一模块**
- 7 我不确定 **跳至下一模块**
- 8 我不知道这个问题在问什么 **跳至下一模块**
- 9 我不想回答 **跳至下一模块**

59. 如果需要帮助，您有多大可能去找这个安全的地方或校外的人？

- 1 很有可能
- 2 有点可能
- 3 不太可能
- 4 完全不可能
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITION

60. 在过去 7 天中，有多少天您**每天至少进行了 60 分钟**的体育锻炼？（把您花在任何一种增加心率、有时让您呼吸困难的体育活动上的时间加起来。）

- 01 0 天
- 02 1 天
- 03 2 天
- 04 3 天
- 05 4 天
- 06 5 天
- 07 6 天
- 08 7 天
- 97 我不确定
- 98 我不知道这个问题在问什么
- 99 我不想回答

61. 在过去 30 天里，您有多少次因为家里食物不够而挨饿？

- 1 从不或几乎从不
- 2 大约一周一次
- 3 每周 2 到 3 次
- 4 几乎每天
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

现在想想过去 7 天里您吃了什么、喝了什么。包括从起床到睡觉期间的所有正餐和零食。一定要将在家里、学校、餐馆或其他地方吃的食物都包括在内。这些信息用于估算您吃了多少份水果和蔬菜。

62. 在过去 7 天里，您吃过多少次**水果**？（不算果汁）。

- 01 过去 7 天内我没有吃过水果
- 02 在过去 7 天内吃过 1 到 3 次水果
- 03 过去 7 天内吃过 4-6 次水果
- 04 每天 1 次
- 05 每天 2 次
- 06 每天 3 次
- 07 每天 4 次或更多
- 97 我不确定
- 98 我不知道这个问题在问什么
- 99 我不想回答

63. 在过去 7 天里，您吃过多少次**蔬菜**？

- 01 过去 7 天内我没有吃过蔬菜
- 02 在过去 7 天内吃过 1 到 3 次蔬菜
- 03 过去 7 天内吃过 4-6 次蔬菜
- 04 每天 1 次
- 05 每天 2 次
- 06 每天 3 次
- 07 每天 4 次或更多
- 97 我不确定
- 98 我不知道这个问题在问什么
- 99 我不想回答

-
64. 在过去 7 天内，您喝过多少次苏打水或汽水，如可乐、百事可乐或雪碧？（不包括低糖苏打水或低糖汽水）
- 01 过去 7 天内喝过 0 次
 - 02 在过去 7 天内喝过 1 到 3 次
 - 03 在过去 7 天内喝过 4 到 6 次
 - 04 每天 1 次
 - 05 每天 2 次
 - 06 每天 3 次
 - 07 每天 4 次或更多
 - 97 我不确定
 - 98 我不知道这个问题在问什么
 - 99 我不想回答

ACCESS TO CARE

我们想了解您是否能够获得所需的身体和心理健康护理。

65. 在过去的一年里，您是否有任何未得到满足的**身体保健**需求？（任何您认为应该去看医生、护士或其他医疗专业人员的情况都算入内）。^{HCNOMTPH}

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

66. 在过去的一年里，您是否有任何未得到满足的**情感或心理健康**护理需求？任何您认为应该去看心理咨询师、社工或其他心理健康专业人员的情况都算入内）。^{HCNOMTEM}

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

67. 生活中哪些事情有助于您的情绪和心理健康？您可以多选。

- 01 朋友
- 02 家庭
- 02 男朋友、女朋友或同伴
- 03 与顾问、治疗师或其他心理健康专业人士交谈
- 04 课余计划或活动（俱乐部、运动等）
- 05 锻炼身体
- 06 宗教/信仰（祈祷、去教堂、聚会）
- 07 写日记
- 08 花时间去户外/大自然中
- 09 宠物/动物
- 95 其他说法更确切
(请告诉我们更多信息) _____
- 97 我不确定
- 98 我不知道这个问题在问什么
- 99 我不想回答

68. 您最后一次在未生病或受伤的情况下去看医生或护士进行检查是什么时候？

- 1 去年
- 2 1 到 2 年前
- 3 两年多以前
- 4 从不
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

69. 您上次进行牙科检查、洗牙或其他牙科事项是什么时候？

- 1 去年
- 2 1 到 2 年前
- 3 两年多以前
- 4 从不
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

70. 您有过蛀牙吗？您可以多选。

- 1 去年
- 2 1 到 2 年前
- 3 两年多以前
- 4 我从未有过蛀牙
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

71. 在过去一年中，您是否因以下原因缺课一个或多个小时？您可以多选。不包含在 8 年级版本中。

- 1 我牙痛
- 2 我口腔疼痛
- 3 由于牙齿或口腔疼痛，我不得不去看牙医（不包括定期检查。）
- 4 我不得不去医院看急诊
- 6 我没有因为上述任何原因缺课
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

COMPREHENSIVE SEX EDUCATION, SEXUAL HEALTH AND VIOLENCE PREVENTION

接下来的问题将询问上一学年（2023-24）学校可能教授您的课程。

72. 在上一学年，学校是否教过您如何使用安全套避孕或预防性传播感染（包括 HIV）？

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

73. 在上一学年，学校是否教过您如何使用节育方法或到哪里获取节育用品？^{CSEC}

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

74. 在上一学年，学校是否向您传授过健康和相互尊重的人际关系知识？

- 1 是
- 2 否 跳至 Q76
- 7 我不确定 跳至 Q76
- 8 我不知道这个问题在问什么 跳至 Q76
- 9 我不想回答 跳至 Q76

75. ~~回想上一学年您所接受的有关健康和相互尊重的人际关系的教育，LGBTQ2SIA+（女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者、同性恋者、双灵者、双性者、无性恋者等）认同是否包含在您的课堂教学中？不包含在 8 年级版本中。~~^{CSELGBTQ}

- 1 是，LGBTQ2SIA+ 认同已被纳入我们的课堂
- 2 否，LGBTQ2SIA+ 认同未被纳入我们的课堂
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

接下来的几个问题是关于性健康和性接触的。请记住，您的回答将被保密。您不必回答您不想回答的问题。

有些问题可能会让您产生难言的感受和情绪。如果您或您认识的人处于危机之中并需要帮助：

- 请随时致电：800-273-8255
- 发短信 273TALK 至 839863

请参阅“支持资源表”，了解获得免费、保密和匿名帮助的更多途径。

76. 您是否曾与他人发生过性关系或性行为？

- | | | |
|---|--------------|--------|
| 1 | 是 | |
| 2 | 否 | 跳至 Q79 |
| 7 | 我不确定 | 跳至 Q79 |
| 8 | 我不知道这个问题在问什么 | 跳至 Q79 |
| 9 | 我不想回答 | 跳至 Q79 |

77. 您第一次与他人发生性关系或性行为时是几岁？

- | | |
|----|--------------|
| 01 | 11 岁或以下 |
| 02 | 12 岁 |
| 03 | 13 岁 |
| 04 | 14 岁 |
| 05 | 15 岁 |
| 06 | 16 岁 |
| 07 | 17 岁或以上 |
| 97 | 我不确定 |
| 98 | 我不知道这个问题在问什么 |
| 99 | 我不想回答 |

78. 上次发生性关系或性行为时，您或您的伴侣使用了什么方法来预防怀孕或性传播感染？**您可以多选。**
- 01 我从未有过可能导致怀孕或性传播感染的性行为
 - 02 避孕套或其他阻隔方法
 - 03 避孕药
 - 04 避孕植入物（Implanon 或 Nexplanon）
 - 05 避孕贴
 - 06 避孕环
 - 07 Depo-Provera（注射避孕药）
 - 08 紧急避孕药（B 计划/事后避孕药）
 - 09 宫内节育器（宫内避孕器，如 Mirena 或 Paragard）
 - 10 拔出
 - 11 其他方法
 - 12 未使用任何避孕或性传播感染方法
 - 97 我不确定
 - 98 我不知道这个问题在问什么
 - 99 我不想回答

接下来的几个问题会询问约会暴力、性侵犯和家庭暴力或虐待的情况。请记住，您的回答将被保密。您不必回答您不想回答的问题。

有些问题可能会让您产生难言的感受和情绪。如果您或您认识的人处于危机之中并需要帮助：

- YouthLine 热线
青少年可在太平洋标准时间每天下午 4 点至 10 点提供帮助（成人可在其他时间通过电话提供帮助）
请致电 **877. 968. 8491**
发短信 **teen2teen 至 839863B**
- 全国性侵犯 24 小时热线：
1-800-656-HOPE (1-800-656-4673) 或 RAINN.org
- 全国家庭暴力 24 小时热线：
1-800-799-SAFE (1-800-799-7233) 或 thehotline.org

79. 在过去一年中，与您约会、拍拖或交往的人是否曾对您造成过身体伤害？例如，扇你耳光或推搡你，向你扔东西，或用身体阻止你做某事（例如离开）？

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不明白这个问题。
- 9 我不想回答

80. ~~在过去一年中，与您约会、拍拖或交往的人是否曾故意试图控制、操纵或伤害你的精神或情感？例如，告诉你可以和谁在一起，不可以和谁在一起，可以穿什么衣服，不可以穿什么衣服，在别人面前羞辱或侮辱你，或者试图通过社交媒体控制你？不包含在 8 年级版本中。~~

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不明白这个问题。
- 9 我不想回答

81. ~~与您约会、拍拖或交往的人是否曾使用过你的手机、社交媒体或其他技术来控制或监视你，或用你私下分享的东西来羞辱你或让你难堪？不包含在 8 年级版本中。~~

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不明白这个问题。
- 9 我不想回答

82. ~~您是否曾在不情愿的情况下受到过压力或被迫发生性行为？不包含在 8 年级版本中。~~

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不明白这个问题。
- 9 我不想回答

83. ~~是否有人在未经你允许的情况下碰过你或抓过你，或拿你的身体发表过讨厌的性评论？~~

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不明白这个问题。
- 9 我不想回答

84. 您是否曾目睹过学校中有人受到身体、情感或性伤害？

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不明白这个问题。
- 9 我不想回答

85. 是否有成年人曾经对您造成过身体伤害？例如，扇你耳光或推搡你，向你扔东西，或者在你感到不安全时用身体阻止你离开？

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不明白这个问题。
- 9 我不想回答

SUBSTANCE USE, DRUG-FREE COMMUNITIES AND PROBLEM GAMBLING

接下来的问题是关于饮酒的。这包括喝啤酒、葡萄酒、加料苏打水（如 White Claw 或 Truly），以及酒类“饮料”（如朗姆酒、杜松子酒、伏特加或威士忌）。就这些问题而言，饮酒不包括出于宗教目的的小酌一下。

86. 除了小酌，您是否还喝过其他酒？

- | | | |
|---|--------------|--------|
| 1 | 是 | |
| 2 | 我从未喝过酒 | 跳至 Q90 |
| 7 | 我不确定 | 跳至 Q90 |
| 8 | 我不知道这个问题在问什么 | 跳至 Q90 |
| 9 | 我不想回答 | 跳至 Q90 |

87. 除了喝小酌之外，您第一次喝酒时是几岁？

- | | |
|----|--------------|
| 02 | 12 岁或以下 |
| 03 | 13 岁 |
| 04 | 14 岁 |
| 05 | 15 岁 |
| 06 | 16 岁 |
| 07 | 17 岁或以上 |
| 97 | 我不确定 |
| 98 | 我不知道这个问题在问什么 |
| 99 | 我不想回答 |

88. 在过去 30 天内，您是否至少饮过一次酒？

- | | | |
|---|--------------|--------|
| 1 | 是 | |
| 2 | 否 | 跳至 Q90 |
| 7 | 我不确定 | 跳至 Q90 |
| 8 | 我不知道这个问题在问什么 | 跳至 Q90 |
| 9 | 我不想回答 | 跳至 Q90 |

89. 在过去 30 天内，您是否在几个小时内连续饮酒 5 次或更多？

- | | |
|---|--------------|
| 1 | 是 |
| 2 | 否 |
| 7 | 我不确定 |
| 8 | 我不知道这个问题在问什么 |
| 9 | 我不想回答 |

接下来的问题是关于大麻的。这是指任何形式的大麻或印度大麻，有时也称为 weed、hash 或 pot。不包括以大麻为基础的产品或仅含 CBD 的产品。

90. 您是否吸食过任何形式的大麻？

- 1 是
- 2 我从未吸食过大麻或印度大麻 **跳至 Q94**
- 7 我不确定 **跳至 Q94**
- 8 我不知道这个问题在问什么 **跳至 Q94**
- 9 我不想回答 **跳至 Q94**

91. 您第一次吸食大麻时多大年纪？

- 02 12 岁或以下
- 03 13 岁
- 04 14 岁
- 05 15 岁
- 06 16 岁
- 07 17 岁或以上
- 97 我不确定
- 98 我不知道这个问题在问什么
- 99 我不想回答

92. 在过去 30 天内，您是否吸食过大麻？

- 1 是
- 2 否 **跳至 Q94**
- 7 我不确定 **跳至 Q94**
- 8 我不知道这个问题在问什么 **跳至 Q94**
- 9 我不想回答 **跳至 Q94**

93. 在过去 30 天内，您是如何吸食大麻的？

您可以多选。

- 01 抽（烟卷、烟枪、烟斗）
- 02 吸（如吸管）
- 03 吃（巧克力蛋糕、蛋糕、饼干、糖果）
- 04 喝（茶、可乐、酒）
- 05 涂抹
- 06 以其他方式吸食
- 97 我不确定
- 98 我不知道这个问题在问什么

99 我不想回答

接下来的问题询问处方类阿片的使用情况。

94. 您是否曾在没有医嘱的情况下使用过处方类阿片药物，如 Oxycontin、Percocet、Vicodin 或 Codeine，或以不同于医嘱的方式使用过此类药物？
- 1 是
 - 2 否 **跳至 Q96**
 - 7 我不确定 **跳至 Q96**
 - 8 我不知道这个问题在问什么 **跳至 Q96**
 - 9 我不想回答 **跳至 Q96**

-
95. 在过去 30 天内，您是否在没有医嘱的情况下使用过处方类阿片药物，如 Oxycontin、Percocet、Vicodin 或 Codeine，或以不同于医嘱的方式使用过此类药物？RXOP30DAY
- 1 是
 - 2 否
 - 7 我不确定
 - 8 我不知道这个问题在问什么
 - 9 我不想回答

接下来的问题将询问其他毒品的使用情况。

96. 您是否曾吸食过任何毒品，如可卡因、摇头丸、迷幻药、致幻蘑菇（让人兴奋的蘑菇）、海洛因、芬太尼或冰毒？
- 1 是
 - 2 否 **跳至 Q98**
 - 7 我不确定 **跳至 Q98**
 - 8 我不知道这个问题在问什么 **跳至 Q98**
 - 9 我不想回答 **跳至 Q98**

-
97. 在过去 30 天内，您是否吸食过任何毒品，如可卡因、摇头丸、迷幻药、致幻蘑菇、海洛因、芬太尼或冰毒？
- 1 是
 - 2 否
 - 7 我不确定
 - 8 我不知道这个问题在问什么
 - 9 我不想回答

98. 您是否曾使用过任何电子烟或其他烟草产品，如香烟、咀嚼烟草、雪茄烟或水烟？
不包含在 8 年级版本中。

- | | | |
|---|--------------|---------|
| 1 | 是 | |
| 2 | 否 | 跳至 Q100 |
| 7 | 我不确定 | 跳至 Q100 |
| 8 | 我不知道这个问题在问什么 | 跳至 Q100 |
| 9 | 我不想回答 | 跳至 Q100 |

99. 在过去 30 天内，您使用过哪些产品？
您可以多选。不包含在 8 年级版本中。

- | | |
|----|---------------------------|
| 01 | 香烟 |
| 02 | 电子烟产品或其他电子烟 |
| 03 | 咀嚼烟草，如 Skoal 或 Copenhagen |
| 04 | 雪茄或小雪茄，如 Swisher Sweets |
| 05 | 水烟 |
| 06 | 任何其他烟草制品 |
| 07 | 我在过去一个月中没有使用过任何这些产品 |
| 97 | 我不确定 |
| 98 | 我不知道这个问题在问什么 |
| 99 | 我不想回答 |

100. 在过去一个月中，您是否在商店、广告牌或网上看到过宣传烟草或吸食器产品的广告？^{ADTOB30}

- | | |
|---|--------------|
| 1 | 是 |
| 2 | 否 |
| 7 | 我不确定 |
| 8 | 我不知道这个问题在问什么 |
| 9 | 我不想回答 |

询问过去 30 天内是否吸过烟

101. 在过去一个月中，您是否吸过薄荷香烟？ 不包含在 8 年级版本中。

- | | |
|---|--------------|
| 1 | 是 |
| 2 | 否 |
| 7 | 我不确定 |
| 8 | 我不知道这个问题在问什么 |

9 我不想回答

询问是否在过去 30 天内使用过烟草或电子烟产品

102. 您第一次使用烟草或电子烟产品时，使用的是哪种类型的产品？不包含在 8 年级版本中。
- 1 香烟
 - 2 咀嚼烟草
 - 3 雪茄或小雪茄
 - 4 水烟
 - 5 电子烟或其他电子烟产品
 - 6 其他类型的产品
 - 7 我不确定
 - 8 我不知道这个问题在问什么
 - 9 我不想回答

询问是否在过去 30 天内使用过烟草或电子烟产品

103. 在过去一个月中，您是否使用过薄荷、水果、咖啡、糖果或其他口味的烟草或电子烟产品？不包括大麻。
- 1 是
 - 2 否
 - 7 我不确定
 - 8 我不知道这个问题在问什么
 - 9 我不想回答

询问是否在过去 30 天内使用过烟草或电子烟产品

104. 在过去的一个月中，您从哪里获得烟草或电子烟产品？您可以多选。
- 1 商店或加油站
 - 2 21 岁或以上的朋友或家人
 - 3 21 岁以下的朋友或家人
 - 4 互联网
 - 5 其他来源
 - 7 我不确定
 - 8 我不知道这个问题在问什么
 - 9 我不想回答

以下问题询问您、您的父母和朋友对酒精、烟草和其他毒品的看法。

您认为人们在以下情况下有多大的风险伤害到自己（身体或其他方面）？	无风险	轻微风险	中度风险	极大风险	我不确定	我不知道这个问题在问什么	我不想回答
105. 每周一两次喝五杯或五杯以上的酒精饮料	1	2	3	4	7	8	9
106. 每天吸一包或一包以上香烟？	1	2	3	4	7	8	9
107. 使用电子烟或其他电子烟产品，如 Juul	1	2	3	4	7	8	9
108. 经常吸食大麻（每周一到两次）	1	2	3	4	7	8	9
109. 使用非处方药物	1	2	3	4	7	8	9

你的父母认为你这样做有多大错误?	完全没 有错	有一点 错	错误	极其错 误	我不 确定	我不知道 这个问题 在问什么	我不想 回答
110. 几乎每天都喝一两杯酒精饮料	1	2	3	4	7	8	9
111. 吸烟	1	2	3	4	7	8	9
112. 吸食大麻	1	2	3	4	7	8	9
113. 使用非处方药物	1	2	3	4	7	8	9

你的朋友认为你这样做有多大错误?	完全没 有错	有一 点错	错误	极其错 误	我不 确定	我不知道 这个问题 在问什么	我不想 回答
114. 几乎每天都喝一两杯酒精饮料	1	2	3	4	7	8	9
115. 吸烟	1	2	3	4	7	8	9
116. 吸食大麻	1	2	3	4	7	8	9
117. 使用非处方药物	1	2	3	4	7	8	9

如果你想，你能有多容易获得…	非常容易	比较容易	有点难	非常难	我不确定	我不知道这个问题在问什么	我不想回答
118. 啤酒、葡萄酒或烈酒（如伏特加、威士忌或杜松子酒）	1	2	3	4	7	8	9
119. 香烟	1	2	3	4	7	8	9
120. 电子烟或其他电子烟产品，如 Juul	1	2	3	4	7	8	9
121. 大麻	1	2	3	4	7	8	9
122. 非处方药物	1	2	3	4	7	8	9
123. 致幻蘑菇（让人兴奋的蘑菇）或迷幻药？	1	2	3	4	7	8	9
124. 其他毒品，如可卡因、摇头丸、迷幻药、海洛因、芬太尼或冰毒	1	2	3	4	7	8	9
125. 未经父母或其他成年人许可，携带上膛枪支	1	2	3	4	7	8	9

126. ~~如果我或我关心的人在药物使用问题上需要帮助，我是否可以去找一个地方或一个人。~~ 不包含在 8 年级版本中。

- 1 是
- 2 否
- 7 我不确定
- 8 我不知道这个问题在问什么
- 9 我不想回答

接下来的问题是关于赌博的。

-
127. 赌博或下注，是指用有价值的东西（金钱、手表、汽水等）冒险去赌一场比赛或一项活动，以赢取金钱或有价值的东西。请选择您在过去 3 个月中参与过的所有赌博类型。
- 01 我在过去 3 个月中没有赌博 **转至下一模块**
 - 02 我未参与的体育赛事（打赌体育赛事结果、比分、抽奖、赌球等）
 - 03 我玩的技巧游戏（体育、视频游戏、大冒险等）
 - 04 我玩的概率游戏（纸牌、骰子、乐透彩等）
 - 05 彩票游戏（刮刮乐、PowerBall®、Megabucks™ 等）
 - 06 互联网/在线赌博活动（使用真钱购买电子竞技、赌场游戏、视频游戏等的代币或战利品箱）
 - 07 其他我参与打赌或赌博的活动
 - 97 我不确定
 - 98 我不知道这个问题在问什么
 - 99 我不想回答

询问过去 3 个月是否赌博

在过去 3 个月中，您有多少次... ...	从不	有时	大部分时间	几乎总是	我不确定	我不知道这个问题在问什么	我不想回答
128. 不与不赌博或不下注的亲朋好友一起玩，而与赌博或下注的亲朋好友一起玩？	1	2	3	4	7	8	9
129. 您有多少次觉得自己可能有赌博或打赌问题？	1	2	3	4	7	8	9
130. 向父母、其他家庭成员或老师隐瞒自己的赌博或打赌行为？	1	2	3	4	7	8	9

不包含在 8 年级版本中。

HONESTY

131. 您在回答问题时的诚实程度如何？
- 1 我非常诚实
 - 2 我大部分时间都很诚实
 - 3 我偶尔诚实
 - 4 我完全不诚实

CLOSING

调查结束。

感谢您抽出时间回答我们的问题。

扫描二维码，找到可以帮助你地方，并为你可能面临的挑战提供支持。

插入二维码，获取学生支持