

本問卷所指社群媒體，指用來創作、分享、交流意見、觀點及經驗的虛擬網路平台；故不包含較少分享及交流功能之平台：影音平台(如 YouTube、愛奇藝)、交友軟體(如 Tinder、iPair)、遊戲軟體等；也不包含功能較單一的平台，諸如通訊平台(如 Line、Messenger、Discord)及直播軟體(如 17Live、浪 Live)等。

1.幾歲擁有自己專屬的手機？ ☐ (1) _____歲 ☐ (0) 我沒有自己的手機

2.晚上我會把智慧型手機放在臥室嗎？ ☐ (1) 會 ☐ (2) 不會

3.常使用的社群媒體平台【可複選】：

☐ (1) 抖音 ☐ (2) IG ☐ (3) 小紅書 ☐ (4) Facebook ☐ (5) D-card ☐ (6) 冰友 ☐ (7) X(Twitter)

☐ (8) Threads ☐ (9) Snapchat ☐ (10) Reddit ☐ (11) Norules ☐ (12) LinkedIn ☐ (13) 微博

☐ (14) Discord ☐ (15) 其他：_____ ☐ (0) 我沒有用社群媒體

4.上述平台中，我最常用的是：_____。

5.上述社群媒體平台，我幾歲第一次創自己的帳號：_____歲。

6.上述平台使用時間：週間(週一-週五)每日平均_____小時；週末(週六-週日)每日平均_____小時。

7.我通常在社群媒體平台上做什麼？【可複選】

☐ (1) 跟朋友聯繫 ☐ (2) 做作業/學習 ☐ (3) 閱讀文章 ☐ (4) 發文章或影音 ☐ (5) 追蹤朋友的動態

☐ (6) 無聊殺時間 ☐ (7) 放鬆心情 ☐ (8) 發表意見 ☐ (9) 了解時事 ☐ (10) 追星 ☐ (11) 其他：__

8.在上述平台，我曾有過以下經驗【可複選】：

☐ (1) 被網友騷擾 ☐ (2) 收到色情訊息 ☐ (3) 收到色情或怪怪的影音 ☐ (4) 被嘲笑或攻擊外表

☐ (5) 被詐騙 ☐ (6) 跟網友吵架或筆戰 ☐ (7) 跟同學朋友吵架 ☐ (8) 看到不符合年齡的廣告

☐ (9) 收到假訊息 ☐ (10) 被公開檢討(被上爆黑/靠北/勸世) ☐ (11) 詐騙集團的高薪徵人廣告

☐ (0) 以上都沒有

9.過去一年裡，我使用社群媒體(如上題提及的平台)，是否有以下狀況？	是	否
(1)心心念念能持續使用社群媒體，而無法去想其他的任何事情	☐	☐
(2)想花更多時間在社群媒體上，而常常感到不滿足	☐	☐
(3)嘗試減少使用社群媒體的時間，但是失敗了	☐	☐
(4)因為想使用社群媒體，經常忽視其他活動(如：興趣、運動)	☐	☐
(5)因使用社群媒體，而被霸凌(如：被謾罵嘲笑、散布謠言、人身攻擊)	☐	☐
(6)經常向父母或朋友謊報自己花在社群媒體上的時間	☐	☐
(7)經常使用社群媒體來逃避負面情緒	☐	☐
(8)比起現實生活，我在社群媒體上更勇於發表自己的意見	☐	☐

10.我認為社群平台上的我，比真實世界有自信

☐ (1) 非常同意 ☐ (2) 同意 ☐ (3) 不同意 ☐ (4) 非常不同意

11.我認為照片好看就好，即使照片修得跟現實有落差，也沒關係

☐ (1) 非常同意 ☐ (2) 同意 ☐ (3) 不同意 ☐ (4) 非常不同意

12.平時我會為了好看，而做出以下的行為：【可複選】

☐ (1) 化妝 ☐ (2) 戴瞳孔變色片 ☐ (3) 戴假睫毛 ☐ (4) 指甲彩繪 ☐ (5) 燙髮/染髮 ☐ (6) 減肥
☐ (7) 健身 ☐ (8) 貼雙眼皮貼 ☐ (9) 刺青/穿環 ☐ (10) 注重穿搭 ☐ (11) 保養肌膚 ☐ (12) 除毛
☐ (0) 以上都沒有

12-1.我第一次化妝是幾歲？(是指為了好看或拍攝影音化妝，不含為了上台表演化妝)_____歲。

13.我會想變好看的原因是：【可複選】

☐ (1) 受家人影響 ☐ (2) 受同學朋友影響 ☐ (3) 受明星偶像影響 ☐ (4) 受網路文章或影音影響
☐ (5) 受網紅/部落客影響 ☐ (6) 因年齡增長而在意 ☐ (7) 其他：_____

14.我用手機拍照或錄影時，曾有以下的情況【可複選】：

☐ (1) 修飾臉部痘痘、疤痕、亮度 ☐ (2) 修飾臉和五官的比例或大小 ☐ (3) 用濾鏡讓我變得好看
☐ (4) 修飾身體比例(如：腿拉長或修瘦身形) ☐ (5) 一定要修飾身體五官或一定要用濾鏡才能上傳
☐ (6) 要拍得比其他同學/朋友好看 ☐ (7) 使用別人好看的照片，假裝自己是本人
☐ (8) 因為我的照片不好看而不敢上傳 ☐ (9) 不拍露臉的影音
☐ (10) 用物品或後製方式遮擋自己的臉 ☐ (11) 如果素顏我就不會拍攝影音 ☐ (0) 以上都沒有

15.我在網路看到好看的照片或影片後，反而覺得自己「肥胖」、「尷尬」或「感到自卑」

☐ (1) 非常同意 ☐ (2) 同意 ☐ (3) 不同意 ☐ (4) 非常不同意

16.我對自己身體外觀感到滿意嗎？ ☐ (1) 全都不滿意 ☐ (2) 部分不滿意 ☐ (0) 沒有不滿意的部位

17.我覺得我的體型： ☐ (1) 過瘦 ☐ (2) 有點太瘦 ☐ (3) 正常 ☐ (4) 有點太胖 ☐ (5) 過胖

18.我目前正在節食或減重

☐ (1) 沒有，我體重正常 ☐ (2) 沒有，但我應該要減重 ☐ (3) 沒有，我需要增重 ☐ (4) 有

19.我會想要整形：☐ (1) 完全不想 ☐ (2) 想微整形(如：打玻尿酸)，但不能接受侵入性美容手術

☐ (3) 微整形及侵入性美容手術兩種都會考慮

請依照自己的真實狀態，回答以下題目	非常 同意	同意	不同意	非常 不同意
20-1.聽懂朋友聊的網路梗(或笑點)，對我來說很重要。	☐	☐	☐	☐
20-2.有時，我覺得自己花太多時間想跟上網路流行的事物。	☐	☐	☐	☐
20-3.當我有開心的事情，我一定要分享到網路上(如：更新動態)	☐	☐	☐	☐
20-4.當我錯過跟朋友在網路或社群上約好的聚會，我會感到困擾	☐	☐	☐	☐
20-5.放假時，我會持續在網路上追蹤朋友在做什麼。	☐	☐	☐	☐
20-6.整體而言，我對自己感到滿意	☐	☐	☐	☐
20-7.有時我覺得自己一無是處。	☐	☐	☐	☐

20-8.我覺得自己沒有什麼值得驕傲的地方。	☐	☐	☐	☐
20-9.我的確有時感到自己很無用。	☐	☐	☐	☐

情緒題：

21.過去兩週是否被以下問題困擾？	從來沒有	有幾天	一半以上的天數	幾乎每天
(1)感到緊張、焦慮(不安和擔憂)或煩躁	☐	☐	☐	☐
(2)無法停止或控制焦慮(不安和擔憂)	☐	☐	☐	☐
(3)過度憂慮不同的事情	☐	☐	☐	☐
(4)容易心煩或易怒	☐	☐	☐	☐

在網路或社群媒體中，大多數的人會拿自己跟其他人做比較，如：比較自己跟別人收到的禮物、比較去哪裡旅遊、或比較好友數量、獲得的愛心/追蹤數等，這些比較很常見。這種比較並沒有什麼特別的「好」或「壞」，每個人跟他人比較的頻率也不盡相同。我們想透過你對以下量表各題的同意程度，了解你跟的狀況。

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
22-1.我常把親近的人對我做的事情跟其他人比較(例如：我的好友會去別人 IG 按愛心，沒有幫我按)。	☐	☐	☐	☐
22-2.如果我想知道我做得有多好，我會把我做的事情和別人比較(如：作業筆記、各科成績、穿著打扮)	☐	☐	☐	☐
22-3.我會在意、比較自己與別人做事的方式。(如：看別人的讀書帳，比較做筆記的方式)	☐	☐	☐	☐
22-4.我經常與其他人比較社交方面的表現。(如：受歡迎程度、愛心的數量)	☐	☐	☐	☐
22-5.我經常將自己生活中得到的成就，跟其他人比較。(如：比排名、獎勵、收到的禮物)	☐	☐	☐	☐

23.我的年級：☐ (1) 七年級 ☐ (2) 八年級 ☐ (3) 九年級 ☐ (4) 高一 ☐ (5) 高二 ☐ (6) 高三

24.我的身高：_____公分。

25.我的體重：_____公斤。

26.生理性別：☐ (1) 男 ☐ (2) 女 ☐ (3) 其他