

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 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (2)想花更多時間在社群媒體上，而常常感到不滿足 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (3)嘗試減少使用社群媒體的時間，但是失敗了 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (4)因為想使用社群媒體，經常忽視其他活動(如：興趣、運動) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (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) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (6)經常向父母或朋友謊報自己花在社群媒體上的時間 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (7)經常使用社群媒體來逃避負面情緒 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (8)比起現實生活，我在社群媒體上更勇於發表自己的意見 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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，曾有以下的狀況【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。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20-2.有時，我覺得自己花太多時間想跟上網路流行的事物。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20-5.放假時，我會持續在網路上追蹤朋友在做什麼。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20-6.整體而言，我對自己感到滿意 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20-7.有時我覺得自己一無是處。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 20-8.我覺得自己沒有什麼值得驕傲的地方。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20-9.我的確有時感到自己很無用。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (2)無法停止或控制焦慮(不安和擔憂) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (3)過度憂慮不同的事情 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (4)容易心煩或易怒 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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)。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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