

青少年外貌認知與心理健康調查

1. 你是否認為照片好看就好，即使修照跟現實狀況有落差也沒關係
☐非常不同意 ☐不同意 ☐同意 ☐非常同意
2. 你會為了好看，而做出以下的行為：【可複選】
☐健身 ☐減重 ☐化妝 ☐戴瞳孔變色片 ☐戴假睫毛、種睫毛 ☐雙眼皮貼
☐紋眉、霧唇 ☐貼痘痘貼 ☐指甲彩繪 ☐染髮、假髮片 ☐用髮造型品(如髮膠、髮捲) ☐美白
☐保養皮膚 ☐除毛 ☐刺青 ☐打洞穿環 ☐變美的保健食品或減肥藥 ☐其他 ☐以上皆無
3. 承上題，你曾經花過最多錢的項目是：_____
4. 承上題，你曾經一次花過最高的金額是：_____
5. 請問你平均一天會花多少時間打理自己的外表？例如：弄頭髮或是化妝：
☐30 分鐘以內 ☐30 分鐘~1 小時 ☐1~2 小時 ☐2 小時以上
6. 你在網路上看到別人的照片或影片後，會覺得自己很醜或是很胖，或有噁心、自卑的感受
☐非常不同意 ☐不同意 ☐同意 ☐非常同意
7. 你對自己哪些身體部位的外觀感到不滿意？【可複選】
☐眼睛 ☐鼻子 ☐嘴唇 ☐牙齒 ☐臉型 ☐膚色或膚質 ☐頭髮(髮色、髮量、髮質) ☐臀部
☐腿 ☐腰/腹部 ☐胸部或乳房 ☐手臂 ☐肌肉線條 ☐其他 ☐沒有不滿意的部位
8. 如果有機會的話，你會想打瘦瘦針(GLP-1 受體促效劑，如：猛健樂)嗎？
☐想 ☐不想 ☐我不知道瘦瘦針是什麼
9. 你對於整形或做醫美的想法是(微整形如：打玻尿酸、肉毒桿菌、雷射等，侵入性美容手術如隆鼻、割雙眼皮等)：
☐完全不想 ☐我想做微整形，但不能接受侵入性美容手術 ☐微整形及侵入性美容手術兩種都會考慮 ☐我已經接受過微整形或醫美手術
10. 如果你有錢做醫美，想做的項目是：_____
11. 請問你的家長是否會批評你的外型、長相、身材或穿著：
☐從來不會 ☐偶爾如此 ☐經常如此 ☐總是如此
12. 請問你是否認為你有容貌焦慮(容貌焦慮：是指對自己外貌感到過度擔憂，通常來自於擔心自己不符合社會對外貌的期望(如長相不夠吸引人)，而產生負面的情緒)
☐是 ☐否(跳答 14 題)
13. 呈上題，你認為自己有容貌焦慮的原因是：_____
14. 請依據你的實際想法作答：

	完全不 符合	不符 合	符合	非常 符合
當我覺得別人注意到我的外貌時，我會感到不自在				
我會花很多時間和精力來遮掩自己的容貌缺點(如化妝)				
我擔心他人在背後談論我的容貌或身材				
與比我更好看或身材更好的人待在一起時，我會感到不安、自卑				
我擔心即使付出了努力，我的身材也無法達到理想標準				
我認為自己的外貌或身材會讓我的人生變得更困難				

15. 請依據你的實際情形作答：

	從未 如此	偶爾 如此	經常 如此	總是 如此
我會主動在網路搜尋與容貌、護膚，或健身、減重相關的話題				
我的社群媒體(如 IG、Threads 或 Tiktok 等)會主動推播與容貌、護膚，或健身、減重相關的話題給我				

16. 你平常戴著口罩的時間大約佔多少？

☐幾乎一直戴著 ☐超過一半的時間戴著 ☐偶爾戴著 ☐完全不戴

17. 請問你戴口罩的原因為：【可複選】 (16 題選擇「幾乎一直戴著」和「超過一半的時間戴著」者回答)

☐自己生病或過敏 ☐怕被傳染疾病 ☐已經習慣了，不戴感覺怪怪的 ☐覺得戴口罩比較好看
☐可以遮掩自己的容貌或皮膚問題 ☐曾經被同學批評長相 ☐可以遮掩自己的表情或情緒
☐不用跟其他人講話 ☐其他：_____ ☐我沒有在戴口罩

18. 請問你在以下哪些場合或情境會戴著口罩：【可複選】 (16 題選擇「幾乎一直戴著」和「超過一半的時間戴著」者回答)

☐在家裡時 ☐拍照時 ☐飲食時 ☐上體育課或運動時 ☐需要面對他人的場合 ☐獨自一人時
☐以上都不會戴口罩

19. 現在你班上的同學有多少比例的人經常戴著口罩：

☐超過 2/3 ☐一半以上 ☐大約 1/3 ☐很少

20. 請問面對經常戴著口罩的同學，你會感覺他不好親近、不想跟他說話嗎？

☐非常不符合 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合

21. 面對經常戴著口罩的同學，你是否會感到不容易分辨或解讀他當下的表情或真實的情緒：

☐非常不符合 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合

22. 請依據你的實際想法作答：(16 題選擇「幾乎一直戴著」和「超過一半的時間戴著」者回答)

	完全不 符合	不符合	符合	非常 符合
戴口罩讓我覺得呼吸困難、悶熱、不舒服或難以集中注意力				
在課堂上戴著口罩發言時，我常覺得聲音傳不出去，需要費力大聲說話				
因為長期戴口罩，我出現了臉部皮膚變差、長痘痘等困擾				
戴口罩可以讓我減少和別人說話的機會				
我覺得戴口罩讓我和班上同學的關係變得比較疏離，不容易交到知心朋友				
我會擔心同學看到我脫下口罩後的「真實長相」會和他們的想像有落差				
我試圖通過戴口罩來遮蓋自己的臉，以避免被人關注				
我不喜歡別人看到我的素顏／真實樣子				
不戴口罩，我會有緊張、焦慮或不安的感覺				
戴口罩讓我比較有安全感				
如果有人要求我拿下口罩，我會覺得很痛苦				

23. 家長或老師是否會強迫你拿下口罩

☐很少如此 ☐偶爾如此 ☐經常如此 ☐總是如此

24. 你喜歡戴著口罩的自己

☐非常不喜歡 ☐不喜歡 ☐喜歡 ☐非常喜歡

25. 請你仔細回想「在最近一星期中(包含今天)」，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個你認為最能代表你感覺的答案：

	完全沒有	輕微	嚴重	非常嚴重
睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒				
感覺緊張不安				
覺得容易苦惱或動怒				
感覺憂鬱、心情低落				
覺得比不上別人				
有自殺的想法				

26. 請依照自己的真實狀態，回答以下題目：

	完全沒有	輕微	嚴重	非常嚴重
我擔心別人不喜歡我				
與一群人在一起時我總是保持沈默				
有時我覺得自己一無是處				
我常感覺到被排擠				
就算跟其他人在一起，我仍然覺得很孤單				
想到要上學，會讓我感覺焦慮、不安				

27. 請問你的身高為：____公分

28. 請問你的體重為：____公斤

29. 請問你的性別：☐男 ☐女 ☐其他

30. 請問你目前就讀幾年級：

☐七年級 ☐八年級 ☐九年級 ☐高一 ☐高二 ☐高三

31. 請問你居住的縣市為：

☐臺北市 ☐新北市 ☐基隆市 ☐桃園市 ☐新竹市 ☐新竹縣 ☐宜蘭縣 ☐臺中市 ☐苗栗縣
☐彰化縣 ☐南投縣 ☐雲林縣 ☐嘉義市 ☐嘉義縣 ☐臺南市 ☐高雄市 ☐屏東縣 ☐花蓮縣
☐臺東縣 ☐澎湖縣 ☐連江縣 ☐金門縣