

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