

研究機構：臺北市立聯合醫院
執行單位：松德院區 一般精神科
計畫主持人：陳映燁主治醫師

台北市中學生網路與心理健康調查

自填問卷

(不必填寫姓名，絕對保密)

親愛的同學：為了瞭解網路使用、社群媒體與學生身心狀況之間的相關性，我們設計這份問卷希望能獲得你在此議題上的看法與做法，也為了要能收集到年輕同學們第一手的意見資料，我們將在台北市抽選二千多位高中職同學來填寫這份問卷，你們班很幸運能被抽中並代表廣大學生族群來發聲。由於你的資料是要代表台北市所有高中職學生反映實際情形，故請你務必按照你真實的想法及情況來仔細填寫；此外，為了維護你填寫資料的隱私性，本問卷是一份不必書寫姓名、不會留下個人資料的問卷，而你的資料將跟全部同學的資料合在一起來進行分析，一切作業均採用電腦處理，所有問卷資料將完全保密，請你安心作答。

謝謝你的合作！

一、以下題目是關於你的基本資料

1. 請問你的實足年齡是：
 - (1) 15 歲
 - (2) 16 歲
 - (3) 17 歲
 - (4) 18 歲或 18 歲以上
2. 請問你的性別是：
 - (1) 男
 - (2) 女
 - (3) 多元性別
3. 你目前就學的階段/學校是？
 - (1) 高中（校名：_____ 年級：_____）
 - (2) 高職（校名：_____ 年級：_____）
 - (3) 專科（校名：_____ 年級：_____）
4. 你到目前為止的就學情況是？
 - (1) 一直穩定就學中
 - (2) 曾經未經請假或其他原因未到校連續達三日以上被列為中途輟學學生
 - (3) 曾為中途輟學學生，現在已返校就讀，為復學狀態
5. 請問你父母目前的婚姻狀況是？
 - (1) 父母有結婚並同住
 - (2) 父母有結婚但分居中
 - (3) 父母已離婚但兩人未再婚
 - (4) 父母已離婚但其中一人或兩人已再婚
 - (5) 兩人沒有婚姻關係但住在一起
 - (6) 兩人沒有婚姻關係也沒有住在一起
 - (7) 父或母其中一人已過世，另一人未再婚
 - (8) 父或母其中一人已過世，另一人已再婚
 - (9) 父母均已過世
 - (10) 其他，請說明：_____
6. 請問目前你們家的家庭型態是？大部分時間跟你同住的人有哪些？
 - (1) 三代同堂
 - ① 與祖父母或外祖父母及父母同住
 - ② 與祖父母或外祖父母同住，但僅跟父親或母親其中一人同住
 - (2) 核心家庭（僅與父母同住）
 - (3) 大家庭（還與其他親戚同住）
 - (4) 單親家庭（只與父或母一方同住）

- (5) 繼親家庭（與繼父或繼母同住）
- (6) 隔代教養（與祖父母或外祖父母同住）
- (7) 因就學／工作緣故，住在外面，並且與_____同住；但
 假日或寒暑假則與_____同住
- (8) 其他，請說明：_____

7. 你父親的教育程度為？

- (1) 國小畢業或未就學
- (2) 國中或國中畢業
- (3) 高中職或高中職在學、肄業或畢業
- (4) 專科／大學在學、肄業或畢業
- (5) 研究所及研究所以上在學、肄業或畢業
- (6) 不知道
- (7) 現在沒有父親

8. 你母親的教育程度為？

- (1) 國小畢業或未就學
- (2) 國中或國中畢業
- (3) 高中職或高中職在學、肄業或畢業
- (4) 專科／大學在學、肄業或畢業
- (5) 研究所及研究所以上在學、肄業或畢業
- (6) 不知道
- (7) 現在沒有母親

9. 請問你覺得你的爸爸和媽媽感情好不好？

- (1) 很好
- (2) 好
- (3) 還可以
- (4) 不太好
- (5) 很不好
- (6) 不知道
- (7) 現在沒有爸爸或媽媽

10. 請問你的爸爸是否曾經有下列的行為或情形？（請把有的勾起來，可複選）

- (1) 失業
- (2) 酗酒
- (3) 賭博
- (4) 吸食毒品（如安非他命、大麻、海洛因）
- (5) 罹患精神疾病
- (6) 坐牢

- (7) 外遇
- (8) 其他，請說明： _____
- (9) 無以上行為

11. 請問你的媽媽是否曾經有下列的行為或情形？（請把有的勾起來，可複選）

- (1) 失業
- (2) 酗酒
- (3) 賭博
- (4) 吸食毒品（如安非他命、大麻、海洛因）
- (5) 罹患精神疾病
- (6) 坐牢
- (7) 外遇
- (8) 其他，請說明： _____
- (9) 無以上行為

12. 你在家中的排行順序為？

- (1) 獨生子女
- (2) 老大
- (3) 排行中間
- (4) 老么

13. 跟你同年齡的人比較起來，你覺得你的身體健康狀況如何？

- (1) 好很多
- (2) 好一些
- (3) 差不多
- (4) 差一些
- (5) 差很多

14. 跟你同年齡的人比較起來，你覺得你的心理／精神健康狀況如何？

- (1) 好很多
- (2) 好一些
- (3) 差不多
- (4) 差一些
- (5) 差很多

15. 在你們班上，你的學業成績如何？

- (1) 優異
- (2) 良好
- (3) 普通
- (4) 不佳
- (5) 很差

二、以下題目是關於你和父母、手足、師長及同學／朋友相處情形的問題

16. 當你發生讓你很困擾的事時，你會跟父親討論或分享嗎？
- (1) 可以
- (2) 大部分情況都可以
- (3) 還算可以
- (4) 幾乎不會
- (5) 完全不會
- (6) 現在沒有爸爸，所以無法回答
17. 當你發生讓你很困擾的事時，你會跟母親討論或分享嗎？
- (1) 可以
- (2) 大部分情況都可以
- (3) 還算可以
- (4) 幾乎不會
- (5) 完全不會
- (6) 現在沒有媽媽，所以無法回答
18. 你有手足嗎？《若勾選「沒有」，請直接跳至第21題》
- (0) 沒有
- (1) 有，有_____位，有_____位同性手足
19. 你是否跟至少一位手足比較親近？
- (0) 沒有
- (1) 有，他（們）是我的___？___（請勾選下列對象，可複選）
- ① 哥哥
- ② 姐姐
- ③ 弟弟
- ④ 妹妹
20. 當你發生讓你很困擾的事時，你會跟這位（些）手足討論或分享嗎？
- (1) 可以
- (2) 大部分情況都可以
- (3) 還算可以
- (4) 幾乎不會
- (5) 完全不會
- (6) 沒有手足，所以無法回答
21. 你在學校有你可以信任的師長嗎？
- (0) 沒有
- (1) 有，他是我的___？___（請勾選下列對象，可複選）
- ① 導師

- ② 科任老師
- ③ 社團老師
- ④ 輔導老師
- ⑤ 認輔老師
- ⑥ 行政老師（行政：_____）
- ⑦ 其他，請說明：_____

22. 當你發生讓你很困擾的事時，你會跟這位（些）師長討論或分享嗎？

- (1) 可以
- (2) 大部分情況都可以
- (3) 還算可以
- (4) 幾乎不會
- (5) 完全不會
- (6) 沒有信任的師長，所以無法回答

23. 你在學校裡或學校外有你可以信任的同學／朋友嗎？

- (0) 沒有
- (1) 有，他是我的___？（請勾選下列對象，可複選）
 - ① 同班同學
 - ② 其他班同學
 - ③ 社團同學
 - ④ 其他學校的同學
 - ⑤ 補習班／才藝班同學
 - ⑥ 打工的同事
 - ⑦ 其他，請說明：_____

24. 當你發生讓你很困擾的事時，你會跟這位（些）同學／朋友討論或分享嗎？

- (1) 可以
- (2) 大部分情況都可以
- (3) 還算可以
- (4) 幾乎不會
- (5) 完全不會
- (6) 沒有信任的同學／朋友，所以無法回答

三、以下題目是關於你在網路使用情形上的問題

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近六個月的實際情形是否與句中的描述一致，並依照自己的看法來勾選。

25. 想上網卻無法上網的時候，我就會感到坐立不安

- (1) 極不符合

- (2) 不符合
 (3) 符合
 (4) 非常符合
26. 只要有一段時間沒有上網，我就會覺得心裡不舒服
 (1) 極不符合
 (2) 不符合
 (3) 符合
 (4) 非常符合
27. 我只要超過一天沒上網玩，就會很難受
 (1) 極不符合
 (2) 不符合
 (3) 符合
 (4) 非常符合
28. 我發現自己上網休閒的時間越來越長
 (1) 極不符合
 (2) 不符合
 (3) 符合
 (4) 非常符合
29. 平均而言，我每個星期上網休閒的時間比以前增加許多
 (1) 極不符合
 (2) 不符合
 (3) 符合
 (4) 非常符合
30. 我每次都只想上網一下子，但結果常常一上網就待很久不下來
 (1) 極不符合
 (2) 不符合
 (3) 符合
 (4) 非常符合
31. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒
 (1) 極不符合
 (2) 不符合
 (3) 符合
 (4) 非常符合
32. 我常常因熬夜上網休閒，造成白天精神或體力很差
 (1) 極不符合
 (2) 不符合
 (3) 符合

(4) 非常符合

33. 上網對我的學業已造成一些不好的影響

(1) 極不符合

(2) 不符合

(3) 符合

(4) 非常符合

34. 上網已經很明顯地危害到我的身體或心理健康

(1) 極不符合

(2) 不符合

(3) 符合

(4) 非常符合

接下來是要了解你平時上網的情形，請填寫符合你的網路使用型態。

35. 最近六個月內在你的上學日或工作日，平均每天會上網多久？（不包括因為學校課業或工作要上網）

(0) 無（不上網）

(1) 平均每天少於 2.5 小時

(2) 平均每天約 2.5—4 小時

(3) 平均每天 4—6 小時

(4) 平均每天高於 6 小時

36. 上網對你的社交能力或上學學習情形造成干擾多大呢？上網使得你放棄什麼事或事情做不來嗎？

(0) 無

(1) 稍微干擾上課或課外活動，但整體功能無缺損

(2) 明確地干擾上課或課外活動，但你仍能處理

(3) 引起上課業或課外活動的重大缺損障礙

(4) 喪失功能完全不能進行課業或課外活動

37. 當你想上網時，假如不能上網會覺得如何？（稍停一下）會不會變得很焦慮或心情不爽快呢？

(0) 無

(1) 如果無法上網，只會感到輕度焦慮或易怒

(2) 如果無法上網，會提高焦慮或易怒，但仍可處理

(3) 如果中斷上網，會有顯著而令人困擾的焦慮或易怒

(4) 任何試圖調整你上網的介入處置，皆會造成嚴重影響功能的焦慮或易怒

38. 不包括學校課業或工作，請問最近六個月內占您上網時間較多的活動是什麼？
《可複選》

(1) 經營自己的網路社群、頻道（如在 Facebook、IG、X/ Twitter、抖音/ TiTok、小紅書、Threads 等社群媒體上分享照片、撰寫文章、自己直播）

- (2) 瀏覽網路社群（如 Facebook、IG、X/ Twitter、抖音/TiTok、小紅書、Threads）
- (3) 看影片：社群類型影片（如 YouTube、直播、遊戲實況）
- (4) 看影片：劇情類型影片或節目（如 Disney+、Netflix 平台上的戲劇、電影、節目）
- (5) 使用通訊軟體（如 LINE）
- (6) 使用交友軟體（如 Tinder、Pairs 派愛族、探探、緣圈）
- (7) 搜尋資訊
- (8) 打遊戲
- (9) 網路購物（包括瀏覽網購平台）
- (10) 聽音樂或廣播
- (11) 看漫畫、小說、書籍
- (12) 閱讀新聞
- (13) 搜尋色情相關資訊或影片
- (14) 收發 e-mail
- (15) 學習
- (95) 上網只有工作或學校課業目的
- (96) 其他，請說明：_____

四、以下題目是關於你的情緒、感受與價值的一些問題

下面題目是為了要瞭解你的情緒、感受、想法、行為、人際及親子關係等心理健康指標。若無特別說明，請依你最近半年來之狀況填寫。

39. 請勾選你在過去一年內是否有遭遇到以下的事件

- (1) 健康方面： ① 意外傷害 ② 生病
- (2) 感情方面： ① 戀愛 ② 分手
- (3) 人際關係： ① 與父母爭吵 ② 與兄弟姊妹爭吵 ③ 與要好朋友爭吵
 ④ 與要好朋友分手 ⑤ 與老師爭吵
- (4) 行為方面： ① 學校記過 ② 老師處罰約談 ③ 違警*
- *違警是指違反有關警戒事務的規定。如妨害秩序安寧、妨害交通、妨害風俗、妨害衛生、妨害公務、誣造偽證或湮滅證據、妨害他人身體財產等。
- (5) 學業方面： ① 轉學 ② 考試考不好 ③ 換老師
- (6) 喪親之痛： ① 家人死亡 ② 好友死亡 ③ 寵物死亡
- (7) 家庭方面： ① 父母分居或離婚 ② 父母再婚 ③ 父母爭吵
 ④ 父母酒精（藥物）濫用 ⑤ 父母失業
 ⑥ 父母換工作 ⑦ 經濟問題 ⑧ 搬家
 ⑨ 家中增加新成員 ⑩ 父母遠行

⑪ 家人意外傷害 ⑫ 家人生病

40. 以下題目是想了解你在最近一兩個星期當中的健康情形如何，有沒有什麼醫療方面的問題。請在各項問題的四種答案中選出您認為最符合你的情況答案。

- (1) 覺得頭痛或是頭部有壓迫感？
 ① 一點也不 ② 和平時差不多 ③ 比平時較覺得
 ④ 比平時更覺得
- (2) 覺得心悸或心跳加快，擔心可能得了心臟病？
 ① 一點也不 ② 和平時差不多 ③ 比平時較覺得
 ④ 比平時更覺得
- (3) 感到胸前不適或壓迫感？
 ① 一點也不 ② 和平時差不多 ③ 比平時較覺得
 ④ 比平時更覺得
- (4) 覺得手腳發抖或發麻？
 ① 一點也不 ② 和平時差不多 ③ 比平時較覺得
 ④ 比平時更覺得
- (5) 覺得睡眠不好？
 ① 一點也不 ② 和平時差不多 ③ 比平時較覺得
 ④ 比平時更覺得
- (6) 覺得許多事情對你是個負擔？
 ① 一點也不 ② 和平時差不多 ③ 比平時較覺得
 ④ 比平時更覺得
- (7) 覺得和家人親友相處得來？
 ① 一點也不 ② 和平時差不多 ③ 比平時較覺得
 ④ 比平時更覺得
- (8) 覺得對自己失去信心？
 ① 一點也不 ② 和平時差不多 ③ 比平時較覺得
 ④ 比平時更覺得
- (9) 覺得神經兮兮、緊張不安？
 ① 一點也不 ② 和平時差不多 ③ 比平時較覺得
 ④ 比平時更覺得
- (10) 感到未來充滿希望？
 ① 一點也不 ② 和平時差不多 ③ 比平時較覺得
 ④ 比平時更覺得
- (11) 覺得家人或親友會令你擔憂？
 ① 一點也不 ② 和平時差不多 ③ 比平時較覺得
 ④ 比平時更覺得
- (12) 覺得生活毫無希望？

- ① 一點也不 ② 和平時差不多 ③ 比平時較覺得
 ④ 比平時更覺得

41. 你有過自殺的念頭或計畫嗎？《若勾選「(0) 沒有過」，請直接跳至第 54 題》

- (0) 沒有過
 (1) 最近半年內
 (2) 半年以前

42. 第一次有自殺的念頭或計畫是幾歲時？

_____歲

43. 若你曾經想過要自殺，原因為何？《可複選》

- (1) 感情
 (2) 家庭
 (3) 學業
 (4) 人際關係
 (5) 經濟問題
 (6) 其他：_____

44. 你曾經企圖自殺過嗎？《若勾選「(0) 沒有過」，請直接跳至第 54 題》

- (0) 沒有過
 (1) 最近半年內
 (2) 半年以前

45. 第一次企圖自殺是幾歲？

_____歲

46. 若曾經企圖自殺過，是用什麼方式呢？《可複選》

- (1) 吞藥
 (2) 喝清潔劑
 (3) 割腕
 (4) 開瓦斯
 (5) 跳樓
 (6) 上吊
 (7) 燒炭
 (8) 其他：_____

47. 企圖自殺的原因為何？

- (1) 感情
 (2) 家庭
 (3) 學業
 (4) 人際關係
 (5) 經濟問題

- (6) 其他：_____
48. 你曾經在網路／社群媒體／影音平台等處貼文來發布你的自殺企圖嗎？
- (0) 沒有過
- (1) 曾經有過
49. 當時選擇貼文的地方是？《可複選》
- (1) 社群媒體或通訊軟體
- ① FB
- ② IG
- ③ X/ Twitter
- ④ 抖音（含 TikTok）
- ⑤ 小紅書
- ⑥ Threads
- ⑦ YT
- ⑧ Line
- ⑨ 其他，請說明：_____
- (2) 交友軟體或網站
- (3) 個人網站／個人網誌
- (4) 網路論壇
- (5) 問答類網站
- (6) 其他：_____
- (7) 沒貼過，不適用
50. 當時的這些貼文有誰會看到？
- (1) 就算不是朋友也可以看到（公開）
- (2) 僅限已互加朋友的朋友可以看到
- (3) 僅限被設為「摯友」的朋友可以看到
- (4) 僅有被特別選取／標註的朋友可以看到
- (5) 僅有自己可以看到
- (6) 沒貼過，不適用
51. 除了使用網路／社群媒體／影音平台等處貼文來發布你的自殺企圖外，現實生活中你有找人談過嗎？
- (1) 沒有
- (2) 曾經有過
- (3) 沒貼過，不適用
52. 承上題，你還跟誰談過？
- (1) 父母
- (2) 手足

- (3) 師長
- (4) 學校的同學／朋友
- (5) 校外的同學／朋友
- (6) 專業人員（如：心理師、精神科醫師）
- (7) 其他：_____
- (8) 沒貼過，不適用

53. 你的自殺行為受到哪些因素影響？《可複選》

- (1) 電影或電視
- (2) 廣播
- (3) 報紙
- (4) 書籍或雜誌
- (5) 網路
- (6) 社交網站
- (7) 新科技
- (8) 家庭成員曾經自我傷害或企圖自殺
- (9) 朋友曾經自我傷害或企圖自殺
- (10) 他人的影響（全部）
- (11) 其他：_____

54. 你認為以下那個敘述比較接近網路／社群媒體／影音平台等對個人自殺企圖的影響？《可複選》

- (1) 發布貼文，藉此成為某種類型的意見領袖進而爭取更多話語權
- (2) 發布貼文，藉由別人的回應來確認自己可以被看見及被重視
- (3) 藉著刻意發布正向貼文來避免別人察覺自己的負面思想和自殺意念
- (4) 表達自己被孤立、被論斷的委屈
- (5) 查驗傷害自己的他人是否也正付上代價
- (6) 因能對別人的狀況感同身受，導致自己陷入救或不救自殺企圖者的艱難

～本問卷到此結束，請再逐題檢查是否有遺漏未填的題目～

再次謝謝你的合作！