

1. 我目前跟手機的關係是：

- ☐ 我有自己的手機，我_____歲開始有自己的手機。
- ☐ 我沒有自己的手機，但我會用父母或其他人的手機或備用機。
- ↳ 爸媽跟我說我_____歲能有自己的手機。

2. 我還沒有手機（或較少使用手機）時，你曾經遇過哪些困擾？【可複選】

- ☐ (1) 比較難和朋友聯絡 ☐ (2) 容易錯過同學之間的訊息或話題
- ☐ (3) 覺得和同學比較疏遠 ☐ (4) 查資料或完成作業比較不方便
- ☐ (5) 和家人聯絡比較不方便 ☐ (6) 外出時（如迷路）比較不方便
- ☐ (7) 幾乎沒有影響 ☐ (8) 其他：_____

3. 我有了手機之後，和朋友的相處上有什麼改變？

- ☐ (1) 變得更好 ☐ (2) 有好有壞 ☐ (3) 變得更差 ☐ (4) 沒有改變

4. 我現在沒有手機，我有遇過哪些困擾？【可複選】

- ☐ (1) 比較難和朋友聯絡 ☐ (2) 容易錯過同學之間的訊息或話題
- ☐ (3) 覺得和同學比較疏遠 ☐ (4) 查資料或完成作業比較不方便
- ☐ (5) 和家人聯絡比較不方便 ☐ (6) 外出時（如迷路）比較不方便
- ☐ (7) 幾乎沒有影響 ☐ (8) 其他：_____

5. 如果沒有手機，我覺得我的學業表現會：

- ☐ (1) 變好 ☐ (2) 沒有變化 ☐ (3) 變差

6. 家長在甚麼情況下會讓我使用手機？【可複選】

- ☐ (1) 任何時候，不會限制 ☐ (2) 按照約定好的手機使用規則 ☐ (3) 寫完功課後
- ☐ (4) 周末 ☐ (5) 考完試的時候 ☐ (6) 外出時 ☐ (7) 其他：_____

7. 我有使用手機的那一天的使用時間。

平日一天內使用手機的時間_____小時

周末一天內使用手機的時間_____小時

8. 我曾因手機使用問題和家長發生哪些衝突？【可複選】

- ☐ (1) 使用時間（如用太久、被限制使用時間）
- ☐ (2) 使用內容（如玩遊戲、滑社群、被限制某些 APP）
- ☐ (3) 學業影響（如影響功課、被要求先完成作業）
- ☐ (4) 作息與生活（如晚睡、吃飯或休息時使用手機）
- ☐ (5) 隱私與管控（如被查看手機、要求帳密）
- ☐ (6) 其他：_____

☐ (7) 沒有發生過以上情況

9. 我大約多久會因為手機使用和家長發生衝突?

☐ (1) 幾乎每天 ☐ (2) 每週 3-4 次 ☐ (3) 每週 1-2 次

☐ (4) 每月 1-3 次 ☐ (5) 少於每月 1 次 ☐ (6) 只發生過一次 ☐ (7) 從來沒有

10. 承上題，當發生這些衝突時，你通常會怎麼做？【可複選】

☐ (1) 聽從家長規定 ☐ (2) 和家長討論或協商 ☐ (3) 偷偷使用手機 ☐ (4) 和家長爭吵

☐ (5) 不理會 ☐ (6) 不知道怎麼辦 ☐ (7) 其他：_____

11. 我覺得太常使用網路不好：

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

12. 我會自行規劃手機或網路的「禁用時間」：

☐ (1) 從未如此 ☐ (2) 偶爾如此 ☐ (3) 經常如此 ☐ (4) 總是如此

網路和現實生活的風險比較

13. 我覺得在哪個情境比較容易發生讓自己受傷或被傷害的情況？

(例如被騙、被騷擾、被威脅、個資外洩等)

☐ (1) 網路世界 ☐ (2) 現實世界 ☐ (3) 一樣危險 ☐ (4) 不確定

14. 對於「小心陌生人」的教育，我的爸媽最常教我的是：

☐ (1) 小心現實世界的陌生人 ☐ (2) 小心網路上的網友

☐ (3) 以上都教過 ☐ (4) 以上都沒教過

15. 在現實生活中，陌生人或不熟的人曾對我提出哪些要求或做過哪些讓我不舒服的行為及頻率？(以下沒有對錯，請依你的經驗勾選)

題次	項目	從未	1 次	每月 1-3 次	每週 1-2 次	每週 3 次以上
(1)	被要求提供個人資料 (line、電話、住址、學校)	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
(2)	做出讓我不舒服跟性有關的行為(如故意暴露身體)	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
(3)	說出讓我不舒服跟性有關的話(如開黃腔、跟身材有關等性騷擾的話)	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
(4)	對我進行人身攻擊 (如言語辱罵、嘲笑、騷擾、威脅)	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)

16. 在網路世界中，網友曾對我提出哪些要求或做過哪些讓我不舒服的行為及頻率？

(以下沒有對錯，請依你的經驗勾選)

題次	項目	從未	1 次	每月 1-3 次	每週 1-2 次	每週 3 次以上
(1)	被要求提供個人資料 (line、電話、住址、學校)	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
(2)	主動傳送讓我不舒服的與性相關的 照片或影片(如裸照或私處照)	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
(3)	主動傳送讓我不舒服的與性相關的 文字(如色情訊息)	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
(4)	對我進行人身攻擊 (如言語辱罵、嘲笑、騷擾、威脅)	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)

17.你在使用社群平台時可能會遇到讓你不舒服的內容，或是流言攻擊，請問你是否有跟平台檢舉過？

☐ (1)有 ☐ (2)沒有 ☐ (3)沒有遇過不舒服的經驗

18.你認為平台的處理方式，有效嗎？

☐ (1)大部分有效 ☐ (2)少部分有效 ☐ (3)幾乎沒有效果

19.你現在在社群平台(THREADS、IG)註冊的是你的真實年齡嗎？

☐ (1)是 ☐ (2)不是 ☐ (3)我沒有註冊社群平台 ☐ (4)不清楚

有無手機對國中生在校社交影響

20.我們學校／班級的手機管理方式是：

☐ (1)不可以帶手機到校 ☐ (2)上學不准用，放學可以用 ☐ (3)上課不准用，下課可以用

☐ (4)老師同意下可以用 ☐ (5)沒有特別規定

☐ (6)其他：_____

21.下課時間（不能或限制使用手機時），我最常做的事情是：【可複選】

☐ (1)和同學聊天（沒有用手機） ☐ (2)和同學在一起但各自做自己的事

☐ (3)偷偷用手機 ☐ (4)自己一個人（休息、發呆） ☐ (5)休閒活動（運動、唱歌）

☐ (6)其他：_____

22.放學後或和同學出去時（可以使用手機），我最常做的事情是：【可複選】

☐ (1)和同學聊天（沒有用手機） ☐ (2)邊聊天邊用手機 ☐ (3)各自用手機，少互動

☐ (4)自己一個人（休息、發呆） ☐ (5)休閒活動（運動、唱歌）

☐ (6)其他：_____

23.許多國家頒布 16 歲以下全面禁止使用社群平台，如果 16 歲以下全面禁止使用社群媒體（如 IG、抖音等），我認為對我的影響有：【可複選】

- ☐ (1)比較不容易分心（例如滑手機、拖延） ☐ (2)有更多時間做其他事情
☐ (3)比較不會被網路內容影響情緒 ☐ (4)減少接觸不適當內容或網路風險
☐ (5)較難和朋友保持聯絡 ☐ (6)會錯過重要訊息或流行話題
☐ (7)會覺得無聊或沒有事情做 ☐ (8)影響和同學之間的互動或話題 ☐ (9)沒有影響

24.承上題，你會支持政府立法限制 16 歲以下禁止使用社群媒體嗎？

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

25.承上題，你的原因是：_____

辨別網路內容真偽的能力



26. 你覺得則新聞貼文的說法可信嗎？

- ☐ (1)完全相信 ☐ (2)有點相信 ☐ (3)不太相信 ☐ (4)完全不相信

	你看到上面那則新聞，你會有以下哪些行為及？	從未 如此	偶爾 如此	經常 如此	總是 如此
27.	我會注意是誰發的（例如作者、網站）	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
28.	我會去查其他網站，看有沒有說一樣的事	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
29.	我會想一想這個內容是不是有目的（例如影響大家）	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
30.	我會查證裡面的資料是不是真的。	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
31.	我會想這張照片是不是有修圖或是 AI 生成假的	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)

32.使用生成式 AI（如：ChatGPT、Copilot、AI 圖片或影片生成工具等）時，我曾經

遇過或看過同學遇到以下情況：【可複選】

- ☐ (1) 用 AI 生成同學的「假照片或假影片」惡作劇、開玩笑
- ☐ (2) 用 AI 生成同學的色情圖片或影片
- ☐ (3) 用 AI 生成暴力、色情、噁心或讓人不舒服的圖片、影片、文字
- ☐ (4) 在遊戲、社群或聊天中，有人用 AI 生成的內容來騙人（例如假訊息、詐騙）
- ☐ (5) 跟 AI 聊天或說心事，AI 的回應感覺怪怪的、不太適合或讓人不舒服
- ☐ (6) 在作業中用 AI，結果被老師、家長或同學發現、被罵
- ☐ (7) 跟 AI 說太多我的個人資訊，如：姓名、年齡、學校/住家
- ☐ (8) 其他（請填寫）：_____
- ☐ (9) 以上都沒有發生過

數位素養及網路安全在教育現場的困境

33. 你最希望學校的網路安全課，可以多教哪些內容？：【可複選】

- ☐ (1) 網路詐騙與假訊息辨識 ☐ (2) 個人資料保護與隱私設定
- ☐ (3) 網路交友風險 ☐ (4) 網路霸凌與人際互動 ☐ (5) 色情或不當內容的辨識與應對
- ☐ (6) 網路沉迷與時間管理 ☐ (7) AI 使用（如正確使用、風險與倫理）
- ☐ (8) 法律觀念（如著作權、違法行為） ☐ (9) 其他：_____

34. 我覺得目前學校在教網路安全，對我有幫助：

- ☐ (1) 非常同意 ☐ (2) 同意 ☐ (3) 不同意 ☐ (4) 非常不同意
- ☐ (5) 不清楚，沒有上過相關課程

35. 我覺得目前學校在教網路安全時，有哪些問題：【可複選】

- ☐ (1) 上課內容太無聊或不吸引人 ☐ (2) 課程太少或沒有固定安排
- ☐ (3) 內容和實際情況不太相關 ☐ (4) 老師不太了解現在的網路環境
- ☐ (5) 不知道遇到問題可以找誰幫忙 ☐ (6) 上課有聽，但實際還是不知道怎麼做
- ☐ (7) 學生跟老師都覺得不重要，快速帶過 ☐ (8) 我覺得沒有問題
- ☐ (9) 其他：_____

36. 我目前就讀的學校是：☐ 公立國中 ☐ 私立國中 ☐ 實驗教育 ☐ 在家自學

37. 我目前的年級是：☐ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級

38. 我的性別是：☐ 男 ☐ 女 ☐ 其他