

投稿類別：人文藝術類

篇名：國中生的生活小迷信探究—以國風國中為例

作者：

國風國中 八年三班 陳禹希
八年四班 謝艾珊
八年六班 李妍融

指導老師：蘇怡臻老師

蔡嘉宇老師

壹、前言

一、研究動機：

自古以來，華人文化就有許多的禁忌或迷信，台灣這片土地上充滿許多各式各樣的迷信，例如：不可用手指指月亮，會被月娘割耳朵、用紅筆寫名字會短命、偷看別人洗澡會長針眼等。而在棒球比賽中也出現一些小迷信，例如：每面都是六的骰子，可以獲得好運、穿藍色球衣就會勝利等。校園裡也處處隱藏著小迷信，能讓我們在面對高壓考試時，紓解壓力與寄託身心；也能讓我們在團體活動中，增加話題與樂趣。例如：運動會時不可以喝舒跑、考試前忌諱吃牛肉等。直到看了《中學生報》的〈以寫作面對我的不安 習寫我的小迷信〉後，發現只是一個小小的儀式，就可以幫助我們面對未知、焦慮、期待與不安。這可能是因為人在未知的情況之下，為了得到對事物的控制感，會先選擇相信，進而獲得掌控權，或趨吉避凶。

而這也讓我們產生了一些疑問，為什麼人們會相信迷信？國風國中學生有什麼日常禁忌或迷信？迷信對於國中生的影響力？因此，我們想進一步調查國中生對生活小迷信的了解與實踐程度、進行生活小迷信時的心態、小迷信對國中生的心理及實際作用。透過調查和分析，希望國中生適度的運用迷信，且不過度依賴。

二、研究目的：

- (一)調查國中生對生活小迷信的認識與了解程度
- (二)深究國中生進行生活小迷信時的心態
- (三)了解生活小迷信對國中生的心理及實際作用

貳、文獻探討

一、名詞解釋

(一)小迷信

本研究所提及的「小迷信」，是指生活中隨時都能執行的儀式或禁忌，從《儀式的科學》這本書中的第四章節有提到「迷信是人類的文化及歷史」，而在《台灣都市傳說百科》這本書的前言中有提到：「迷信，指的是對於特定行為或儀式具有神奇效力的非理性信念。」《中學生報》第 632 期〈以寫作面對不安，習寫我的小迷信〉也說道：「那些小小的迷信，我們面對混沌的世界，支持我們繼續在生活中追尋意義，保持平衡。」總結上述觀點，迷信是對於人類有神奇效力的信念及文化。

(二)儀式

人類學家 Dimitris Xygalatas 《儀式的科學》(2024)提及：「人類學家探究儀式的功能已經超過一個世紀。他們認為，儀式極可能是作為實現願望而存在，同時也是維護社會秩序的機制」另外，書中表示了儀式在因果上不透明，是需要記憶的象徵行為且無法對外再造成實際效果。由上述內容可知，儀式是類似心理寄託的存在。

(三)禁忌

在鄭志明《禁忌文化的哲學省思》有提到，禁忌應是靈感思維下的形上體系，經由抽象的信仰來進行自我欲望的限制，以維護集體社會生活的運行秩序，是心靈共同感通下的淨化活動，超越出肉體的本能欲望與私利，理性或強制性的行為約束。

二、台灣普遍的生活小迷信

迷信並非現代才有，而是自古以來就廣泛存在於世界各地的文化之中。例如：在西方，旅館與醫院不會有十三樓、東方人避諱四、西方人認為黑貓不吉利、古人相信貓有九條命等。而台灣人常見的小迷信大多都與諧音有關，例如：航空業人員工作時忌諱吃「醉雞」，因為害怕發生「墜機」；機台上要放乖乖，這樣它才會「乖」；醫護人員避諱吃鳳梨或芒果製品，因為這樣會工作會「旺」、會變「芒」。而在入住旅館時也有一些禁忌，例如：第一次進房時要先敲門，通知裡面的鬼魂有人要進來了；開門後要側身進入，讓路給鬼魂出去；脫下的鞋子必須一正一反或擺亂，混淆鬼魂的方向等。(楊海彥，謝宜安，阮宗憲，2024)。這些其實表現了人們對未知事物或新環境的恐懼，從一些熟悉的儀式尋求心靈慰藉，而這些儀式或迷信也慢慢演變成文化的一部份。

三、國中生考前儀式

在台灣的教育體制下，考試被視為衡量學生學習成效的主要依據，學生從小到大，幾乎所有學習活動都圍繞著考試進行。學生為了獲得佳績，除了努力準備，也會利用各種儀式祈禱或幸運物來獲得心理支持。例如：拜文昌帝君、考前忌諱吃牛肉，祈求神明保佑；考前不剪頭髮跟不洗頭髮，讓記憶力更好等。(高啟霈，2018)

四、儀式感與心理作用

人們希望得到對事物的控制感，所以在未知的情況下先選擇相信。若每件事的發生都有原因，便能藉由掌控原因，趨吉避凶。當小樣本出現規律，人們會傾向背後存在某種因果關係，迷信就是我們對於因果關係的一種依戀。《華人健康網》中提到《美國趣味科學網站》報導指出，現代社會，迷信仍廣泛影響人類的日常生活。維斯(Vyse)《相信魔法：迷信心理學》提到：「一般來說，迷信是為了獲得更大的控制力。當某種重要的東西面臨風險，而結果又不確定的時候，迷信就被用來填補這個缺口，讓人們感覺更有信心。」可見，迷信的根源是不確定因素缺乏控制感。

而《儀式的科學》一書第二章節中提到：「儀式能夠幫助我們應對那些極度令人擔憂的情況。在我們的演化機制中，仍有部分難以直接適應現代生活的挑戰，儀式作為幫助我們克服挑戰的心理工具，讓我們能夠忽視或重新校正那些機制，由於這個實用性，對於儀式的渴求深植人類心靈當中。我們之所以被吸引去進行儀式，並不僅是因為我們喜歡，更是因為我們需要。」另外，第三章節中提到「全世界的人基本上都以相似的方式思考行事；所有文化的成員都使用儀式來處理壓力和生命的不確定性。」總結以上，執行儀式可以幫助心靈克服挑戰和處理心理壓力。

據上述資料所示，迷信自古以來就存在於各種文化，且台灣的迷信多與諧音有關；在台灣，考試對學生意義重大，所以有些學生會藉儀式或幸運物來獲得心理支持。而迷信，是人類對於因果關係的一種依戀，因為儀式可幫助處理心理壓力。我們的研究可讓人們更了解迷信的作用與幫助，且不再盲目跟隨大眾，而是按照自己的想法選擇。

參、研究方法

一、量化與質性並重的研究法

(一)問卷調查法

本研究使用問卷調查法，研究對象為國風國中學生七到九年級學生，共發出 274 份網路問卷，獲得 267 份有效問卷，其中七年級 72 人、八年級 149 人、九年級 53 人，男生 131 人，女生 143 人。

(二)質性訪談法

我們根據問卷結果及文獻探討撰寫出訪談大綱，並在有意願受訪的問卷填答者中挑出受訪者進行更深入的訪談。我們透過訪談去得到問卷沒能問到，但我們想了解之問題的答案，例如：常見的校園小迷信、迷信的起源或由來、是否會因為周圍的人而執行迷信等。

二、研究流程

研究分為五個階段，我們先在專題課挑選中意的主題，接著分析出研究目的，而後找尋相關資料並進行文獻探討，接著編撰出問卷，再依問卷結果設計出訪談大綱，再進行資料分析，最後撰寫結論與建議。研究流程圖如下：



肆、正文

一、國中生眼中的迷信：從禁忌到儀式的日常觀察

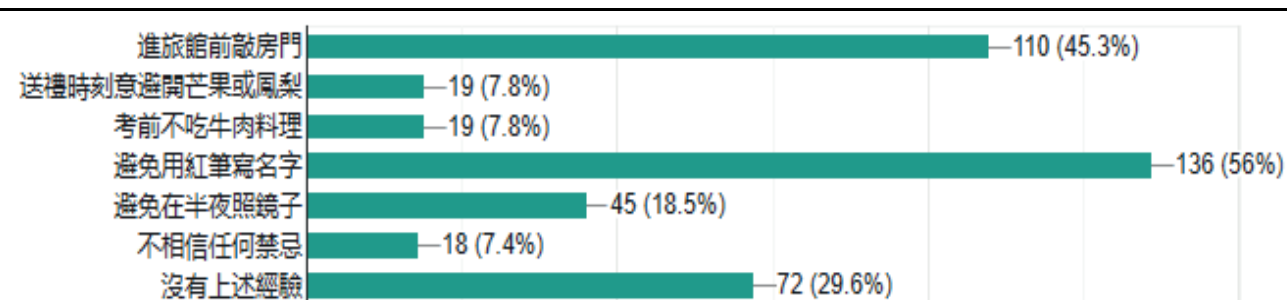
本節分析學生對傳統與現代迷信的看法，依據問卷蒐集的結果，從認識、理解、影響力三個面向進行整理：

(一)國中生對各類迷信的認識

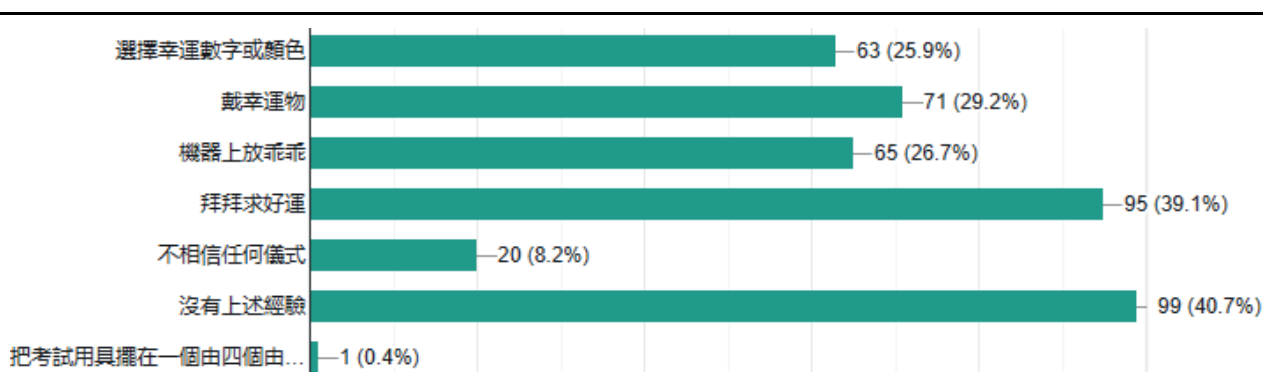
為了在問卷中了解國中生對迷信的認知，我們設計了「進旅館前敲房門，否則不禮貌；醫護人員不吃芒果，否則會很忙；考前不吃牛肉，否則會考不好；不用紅筆寫名字，否則會短命；不在半夜照鏡子，否則會看到鬼」這些離日常生活較近的迷信。

從問卷中的問題「你曾聽過下列哪些禁忌？可複選」回答占比中，我們發現，多數國中生有聽過迷信的經歷，而少數國中生沒有此經驗，可見國中生普遍對迷信有一些了解。從回答的圖表占比中，我們可看出，最多學生聽過「進旅館先敲門」與「不用紅筆寫字」，我們認為是因為家中長輩較在意這兩種迷信。另外，根據題目「你曾避免觸犯以下哪些禁忌？可複選」的回覆占比顯示，國中生在生活中有許多會碰到的禁忌。最多學生避免觸犯的是「住房前不敲門」與「用紅筆寫字」。而我們推測國中生較少送芒果或鳳梨一類貴重禮物，所以最少人選擇。

表(一)您曾和他人分享過以下哪些禁忌？（可複選）



表(二)您曾和他人分享過以下哪些小儀式？（可複選）



根據表(一)結果顯示，學生之間互相分享的禁忌與平日會避免觸犯的禁忌互相重疊，可見學生會和同儕分享個人的小迷信。與上述題目相似，最多學生分享的是「住房前先敲門」與「不用紅筆寫字」這兩項禁忌。相較之下，「不相信任何禁忌」的選項明顯較少人選擇，代表在學生之中相信的迷信的人數占大多數。根據表(二)中我們發現，國中生平時較少與他人分享儀式這件事。而其中最多學生選擇的選項是「拜拜求好運」與「沒有上述經驗」這兩項。相較之下「不相信任何儀式」的選項明顯較少人選擇。我們猜測大多數國中生即便相信儀式的作用，也不太會分享，是因為覺得分享後，他人也不一定去照做或是相信自己的儀式。

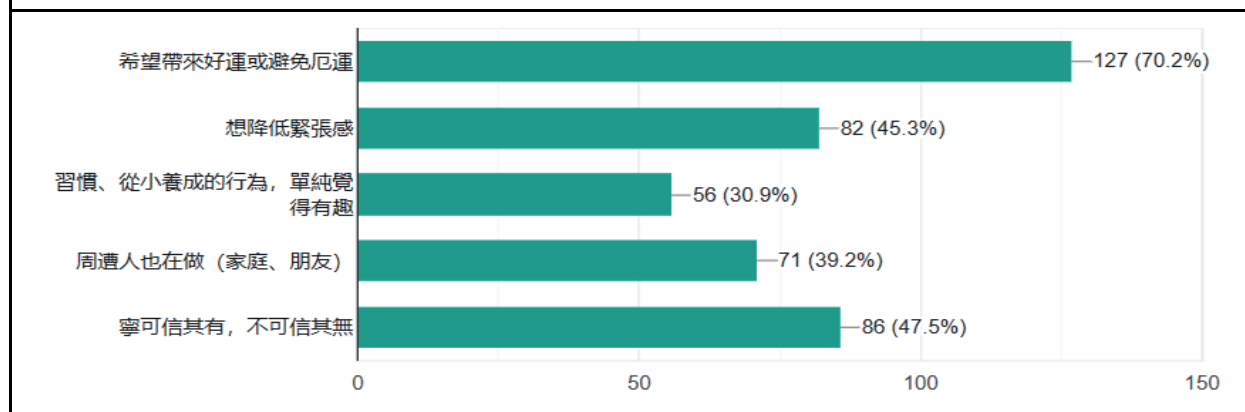
從回覆占比可以看出，最多學生聽過的是「考前祈福」與「機台上放乖乖」這兩個選項。相較之下，「沒有上述經驗」的選項明顯較少人選擇。根據問卷調查還可以知道，最多國中生做過的儀式是「拜拜求好運」和「選擇幸運數字或顏色」二者。而另外值得注意的是，儘管大多數國中生都有聽過迷信，但大多數僅停留在「聽過」或「看過」的層次，關於執行儀式和分享儀式相關的經驗比例偏低。推測可能因為，即便在家中會聽到長輩的迷信，但是可能會覺得過於老舊、封建，所以也不會有意願去執行相關的儀式。顯示出現代國中生對迷信的態度較為隨和，在生活中也不會無時無刻都注意或在意迷信。

(二)國中生如何理解小迷信的意涵

根據表(三)的數據顯示，大多數學生執行迷信行為的原因是「希望帶來好運或避免厄運」與「寧可信其有，不可信其無」這兩個選項。相較之下「習慣，從小養成的行為」的

選項明顯較少人選擇。所以我們推測，國中生之中有從小就習慣迷信，或每天有自己的小迷信習慣的人數較少，或許是因為現代國中生的生活比較忙碌，平日可能會沒有精力去執行屬於自己的小迷信，從而漸漸忘記自己有小迷信這件事。

表(三)您通常決定進行迷信行為，是出於下列哪些原因？（可複選）

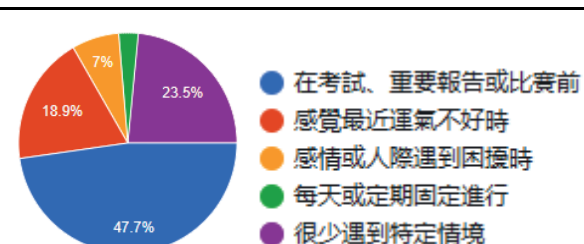


而在訪談中，我們得知部分國中生認為小迷信是生活的一環，提供安定身心的效果。但當迷信過多時，反而會成為束縛，不只失去心理作用的價值，還會因限制過多行為，影響生活，如受訪者所說：

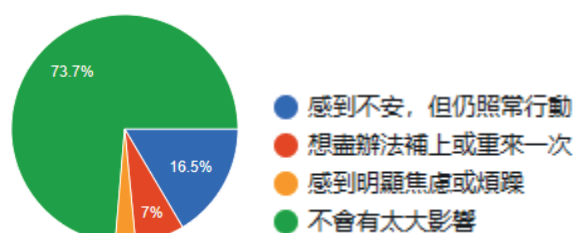
「小迷信像是安定劑，也算生活的一部分，但我不想因為這些禁忌，影響到我能夠體會到的事情。有時候禁忌跟儀式過多時，會失去原本的價值，什麼都被限制了。」（受訪者 H）

(三)小迷信行為如何影響人的行為舉止

表(四)您最常在那些情境下執行迷信行為



表(五)若在各定情況無法進行原本的儀式，您會……



根據表(四)顯示，國中生認為執行迷信行為，對於考試、比賽前等重大事件，會有影響。國中生執行迷信行為的情境大多是選擇在「在考試、重要報告或比賽前」與「很少遇到特定情境」這兩個選項。相較之下「每天或人際遇到困擾時」的選項明顯較少人選擇。我們猜測是因為國中生覺得考前或比賽前執行迷信行為，有助於評定自己的心神，讓自己安心，從而不影響自己實力的發揮。依據表(五)顯示，若國中生無法進行儀式，對自身行動沒有太多影響。其中，較多人選擇的選項為「不會有太大影響」與「感到不安，但仍正常行動」這兩個。另外，較少人選擇的選項為「感到明顯焦慮或煩躁」。我們猜測是因為國中生內心並沒有對儀式抱有太大的要求或期望，所以即便無法執行對自身心情也也不會有影響。

根據上述，國中生認識和了解的迷信大多偏向生活中較常會發生的事，而不太會接觸到送禮或是與職業相關的迷信。迷信對於他們來說，舉行小儀式可以影響及調節自身心理狀況，可以起到舒緩自身壓力並讓心靈安心的作用；且執行的時間大多在於重大比賽及考試前。但若是沒有執行到儀式也沒有強制約束一定要完成儀式，因大多數國中生對於執行迷信後，也不會抱有太大的期望會對於結果有效用。

二、校園中的迷信行為：窺見國中生的實踐情境

本節以分析訪談內容為主，調查國中生在校園中實踐小迷信的執行目的與心境變化，以及小迷信為國中生帶來的影響和價值。

(一)常見的校園儀式與禁忌行為

訪談過程中，我們得知部分國中生的儀式習慣多與考前祈福有關，例如：拜拜、幸運小物等，希望透過這些行為得到更好的成績，而有些迷信來自於當時流行的事物，例如：紙星星。受訪者也反映出類似經驗：

「在考前會去廟拜拜，像是拜文昌帝君。」(受訪者 D)

「考試前我會跟成績比較好的人借筆，覺得用那支筆成績會比較好。」(受訪者 B)

「我國小時流行折紙星星，比賽或考前把願望寫下跟同學一起折。」(受訪者 A)

綜合以上分析可見，考試成績與課業對於國中生的重要性，而這些小迷信是學生考前的心靈寄託，也漸漸成為校園生活的一環。又可以由此得知，迷信會因為個人的需求而有所不同。

(二)國中生實踐迷信的動機與目的

訪談顯示，部分國中生雖然不一定相信小迷信的直接效果，但在同儕與環境的交互影響下逐漸參與其中，長此以往形成了一種習以為常的習慣。有受訪者表示：沒有跟著參與會有心理負擔、順應當下氛圍而加入等：

「現在很多迷信變成好玩的東西或一種規矩，雖不知道來由，但變成一種默契或習慣，覺得有趣就參與了。」(受訪者 G)

「有些儀式或禁忌，做了沒壞處，就會跟著做。尤其當大家一起沉浸在氣氛裡，突然跳出來說「這根本沒根據吧」會感覺怪怪的。」(受訪者 B)

整體而言，上述觀點可能與學生平時接觸的校園環境有關。由此可知，國中生實踐迷信的動機可能是為了融入團體，並且獲得同儕的認可，也有因為不想破壞氣氛的因素。

(三)實踐迷信的效果與感受

進一步訪談後，我們發現部分國中生在實踐小迷信後，會帶來有益的影響，如消除心理障礙和焦慮情緒等。有受訪者分享過去經驗，表示小迷信有穩定心神、警惕和鼓勵自己的效果：

「迷信做了可以讓你不會太焦慮。因為焦慮的話就會發揮不好，所以間接來說，迷信有幫助。」(受訪者 F)

「有些傳統行為，可能目的性不明確，但它帶來的是心靈上的安定。」（受訪者 G）

「我有次數學考不好，我在自己的書桌上貼了一張「數學好簡單」，提醒自己上次考差了，這次要加油。我真的覺得有幫助。」（受訪者 E）

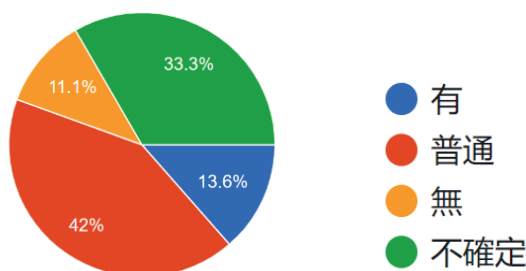
綜上所述，國中生運用小迷信當中，禁忌類行為則較少被提及，相比之下，學生多半會在特定情境中建立儀式感，作為心理慰藉和支持，可見其在學習歷程中對學生影響深刻，且具備正向的影響和有利價值。小迷信的效果不侷限於直接的幫助，而是間接以心理作用帶來助益。

三、針對迷信的思辨：國中生的認知與看法

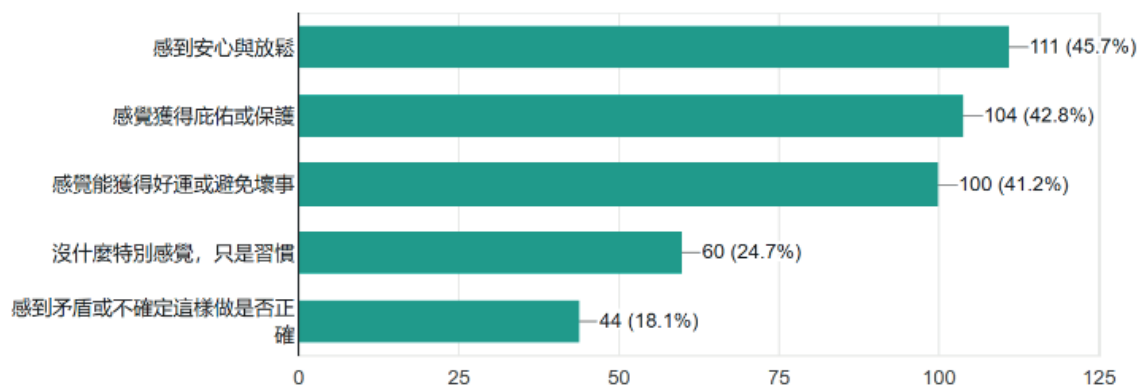
本節結合問卷與訪談方式，分析國中生對於迷信的看法與執行後的感受，最後深入探討迷信對於國中生的意義為何。

（一）學生對日常小迷信的態度分類

表(六)請問您執行迷信行為後是否有效果呢？



表(七)承上題，進行這些迷信行為的感受是甚麼？



從表(六)與表(七)中可以看出，國中生對於執行迷信帶來的影響，多數學生認為執行迷信後是有一定效果的，但也有少部分的學生認為執行迷信沒有效果，顯示迷信執行後的成效因人而異。從結果顯示，最多學生執行迷信行為之後的感受大多的是「安心與放鬆」與「感到受保護或庇佑」這兩個選項。所以我們推測，國中生執行迷信的行為是想要讓心靈獲得一定程度的安心，或尋求帶來好運或避免厄運等較簡單的要求。

而從訪談內容可以得知，大多數受訪者覺得迷信有安定心靈的功效，而也有受訪者是基於未雨綢繆的心態，所以去執行迷信。

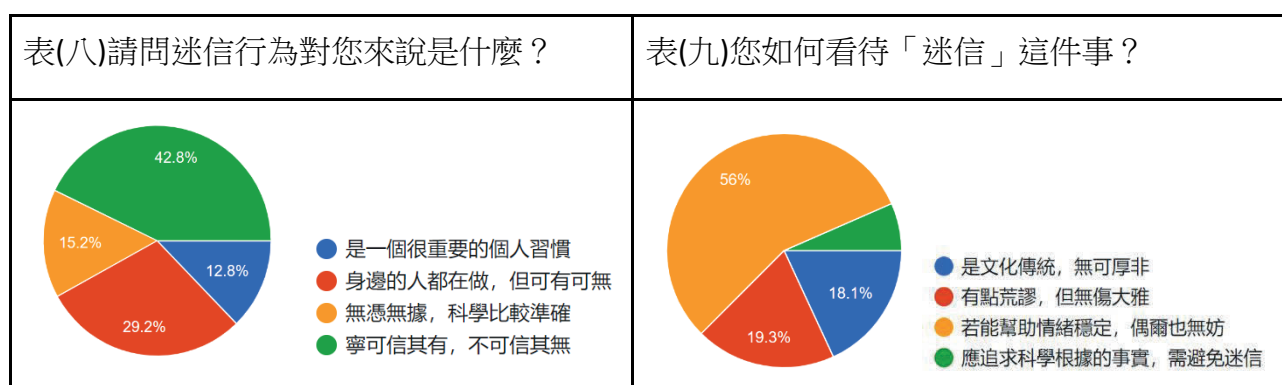
「迷信會讓你減少焦慮，因為焦慮的話就會發揮不好，所以間接來說迷信有幫助。」
(受訪者 F)

「我覺得禁忌和儀式很像買保險，多做一件事就可以避免一些壞事，讓我覺得放心。」
(受訪者 E)

「像是安定劑之類的，就是算我生活的一部分吧，我不會想要因為這些禁忌，然後來影響到我能夠去體會到的事情。」(受訪者 H)

綜合上述觀點，迷信可以帶給國中生心靈上的安定、減少焦慮，多數國中生認為，執行迷信後有效果，而執行後會感到放鬆、被庇佑等，也有安定心靈的功效。

(二)如何建立迷信與理性思考的平衡



從表(八)與表(九)可知，多數人對迷信的態度是「寧可信其有，不可信其無」，顯示多數國中生可能基於觸犯禁忌的害怕心理，所以寧願相信也不願承受不執行所帶來的負面影響。國中生也會受到身邊的人影響，而去執行迷信。多數國中生認為，迷信若能幫助自己，那麼去執行它也無妨，但也有少部分國中生認為，應追求有根據的事實。

而從訪談內容可得知，迷信對每個人的意義都不相同，但受訪者們都有提到，迷信可以幫助他們，雖然成效可能不顯著，但還是會去執行，也會在執行迷信的過程中對他寄託期待。但也有受訪者反映，過多的禁忌與儀式反而會產生負面的影響。

「它就像一種提醒或警告，讓你去反思自己還缺少什麼。」(受訪者 D)

「有時候我覺得這些禁忌跟儀式過多的時候會變得很雷，它會失去原本這個價值，有時候太過頭的時候，就變成你什麼東西都被限制住了。」(受訪者 H)

「我對迷信的期待，是希望它帶來最好的可能性，像是剛好考題出在你會的地方。心裡也明白，不能完全靠迷信，但還是希望它在其中有點幫助，所以也會付出一些努力。」
(受訪者 G)

整體來說，國中生會害怕觸犯禁忌帶來的負面影響，出自「怕出事」或「寧可信其有」的心理，顯示迷信對於國中生的行為有一定的影響力與約束力。而面對儀式，大多數受訪者傾向於對於自己有正面的影響，會期待它帶給自己好的可能性而去執行。但若儀式與禁忌過多、過度強調，反而會產生壓力與反感，可見對國中生具有一定的思考力，能建立理性與迷信之間的平衡。

伍、研究結論與建議

一、研究結論：

(一)國中生對生活小迷信的認識與了解程度—受時代跟媒體的影響

問卷和訪談結果顯示出，國中生普遍都有聽過和執行過小迷信的經驗，可見現代國中生對於小迷信有基本的認識與了解，得知的管道大多是源於家中長輩耳濡目染和同儕間的分享；然而少數與職場儀式和贈禮禁忌相關的迷信，國中生幾乎沒有接觸過。除此之外，仍然有極少數國中生不相信也不認識任何迷信。總而言之，現代國中生對小迷信仍有了解和實踐經驗。

(二)國中生進行禁忌行為時的動機與心態—禁忌之社交聯繫工具

在訪談時，我們發現大多數國中生認為「禁忌」比較像是一種歷代傳承規矩，且對禁忌的效用保持懷疑；但是學生間也會以禁忌作為共同話題一同討論，而當執行此禁忌沒有弊端，便會為了參與校園氛圍或融入同儕而被動及順從的一起執行，進而形成一種同學間的默契，且其有警惕自己的效用。但當生活中的禁忌過多，則會成為束縛，因此經常進行禁忌的國中生較少。綜合以上資訊可知，國中生在進行禁忌時秉持著半信半疑的態度，比較傾向於將其當作同儕之間的連結。

(三)國中生實踐儀式時的動機與心態—多為情緒安定劑

訪談與問卷調查後可知，「儀式」是大多數國中生消除焦慮情緒和增加信心的方式，而大多數是在對學生來說重要的事前，例如考前祈福可以穩定心神、建立信心。問卷結果也指出，國中生之間較少互相分享儀式，可能是學生認為他人不會理解及相信，或是覺得觀念過於陳舊，也可能是單純沒有意願分享自己的儀式，所以低調進行。綜上所述，國中生在進行儀式時較主動自發，多半是希望能促進心願的實現，或期望能有心靈上的慰藉效果。

(四)生活小迷信對國中生的成效觀察—在心理及實際面

根據問卷及訪談結果，多數國中生認為小迷信可以帶來安定及放鬆的感覺，且會在重大比賽及考試前執行。大多數學生對執行儀式後對於是否有效的部分並不會抱持太高的期待，即使沒有執行到自己的小迷信，也不會影響日常生活，心理狀況也不會受到巨大影響。但執行小迷信後的效用也因人而異。因此對於大多數國中生來說，小迷信主要具備安定心神的功效，而產生的功效則是次要的部分，對於心理狀態的實際影響並不大。

綜合上述，國中生對小迷信的執行習慣與其產生的心理作用，其實也反映了青少年重視同儕關係、追求理想成績及競賽時穩定發揮的普遍現象。這些儀式與禁忌的選擇是學生在面對課業壓力、焦慮與達到師長的期待時，所發展出的情緒調節管道與壓力的出口，而非出自盲從。

二、研究建議：

(一)面對儀式類小迷信，國中生可肯定其情緒功能，避免過度依賴

研究過程中我們發現，國中生多認為執行儀式能帶來情緒穩定的作用，也可用來調節自身壓力，從而達到想要的目標。然而，儀式所提供的效用有限，大多僅存於心理方面的助益效果，而非實際的效用。因此學生仍需要把時間及精力注重在實際的準備，例如考前複習、賽前練習等。學生可將小迷信視為穩定情緒的工具，達到自我鼓勵的作用；但也注意不過度使用儀式這個工具，並多加準備實際的效用。

(二)面對禁忌類小迷信，可以保持思辨精神，學會判斷與取捨

在進行研究時，我們發現部分國中生會主動地避免現在較流行或知名的禁忌，我們認為這是因為這些國中生具備批判思考的能力，判斷禁忌的道理及產生原因，所以主動地避免知名或流行的禁忌。另外，我們建議其他國中生參考這些禁忌時，可以先查證來源真實性，並區分迷信與文化的界線；避免產生過度的迷信，影響日常生活。

(三)面對生活小迷信，國中生可抱持多元尊重，視為本土文化的一部分

生活在台灣的我們，隨時都能見到小迷信的影子，就像是已經滲透進每個人心中的日常習慣與記憶。除了各地區流傳著不同的迷信，原住民族群也有專屬於自己的傳統小迷信，也有些迷信是透過家中長輩傳承給子孫，代代相傳。台灣的社會是由多元的族群所組成，此特殊的文化背景也讓迷信融合了不同地區的風俗習慣，這些都是我們的共同文化與記憶。

整體來看，我們覺得這些生活小迷信雖沒有科學根據，但只要用健康心態，也就是不過度期望與依賴其中可能會產生的效用，而是將迷信當成考試或重大比賽前穩定精神狀態的助力，幫助自己面對重要的考驗，相信這些在台灣校園普遍出現的習慣與文化，能在每位學子的青春中，留下意義非凡且無可替代的深刻回憶。

陸、引註資料

1. Dimitris Xygalatas(2024)。儀式的科學。鷹出版。
2. 楊海彥，謝宜安，阮宗憲(2024)。台灣都市傳說百科。蓋亞。
3. 高啟霈(2018)。想知道上榜的秘訣嗎?。FUN 學創意生活廣場。
4. 鄭志明(2003)。禁忌文化的哲學省思。鵝湖月刊，342 期，P.12~22。
<https://doi.org/10.29652/LM.200312.0004>
5. 李達達（2025）以寫作面對不安 習寫我的小迷信。中學生報，12 版。
6. 華人健康網。2024 年 3 月 27 日，取自
<https://www.google.com/url?q=https://www.top1health.com/Article/15643&sa=D&source=docs&ust=1743154565599956&usg=AOvVaw0WilfIAhaKUlfaupCIKxr>。

附件一

日常小迷信調查

同學您好:

感謝您撥空填寫本問卷，這是一份調查國中生日常「小迷信」的問卷，您的填答結果將作為本研究重要參考資料，請您仔細閱讀各部分填寫說明後，依據您自己的經驗或感受作答。您所提供的資料將絕對保密，僅作為本研究使用。再次感謝您的協助。

敬祝 身體健康 萬事如意

國風國中語文資優班

指導老師 蘇怡臻、蔡嘉宇老師

研究學生 陳禹希、謝艾珊、李妍融 敬上

* 表示必填問題

1。 電子郵件 *

2。 您是否為國風國中的學生? *

單選。

是

否

3。 請問您的性別是? *

單選。

男生

女生

4。 請問您的年級? *

單選。

七年級

八年級

九年級

5。 請問您是否擁有自己的迷信？ *

(例如:不可以在半夜照鏡子、考試時要用特定文具)

單選。

☐ 是

☐ 否

6。 請問您過去有聽過迷信嗎？ *

(例如：黑貓不吉利、用紅筆寫名字會短命、進旅館時要先敲門等)

單選。

☐ 有

☐ 沒有

禁忌的執行與分享

7。 您聽過下列哪些禁忌？（可複選） *

(可複選)

☐ 進旅館前敲房門，否則不禮貌

☐ 醫護人員不吃芒果，否則會很忙

☐ 考前不吃牛肉，否則會考不好

☐ 不用紅筆寫名字，否則會短命

☐ 不在半夜照鏡子，否則會看到鬼

☐ 沒有上述經驗

8。 您曾避免觸犯以下哪些禁忌？（可複選） *

(可複選)

☐ 住旅館時不敲房門直接進房

☐ 送禮時送芒果或鳳梨

☐ 考前吃牛肉料理

☐ 用紅筆寫名字

☐ 在半夜照鏡子

☐ 不相信任何迷信

☐ 沒有上述經驗

9。 您曾和他人分享過以下哪些禁忌？（可複選）*

(可複選)

- ☐ 進旅館前敲房門
- ☐ 送禮時刻意避開芒果或鳳梨
- ☐ 考前不吃牛肉料理
- ☐ 避免用紅筆寫名字
- ☐ 避免在半夜照鏡子
- ☐ 不相信任何禁忌
- ☐ 沒有上述經驗
- ☐ 其他：

小儀式的執行與分享

10。 您聽過下列哪些小儀式?（可複選）*

(可複選)

- ☐ 機台上放乖乖，機器才不會壞
- ☐ 考前祈福小動作，祈求考試順利
- ☐ 考前不剪頭髮，提升記憶力
- ☐ 沒有上述經驗

11。 您曾做過以下哪些小儀式？（可複選）*

(可複選)

- ☐ 選擇幸運數字或顏色
- ☐ 配戴幸運物
- ☐ 機台上放乖乖
- ☐ 拜拜求好運
- ☐ 沒有上述經驗

12。 您曾和他人分享過以下哪些小儀式？（可複選）*

(可複選)

- ☐ 選擇幸運數字或顏色
- ☐ 戴幸運物
- ☐ 機器上放乖乖
- ☐ 拜拜求好運
- ☐ 不相信任何儀式
- ☐ 沒有上述經驗
- ☐ 其他：

執行迷信行為的動機與目的

13。 您通常決定進行迷信行為，是出於下列哪些原因？（可複選）*

(可複選)

- ☐ 希望帶來好運或避免厄運
- ☐ 想降低緊張感
- ☐ 習慣、從小養成的行為，單純覺得有趣
- ☐ 周遭人也在做（家庭、朋友）
- ☐ 寧可信其有，不可信其無

14。 您最常在哪些情境下執行迷信行為？*

單選。

- ☐ 在考試、重要報告或比賽前
- ☐ 感覺最近運氣不好時
- ☐ 感情或人際遇到困擾時
- ☐ 每天或定期固定進行
- ☐ 很少遇到特定情境

執行迷信行為的效果與感受

15。 請問您執行迷信行為後是否有效果呢?*

單選。

- ☐ 有
- ☐ 普通
- ☐ 無
- ☐ 不確定

16。 承上題，進行這些迷信行為的感受是什麼？（可複選）*

(可複選)

- ☐ 感到安心與放鬆
- ☐ 感覺獲得庇佑或保護
- ☐ 感覺能獲得好運或避免壞事
- ☐ 沒什麼特別感覺，只是習慣
- ☐ 感到矛盾或不確定這樣做是否正確

17。 請問迷信行為對您來說是什麼？ *

單選。

- ☐ 是一個很重要的個人習慣
- ☐ 身邊的人都在做，但可有可無
- ☐ 無憑無據，科學比較準確
- ☐ 寧可信其有，不可信其無

18。 若您在特定情況下無法進行原本的小儀式（例如出門沒帶幸運物），您會： *

單選。

- ☐ 感到不安，但仍照常行動
- ☐ 想盡辦法補上或重來一次
- ☐ 感到明顯焦慮或煩躁
- ☐ 不會有太大影響

19。 您如何看待「迷信」這件事？ *

單選。

- ☐ 是文化傳統，無可厚非
- ☐ 有點荒謬，但無傷大雅
- ☐ 若能幫助情緒穩定，偶爾也無妨
- ☐ 應追求科學根據的事實，需避免迷信

成為訪談對象

20。 若您也對該議題感到好奇，且願意接受我們的訪談，歡迎留下您的班級座號及姓名，我們將從有意願者抽取並進行訪談。

附件二

訪談同意書

您好，我們是國風國中七年級的學生，我們正在進行一個關於迷信與日常小儀式的研究，我們希望能問您幾個問題，並將您的回答作為日後研究中重要的參考資料。本訪談皆用於學術性用途，不會洩漏您的資料，可以安心回答。謝謝您。如您同意我們在_月_日對您進行訪問的話，請幫我們下面的空位簽名，謝謝您的配合。

_____ (請在此處簽名)

研究生：703陳禹希、704謝艾珊、706李妍融 敬上

訪談大綱:

- 1.請問您自己或身邊親友有過禁忌或儀式的相關經驗嗎？可以分享你的做法與看法嗎？
- 2.身為學生，您有聽過哪些常見的校園小迷信？(如考前或賽前儀式)？可以分享儀式的過程與結果嗎？
- 3.您在進行任何儀式時，有沒有懷疑過或被他人質疑過？你當時的感受與反應為何？
- 4.你曾經因為別人（如朋友或老師）的做法，而跟著做迷信或儀式嗎？你怎麼看這樣的影響？
- 5.請問您知道哪些禁忌或儀式的起源或由來嗎？這些禁忌或儀式在現在還適用嗎？你會改編嗎？
- 6.整體而言，禁忌與儀式對您來說是什麼？如果你以後要幫別人設計儀式，你會怎麼做？