



2013 年青少年休閒生活現況調查報告

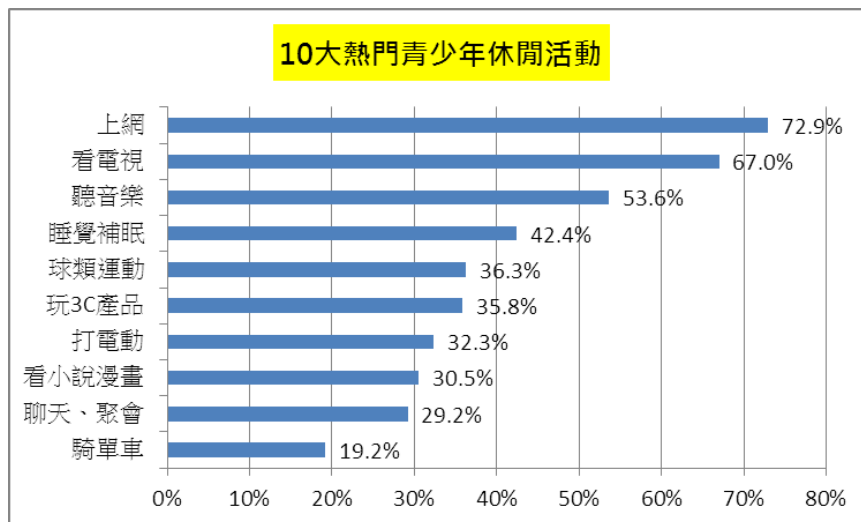
在面對沉重的升學壓力及補習文化下，台灣青少年每天忙上學、忙補習，忙考試，學校與補習班幾乎是多數青少年生活的全部，而在忙於應付大大小小不同的考試之餘，這群孩子僅剩的課後或放假時間都在做什麼呢？他們都如何忙裡偷閒的為自己找到可以稍稍紓解平常累積的生活及課業壓力呢？

為瞭解國內青少年休閒生活現況，兒童福利聯盟（以下簡稱「兒盟」）於今年 4 月 12 日至 5 月 7 日期間以台灣本島國中七、八、九年級學生為對象進行施測。本次調查採分層比例法，依據台灣地區 19 個縣市（不含澎湖、金門、連江等離島縣市）的學生比例抽取 27 所國中進行施測。本次調查共計發出 1,260 份問卷，回收 1,073 份問卷，有效問卷 1,067 份，回收率為 84.7%，在 95% 的信心水準之下，抽樣誤差不超過正負 3%，調查結果如下：

一、青少年休閒生活現況

(一) 休閒活動不夠多元，一天一半以上時間(11.2 小時)黏網路、抱電視、補眠

青少年最常做的 10 大熱門休閒活動分別為上網(72.9%)、看電視(67%)、聽音樂(53.6%)、睡覺補眠(42.4%)、球類運動(36.3%)、玩 3C 產品(35.8%)、打電動(32.2%)、看小說、漫畫(30.5%)、聊天聚會(29.2%)、騎單車(19.2%)。

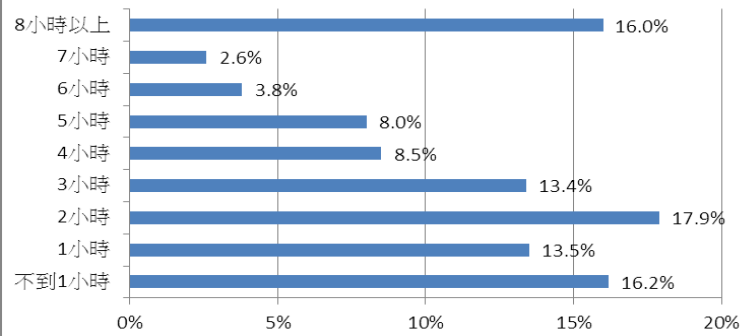


進一步分析這 10 類休閒活動可以發現，青少年偏愛的活動以需要長時間注視螢幕、久坐、低體力性等耗費眼力及只要運動手指的活動為多，如：上網、看電視、玩 3C、打電動等，戶外運動型活動則佔少數；又青少年假日平均每天最少花 3.4 小時在上網、2.8 小時看電視，一天上網、看電視的時間加起來最少超過 6.2 小時，已經佔去一整天四分之一以上的時間。

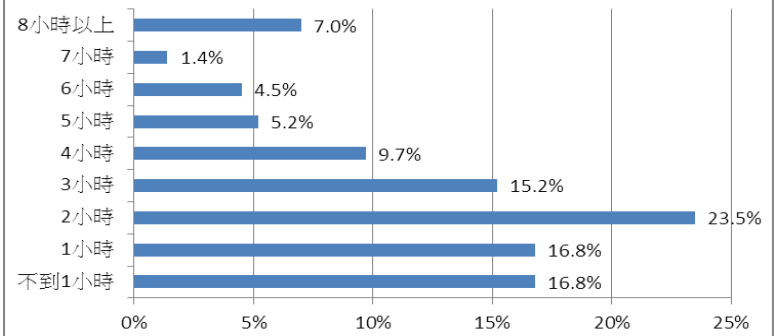


整體而言，青少年的休閒活動類型過於單一，缺乏多元性，放假時只會看電視、上網，國內七成(71%)以上青少年每天上網、看電視時間超過 2 小時，遠高於專家建議的合理使用時間(每天不超過 2 小時)，國內外已經有許多研究指出，長期從事此類型活動，容易造成代謝差、肥胖、心血管疾病等問題，對青少年的健康有深遠的影響。

假日平均每天上網的時間



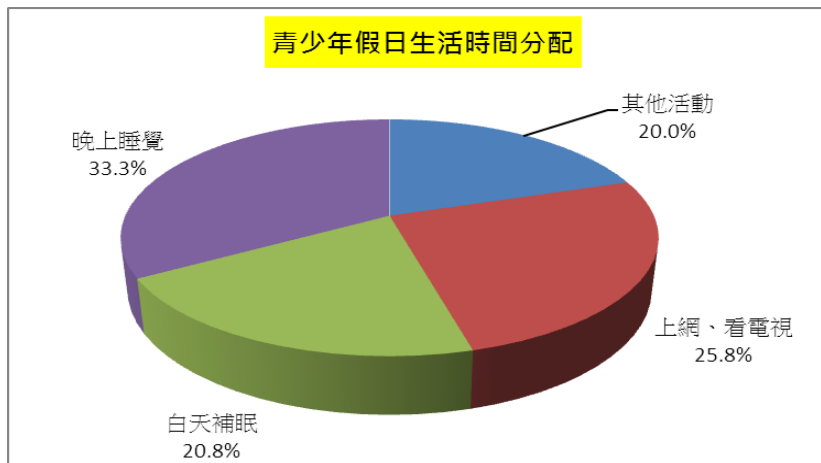
假日平均每每天看電視的時間



青少年假日除了愛上網、看電視外，兒盟調查亦發現青少年假日平均要花高達 5 個小時睡覺補眠，若扣除上網、看電視、睡覺補眠及晚上睡覺時間(以 8 小時計算)後，剩餘可運用的時間大約只剩 4.8 小時，若再扣除三餐及生活例行事務(寫功課、如廁、洗澡等)後，時間幾乎所剩無幾，上網、看電視已佔去大部分的時間，所以可以想像在課後或放假時，青少年一整天的生活作息不是坐著就是躺著，也花很多時間在補眠。

青少年假日生活作息表	時間
上網、看電視	6.2 小時
白天補眠	5 小時
其他活動(三餐+生活例行事務+寫功課+ ??)	4.8 小時
晚上睡覺(以 8 小時計)	8 小時
總計	24 小時

青少年假日生活時間分配

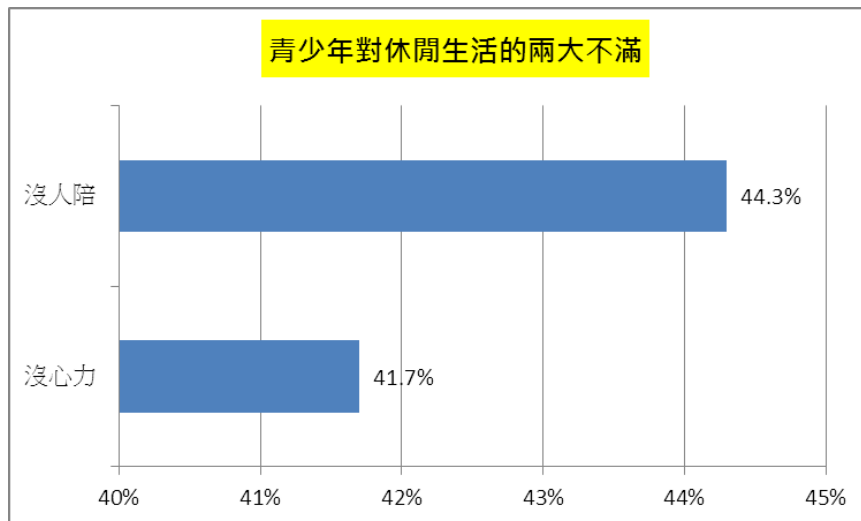




(二)每五個青少年就有一個不滿意自己的休閒生活

兒盟調查發現每五個青少年就有一個不滿意自己的休閒生活，那麼青少年對自己的休閒生活到底哪裡不滿意呢？調查發現沒人陪、沒心力是青少年主要不滿的原因。

有四成四(44.3%)青少年覺得沒有人可以陪伴一起從事休閒活動，因此，協助青少年建立一起從事休閒活動的同伴網絡，增強青少年共同從事健康休閒活動的動機與意願，也是相當重要之處。有四成二(41.7%)青少年因為課業壓力太大，根本沒心力從事休閒活動，此與休閒時間被壓縮或排擠互為因果，也是一惡性循環，課業壓力讓青少年無暇他顧，自然面臨休閒時間不足或沒有時間從事休閒活動的狀況，又兒福聯盟於 2013 年 6 月公布的「少年生活煩惱狀況調查」亦指出少年目前最大的煩惱超過五成七來自於課業壓力，可見沉重的課業壓力是影響青少年身心發展重要的議題，牽涉層面亦相當廣泛，更是不容被忽視的課題。



(三)缺乏適合的休閒場所，八成青少年放假宅在家

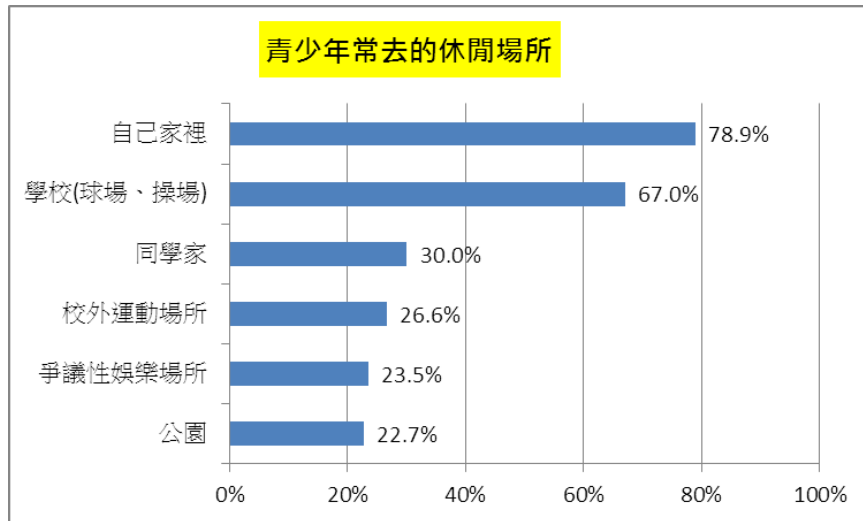
青少年放假最常從事休閒活動的地方分別是自己家裡(78.9%)、學校籃球場或操場(67.0%)、同學家(30%)、校外運動場所(含直排輪場)(26.6%)、爭議性娛樂場所(如：網咖、KTV、撞球場、電子遊戲場等)(23.5%)、公園(22.7%)等。高達八成青少年放假無處可去，只能宅在家裡，或是去同學家玩，使用其他休閒場所的比例不高，有五成五(54.6%)青少年更反應找不到適合的休閒場所。

而以青少年較常使用的休閒場所特質觀之，學校、校外運動場所(多以球場、直排輪場為主)及公園均是位於社區中、免費的大眾公共空間，較無使用限制與門檻，亦較接近青少年的使用習慣與需求。

較令人憂心的是，有高達近四分之一(23.5%)青少年常去的休閒場所是網咖、KTV、撞球場、電子遊戲場等此類具爭議性的娛樂場所，且有近一成(9.3%)的青少年曾在父母不知情的情況下出入此類場所，青少年身心發展尚未成熟且在缺乏成人陪



同與監督下出入此類場所，基於安全各面考量均不太合宜，家長應多多關心與留意孩子閒暇時出入的場所，避免讓孩子單獨出入此類場所。



二、青少年休閒生活三大問題

兒盟調查發現青少年的休閒生活問題多，不只缺乏多元的休閒活動類型與興趣，也缺乏適合的休閒場所，再加上青少年普遍也不滿意自己的休閒現況，到底問題出在哪裡？依據調查結果顯示，大致可歸納整理出下列三大問題：

問題一：課業壓力大，缺少戶外活動，七成二青少年出現憂鬱情緒

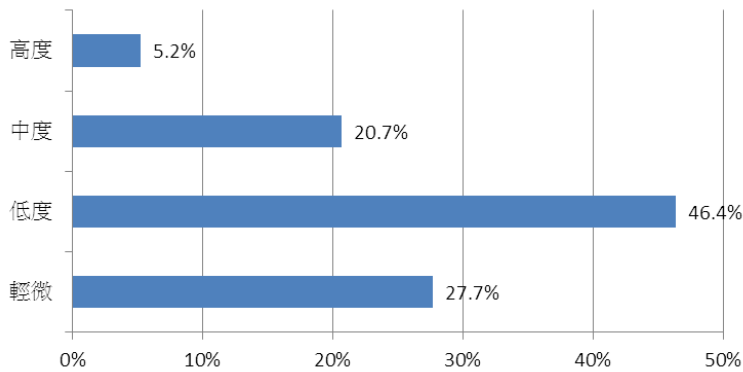
青少年因為課業壓力大，沒有時間與心力從事健康多元的休閒活動，最常做的就是窩在家裡看電視、上網、打電動，再加上缺少戶外活動，很容易出現憂鬱情緒，而國內外許多研究也指出缺少活動的生活型態，容易導致體內的激素跟內分泌不正常，加上生活緊張、步調快，體內的生物胺分泌容易失調，憂鬱情緒出現的比例也大幅提高。

從兒盟自編簡易青少年憂鬱情緒量表¹調查結果就發現，有七成二以上(72.3%)青少年曾經出現低度以上憂鬱情緒，其中高達近三成(25.9%)青少年出現中、高度憂鬱情緒，而青少年最常出現的憂鬱情緒依序分別為：心情變得很不好(56.2%)、什麼事都不想做(50.9%)、比以前容易生氣(46.4%)、覺得自己很差勁(45.1%)、胸悶心悸(40.6%)、想要消失不見(35.6%)。

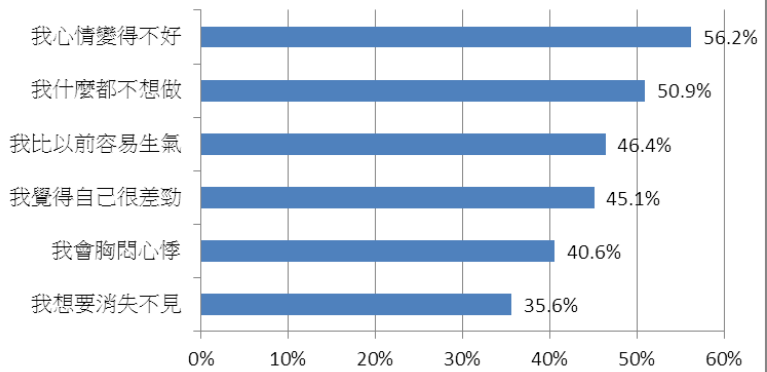
¹簡易青少年憂鬱情緒量表(參董氏基金會青少年憂鬱情緒自我檢視表編製)：共計 6 題，每題得分為 1-4 分，總分為 6-24 分，分數越高表示憂鬱情緒越高，量表總解釋變異量為 62.7%。另將 19-24 分定義為高度憂鬱情緒(總是出現憂鬱情緒)、13-18 分為中度憂鬱情緒(經常出現憂鬱情緒)、7-12 分為低度憂鬱情緒(偶爾出現憂鬱情緒)、6 分為輕微憂鬱情緒(從未出現憂鬱情緒)。



青少年的憂鬱情緒程度



青少年曾經出現的憂鬱情緒

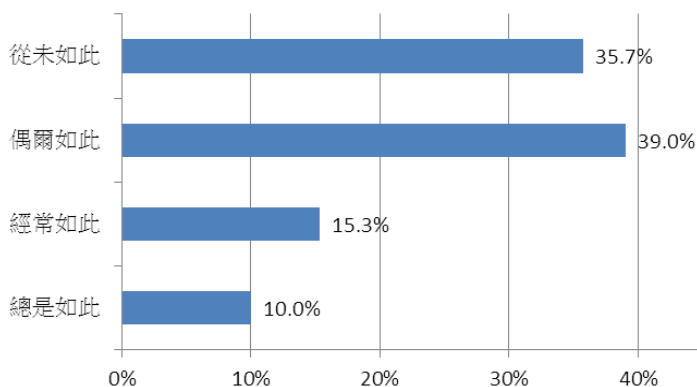


問題二：青少年喪失玩的能力，六成以上放假覺得很無聊

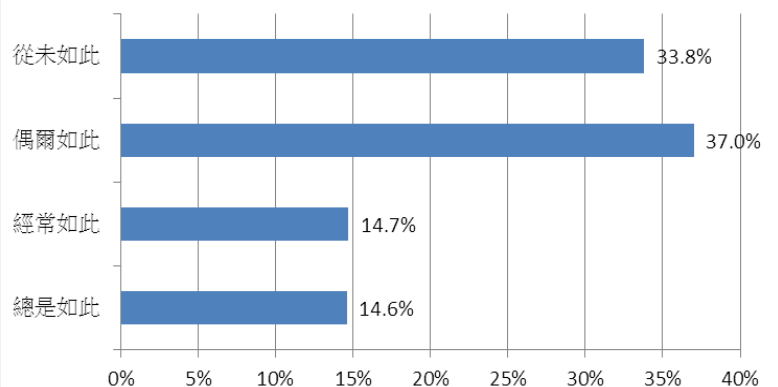
有三成四(34.3%)青少年對於從事休閒活動缺乏興趣與動力，且有高達六成四(64.3%)的青少年在課後或放假的時候覺得很不無聊不知道要做什麼，六成六(66.2%)的青少年除了看電視、上網、睡覺以外，就不知道要做什麼休閒活動，此調查結果讓人相當憂心，同時亦反映出青少年的生活除了升學讀書以外，生活似乎就沒了重心，除了讀書，又缺乏可以從事其他健康或多元休閒活動的能力，所以只能看電視、上網。

調查更發現有高達七成二(71.7%)的父母認為讀書比休閒活動重要，所以不需要花太多時間，在父母不重視及升學課業壓力的雙重影響下，孩子從小缺乏培養健康多元休閒興趣、能力與習慣的機會，到了青少年階段，孩子也不知道放假除了看電視、上網以外還能怎麼玩，失去玩的能力，只能做「手指運動」，便是現在台灣青少年休閒生活過於單一、不夠多元的寫照！

覺得很無聊，不知道要做什麼休閒活動？



除了看電視、上網、睡覺以外，不知道要做什麼事？

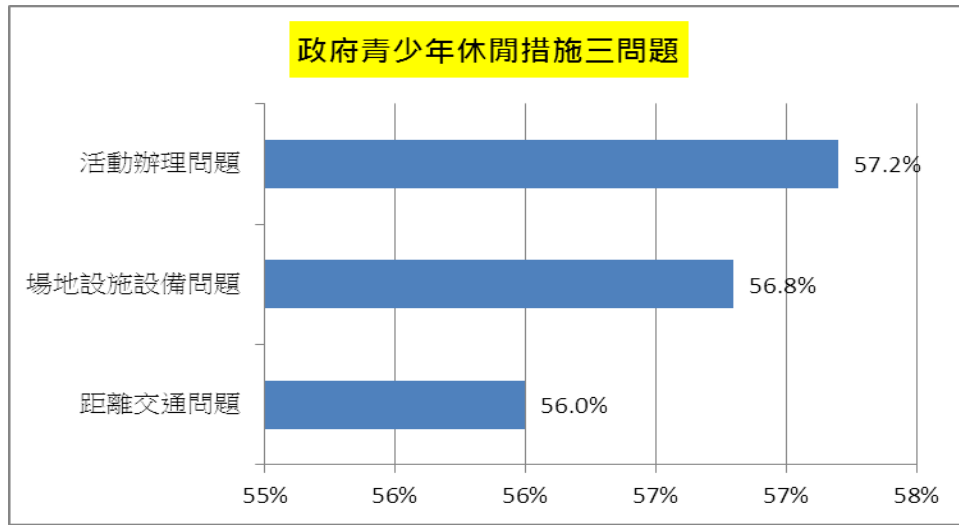


問題三：政府不重視青少年休閒生活，七成沒有使用或參加過相關活動

兒盟調查發現有高達七成(67.5%)青少年沒有使用過政府以青少年為主體而設



立的公立活動場館或活動，其原因究竟為何？青少年的想法又是如何？大致可歸納如下：



①活動辦理問題—青少年活動少又貴

六成(57.2%)青少年認為政府辦理的青少年活動種類選擇性少，沒有太多適合青少年參加的活動，又缺乏趣味性，無法引起青少年的興趣，或根本很少辦理青少年相關活動。另外，許多場館辦理的活動種類、內容、對象多數是以一般社區民眾或兒童為主，開放青少年參加的活動相對較少，且許多活動也都需要收取費用，以今年臺北市政府暑期青少年育樂活動網上所彙整的兒童及青少年活動為例，各單位辦理了將近 500 項相關活動，收費與免費活動的比例約為 2：1，收費活動比例高，而費用從數百元到數千元不等，以青少年較感興趣的運動類活動而言，平均收費約為 2,000-3,000 元左右，最高更可達 5000 元；另外，再以參加對象來看，有八成以上的活動是以國小以下兒童為主，國中以上青少年可參加的活動不到二成，由此更可以看出，政府在辦理青少年活動上的限制與問題。

另外，有二成五(25%)青少年認為獲知政府相關活動辦理的訊息管道太少，可見政府活動宣傳不足，也是一個問題，調查發現青少年最常得知訊息的管道是親朋好友的口耳相傳(74.6%)，所以如何將宣傳管道擴及社區中活動場所、學校、公園等青少年及一般民眾容易接觸的地方方便相形重要，而網路(65.7%)及電視(58.7%)等也是可多多運用的宣傳方式。

②場地設施設備問題—青少年專屬設施無法貼近少年需求

兒盟初步統計全台灣以青少年為主體的相關公立活動場館(如：活動中心、育樂中心、運動場地等)約不到 20 處，多數分佈在臺北市、高雄市、新北市、臺中市等六都，其餘縣市相對缺乏。而有高達近六成(56.8%)青少年認為此類場館最大的問題在於場地設施設備的問題，又各地品質參差不齊。但大致可歸納整理出兩大類問題：一為設施設備使用規定，如：場地租借費用、設施設備使用費用、特定活動目的或



時間始開放使用等；二為設施設備本質問題，如選擇性少、過於簡陋老舊、可使用性低、不符合青少年期待與需求等。青少年實際可使用的設施設備有限，場地設施設備不是太老舊不能用、選擇少不想用就是門檻太高無法用。

● 距離交通問題—青少年場館近便性不足

有近六成(56%)青少年認為距離太遠、交通不便也是在使用此類場館或活動時的問題，而從此次調查亦可看出青少年在使用休閒場所或參加活動時，具有社區性及可近性兩項特質。又在資源有限的情況下，此類場館通常無法普設於社區中，實際運作與使用上實亦無其必要性，故如何考量符合青少年使用習慣與需求，強化與豐富青少年較常去的學校、校外運動場地、公園等休閒場所的功能，增加適合青少年活動的設施設備，或許是另一個鼓勵與提高青少年從事健康休閒活動意願與動機的選擇。

三、兒福聯盟的呼籲

針對此次調查結果，兒盟在此特別針對政府、父母、青少年提出呼籲，希望大家全員『動』起來，共同為青少年可以擁有健康多元的休閒生活努力！

1. 政府辦活動

政府應多辦免費或價格低廉、健康有趣、社區型並適合青少年特質的活動，進而推廣並鼓勵相關單位或民間團體辦理，而學校更應積極辦理社團活動，如：各類運動型社團、音樂型社團等，鼓勵青少年參與、增加獎勵措施並落實社團運作，調查中有高達五成以上(50.7%)青少年希望學校可以多設立好玩有趣的社團活動，而也有平均近五成(47.2%)希望政府可多設立休閒、運動場地並辦理好玩有趣的青少年活動，由此可知在沉重的課業壓力之下，青少年對於政府及學校多辦理活動仍是寄予相當高的期待與需求，所以政府要多加加油，為青少年的休閒幸福把關。

2. 父母一起動

父母對於青少年休閒生活具有相當重要的影響力，父母在工作、生活繁忙之餘，別忘了多多鼓勵與規劃時間陪伴青少年從事休閒活動，並可藉由與孩子一起從事青少年有興趣的休閒活動，增加另一種親子溝通的管道。再者，建議父母也應以身作則，從小培養青少年運動習慣及多元休閒興趣，讓青少年擁有休閒的能力，還要多陪伴、接納並參與青少年休閒的活動，讓親子關係更活化。

3. 孩子動一動

青少年請關掉螢幕，多多運動，增加戶外休閒活動時間，許多研究調查均已證實良好的運動習慣不但可以強化身體健康，也會刺激大腦分泌腦內啡，讓心情保持愉悅，增加快樂情緒，可有效降低憂鬱情緒。