



2013 年媽媽壓力與育兒政策使用情形調查

母親節將至，媽媽們平時為了子女總是不辭辛勞，但到底台灣的媽媽們平時育兒的辛勞和壓力有多大？哪些事最困擾媽媽們？此外，政府近年為了鼓勵生育而端出了幾項育兒政策，包括：「保母托育補助」、「父母未就業育兒津貼」和「育嬰留職停薪津貼」，究竟媽媽們對這些政策的使用經驗和評價如何，以及其是否有達到鼓勵生育的效果呢？

為了瞭解這些問題，兒童福利聯盟基金會特在母親節前夕進行本次調查，調查對象為育有 0-3 歲(未滿 4 歲)孩子的媽媽，於 2013 年 3 月 15 日至 4 月 15 日間，透過官網、臉書、網路論壇等平台宣傳，以線上問卷方式邀請符合資格的媽媽們填答，同時立意取樣台北市幼兒園的家長，以發放紙本問卷的方式施測，計回收線上問卷 1,236 份、紙本問卷 76 份，共計回收 1,312 份有效問卷，樣本分布於全台 19 個縣市(不含澎湖、金門、連江縣)。

酸甜苦辣都來擔，我的媽呀！真辛苦！

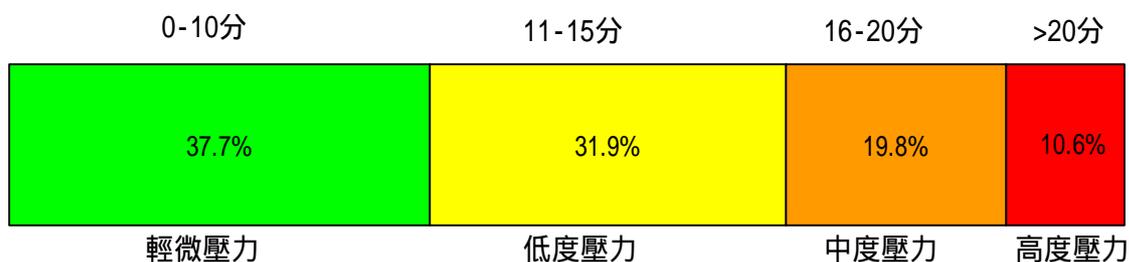
1. 媽媽的母職壓力：

母職自評 73.95 分

六成二媽媽在育兒過程中有感受到壓力，每十位就有一位感受到高度育兒壓力

調查中媽媽們因母親角色而帶來的辛勞和壓力情形如何？透過兒盟自製之「母職壓力量表」¹，發現母職壓力平均分數為 12.86 分(SD=5.96, N=1309)，壓力為低度，即表示偶爾會感到疲累、有壓力。但值得注意的是，六成二媽媽在育兒過程中有感受到壓力(62.3%)，甚至約三成(30.4%)的媽媽壓力分數是達到中度或高度壓力，表示經常感受到母職的辛苦覺得很吃力，需要多加關心。此外，媽媽們對自己的母職自我評分平均為 73.95 分，意味著媽媽們對自己的表現似乎仍不太滿意。

母職壓力量表



輕微壓力：幾乎從未在母職中感受到什麼壓力

低度壓力：偶爾感到母職的辛苦，但大致上還應付得過去

中度壓力：經常感到母職的辛苦，覺得當媽媽很吃力

高度壓力：總是感到母職的辛苦，甚至覺得難以負荷

¹母職壓力量表：兒盟自製量表，由 12 個題目組成，分數為 0-36 分，分數越高表示壓力越大，量表之 Cronbach's Alpha=0.8566，總解釋變異量 58.884%，顯示量表有不錯之信度及效度。分析母親的主觀壓力與母職壓力量表分數的關係後，定義量表 10 分以下為輕微壓力、11-15 分為低度壓力、16-20 分為中度壓力、21 分以上為高度壓力。

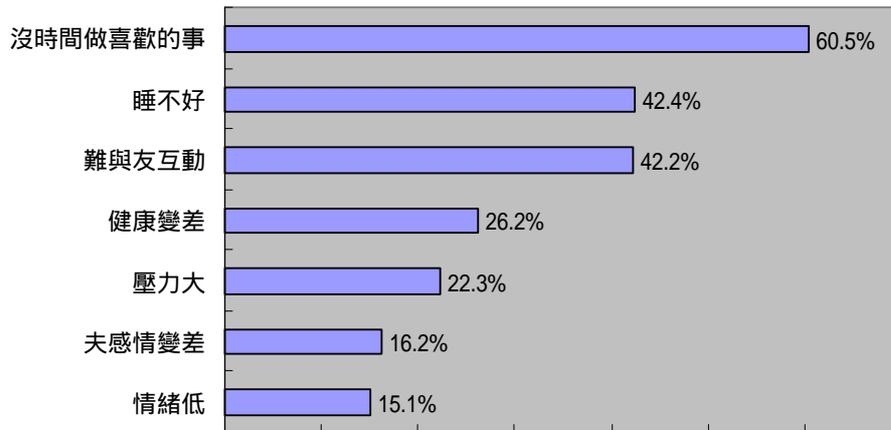


2. 身為母親的犧牲：

六成犧牲興趣、四成犧牲睡眠、社交、二成六犧牲健康、一成六犧牲和配偶的感情

除了快樂、成就、勝任等情緒和感受外，媽媽們在母職中也有一些辛勞與犧牲。有 60.5% 的媽媽認為成為母親後，總是或經常沒時間做自己喜歡做的事、42.4% 總是或經常睡不好、42.2% 總是或經常難和朋友連絡互動、26.2% 總是或經常健康狀況變差、16.2% 總是或經常認為和先生感情變差。此調查顯示，最多媽媽們覺得犧牲的是自己的興趣與喜好，其次為睡眠、社交活動，再其次為健康，甚至是影響了夫妻感情。要如何在照顧子女與自己的興趣、休閒、健康、夫妻關係中取得平衡，是媽媽們的一大挑戰。

母職壓力量表各項目總是或經常如此比例



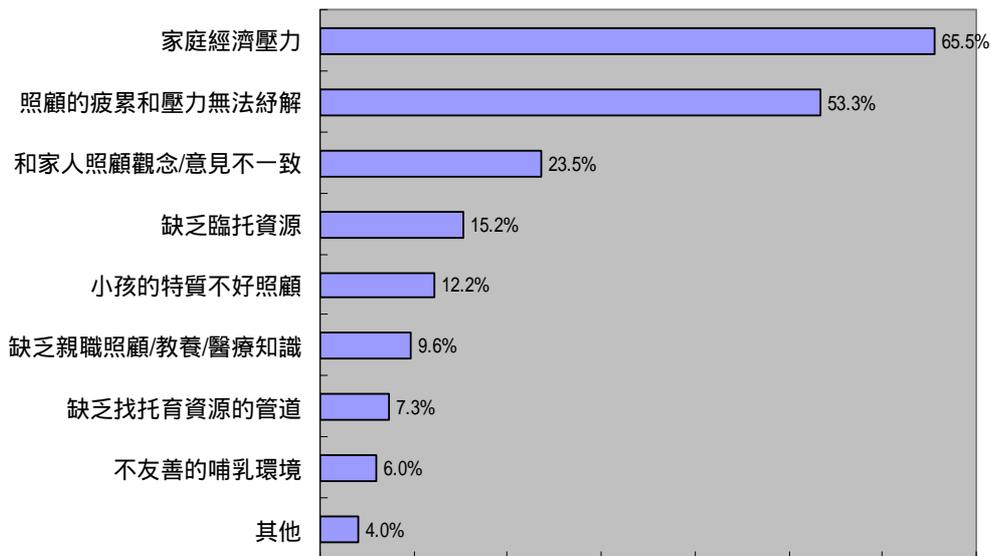
3. 身為母親的困難：

六成五最大的困難是家庭經濟壓力、五成三表示照顧的疲累和壓力無法紓解

進一步調查媽媽們目前照顧孩子所遭遇的最大困難，依序是「家庭經濟壓力」(65.5%)、「照顧的疲累和壓力無法紓解」(53.3%)、「難以兼顧工作和照顧孩子」(39.3%)、「和家人照顧觀念不一致」(23.5%)、「缺乏臨托資源」(15.2%)、「小孩的特質不好照顧」(12.2%)、「缺乏親職照顧/教養/醫療知識」(9.6%)、「缺乏找托育資源的管道」(7.3%)、「不友善的哺乳環境」(6.0%)，以及「其他」(4.0%)。可見大部份媽媽最大的困難還是家庭經濟的問題，其次才是在照顧孩子的母職中實際遭遇的疲累和壓力，以及難以兼顧工作的困境。



照顧孩子最大困難 (N=1305)



4. 身為母親獲得的支持：

三成六沒有親友支持、一成七認為先生常未分擔照顧責任

進一步分析媽媽們的支持系統發現，36.1%媽媽很少從親友處得到照顧孩子和處理家務上實質的協助，甚至有媽媽連爸爸方面的支持都很少，17.4%先生很少分擔照顧孩子和處理家務的責任。調查發現從親友處得到的協助越多，媽媽的母職壓力越低。同樣的，若先生能多分擔照顧和家務的責任，媽媽的母職壓力就較低，反之，若先生都不分擔照顧和家務，媽媽的母職壓力就會很高了。

5. 身為母親的收穫：

超過八成的媽媽常感到快樂，超過九成有成就感

但有五分之一的媽媽覺得自己無法勝任母職的角色

82.3%的媽媽常常覺得自己是一個快樂的母親，但仍有 7.9%的媽媽總是或經常在母親的角色裡感受不到成就感，此外，近兩成(18.9%)的媽媽總是或經常認為照顧孩子和處理家務讓其感到難以勝任。整體而言，超過八成的母親在母職中是感到快樂、可以勝任的，超過九成常有成就感，此結果令人欣慰。但仍有五分之一的媽媽自認無法勝任母職的工作，值得關注與留意。

八爪章魚多頭燒，全天下的媽媽都是一樣的

1. 全職媽媽不輕鬆，母職壓力更勝於職業婦女

全職媽媽的壓力：中高度母職壓力較多，四成二缺支持、近二成情緒低落

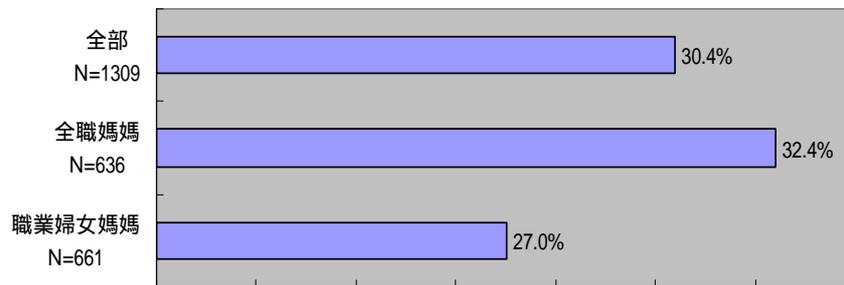
職業婦女的壓力：近兩成覺得難以勝任照顧孩子和處理家務的工作

過去許多人都認為職業婦女因身兼照顧與工作的角色，壓力很大，而忽略了全職



媽媽的壓力，但國內許多研究都顯示²，家庭主婦(即全職媽媽)較職業婦女媽媽感受到更大的親職壓力。本調查發現母職壓力量表分數落在中度或高度壓力的比例，全職媽媽為 32.4%，較職業婦女媽媽的 27.0% 為高，有達到統計上的顯著(卡方檢定 $**p<.01$)。

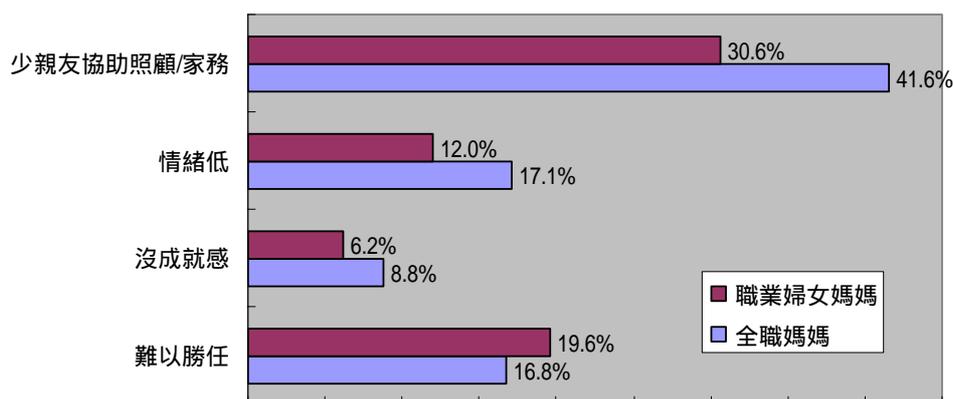
中或高度母職壓力比例



為何全職媽媽的壓力比較大？進一步檢視全職媽媽與職業婦女媽媽兩者的差異發現³：全職媽媽較不會感到難勝任母職，但在母職中較沒成就感(8.8%)、獲得親友照顧小孩的實質協助較少⁴(41.6%)。反觀職業婦女媽媽，在母職中較不會感到沒成就感(6.2%)，較常獲得親友照顧小孩的實質協助(69.4%)，此外較不會出現情緒低落的情況(12.0%)。

此顯示全職媽媽的母職壓力來源，可能主要出現在缺乏成就感和親友的實質協助上。全職媽媽因為沒有工作，常被理所當然視為要照顧孩子的人，反而很難獲得親友支持，加上整天埋首於照顧孩子，過程中挫敗、疲憊感遠多於成就感；反觀職業婦女不僅有親友或保母協助照顧小孩，使其得以兼顧工作與母職，也較容易產生成就感，但相較能花在孩子身上的時間就比較短，讓她們覺得難以勝任照顧孩子和處理家務的工作(19.6%)。

母職壓力量表各項-全職媽媽與職業婦女媽媽比較



2. 全職媽媽手頭緊？經濟壓力更勝職業婦女

全職媽媽的困擾：經濟壓力、照顧疲憊、子女難照顧、哺乳環境，比例較高

² 吳佳玲(2008)。台灣親職壓力相關研究之回顧與分析。台南科技大學通識教育學刊，7，頁 63-90。

³ 檢視「全職媽媽」及「職業婦女媽媽」身分，與母職壓力量表各項目之相關性，取其呈現顯著($p<.05$)的項目說明。

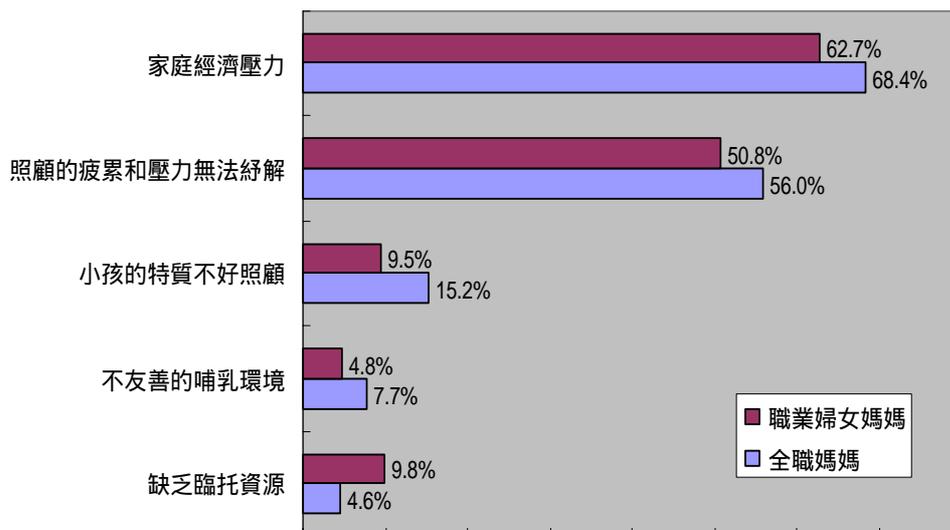
⁴ 本處取「在照顧孩子和處理家務上，我的親友會給我實質的協助」該題填答為「偶爾如此」或「從未如此」者之比例。圖表中以「少親友協助照顧/家務」一詞呈現。



職業婦女的困擾：缺乏臨托資源，比例較高

調查媽媽們目前照顧孩子所遭遇的最大困難，並比較全職媽媽與職業婦女遭遇的相異處⁵可發現：顯然少了一份收入的全職媽媽有更大的經濟壓力(68.4%)，高於職業婦女(62.7%)；而沒有人手幫忙的她們在照顧子女的疲累和壓力無法紓解的比例(56.0%)，也明顯較高；而孩子不好照顧的困擾以及哺乳環境不友善，全職媽媽產生困擾的比例也較高(15.2%、7.7%)。反觀職業婦女，因為還要上班，時間並不彈性，如果孩子突然生病或是發生意外，就很需要臨時幫手，也難怪「缺乏臨托資源」(9.8%)的困擾較大。

照顧孩子最大困難-全職媽媽與職業婦女媽媽比較



政府你嘛幫幫忙—育兒政策三大問題

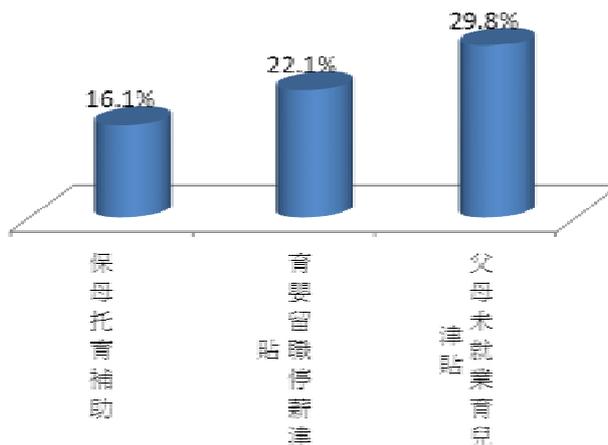
1.問題一：錢未花在刀口上，年花七十四億，僅有一成四的催生效果

使用率低 45.2%媽媽三項育兒相關補助或津貼均未領取

托育費用壓力仍大 實際和理想托育費用平均每月落差最多 7258 元，相差 1.77 倍

目前政府因應少子化推出的鼓勵生育有關的友善育兒政策，包括：父母未就業育兒津貼、育嬰留職停薪津貼、保母托育費用補助、兒童醫療補助及托育資源中心，五項全國性措施，其中前三項與托育和照顧的經濟支持有關，也是政府花費最多錢的重點政策，以 101 年預算為例一年高達七十四億（依據勞保局 101 年預算，育嬰留職停薪津貼 3,881,520,000 元；兒童局 101 年預算父母未就業育兒津貼 2,900,000,000 元，保母托育補助 634,580,000 元。其中保母托育補助含保母托育管理費用，非直接補助家長），但本調查卻發現家有 0-3 歲小孩的媽媽受惠者並不多，僅三成取得未就業育兒津貼(29.8%)，其次為育嬰留停津貼(22.1%)、托育補助(16.1%)最少，整體來看，45.2%的媽媽前三項和育兒相關的補助或津貼均未領取。

⁵檢視「全職媽媽」及「職業婦女媽媽」身分，與「照顧孩子最大困難」各選項，取其卡方檢定顯著(p<.05)之項目說明。

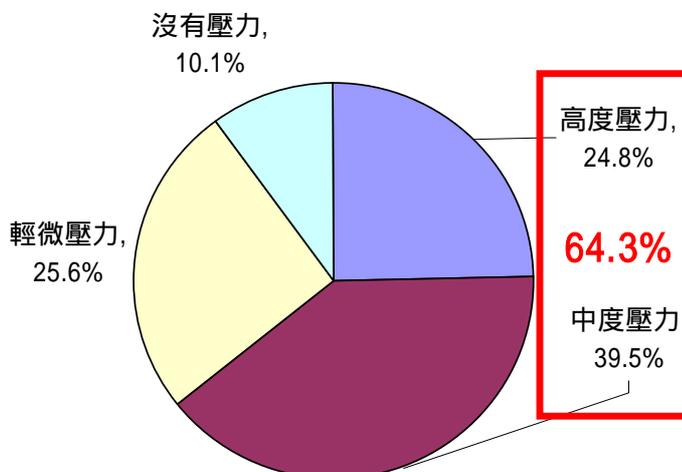


此外，即便是有領取「保母托育補助」對媽媽們的幫助也不大。分析實際花費在最小學齡孩子的托育費用，平均每人每月花費為12839元，若依不同托育方式來看，交由有照保母照顧為平均每人每月16726元、無照保母為15557元、托嬰中心為15576元、私立幼兒園為11359元。再比較實際托育的支出，與媽媽們理想中的平價保母或托嬰中心費用，發現一個月最多相差7258元，高了1.77倍，政府每月2000-3000元的托育補助對一般家庭來說相當無感，調查也發現負擔托育費用的媽媽64.3%感到很有壓力。

有負擔托育費用的媽媽實際托育費用、與認為的平價托育費用

(單位：每人每月、元)	家長實際費用 (平均數)A	家長期待平價費用 (平均數)B	相差金額 (A-B)	相差倍數 (A/B)
有照保母	16726	9468	7258	1.77
無照保母	15557	9468	6089	1.64
托嬰中心	15576	9468	6108	1.65
私立幼兒園	11359	6625	4734	1.71

負擔目前托育費的主觀感受壓力 (N=839)





也難怪僅有14.3%的家長表示目前政府的催生政策有讓其決定要多生孩子，顯示目前政策成效有待加強。若依照孩子數來分析，政府政策催生二胎的效果(19.2%)顯然較第三胎(10.2%)好，但值得注意的是大部分的家長仍是沒有要多生孩子的，即使只有一個小孩的媽媽，也有超過八成目前沒打算再生小孩。

目前政府的催生政策，是否有讓你決定要多生孩子？

要多生孩子	全部 N=1304	只有 1 小孩 N=594	超過 1 小孩 N=709
是(含懷孕中)	14.3%	19.2%	10.2%
否	85.7%	80.8%	89.8%

2.問題二：政策失衡，忽略全職媽媽需求

全職與職業婦女媽媽比例相近，但政策偏托育輕生活補助

逾六成職業婦女媽媽想當全職媽媽，卻無法如願

不論本調查或兒童局、主計處的調查均顯示，在台灣的嬰幼兒大多為父母自己照顧或由祖父母等親戚照顧，真正將孩子托於收費的保母、托嬰中心或幼兒園者，不到兩成。就下表可知，全職媽媽與職業婦女媽媽兩者比例相差不多，但分析現有友善育兒政策發現，只有「父母未就業育兒津貼」是針對全職照顧的父母設計，對全職媽媽較有效果，其餘如「育嬰留職停薪津貼」、「政府平價托嬰中心」、「親職照顧假」、「保母托育補助」、「育嬰留職停薪」，都是針對就業中的家長設計，當然獲得較多職業婦女媽媽們的支持，卻也顯示出政策設計上的失衡。

	全職媽媽	職業婦女媽媽
現況(所佔比例)	48.6%	50.5%
想要自己照顧	90.4%	62.5%
想要去就業	9.6%	37.5%
特殊需求	生活費補助(69.9%) 醫療費補助(47.4%) 可帶幼兒去的活動場所(46.5%) 友善哺乳環境(13.3%)	托育費補助(44%) 育嬰/親職假(36.4%) 平價的托育費用(28.6%) 產假(5.9%)
適用政策與措施	父母未就業育兒津貼	育嬰留職停薪/津貼 政府平價托嬰中心 親職照顧假 保母托育補助

調查媽媽們認為照顧孩子最需要的協助，依序為：「生活費補助」(59.7%)、「醫療費補助」(42.5%)、「可以帶幼兒去的活動場所」(40.5%)、「托育費補助」(34.5%)、「育嬰或親職假」(26.4%)、「平價的托育費用」(21.6%)、「充足的臨托資源」(18.8%)...等，可見在協助媽媽育兒的政策上，一般性的生活費協助，如：育兒津貼或兒童津貼，應更優先於托育費用。若分別看全職媽媽和職業婦女媽媽的需求，發現全職媽媽更為看重生活費、醫療費補助和幼兒活動場所與友善哺乳環境，職業婦女媽媽更為看重托育



費補助和育嬰或親職假、產假。

此外，**逾六成職業婦女媽媽想親自照顧小孩、近一成全職媽媽想就業**，若有適當的育兒政策協助，理想上可幫助媽媽們更有力量依自己的期待選擇留在職場，或自己照顧小孩，但實際上仍存在理想和現實不符合的情形，特別是超過六成的職業婦女(62.5%)無法如願親自照顧。可見催生政策偏托育補助輕生活補助，偏職業婦女輕全職媽媽的現象已影響媽媽們的選擇甚至造成壓力，政策資源配置顯有失衡之處，應投入更多資源協助全職媽媽，並且除了經濟上的協助外，應提供全職媽媽紓解母職壓力和情緒支持的相關服務。

**3.問題三：育兒政策未整合，津貼、補助相關規定片斷複雜，又缺乏宣導
有資格領取卻未取得「父母未就業育兒津貼」者，有 83.2%表示不知有此津貼
有資格領取卻未取得「保母托育補助」者，有 56.5%表示不知有此補助**

進一步了解媽媽們未申請政府補助的原因，發現許多是因為「不知道有此補助」。「保母托育補助」扣除本身不符資格者，發現56.5%不知道有此補助；有資格領取卻未取得「父母未就業育兒津貼」，則是有83.2%表示不知道；而沒取得「留職停薪津貼」的媽媽中，有7.8%表示不知道，顯示政策的宣導仍須多加強。

除顯示政府需加強政策之宣導外，可能也隱含目前政府對育兒相關的補助是較片段且零散，導致家長覺得複雜難理解，而降低了政策的可近性和使用率。所以建議政府通盤考量家庭育兒福利規劃後，能有更為整合的育兒政策。或考慮規劃普及性的育兒津貼，在每個家庭都有政府育兒生活費的基礎上，再構築不同類型家長需求的相關補助和服務(如：托育補助)，並依政府的財政能力擴大協助的幼兒年齡上限與金額。



快樂媽媽三絕招

母親節前夕，兒福聯盟除了祝福所有的媽媽們「母親節快樂」之外，更提出快樂媽媽三絕招：「媽媽放輕鬆」、「家人要支持」、「政府多幫忙」，尤其是政府部分，更應該成為媽媽們最有力的幫手和支援，才能真正達到「催生」效果，解決少子化問題。兒盟更具體建議政府三大育兒服務，「每月一天媽媽休息日」、「發展免費社區親子遊戲據點」、「發放普及式兒童津貼」，這些會幫助媽媽們「天天快樂」的方式，會是母親節最好的禮物。

● 每月一天媽媽休息日

不能忽視的，有三成的媽媽承受著中、高度的母職壓力亟待紓壓，家人們除了平日就要分擔媽媽的辛勞，給媽媽實質上的支持外，每月應至少有一天規劃是媽媽休息日，由家人或政府提供媽媽每月一日的免費臨托服務，讓媽媽們有喘息的機會。

● 發展免費社區親子遊戲據點

調查發現媽媽們也有親子活動場所的需求(40.5%)。政府應該責無旁貸地發展近便的社區親子遊戲據點，諸如：親子館、親子遊戲服務站、玩具圖書館等。讓媽媽能就近參與免費的親子活動、獲得照顧諮詢與喘息，以及建立爸媽及孩子同儕友誼的場所。

● 發放普及式兒童津貼

目前政策忽略全職媽媽的需求，以育兒津貼(2500 元/月)為例，比托給有照保母的托育補助(3000 元/月)還少了 500 元。事實上目前依「小孩照顧者」是爸媽、親屬、有照、無照保母而給不同金額補助的政策，除了有公平性的問題外，也造成補助的片斷和混亂。而不論全職或職業婦女媽媽，最需要的都是生活費補助。故兒盟在此呼籲，不論孩子的照顧者是誰，政府應整合現有的育兒津貼和托育補助，發放每位 0-2 歲兒童相同金額每月至少 3000 元的兒童津貼(育兒津貼)，並依財政能力逐步擴大補助年齡上限或金額，讓媽媽們對政府的育兒協助能確實「有感」。