



2016 年 兒少休息與休閒生活調查

2016 年 9 月 25 日

「『**我很累**』小宥用很小很無力的聲音低著頭哭喊。小宥只有小二，唸雙語學校，英文比大部分國中孩子好，連數學課都用英文上課考試，但他週一到週五晚上都被安排上課，假日也無法休息。小宥累了，但跟家人抗議也沒用，因為根本沒人跟他站在同一邊，聽他的感受……」

你還記得自己的童年時光嗎？你最快樂的童年回憶是什麼？是跟哥哥姐姐在海邊踩水、在沙地玩沙、在公園跑跳、在泳池邊踢水，還是玩得滿身大汗後吃著冰消暑的情景？

童年時光由許多事物組成，但「**玩**」卻是快樂童年最不可或缺的元素。因為孩子有著不同於大人的獨特天性，玩不但為孩子帶來歡樂，它同時也是孩子探索和感知周圍世界的方式。透過玩的過程，孩子產生新的想法、新的體驗，接觸到新的角色，並且在行為中學習和理解這個世界。也因此《兒童權利公約》第 17 號一般性意見書明確指出，**休息和休閒對兒童發展的重要性不亞於飲食、醫療和教育等基本要素**。¹

有鑑於休息和休閒對兒童的重要性，兒童福利聯盟文教基金會（以下簡稱兒盟）於 2016 年 5 月 23 日至 2016 年 6 月 30 日期間，以分層隨機抽樣方式，調查國內各縣市（不含澎湖、金門、連江等離島縣市）之在學兒少，對象涵蓋國小五、六年級、國中七、八年級、高中（職）一、二年級。總計發出 3930 份問卷，回收有效問卷 3050 份，回收率為 77.6%，在 97.0% 信心水準下，整體抽樣誤差控制在 2.0%；其中國小佔 35.2%，國中佔 28.5%，高中（職）佔 36.3%。調查結果如下：

一、休息現況

疲憊的孩子：

□ 近 **8** 成兒少睡不夠

□ 年紀越大睡得越少，高中生每 **3** 人就有 **1** 人嚴重睡眠不足

為什麼充足的休息對孩子特別重要？如果沒有獲得充分的休息，孩子很難有體力和精神去從事有意義的活動與學習，情況嚴重時甚至會對孩子的發展和健康造成無法挽回的影響。

根據美國睡眠醫學會(American Academy of Sleep Medicine)的研究發現，六至十二歲的兒童，每天應該睡 9 小時以上，十三至十八歲的少年，每天應該睡 8 小時以上；如果孩子長期睡眠不足，除了會使孩子的記憶和學習能力降低、造成孩子情緒和行為問題，還會增加孩子未來得心血管疾病、中風、糖尿病等疾病的風險。²

然而據兒盟調查發現，國內多數兒少都面臨睡眠不足的狀況。整體來看，有七成八(78.2%)

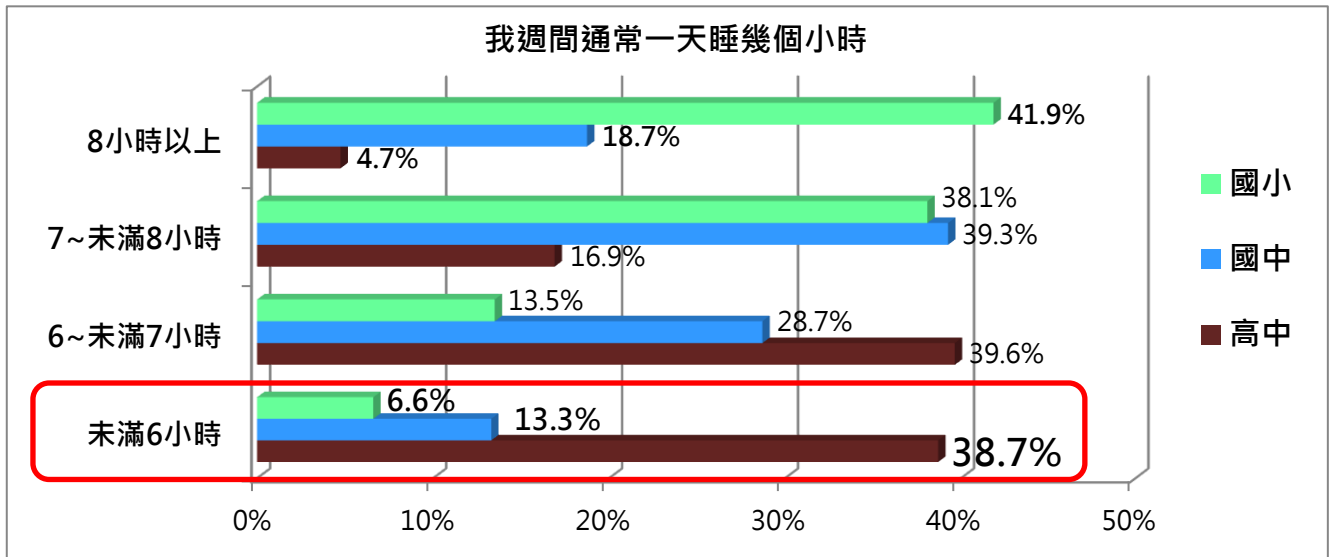
¹ 《兒童權利公約》一般性意見書(General Comments)是聯合國兒童權利委員會針對公約條文做出的解釋，其同樣屬於聯合國的官方正式文件。

² American Academy of Sleep Medicine.(2016).*How much sleep do children need?* Available at: <http://www.sleepeducation.org/news/2016/07/21/how-much-sleep-do-children-need->



兒少週間睡不滿八小時，其中年齡越大的孩子睡得越少。以國小生來說，在週間能睡滿八小時的比例目前還不到一半（41.9%），到了國中比例更低，僅一成九（18.7%），而高中的孩子竟然只有4.7%能在平日睡滿八小時（達統計顯著， $p < .001$ ）。

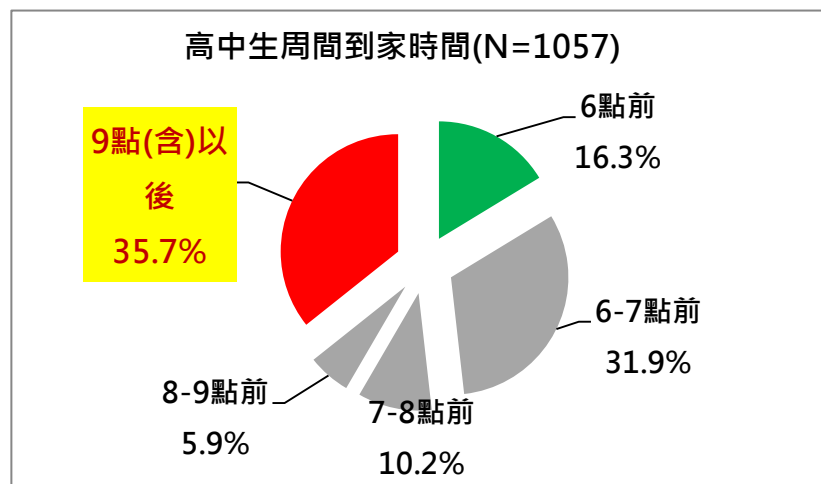
台灣兒少除了普遍睡不夠，更驚人的是有群孩子正面臨睡眠嚴重不足的狀況。調查發現，高中生竟每三人就有一人（38.7%）平均每天睡不到六小時。而本次調查的高中生僅為高中一、二年級的孩子，尚未包含高中三年級的準考生，他們睡眠狀況可能更為糟糕。



比上班族還累：

□ 高中生每天「工時」超過 10 小時；3 成 6 晚上九點後才到家

進一步瞭解睡眠不足高中生的日常作息，發現高一、高二孩子平均約早上六點半出門，晚上七點左右才到家，換算下來每天「工時」最少十小時，比一般上班族還累！值得注意的是三成六（35.7%）孩子平日甚至晚上九點以後才到家，已嚴重壓縮他們的休息時間。



這些高中階段的孩子長期睡眠嚴重不足，除了造成過勞、影響身心健康和學習能力，還會增加意外事故發生的風險，是學校與家長都應該立即重視的問題。



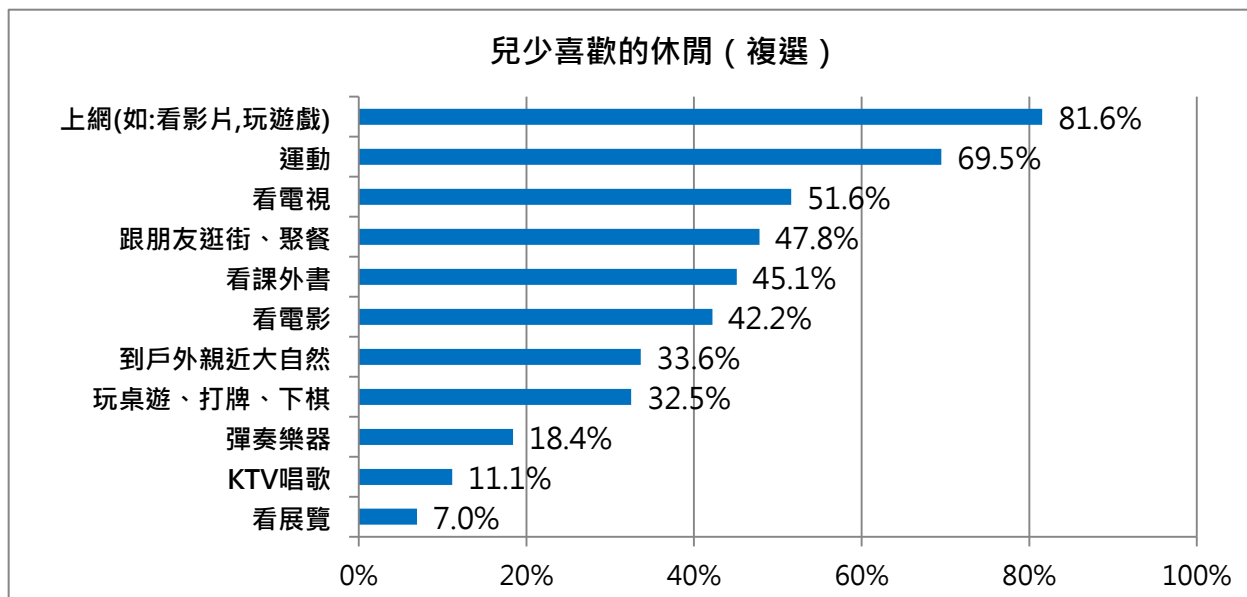
二、休閒類型

□ 兒少喜歡的休閒：上網 (81.6%)、運動 (69.5%)、看電視 (51.6%)

「休閒」指的是孩子在下課或放假的時候，可以沒有任何義務地依照自己想法做喜歡的事，或是任何可以讓自己紓壓、恢復精神的活動。而休閒的前提是讓孩子獲得充分的休息，如此孩子才會有足夠的精力去做他們喜歡的活動。《兒童權利公約》第17號一般性意見書指出，休閒時的玩樂有助於促進孩子的自信心和想像力，可以幫助孩子在行為中摸索、學習，以及能讓孩子發展出解決衝突和做決策的能力。

依本次調查的整體結果來看，目前國內兒少喜歡的休閒活動依序是：上網(如：看影片、玩遊戲)(81.6%)、運動 (69.5%)、看電視 (51.6%)、跟朋友逛街、聚餐 (47.8%) 以及看課外書 (如：小說、漫畫、雜誌) (45.1%) 等。

不過孩子對休閒類型的喜好，大多因年齡不同而有差異。以運動、玩桌遊、看電視這些項目來說，隨著孩子年紀越大，喜歡的比例都越低；而唱歌、看電影、與朋友相聚等項目，則隨孩子年紀越大，喜歡的比例也越高。說明如下：



□ 7 成孩子愛運動，但愈大愈懶得動；女孩較不愛運動

以「運動」這項休閒來說，如果孩子在兒時就養成運動習慣，不但有助於控制體重、維持骨骼與肌肉健康，成年以後也比較會維持運動的習慣³。聯合國兒童基金會 (unicef) 亦指出，運動可以讓各種不同背景的孩子聚在一起，練習解決紛爭、增加對彼此的理解和支持，因此即便是最弱勢的孩子，也能透過運動這個活動來融入群體、享受童年。⁴

從台灣兒少的休閒現況來看，近七成 (69.5%) 兒少表示喜歡運動，然而隨著年紀增加，喜歡的比例卻逐漸降低。以國小的孩子來說，喜歡運動的比例為七成六 (75.6%)，但高中

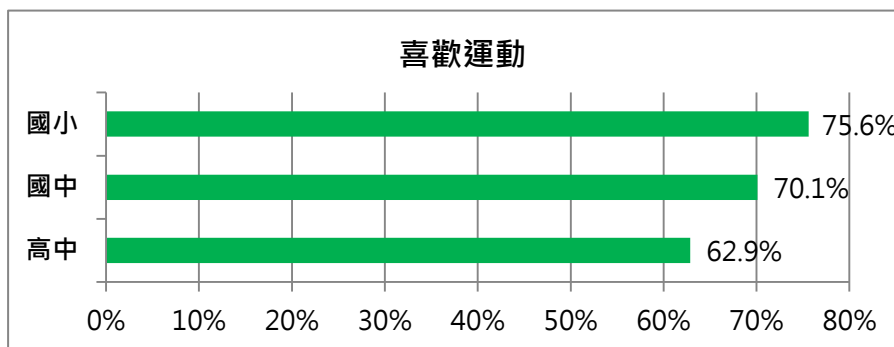
³ Child Trends Databank. (2014). *Vigorous physical activity by youth*. Available at: <http://www.childtrends.org/?indicators=vigorous-physical-activity-by-youth>

⁴ Unicef.(2016).*Why sport?* Available at: http://www.unicef.org/sports/23619_23624.html



孩子喜歡運動的比例卻滑落至六成三（62.9%）（達統計顯著， $p < .001$ ）。

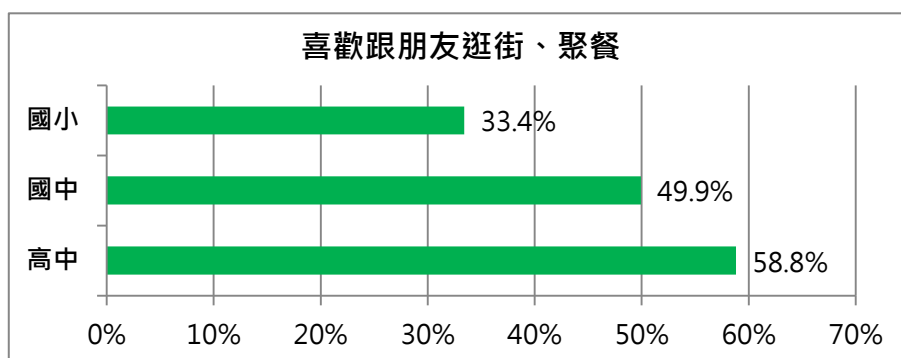
而性別上的差異也很明顯，儘管聯合國兒童基金會（unicef）曾指出，運動有助於提高女孩在青少年時期的自信心（self-esteem），也讓女孩更有機會突破傳統的性別限制⁵，但目前各年級男孩喜歡運動的比例還是比女孩高出一成五至二成（達統計顯著， $p < .001$ ），每周運動的時間也多了二小時以上。



□ 社交需求差異大：年紀越大的孩子越喜歡跟朋友相聚

在本次調查的休閒項目中，發現年齡差異最大的項目就是「跟朋友逛街、聚餐」這項社交需求較明確的休閒。依年級來看，國小喜歡「跟朋友逛街、聚餐」這項休閒的比例僅三成三（33.4%），國中為五成（49.9%），高中提升至近六成（58.8%）（達統計顯著， $p < .001$ ）。

對於年齡較小的孩子，為他們提供休閒空間的同時，也需要成人在旁陪伴以避免發生危險，但隨著孩子年齡和能力的改變，少年時期孩子會開始嘗試獨立、尋找認同感和歸屬感，也會更需要和同儕相聚的機會或獨處的場所。⁶這些和同儕相聚的行為和經驗，有助於正往成年階段過渡的孩子們培養歸屬感，家長們應予以肯定，並多關心與瞭解孩子交友的狀況。



□ 大自然缺乏症：僅 3 成 4 孩子喜歡到戶外親近大自然

許多人認為到戶外的好處，不外乎是放鬆眼睛、放鬆心情，然而對於孩子而言，親近大自然卻有著更重要的意義。不論是在綠地上跑跳玩樂、在山林裡遊走、或在海邊嬉戲玩水，這些童年親近大自然的記憶，都有助於提高孩子的靈活性和創造力；甚至透過與成人一起探索大自然的過程，還能夠幫助孩子理解、欣賞，以及愛護他們所處的自然環境。⁷

⁵同註 4。

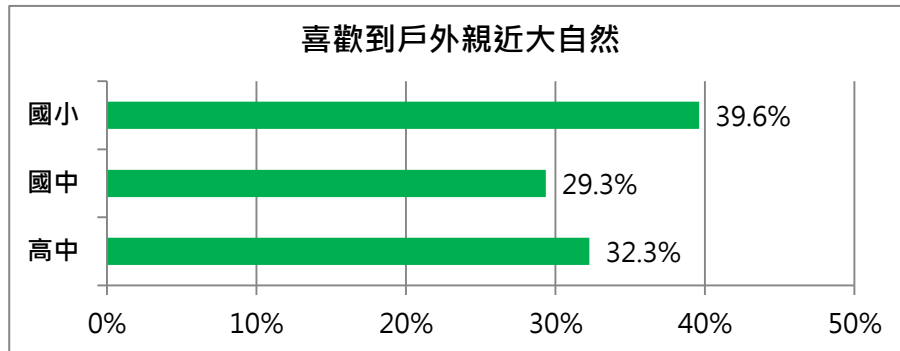
⁶參閱《兒童權利公約》第 17 號一般性意見書。

⁷同註 6。



但調查發現僅三成四 (33.6%) 兒少喜歡到戶外親近大自然，像是爬山、踏青、到海邊玩等等。比例較高的仍然是國小階段的孩子，有近四成 (39.6%) 表示喜歡親近大自然，到了國高中卻下降近一成 (國中僅29.3%) (達統計顯著， $p<.001$)。

「八歲孩子認得皮卡丘、胖可丁，勝過甲蟲、樹獭」美國作家Richard Louv指出⁸，孩子們對大自然的體驗被電子螢幕取代，出現「大自然缺乏症」(nature-deficit disorder)，因長年疏遠自然而產生感覺遲鈍、注意力不集中、與自然世界越來越隔閡的狀況。



三、休閒困境

□ 時間少、課業重：2 成 7 孩子沒時間從事喜歡的休閒，超過 7 成因課業忙

儘管休閒活動對孩子有許多益處，孩子們也擁有不同的休閒喜好，但台灣的孩子實際上想從事休閒，卻不似我們想像中容易。

本次調查發現，國內有二成七 (27.2%) 兒少表示他們很少有足夠的時間去做喜歡的休閒活動。進一步分析沒時間的原因，有七成二 (72.2%) 表示因為課業繁忙、三成七 (36.6%) 表示因為要幫忙家裡 (如做家事、顧弟妹等)、5.9%則是因為要打工。

依年級分析，因課業繁忙而沒時間的孩子，以高中生 (82.7%) 比例最高 (達統計顯著， $p<.001$)，結果並不令人意外。不過也需再次強調，本次調查的對象未涵蓋高中三年級的準考生，僅僅只是高中一、二年級，但忙課業的比例卻仍如此高。這讓孩子在應付繁忙生活的同時，也犧牲掉了應有的休息與休閒時間。

□ 離家遠、數量少：超過 3 分之 1 孩子覺得休閒場所好難找！

即便我們鼓勵孩子多運動、常到戶外走走、把握與朋友相處的機會，但我們有提供合適且充足的場地給孩子嗎？我們有提供便利的交通，讓年紀大的孩子也能不依賴別人接送，自行前往目的地嗎？對於居住在首都的孩子，這些問題或許不是問號，但是對於位處其他縣市的孩子，這卻是早已知道答案的問題。

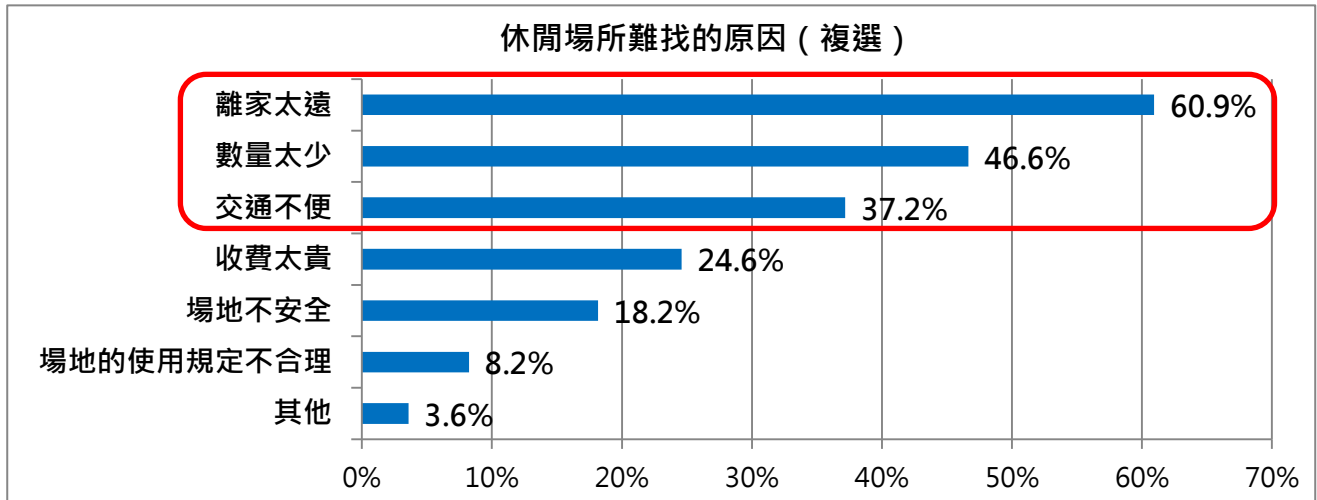
本次調查發現，台灣有超過 3 分之 1 (35.5%) 孩子覺得休閒場所很難找。如從年齡來看，覺得場所很難找的孩子並沒有年級差異，亦即不論是國小、國中或高中階段的孩子，如

⁸ 參閱 Richard Louv.(2009). *Last Child in the Woods*.中文書名為《失去山林的孩子：拯救大自然缺失症兒童》



果想從事休閒都可能面臨到缺乏合適場地的問題。

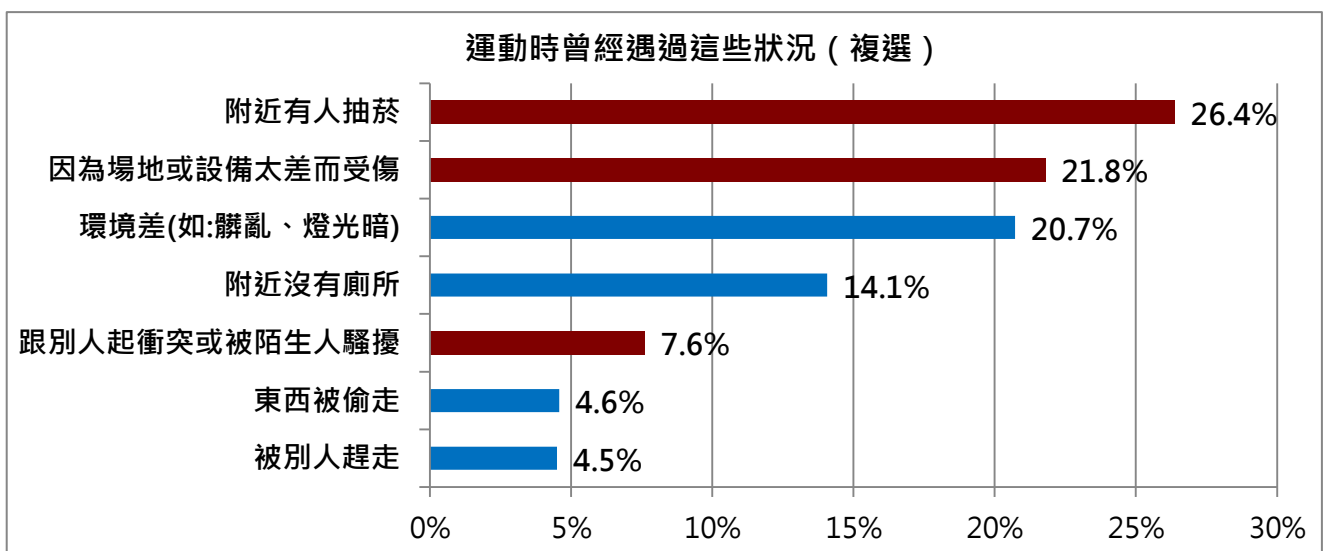
進一步分析場所難找的原因，超過六成（60.9%）孩子表示離家太遠，近五成（46.6%）孩子認為數量太少，三成七（37.2%）則認為交通不方便，以及二成五（24.6%）孩子覺得收費太貴、一成八（18.2%）孩子覺得場地不安全。



□ 運動場所管理差：超過 2 成孩子曾被迫吸二手煙、因場地差而受傷

整體來看，休閒場所除了數量和近便性不足外，整體的管理狀況和安全性也有許多問題。以運動這項活動為例，調查顯示多數孩子運動時會到學校的球場、操場（75.3%），其次是到公園的球場、空地（52.9%），第三則去運動中心或運動會館運動（23.5%）。

然而孩子運動時卻曾遇到許多突發的狀況，像是附近有人抽菸（26.4%）而被迫在運動時吸二手菸、因為場地或設備太差而受傷（如：運動時被裂開的地面絆倒）（21.8%），環境差（如：髒亂、燈光暗）（20.7%），附近沒有廁所（14.1%），甚至曾在運動時跟人起衝突或是被陌生人騷擾（7.6%）。也難怪當我們問孩子「在公共場所從事休閒活動時，會不會覺得危險、不安全」，竟有一成四（13.7%）孩子覺得總是或經常如此。





當孩子出門在外，他們從事休閒所遭遇到的阻礙，不論是場所接近的困難、使用上的困難，或是環境的友善程度，勢必都會影響到孩子未來對於休閒的選擇和意願。

四、憂鬱情緒

為瞭解兒少休息、休閒狀況與憂鬱情緒的關聯，本調查自製簡易「憂鬱情緒量表」⁹進行分析。量表共包含六個題項，如下表：

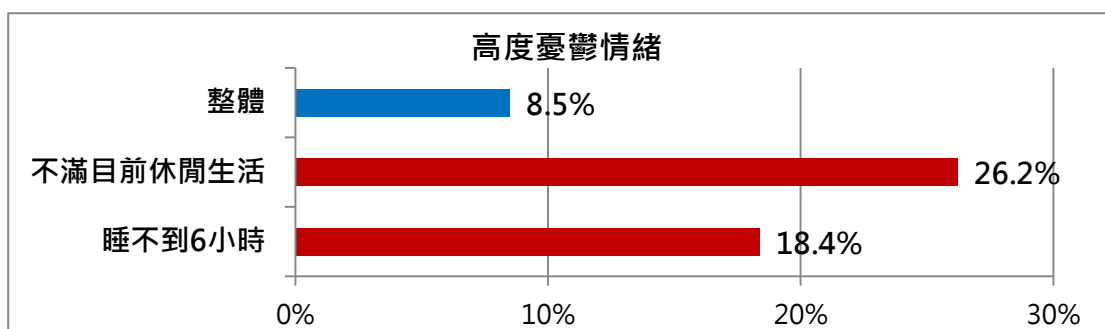
「憂鬱情緒量表」題項		同意或非常同意
1.	我對許多事都失去興趣 (N=3011)	22.4%
2.	我常覺得胸悶 (N=3006)	22.5%
3.	我常睡不好，會失眠或睡到一半醒來 (N=3018)	24.9%
4.	我變得比以前容易生氣 (N=3011)	28.7%
5.	我沒辦法集中注意力 (N=2999)	30.3%
6.	我覺得很累，提不起精神 (N=3010)	37.2%

依據此量表，分數愈高憂鬱情緒越嚴重，倘若六題都表示「同意或非常同意」，總分會高於 12 分以上，本調查定義為「高度憂鬱情緒」。整體來看，目前近一成 (8.5%) 兒少已有此狀況。

□ 不滿休閒生活、睡眠嚴重不足的孩子，憂鬱情緒高出 2~3 倍！

試著想像一下沒有休息、沒有玩樂的童年，會是長什麼模樣？本次調查發現，越不滿意自己休閒生活的孩子、睡眠時間越少的孩子，產生憂鬱情緒的比例都越高。

不滿自己休閒生活的孩子，有二成六 (26.2%) 已陷入高度憂鬱情緒，是整體兒少(8.5%)的三倍。而睡眠時間嚴重不足的孩子 (平日睡不滿六小時)，也有一成八 (18.4%) 出現高度憂鬱，是整體兒少(8.5%)的兩倍。這些才十來歲的孩子，本該還在無憂無慮的年紀，卻陷入憂鬱情緒中，實在令人憂心。



⁹題項改編自董氏基金會「青少年憂鬱情緒自我檢視表」。每個題項的得分為 0-3 分，量表總分為 0-18 分，分數越高表示兒少憂鬱情緒越嚴重。Cronbach's Alpha=0.824。



兒盟呼籲

為什麼兒童權利公約要一再重申兒童休息和休閒的權利？這是否意味著父母從此不能管教孩子、不能限縮孩子玩樂的時間？答案當然是否定的。以上網玩遊戲和看電視這些依賴螢幕的休閒為例，如兒少過度依賴螢幕，反而導致體力活動降低和睡眠時間減少，進而影響到身體健康，這些情況當然須家長多留意和規範。

公約旨在提醒每個成人：身為孩子，玩樂是他們快樂的泉源，即便在孩子成年後，這些快樂的記憶都能內化成一輩子的養分。因此給孩子**充足的時間、安全的空間、均等的機會**從事休閒、促進他們享受童年，便格外具有意義。也因此兒盟提出以下呼籲：

1 孩要充足睡眠

讓孩子獲得足夠的休息，他們才會有體力和精神去做喜歡的活動。然而國內兒少普遍睡眠不足，其中又以高中生狀況最嚴重。其實兒少睡眠問題不只在國內出現，國外也有類似狀況，譬如美國衛生及公共服務部（HHS）就將「提高青少年睡眠時間」列為國家長期政策目標¹⁰，促使各相關單位重視這個問題。過去國內社會也曾針對國、高中生的學校作息時間、作業量、考試量及課業壓力等議題進行討論，然而一直到現在卻仍看到孩子持續面臨過勞的問題。呼籲政府應嚴肅看待兒少睡眠不足的問題和嚴重性，進行研議並將問題的改善列為政策目標。

2 孩要休閒喘息

調查發現，除了二成七（27.2%）孩子沒時間做喜歡的休閒，竟也有一成四（13.6%）孩子認為即使有多的時間，他們也不知道可以做什麼。可運用的時間被切割、缺乏資源支持，或是負面的使用經驗等，都可能讓孩子面對空閒的時間卻「無從選擇」。

呼籲家長平時除了關心孩子的睡眠作息，對於年紀較小的孩子，也可以在假日安排親子戶外活動或帶著孩子一起運動，增加孩子接觸大自然的經驗以及養成從小運動的習慣；至於年紀較大的孩子，家長則可以在態度上多支持、鼓勵他們從事多元的休閒活動。特別是運動已證實對兒少各方面發展皆有諸多好處，家長更可以積極培養孩子，特別是運動比例較低的女孩，多從事運動類休閒活動。

3 孩要友善場地

休閒場所太少、管理差、離家太遠、交通不方便，這些負面的使用經驗和匱乏的近便性，阻礙了喜愛戶外或運動休閒的孩子，甚至成了孩子被迫放棄休閒的原因。呼籲政府除了應注重運動休閒場所的提供與管理，也應該提高休閒空間的可近性，加強整體的交通規劃。讓未來多數年紀大的孩子，不管居住在哪个縣市，都有機會可以不依賴成人，透過自己步行、騎單車或穩定且安全的公共運輸到達休閒場所。

¹⁰參考 U.S. Department of Health and Human Services(HHS)網站，其政策目標是從 2009 年至 2020 年期間，讓 33.1%「9 到 12 年級的學生在週間獲得 8 小時以上的睡眠」。網址：<https://www.healthypeople.gov/node/3506/data-details>