



2016 年台灣媽媽幸福感調查報告

媽媽帶嬰兒哭鬧 乘客：請妳下車好嗎！

根據新聞報導，陳姓網友在台中市公車上遇到一位媽媽，大包小包獨自帶著小孩出門；當時他上車不久後，嬰兒就開始哭鬧，時間大約 5 分鐘，媽媽非常努力的安撫他，但旁邊居然有位男子說「小姐可以請妳下車嗎？」媽媽也非常無奈，只好下車。而這篇報導在 ptt 引起熱議，看法兩極。

一年一度的母親節即將到來，在這個眾人獻上感謝、慶祝的節日，不禁讓我們反思，台灣媽媽平日在社會中所受的支持與評價又是如何。在臺灣，身為「母親」這個角色是否幸福？有哪些因素會影響母親的幸福感？此外，有哪些壓力及教養議題是台灣媽媽最為煩惱、最需被協助的呢？

為瞭解這些問題，兒童福利聯盟進行本次調查，調查對象為育有 18 歲以下孩子的媽媽，於 2016 年 3 月 7 日至 3 月 21 日間，透過兒盟官網、兒盟臉書粉絲團、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，同時立意取樣新北市、苗栗縣、台中市、高雄市、花蓮縣 10 所國中、國小學生之家長，以發放紙本問卷的方式施測，計回收線上問卷 822 份、紙本問卷 367 份，共計回收 1,189 份問卷，其中有效問卷數為 1,083 份。

壹、台灣媽媽的幸福感分數

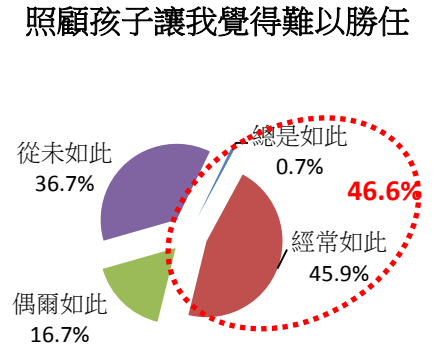
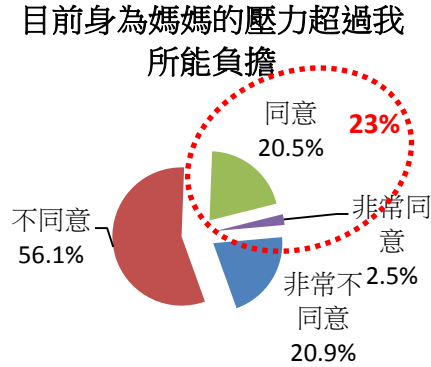
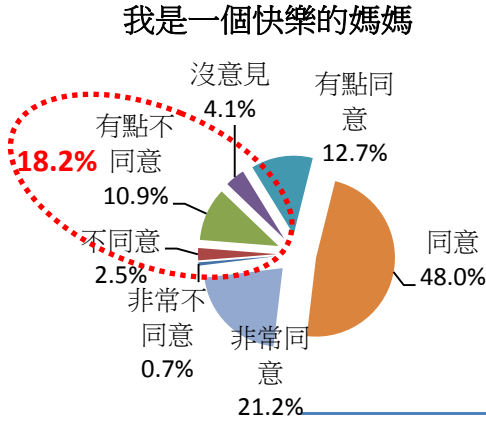
- ◆台灣媽媽的幸福感分數平均為 68 分
- ◆一成八(18.2%)不認為自己是一個快樂的媽媽
- ◆二成三(23%)媽媽表示「目前身為媽媽的壓力超過我所能負擔」
- ◆四成七(46.6%)媽媽表示「照顧孩子讓我覺得難以勝任」

兒盟以自製的母職幸福感量表¹了解媽媽的幸福感分數，量表題目共四題，分別讓媽媽以 1~7 分自評自己擔任母職、跟同儕相比...等情形下，感到快樂與否的程度；將台灣媽媽的母職幸福感平均分數 19.06 分除以總分 28 分，並換算成百分制分數後，台灣媽媽的母職幸福感平均分數為 68 分。調查也發現，一成八(18.2%)不認為自己是一個快樂的媽媽、二成三(23%)媽媽表示「目前身為媽

¹母職幸福感量表：兒盟自製量表，由 4 個題目組成，分數為 4-28 分，分數越高表示幸福感越高。量表之 Cronbach's Alpha=0.816，總解釋變異量 65.644%，顯示量表有不錯之信度及效度。



媽的壓力超過我所能負擔」，更有四成七(46.6%)媽媽表示「照顧孩子讓我覺得難以勝任」；顯示媽媽的幸福感與壓力狀態需要大家多多關心。



母職幸福感量表

1. 我是一個快樂的母親 (1~7 分)
2. 一般而言，我覺得自己是一個很快樂的人(1~7 分)
3. 與我大部份的同輩比較，我覺得自己比他們更快樂(1~7 分)
4. 有些人通常很快樂，無論發生什麼事，他們都享受生活、從中得到很大的收穫。用這些話來形容你有多貼切？(1~7 分)

貳、影響媽媽幸福感分數的三大因素

進一步以多元線性迴歸了解影響媽媽幸福感分數的因素，我們發現以下三個因素影響最大，分別是「教養壓力」、「先生、親友支持」及「育兒帶來的經濟壓力」；教養壓力較小、先生及親友總是或經常會提供實質協助，以及育兒所帶來的財務負擔較輕的媽媽，其幸福感分數顯著較高。

一、教養壓力—

六成六(65.6%)媽媽總是或經常對孩子的教養問題感到困擾

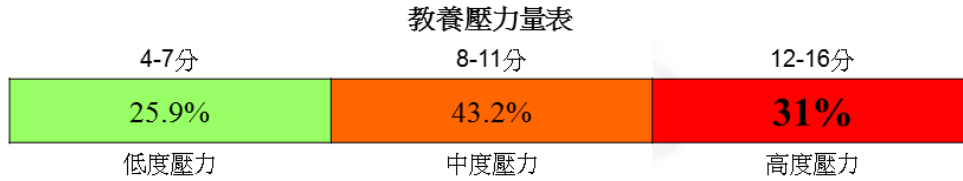
三成一(31%)媽媽目前負荷高度教養壓力，家有學齡前兒童之媽媽更逾四成

以兒盟自製之教養壓力量表²了解台灣媽媽目前所負荷之壓力，結果發現二

²教養壓力量表：兒盟自製量表，由 4 個題目組成，分數為 4-16 分，分數越高表示教養壓力越大，量表之 Cronbach's Alpha=0.733，總解釋變異量 54.691%。低度教養壓力:偶爾或很少有教養壓力，中度教養壓力:時常有教養壓力，常感到困擾或常與家人衝突，常無資源協助；高度



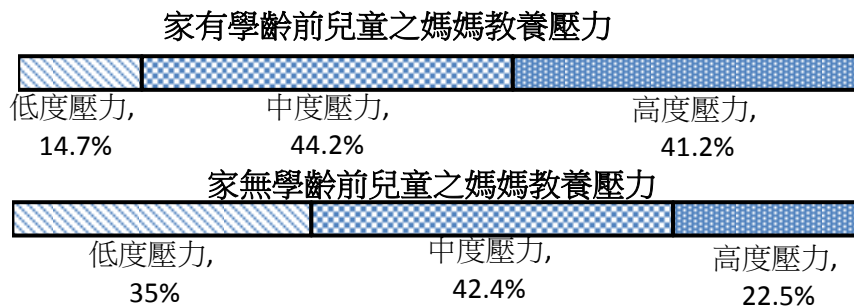
成六(25.9%)媽媽目前負擔低度壓力(教養壓力分數在 7 分以下)，四成三(43.2%)媽媽目前負擔中度壓力(教養壓力分數為 8-11 分)，三成一(31%)媽媽目前負擔高度壓力(教養壓力分數大於 12 分)。



進一步分析教養壓力量表內容可以發現，有近六成六(65.6%)的媽媽總是或經常對於孩子的教養問題感到困擾，也有超過五成(50.4%)的媽媽表示，「孩子的行為表現會讓他覺得難堪或有壓力」，可見在教養孩子的過程中，多數媽媽常會有很多的焦慮與煩惱。而且有超過四成(41.6%)的媽媽更表示「在遭遇困難的時找不到可以諮詢或討論的人」，這也難怪有這麼多的媽媽都感受到高度的教養壓力。

教養壓力量表	總是如此、經常如此之比例
1. 我對於孩子的教養問題感到困擾	65.6%
2. 我會因孩子的教養問題跟家人起衝突	59.6%
3. 在遇到育兒困難時，我找不到可以討論或諮詢的人	41.6%
4. 孩子的行為表現讓我覺得難堪或有壓力	50.4%

另外，若家有學齡前(六歲以下)兒童，達「高度壓力」之媽媽比例更達四成一(41.2%)。由於嬰幼兒大部分事情需要仰賴大人，媽媽需要處理的事務較多，照顧負荷較重，也難怪學齡前兒童之媽媽教養壓力更大。



教養壓力:幾乎總是有教養壓力，因教養而非常困擾，或幾乎總是與家人衝突但無資源協助。

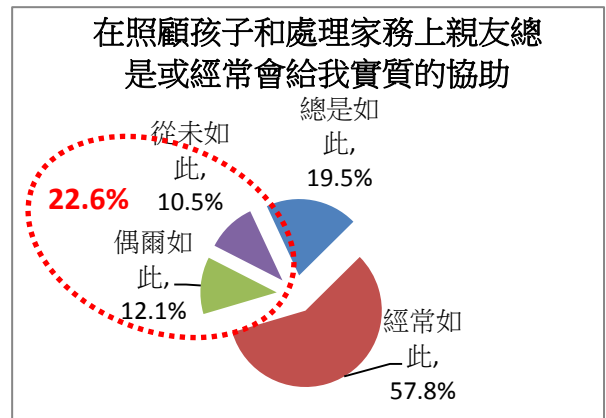
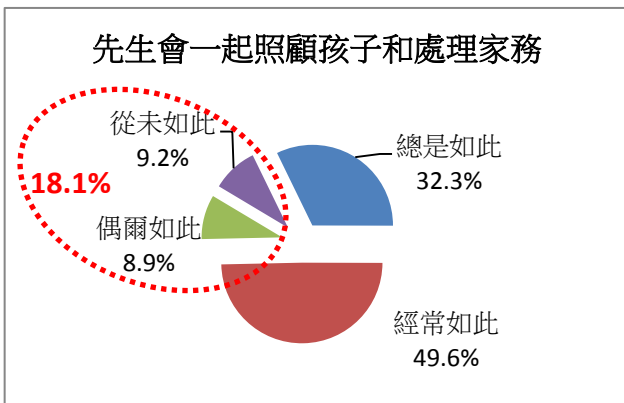


二、伴侶及親友支持—

一成八(18.1%)先生偶爾或從未一起照顧孩子和處理家務

二成三(22.6%)媽媽在照顧孩子和處理家務上偶爾或從未得到親友協助

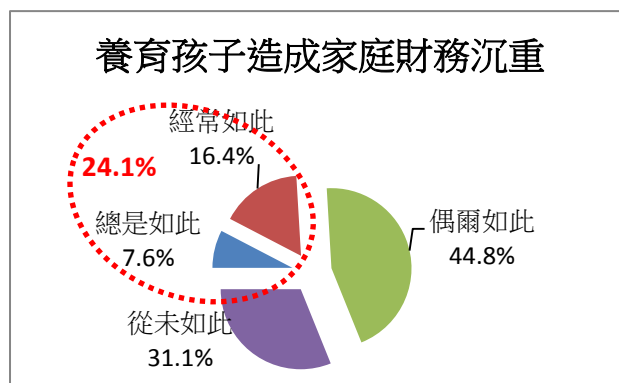
當媽媽面臨育兒挑戰時，有良好社會支持者的幸福感分數較高。進一步檢視媽媽得到的社會支持—近兩成(18.1%)先生很少一起照顧孩子和處理家務，近四分之一(22.6%)媽媽在照顧孩子和處理家務上很少得到親友協助；部份媽媽除了支持不多，還得面對與配偶跟家人的育兒衝突，有近六成(59.6%)媽媽總是或經常因孩子教養問題跟配偶或家人起衝突，甚至更也難怪媽媽的幸福感會大受影響。



三、育兒帶來的經濟壓力—

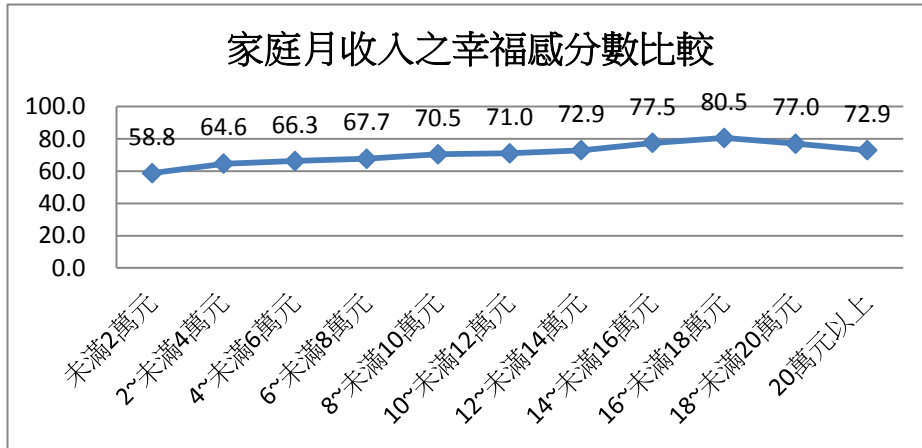
二成四(24.1%)家庭在養育孩子時總是或經常造成家庭財務負擔沉重

從數據中發現，倘若養育孩子會明顯帶來家庭財務壓力，則會顯著影響媽媽的幸福感分數。調查中發現，有二成四(24.1%)家庭在養育孩子時總是或經常造成家庭財務負擔沉重，而他們幸福感的分數較低。顯示家庭在育兒時，仍需有一定程度的經濟資源，以協助減輕照顧者的壓力負擔。





進一步從總收入來看，經濟壓力確實會影響到媽媽的幸福感，家庭月收入未滿 2 萬元家庭之媽媽幸福感明顯較低，只有 58.8 分；但是數據也發現家庭收入越高、媽媽的幸福感不見得越高，當家庭月收入超過 18 萬後，媽媽的幸福感就不會再增加。



參、兒盟教養專線諮詢問題排名—

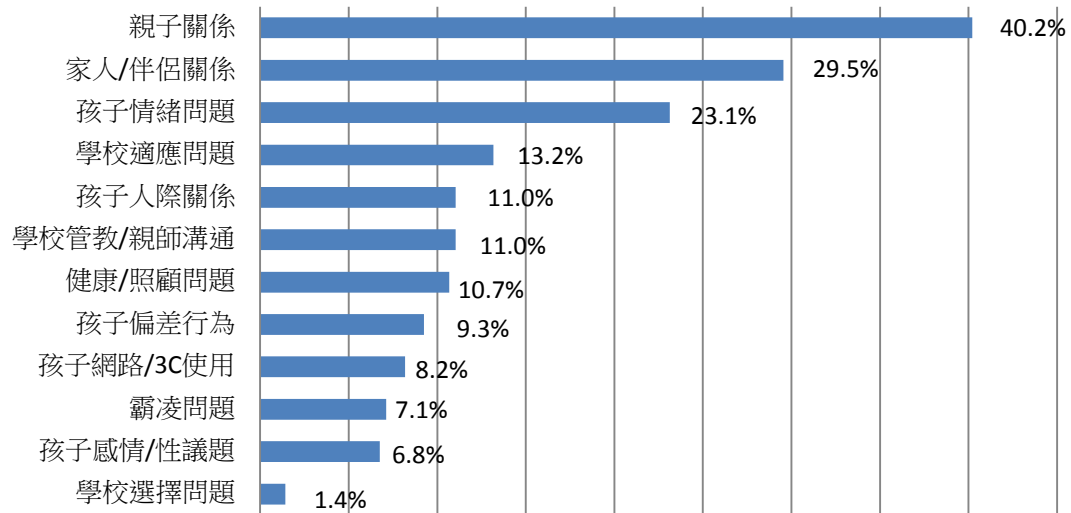
親子關係、家人/伴侶關係、孩子情緒問題

由上述分析可知，影響媽媽幸福感分數的重要因素之一，是育兒中的教養問題。另外分析兒盟提供之「爸媽 call in 教養專線」³中，媽媽在教養上最常遇到的問題，諮詢數多寡依序為「親子關係」(40.2%)、「家人/伴侶關係」(29.5%)、「孩子情緒問題」(23.1%)；其他諮詢問題還包含：學校適應問題(13.2%)、孩子人際關係問題(11%)、學校管教/親師溝通問題(11%)、孩子健康問題(10.7%)...等。我們可以看到，媽媽儘管再忙再累，最關心、在意的仍是親子關係、跟伴侶與家人的關係，倘若家人間無法彼此支持，合作教養孩子，反而彼此指責、衝突、甚至關係分裂，媽媽一個人絕無法負擔所有壓力，在這種情形下，爸媽要能有效溝通，向外尋求資源協助。

³分析 2013 年 10 月至 2015 年 12 月中，爸媽 call in 教養專線之 987 筆諮詢資料。諮詢者的孩子年齡以學齡前最高(43.8%)、國小次之(28%)、其餘為國中(14.1%)、高中(9.3%)、其他(4.8%)。此處數據未將「離婚問題」之諮詢數納入統計。



兒盟爸媽call in教養專線之諮詢問題分析【複選】



◆媽媽教養困擾第一名：親子關係問題

「講不聽、不知道怎麼教」

「無法糾正態度不佳，口氣不好，屢勸不聽令人傷心」

「孩子進入青少年時期，在溝通上需要適應」

有四成(40.2%)媽媽的教養困擾是親子關係問題，包含關係衝突、孩子拒絕溝通、無法有效管教孩子...等。親子關係問題發生的主因是親子互動無法滿足彼此的期待，孩子的行為表現不如家長預期，家長找不到有效的管教方式。此時建議家長要根據孩子的年齡了解其發展階段，傾聽孩子的聲音；並理解每個孩子都是獨特的，無法以其他孩子或其他手足的相處模式來套用，試著調整自己跟孩子的互動方式。

◆媽媽教養困擾第二名：家人/伴侶關係

「小孩有時被丫公丫嬭溺愛到無法無天！溝通也聽不進去！」

「和配偶教養認知不同」

「與長輩教養觀念不同，引發衝突」

近三成(29.5%)媽媽的管教困擾是跟家人/伴侶的關係。因為對孩子行為的期待不同、角色不同，因而有了不同調的管教，連帶帶來了關係上的衝突。建議可以從良好的溝通著手，從幾件事情開始討論出明確的管教規範方式；有時候也可分配一些事情讓爸爸嘗試，從中讓爸爸更了解孩子、及照顧上須留意之處。



◆媽媽教養困擾第三名：孩子情緒問題

「動不動就生氣」

「不知小孩在想什麼，又愛哭，總覺得他很不快樂。」

「孩子情緒起伏大」

二成三(23.1%)媽媽的管教困擾是孩子的情緒問題，包含孩子易怒、衝動、情緒起伏大、退縮、緊張...等情形。建議家長可以觀察孩子的情緒從何而來，是因最近環境或事件的發生？亦或是天生氣質的影響？針對情緒之源頭進行了解、處理，同理、接納孩子的情緒，針對不恰當的情緒表現方式，則可引導孩子用較為合適的方式宣洩。

兒盟的呼籲

◎教養壓力找人談

教養壓力是影響媽媽幸福感之重要因素，且家有學齡前兒童的媽媽之壓力更大；因此，在遇到困難時，記得要向外尋求協助與資源。若有需要，可撥打兒盟提供之「爸媽 Call-in 教養專線 0800-532-880 (我想要，幫幫您，週一～週五下午 2～5 時撥打)」與專業社工討論。

◎家人分工減負擔

伴侶、家人時常一起照顧孩子、處理家務時，媽媽的幸福感分數會較高。媽媽常常是 24 小時、連夜間也無休的工作者，更常被理所當然地認為是「主要照顧者」，呼籲伴侶、家人能主動進行家務分工，讓媽媽有喘息機會；有快樂的媽媽，才会有快樂的家庭氣氛。

◎政府支援更有感

本次調查發現，四成二媽媽表示「遇到育兒困難時，找不到可以討論或諮詢的人」。建議政府能檢視目前是否有相關資源可以回應媽媽們的需求，若已提供相關資源，則應加強宣導，讓媽媽們得以獲取這類資源的訊息。