



## 暑假如何過？

### 2011 年台灣國小學童暑假安排調查及暑假營隊大評比

#### 一、前言

暑假來了~~！這個長達兩個月的假期，是最讓學生們期待，也最讓家長們傷腦筋如何安排的時間。在這個漫漫長假裡，孩子突然多出了那麼多空閒時間，要如何安排才能夠過得充實精采又有意義呢？而暑假期間許多單位紛紛推出各式各樣的活動，又該如何選擇呢？兒童福利聯盟文教基金會特別做了一項調查，來了解國小學童的暑假安排情形。調查以台灣地區(不含離島)國小五、六年級學童為母群體，依各縣市五、六年級學童人口比例進行分層隨機抽樣，總計於 19 縣市抽出 33 個學校，針對抽樣學校五、六年級學童發出 1,372 份問卷，施測期間為民國 100 年 3 月 15 日至 25 日，共計回收 1,190 份有效問卷，回收率達 86.7%，在 96% 的信賴水準下，誤差不超過正負 3 個百分點。

#### 二、暑假活動安排現況

##### (一)孩子暑假最期待盡情玩樂、最擔心仍有課業壓力

暑假如何過？我們首先來檢視孩子們自己期待的暑假生活為何？調查中請受訪學童開放式填答對暑假的期待和擔心，國小學童們對暑假的期待可整理為：「休閒玩樂」(73.94%)、「家人互動」(13.55%)、「學習成長」(8.17%)、「解除課業壓力」(5.27%)和「其他」(5.69%)五大類。而國小學童對暑假的擔心則可整理為：「課業壓力」(56.00%)、「期待落空」(14.20%)、「家庭問題」(9.09%)、「意外災害」(8.15%)、「沒事做」(3.38%)、「健康」(3.03%)、「同儕關係」(1.75%)、「其他」(7.10%)八類(見表一)。

綜合來說，國小學童對暑假的期待就是要盡情的玩樂，其次，許多學童期待自己的暑假能有家人一起參與互動(如：和家人一起出遊、和父母一起去玩...等)，第三期待的就是累積了整個學期的課業壓力可以解除；而最讓他們擔心的就是暑假仍會有許多課業的壓力，如：要上暑輔、要補習、有才藝的檢定、要寫暑假作業...等，第二擔心的是因各種因素使原本玩樂的期待落空。此外，因為暑假會有更長的時間在家中並和家人相處，所以家庭問題(如：家人間的衝突、照顧弟妹的責任、家庭債務、無人陪伴...等)也成為學童最擔心的事情之一。看到台灣的國小學童暑假時一方面期待能夠休閒放鬆，卻又如此擔心仍有課業壓力，可想台灣學生平時的競爭和課業壓力實在沉重，故家長們實應利用暑假多關照孩子休閒玩樂的需求，盡量在暑假減少孩子補習和課業學習的安排，讓孩子接觸學期中難得能參與的有趣活動。而在安排孩子的活動之餘，也別忘了孩子其實除了玩樂，也非常期待能有全家出遊或和家人相處的機會喔。



表一、暑假期待和擔心：

|      | 項目     | 回答內容  | 百分比<br>(期待 n=967)<br>(擔心 n=859) |
|------|--------|---|---------------------------------|
| 暑假期待 | 休閒玩樂   | 睡到自然醒、一直玩、游泳、上網、打電腦、打電動、去遊樂園、營隊、出國...等        | 73.94%                          |
|      | 家人互動   | 去親戚、爺爺、外公、姑姑...家、和爸媽一起...、爸媽帶我...等            | 13.55%                          |
|      | 學習成長   | 讀書、升國中、考上舞蹈班、成績進步...等                         | 8.17%                           |
|      | 解除課業壓力 | 不用上課、不補習、不上安親班、不用暑輔、沒有暑假作業...等                | 5.27%                           |
|      | 其他     | 快樂、吃冰、吹冷氣、零用錢變多...等                           | 5.69%                           |
| 暑假擔心 | 課業壓力   | 暑假作業、功課、補習、安親、暑輔、考檢定、升學...等                   | 56.00%                          |
|      | 期待落空   | 沒辦法出去玩、不能玩電腦、不能上網、暑假結束...等                    | 14.20%                          |
|      | 家庭問題   | 和家人吵架、家人沒空陪伴、爸爸的債務、奶奶喝酒、媽媽的工作、照顧弟妹、分擔工作、家事... | 9.09%                           |
|      | 意外災害   | 地震、颱風、游泳溺水、發生意外...等                           | 8.15%                           |
|      | 沒事做    | 無聊、在家裡沒事情做...等                                | 3.38%                           |
|      | 健康     | 吃太多變胖、變胖、皮膚變黑、近視...等                          | 3.03%                           |
|      | 同儕關係   | 離開朋友、擔心朋友好不好...等                              | 1.75%                           |
|      | 其他     | 很熱、天氣不好、上國中被霸凌...等                            | 7.10%                           |

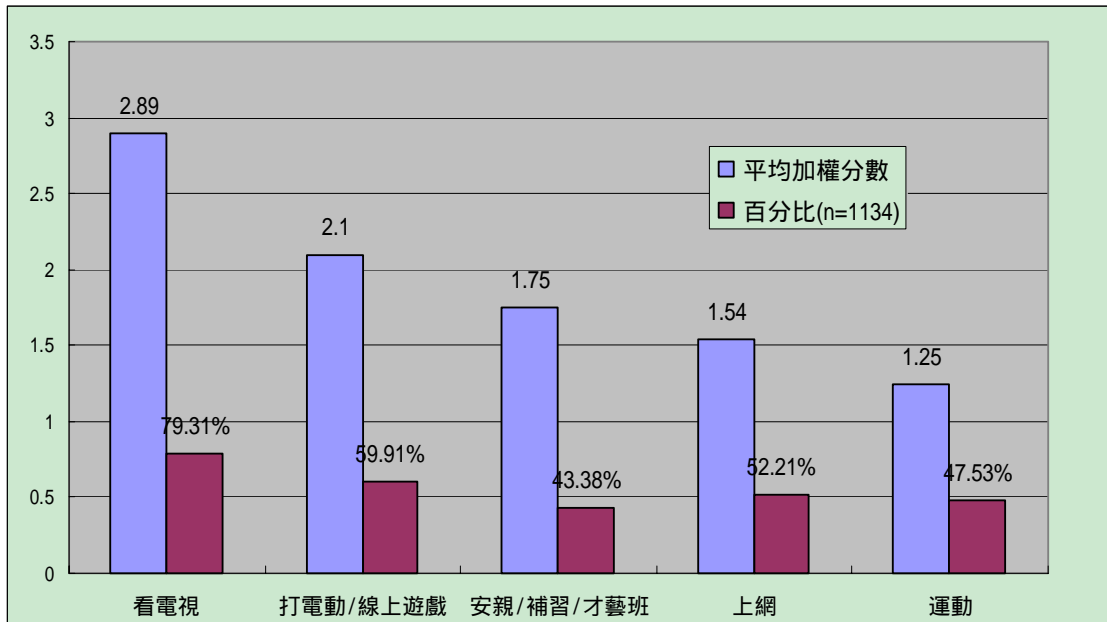
**(二)暑假宅童多：8成國小學童愛看電視、6成好打電動**

從調查中檢視台灣國小五、六年級學童暑假活動安排的情形，調查中發現暑假期間國小學童最常做的活動前五名(如圖一)，依序為：「看電視」(79.31%)、「打電動/玩線上遊戲」(59.91%)、「上安親班/補習班/才藝班」(43.38%)、「上網」(52.21%)和「運動」(47.53%)<sup>1</sup>。近八成的國小學童暑假最常做前五件事選擇看電視，近六成選擇打電動或玩線上遊戲，顯示絕大多數的學童暑假大部分時間都坐在電視或電腦前，即使放假了，仍有四成多學童花許多時間在安親班、補習班或才藝班，當然也有近半學童會去運動，但花的時間顯然遠不及宅在家中看電視、打電動、上網的時間。而前五名中僅「運動」一項為可在室外從事之動態活動，其餘均為靜態、室內之活動。

<sup>1</sup> 請學童填答暑假最常做的前五名活動，第一名給 5 分、第二名給 4 分，第三名給 3 分、第四名給 2 分，第五名給 1 分，依此加權後的平均分數排序，故有排序較高的活動，選擇的學童百分比較少之情形。本題 n=1134。



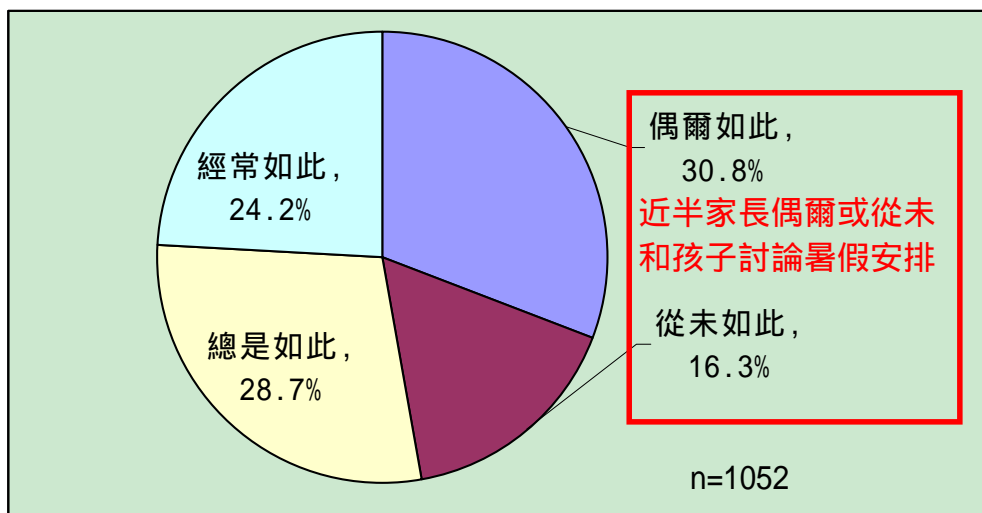
圖一、暑假活動排序(前五名)



(三)近半家長偶爾或從未和孩子討論暑假安排，肇生親子衝突

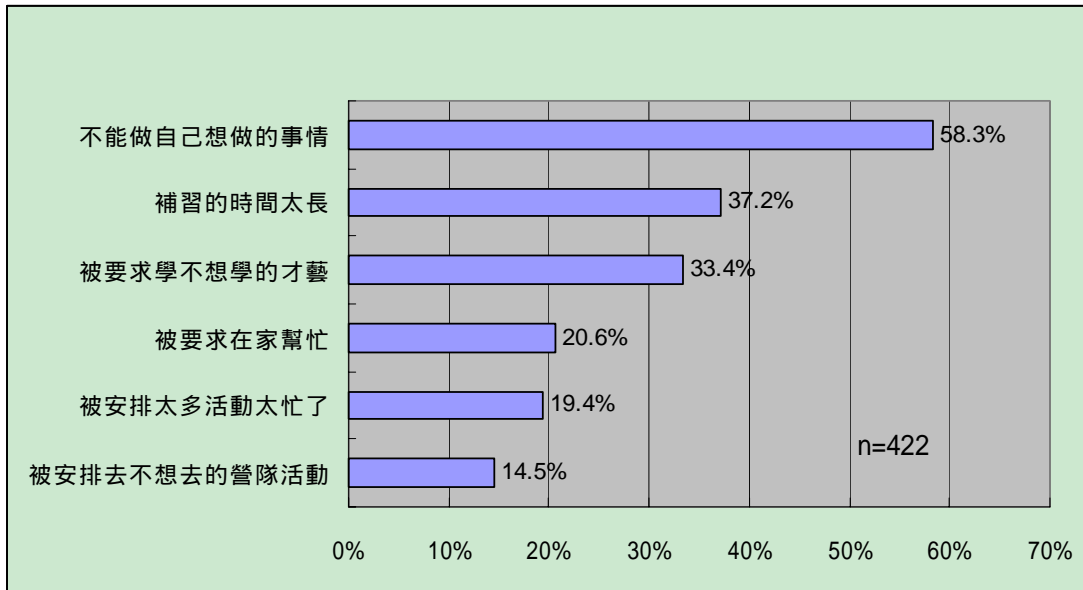
本調查發現有45.3%的學童暑假活動主要是由爸爸或媽媽安排的。而近半數(47.1%)的家長在安排孩子暑假活動時從未、或僅偶爾會和孩子討論(見圖二)。另外調查顯示有36.5%的學童表示在暑假活動的安排上和家人有衝突，而在和家人於暑假安排上有衝突的學童中，58.3%是因「不能做自己想做的事情」而發生衝突，此外，37.2%因「補習的時間太長」、33.4%因「被要求學不想學的才藝」、20.6%因「被要求在家幫忙」、19.4%因「被安排太多活動」、14.5%因「被安排去不想去的營隊活動」(見圖三)，而和家人發生衝突。本調查中，家長用尊重的態度和孩子討論暑假安排，與親子衝突呈負相關，達到統計上之顯著(spearman's rho = -0.132, p < .001)，顯示家長越常用尊重的態度和孩子討論暑假安排，越沒有親子衝突。

圖二、家人會用尊重的態度和我討論暑假安排





圖三、暑假安排與家人衝突原因



由此可知，家長在安排孩子的暑假活動時，了解孩子的興趣和意願是很重要的，一味在孩子的暑假生活中填塞家長自己想要孩子學習的才藝、參加的活動，除了可能引起家庭衝突外，孩子在低興趣、低動機的情況下，學習的效果也將十分有限。因此，建議在安排暑假活動時，家長和孩子可以有一個討論的過程，除了在過程中了解孩子的興趣和意願外，也能讓孩子感到被尊重，並有參與感，讓孩子在參加暑假活動時，更快樂、更有學習的動力。

### 三、暑假活動如何選擇？--暑假營隊大評比

從前述的數據可知，國小學童對暑假最期待的事是可以休閒玩樂，但最後國小學童實際安排的休閒活動卻主要為看電視、打電動、上網等活動，成為暑假的「小小沙發馬鈴薯」或是「宅童」。到底暑假休閒除了當個宅童外，還有什麼選擇呢？其實暑假期間有非常多不同的單位，準備了各式各樣的營隊活動提供給學生參加，兒福聯盟至 6 月 17 日為止，蒐集來自政府、民間團體、企業...等，共 100 個不同單位於今年暑假期間舉辦的營隊活動，兒盟依此次級資料從中比較分析，提供以下選擇暑期活動時的建議。

#### (一)營隊類型大評比：不同類型營隊有不同優點和功能

在蒐集到的 100 個單位所舉辦的暑假營隊活動中，雖然絕大多數活動都以「營隊」為名，然而實際上許多營隊其實並未提供兒童夜宿。故我們大致可以將營隊活動整理區分為「夜宿型營隊」、「日歸型營隊」、「一日營隊」和「海外營隊」四種類型，茲綜合比較分析如下(見表二)。

##### 1.夜宿型營隊：

夜宿型營隊即為有提供夜宿的營隊，如：3 天 2 夜的 XX 昆蟲生態營。此為傳統上大家認知的營隊，也因為有外宿的安排，學童在此類的營隊活動中可以練習



部分生活獨立自主的能力，也可以學習團體生活，發展團隊合作及和同儕互動的能力，此類需夜宿的營隊大多只開辦給國小中高年級以上的學生，並期待學童有基本的自我照顧能力。在 100 個單位裡有 41 個有提供夜宿型營隊，從短到僅 2 天 1 夜的營隊，到長達 28 天 27 夜的「長期體驗共生營」都有，但大多為 3 天 2 夜到 5 天 4 夜之間。

### 2.日歸型營隊：

日歸型營隊為特定期間、時段，讓孩子前往參加之營隊，但當天活動結束學童即返家，並不提供夜宿，如：為期 5 天，每天 08:00-18:00 的 XX 棒球營。日歸型的營隊對有工作需要而無法於暑假看顧孩子的家長來說，有暑期安親的功能，並且日歸型的營隊可選擇的活動主題內容非常多樣化，舉凡各種知識(如：生物、醫學、理財、機械...)、各式才藝(如：繪畫、寫作、棋奕、烹飪...)、各式運動(如：籃球、游泳、劍道、馬術...)、各式體驗(如：主播、偵探、冒險、漆彈...)、品格成長(如：情緒團體、生命教育、宗教...)，可說是應有盡有。且大多課程為期一至兩週(約 5-10 天)，家長們可透過組合不同期間、不同主題的課程增加變化，讓孩子依其興趣接觸更多元的課程。在 100 個單位裡有 67 個有舉辦日歸型營隊，從 2 個半天到涵蓋整個暑假期間的營隊都有。

### 3.一日營隊：

一日營隊是一日內即結束的活動，就是俗稱的一日遊，但如今很多都冠以營隊之名來吸引民眾參加，如：1 日往返的 XX 戰鬥營，也有些是單日數小時即結束的課程活動。一日營隊相較於夜宿和日歸型營隊而言，有較多親子共同參加的機會，故為家長於暑假期間和孩子共同出遊、調劑親子關係的一項選擇。在 100 個單位裡有 19 個有舉辦一日營隊。

### 4.海外營隊：

海外營隊是活動地點在國外的營隊，如：為期三週的 XX 加州遊學營。此類營隊必定會外宿，所以和夜宿型營隊一樣，具備給孩子練習獨立自主及團體生活的好處，有些海外營會開放家長陪同，所以也有親子共遊的優點。另外此類營隊大多以培養孩子的語言能力、增加遊學經驗為賣點。海外營隊所費不貲，且因不同的國家和行程，價差非常大。在 100 個單位裡有 6 個有舉辦海外營隊，地點從中國、新加坡、奧地利、英、美都有。

表二、營隊類型大評比

|       | 自主/團隊能力培養 | 安親功能 | 活動多元 | 親子互動 | 價格 | 期程                |
|-------|-----------|------|------|------|----|-------------------|
| 夜宿型營隊 |           |      |      |      |    | 2-28 天(多為 3-5 天)  |
| 日歸型營隊 |           |      |      |      |    | 2-37 天(多為 5-10 天) |
| 一日營隊  |           |      |      |      |    | 1 天               |
| 海外營隊  |           |      |      |      |    | 8-23 天            |

( 越多，表示越能培養自主/團隊能力、安親功能越高、活動內容越多元、親子互動性越高、價格越貴)



**(二)價格收費大評比：政府、非營利組織收費較低，免費活動多**

不同單位所舉辦的營隊活動，其收費價差是非常大的。排除免費或僅收少許保證金的活動，在 100 個單位裡，夜宿型營隊收費每天為 133-4,111 元間；日歸型營隊每天的活動由於時數差異過大，故以時數估算，其每小時的收費為 12-800 元；一日營隊收費每天為 80-3,000 元，海外營隊收費每天為 2,750-9,800 元。

若將舉辦活動的單位區分為政府單位(包括各級政府、公立學校、公辦民營、公營或公股事業)、非營利單位(包括社福、環保、宗教等非營利團體或基金會)、營利單位(包括企業、安親、補教、遊學之業者)，先排除免費或僅收少許保證金的活動，檢視各單位收費情形如下：夜宿型營隊，政府單位每天收費 133-1,660 元，非營利單位每天收費 200-2,580 元，營利單位每天收費 1,167-4,111 元。日歸型營隊，政府單位每小時收費 25-381 元，非營利單位每小時收費 12-380 元，營利單位每小時收費 100-800 元。一日營隊，政府單位每天收費 80-1,000 元，非營利單位每天收費 500-1,900 元，營利單位每天收費 1,200-3,000 元。在所蒐集到的政府單位資料中，並無舉辦海外營隊者，而非營利單位所舉辦的海外營隊，每天收費 2,750-9,800 元，營利單位每天收費 5,550-9,400 元。再檢視提供免費活動的情形，在蒐集到的 40 個政府單位中，有 1 單位提供免費夜宿型營隊、6 單位提供免費日歸型營隊、4 單位提供免費一日營隊；在 40 個非營利單位中，有 1 單位提供免費夜宿型營隊、3 單位提供免費日歸型營隊、1 單位提供免費一日營隊；在 20 個營利單位中，僅有 1 單位提供免費日歸型營隊(見表三)。由以上資料可看出：**政府單位的營隊價格區間低於非營利單位，非營利單位的營隊價格區間又低於營利單位，免費的活動也大多由政府提供，其次為非營利單位。**

另外，營隊的收費還受活動內容、地點、師資、師生比...等影響，如：高球、馬術等營隊收費顯較桌球、籃球為高，外國師資顯較本國師資收費為高。所以貨比三家不吃虧，家長們可以多方詢問比較。政府、非營利單位舉辦收費低的活動，相對可能較難有高球、馬術這類高價格之營隊可選擇。當然，也並非收費高昂就必定代表品質保證，例如 2009 年「麥得國際心智研究機構事件」中，該機構以高價的心智潛能開發課程為訴求，吸引了不少家長花大錢送孩子去參加，結果課程內容竟是吞火、走碎玻璃等活動，並且還有體罰的情形。所以除了價格外，家長們仍應慎重檢視活動的內容，來選擇孩子的暑假營隊活動。

表三、營隊價格大評比

| 舉辦活動單位 (個數)  | 夜宿型營隊價格<br>元/天                | 日歸型營隊價格<br>元/小時*           | 一日營隊價格<br>元/天                 | 海外營隊價格<br>元/天                 |
|--------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 政府單位 (40 個)  | 133-1,660 (9 個)<br>免費 (1 個)   | 25-300 (24 個)<br>免費 (6 個)  | 80-1,000 (6 個)<br>免費 (4 個)    | 無                             |
| 非營利單位 (40 個) | 200-2,580 (21 個)<br>免費 (1 個)  | 12-381 (21 個)<br>免費 (3 個)  | 500-1,900 (6 個)<br>免費 (1 個)   | 2,750-9,800 (4 個)<br>免費 (0 個) |
| 營利單位 (20 個)  | 1,167-4,111 (9 個)<br>免費 (0 個) | 100-800 (12 個)<br>免費 (1 個) | 1,200-3,000 (2 個)<br>免費 (0 個) | 5,550-9,400 (2 個)<br>免費 (0 個) |

\*因不同單位日歸型營隊每天時數差異大，從 1 天 2 小時至 10 小時都有，故以小時為單位計價。



### **(三)其他選擇營隊的注意事項：安全至上，辦理活動經驗可參考，海外營隊契約很重要**

除了營隊內容和價格，選擇營隊時，尚有一些事項須注意。其中最重要的就是「安全至上」的原則了，在室內舉行的營隊，須注意環境安全，如：建築是否為違建，消防等安全措施如何？一些營隊若有游泳、潛水、攀岩、登高山...等行程，須注意是否設有合格的救生員、有證照的帶領人員或是嚮導。另外，舉辦營隊的單位是否為政府立案的機構，是否在活動時幫參加的人員投保，都是最基本的注意事項。除此之外，辦理活動的經驗也是可以參考的指標，有些單位是辦理營隊活動的老字號，已累積數十年的活動經驗，如果不是名氣響亮的單位，則可以參考營隊活動辦理的屆數、過去活動的口碑：是否有事故、體罰等不當記錄。至於海外營隊，因涉及的金額較大，通常都會有契約詳載權利義務及退費規定，此部份可參考教育部公告之「海外旅遊學習(遊學)契約應記載及不得記載事項」，如：立案日期及字號、費用包含及不包含項目、退費原則及基準、是否有履約保證保險...等，以確保自身之權益。至於國內營隊，目前政府並未提供相關定型化契約規範，但不論國內外營隊若遇消費糾紛，均可直撥「1950」向各地方政府消保單位諮詢或申訴。

### **四、快樂過暑假的五大要領**

綜合以上分析，兒盟提出以下讓孩子快樂過暑假的五大要領：

#### **(一)要陪伴，不要壓力：暑假多些陪伴，讓孩子多放鬆、少壓力**

本調查發現國小學童暑假最期待的事為休閒玩樂、和家人互動，最擔心的事為暑假還有課業壓力，及休閒玩樂的期待落空。台灣的學生平時課業壓力大，經過一個學期的課業煎熬後，實在需要有輕鬆休息的時間。建議家長們在暑假減少孩子的課業壓力，讓孩子有多些輕鬆有趣的活動安排，另外也趁著機會多些陪伴、多些親子互動，或是安排共同出遊的時間，讓孩子在親情中溫馨度暑假。

#### **(二)要戶外，不要宅童：暑假多些戶外活動，少讓孩子宅在家裡**

本調查顯示孩子最期待休閒玩樂，而實際上在安排暑假活動時，8成國小學童愛看電視、6成好打電動，有「宅童化」的現象。所以建議家長可以事先和孩子討論看電視、打電動的時間約定，並可盡量讓孩子有戶外的活動選擇，避免孩子整個暑假宅在家裡。

#### **(三)要討論，不要填塞：暑假安排要和孩子討論，不要只填塞家長希望孩子做的事**

本調查發現近半數(47.1%)的家長在安排孩子暑假活動時從未，或僅偶爾會和孩子討論，36.5%的學童在暑假活動的安排上，因「不能做自己想做的事情」、「補習的時間太長」、「被要求學不想學的才藝」...等原因和家人有衝突。而家長越常用尊重的態度和孩子討論暑假安排，越沒有親子衝突。其實家長安排孩子暑假活動不外乎希望孩子能學習成長、能玩得開心盡興，一味在孩子的暑假生活



中填塞家長自己想要孩子做的事，反而可能會造成學習效果不佳、玩得不開心的反效果。而和孩子討論的過程，可以更了解孩子的興趣和意願，也可以讓孩子感到被尊重與參與感。

### **(三)要比較，不要吃虧：不同類型營隊有不同優點，比價格也比內容**

暑假營隊活動之多實在是令人感到眼花撩亂。不同類型營隊有不同的優點和功能：夜宿型營隊可培養孩子自立和團隊生活的能力；日歸型營隊選擇多元，有不錯的安親功能；一日營隊有親子互動的好處；海外營隊則有較多的花費，但讓孩子有短期遊學和學習外語的機會。家長可組合搭配不同類型營隊，形成最適合家庭和孩子需求的暑假營隊安排。另外，在兒盟蒐集到的 100 個有舉辦暑假營隊的單位中，可發現政府單位和非營利單位的收費價格普遍較便宜，免費的活動也多，免費或價格低廉的營隊活動大多可在各縣市政府教育局、文化局、社會局、各非營利團體的網頁找到，教育部並且彙整 100 年暑假各教育單位的青少年休閒育樂活動於 <http://www.guide.edu.tw/>，以及彙整 100 年暑假學生體育育樂營活動於 <http://163.27.96.98/100sc/>，可透過學校及個人報名參加。但因營隊價格受活動內容、地點、師資...等諸多因素影響，所以仍要多比較才不吃虧。而且並非昂貴的活動就是品質保證，有鑑於前年「麥得機構事件」，機構開出高價的潛能開發課程，卻是訓練孩子吞火的課程內容，家長仍須慎重檢視活動的內容，來選擇孩子的暑假營隊。

### **(五)要安全，不要糾紛：安全至上，注意合格人員、辦理活動經驗和口碑、保險和契約**

暑假營隊安全是最重要的，家長須多了解營隊的安全措施是否足夠，如最基本的：是否為合法立案單位舉辦的活動？建築是否為違建？消防安全措施如何？另外特殊的活動是否配有合適、合格的帶領人員，如救生員、有證照的潛水教練、高山嚮導...等。辦理活動的經驗和口碑也是重要的參考指標，並且要注意活動是否有投保，營隊的契約內容如何(海外營隊可參考「教育部海外旅遊學習(遊學)契約應記載及不得記載事項」，國內營隊則無相關契約規範)。一旦遇消費糾紛，可撥「1950」向各地方消費者服務中心諮詢和申訴。

暑假是孩子休閒玩樂的時候，兒福聯盟呼籲五要五不要的過暑假要領：「要陪伴、不要壓力」、「要戶外、不要宅童」、「要討論、不要填塞」、「要比較、不要吃虧」、「要安全、不要糾紛」，期待孩子們都能度過一個快樂、安全的暑假。