

2021 疫情時代下台灣兒童幸福感調查

從兒童權利的觀點來看，為孩子營造一個發揮最大潛能的環境非常重要，而這樣的環境有一個很重要的關鍵是，讓孩子們感覺到環境的氛圍是「美好的」—即「個人主觀幸福感」。然而自 2020 年開始 covid-19 疫情猶如一顆不定時炸彈，雖然台灣相較其他國家已相對穩定，但反覆出現的群聚感染，不時拉高規格的防疫舉措，也令人擔心孩子是否也感受到這些緊張與不確定性，進而影響其個人主觀幸福感。

因此，兒福聯盟(以下簡稱兒盟)於 2020 年 12 月 25 日至 2021 年 1 月 18 日，施測方式以實體問卷進行調查，本調查採用分層多階層叢集抽樣方式，將全台分成北中南東四區依人口比例進行抽樣，總計抽出 21 所學校共發出 807 份問卷，最後回收 676 份有效學生樣本，回收率為 83.77%，在 96%的信心水準下，誤差不超過正負 0.04。樣本中 49%為男生，50.1%為女生，0.9%選其他；34.3%、16.6%、49%分別為 10、11、12 歲。

一、兒童個人主觀幸福感

雖然有近八成(78.2%)兒童認為「生活裡感到快樂」，但兒盟另引用「兒童世界報告」(CHILDREN'S WORLDS REPORT，簡稱 CW REPORT¹)的心理健康量表 Psychological Well-Being Scale(CW-PWBS)²作為本研究的個人幸福感指標，並與該報告 2017 年的結果相比。

結果發現台灣 10-12 歲兒童平均拿到 7.60 分，與「兒童世界報告」2017 年台灣的結果相比略為退步(12 歲 7.98→7.46)。

10 歲兒童	N	Mean	CW (2017 年)	差距
我喜歡我自己	672	7.98	8.53	-0.55
我會處理好自己平常生活要做的事	673	7.07	7.56	-0.49
人們都對我友善	674	7.74	8.22	-0.48
有足夠的自由來選擇怎麼運用自己時間	674	7.45	7.79	-0.26
覺得我現在正學習很多東西	674	8.45	7.94	0.80
我對我的未來充滿信心	673	7.53	7.80	0.09

¹ CHILDREN'S WORLDS REPORT，調查始於 2009 年，幾位來自國際兒童指標協會 (ISCI) 的研究者，在當時由兒童基金會(UNICEF)主辦的會議上，提出跨國兒童主觀福祉調查的需求，並產出問卷初稿。2010 年發展出最初始的版本，爾後分別於 2012 年(14 國)、2013/14 年(20 國)、2016-20 年(35 國)公布調查結果。

² 心理健康量表 Psychological Well-Being Scale(CW-PWBS)一共六題每題 0-10 給分，總計最少 0 分最多 60 分。

進一步分析各題的表現發現，以 10 歲為例，「我喜歡我自己」退步最多(減少 0.55 分)，進步最多的則是「現在正學習很多東西」(增加 0.80 分)；女生幸福感較佳，但 10、11、12 歲年齡沒有差別。

二、與個人幸福感的關聯度

為何喜歡自己的比例退步這麼多，從孩子生活各面向與主觀幸福感的關聯度，可見一些端倪。

1) 學校氣氛與同儕互動

與幸福感最有關係的是「學校氣氛與同儕互動」，為中度正相關($r=0.53472$)，大致上 10-12 歲的兒童在學校生活都還不錯，同學、老師都樂意協助、幫忙，但仍有一成左右的孩子表示在學校不覺得安全，不認為同學支持他。

學校氣氛與同儕互動量表	比例
我班上的同學們相處的很愉快	11.4%不同意
在學校我感到安全	9.9%不同意
如果我遇到問題會有朋友或同學支持我	9.3%不同意
我的老師會願意傾聽我的想法	7.7%不同意
學校有友善且願意幫助自己的同學	6.8%不同意
如果我遇到問題我的老師會幫助我	4.9%不同意

2) 家人相處關係

第二個與個人幸福感有關聯的是「家人互動與相處」，是中度正相關($r=0.485071$)。雖然 65%平日跟家人相處有 3 小時以上，但值得注意的是有一成六相處不到 1 小時(15.5%)，這短短的一小時要用餐、洗澡、盯功課，剩下可以互動的時間寥寥無幾。

也難怪近一成(8.5%)感受不到跟家人相處的幸福時光，甚至有近兩成(19%)不覺得家長有聽進他們的心聲。

家人相處關係量表題目	比例
我的家人關心我	4.5%不同意
我遇到問題我的家人會幫我	6.7%不同意
跟我的家人們有好的相處時光	8.5%不同意
爸媽會聽我說話並把我的意見納入考量	19%不同意
平日跟家人相處未滿一小時	15.5%

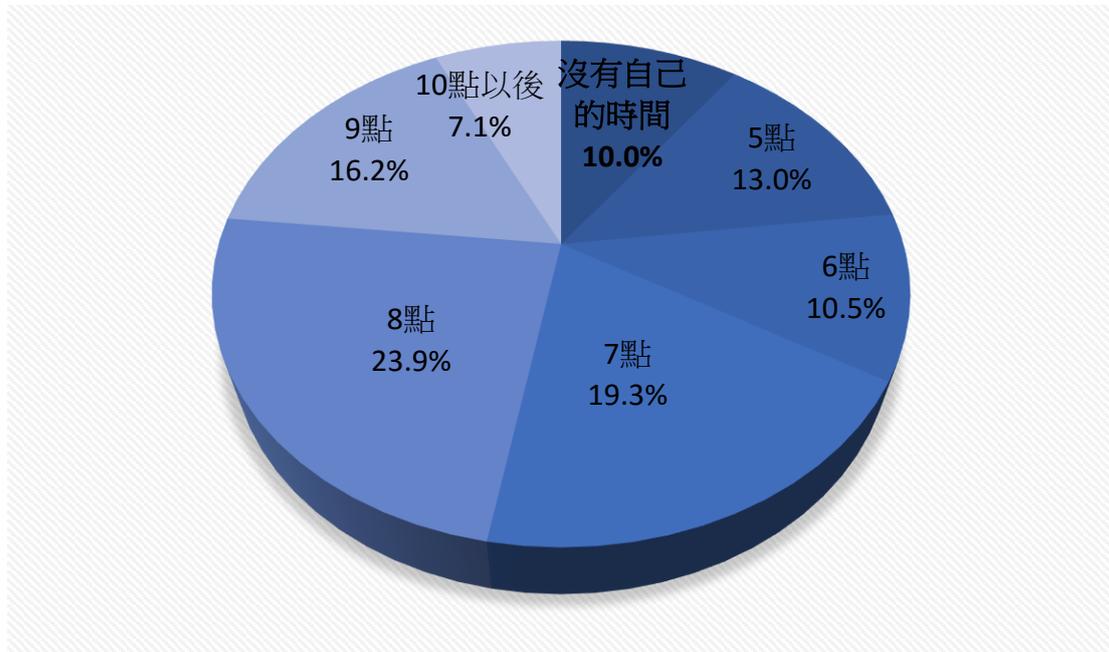
三、兒童的休閒生活的樣貌—33%兒童煩惱休息與休閒時間不足(煩惱第三名)

1) 休閒與休息時間不足

本次調查發現，多數孩子(66.4%)晚上 7 點以後的時間才屬於自己，甚至有一

成的孩子表示完全沒有自己的時間，如果自由時間扣掉他們睡覺時間發現，四分之一的孩子(24.9%)能自由放空的時間僅剩一小時，也難怪 35.5%孩子希望玩的時間再多一點，13.5%希望再多很多，孩子休閒時間不足令人擔憂。

圖 台灣 10-12 歲兒童的空閒時間(晚上幾點以後是自己的時間)



2) 休閒類型與頻率不足

調查發現 10-12 歲兒童主要休閒類型僅 37.3%兒童是選擇「運動類」，有兩成左右是較為靜態的益智類³(21.5%)與藝文活動類⁴(19.8%)。

進一步去看選擇「運動類」的兒童當中，有三成三平均頻率未達到每周兩次以上，但根據美國運動醫學學會與兒科醫學會的運動建議指標，學齡兒童建議每日至少有 60 分鐘的中度至強度運動，此結果令人憂心。

表 台灣 10-12 歲兒童的主要休閒類型與頻率

主要休閒類型	樣本數	兒童比例	1 週 2 次以上
戶外活動類	139	21.4%	42.3%
運動類	243	37.3%	67.1%
藝文類	129	19.8%	69.8%
益智類	140	21.5%	51.1%
整體平均			58.5%

³ 益智類指的是益智遊戲、撲克牌、卡牌遊戲。

⁴ 藝文活動類是指彈奏鋼琴、小提琴等音樂、舞蹈、閱讀小說/漫畫、看表演。

3)以手遊為主的娛樂日常

孩子們不運動，都在做什麼娛樂呢？調查發現 10-12 歲兒童平均一周玩手遊 13 小時，12 歲玩的時間幾乎是 10 歲的兩倍。

倘若從個人幸福感的角度出發，調查發現一週玩手遊 8 小時以內幸福感較佳，小玩一點其實有助於兒童心情放鬆、減輕壓力，但如果玩到 18 小時以上(約莫是平日玩 2 小時、假日玩 4 小時以上)，個人幸福感分數則最低，可見當兒童將生活中的自由時間全部拿來玩手遊，不僅排擠其他運動休閒，更減少與其他家人、同學的互動，令人擔憂的是，本次調查 12 歲兒童平均玩手遊 16 小時，其實已經很接近 18 小時。

據世界衛生組織和美國小兒科醫學會聯合建議，兒童每天使用螢幕時間不應超過 1 個半小時，家長對孩子在電子產品的使用上，應有所管控及規範，以免長期下來對個人身心產生不良的影響。

表 台灣 10-12 歲兒童平均一周玩手遊的時間

	<i>N</i>	<i>Mean</i>
10 歲	210	8.6 小時
11 歲	102	14.3 小時
12 歲	307	16 小時
平均	619	13.2 小時

4) 真休閒還是假休閒??--休閒品質待改善

休閒品質量表題目	比例
我的注意力完全放在我正在做的活動上	10.5%不同意
我會暫時忘記其他煩惱	13.6%不同意
我有可以掌握全局的感覺	24.2%不同意
我會覺得時間過得好快	6.8%不同意

本次調查也發現，除了休閒的類型、頻率外，休閒的品質與個人幸福感的關聯更高。所謂好的休閒品質是指個人透過專心致志地從事一項活動，從而達至欣然自樂的「忘我」境界，稱「心流」⁵經驗。

戶外活動、運動類較容易產生心流，而益智類效果較差。但可惜的是，有兩成四兒童在從事休閒活動時，無法有掌握全局的感覺；13.6%無法忘記煩惱，顯見部分孩子無法在休閒活動中享受休閒帶來的好處，相當可惜。

三、新興的因素---covid-19 疫情影響下的壓力與煩惱

⁵ 「心流」一詞是由正向心理學家 Csikszentmihalyi 於 1990 年提出

值得一提的是與個人幸福感息息相關的還有「壓力」(低度負相關)，調查發現 10-12 歲兒童平均壓力指數為 5.29，但有近一成給了滿分(10)。進一步詢問孩子壓力的來源，發現 41%壓力來源是 covid-19 疫情，僅次於課業壓力(82.5%)；另有 61%兒童表示因為疫情可以去玩的地方變少。

顯然疫情對許多兒童來說，已造成生活的影響，甚至成為煩惱與壓力的來源之一，恐影響其個人幸福感。

兒盟呼籲 --家人陪伴、充足休閒、自主空間

兒盟長期觀察與研究兒童福祉現況，今年兒童個人幸福感的退步令人擔憂，我們建議提升兒童幸福感可從以下三個方式做起：

♥ 家人陪伴

家人互動與兒童個人幸福感息息相關，兒盟多年來一直致力於推動「愛孩子 333」，即每天擁抱 30 秒、傾聽陪伴 30 分鐘、週三不加班。透過擁抱這種肯定孩子的身體語言，以拉近親子間的距離；此外，亦增加傾聽陪伴孩子們的時間，記得在陪伴的同時，給予孩子正面的稱讚與鼓勵。

♥ 充足休閒

孩子們休閒與空閒時間的不足，長期下來不僅影響其身體亦影響心理健康，兒盟建議家長應留意孩子休閒的時間與品質，特別是手遊不該是兒童唯一的娛樂來源，應引導孩子多從事運動與戶外活動，才能有效改善休閒品質，提升兒童的個人幸福感。

♥ 自主空間

調查發現近兩成孩子不認為家長有採納他們的意見，24.3%不認為自己有足夠的自由來選擇運用自己的時間，三成左右空閒時間也很少(包含一小時以內與沒有空閒時間)，顯然孩子們能自我決定的空間與時間並不足，兒盟建議家長在傾聽兒童意見時，應適時將其想法納入考量，以促進親子間有效的溝通與互動。