

2022 年兒童福祉調查報告

為了保護全球的兒童以及他們的權利，聯合國在 1989 年通過了《兒童權利公約》。今年兒童節，我們想跟社會一同檢視台灣兒童福祉發展現況，並將本會歷年資料及 HBSC 發表的《2018 學齡兒童健康行為調查》(HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN (HBSC) STUDY PROTOCOL) (Inchley J, Currie D, Cosma A & Samdal O.)¹以及 2018 年英國 HBSC 國家調查²進行比較，希望社會更重視下一代生活的處境和需求。

本調查研究對象為台灣五至九年級之在學兒少，以分層叢集隨機抽樣方式，先將全台各縣市分為北、中、南、東 4 區，並依據內政部人口統計資料中各區 11 至 15 歲兒少人口比例，規劃各區預計抽樣之樣本數，並於 4 區中隨機抽出國小、國中學校，請國小五、六年級、國中七、八、九年級學生協助填寫問卷，直到滿足各區預計抽樣的樣本數為止。施測時間為 2020 年 11 月 12 日至 12 月 08 日，總計發出 1,580 份問卷，並篩選出 1,378 份有效學生樣本，回收率 87.22%，在 95%的信心水準下，誤差不超過±2.64%。樣本結構中，生理性別為男性佔 50.7%、女性佔 48.2%及 1.1%其他；43.6%為國小生、56.4%為國中生。

一、台灣兒少主觀生活滿意度屢創新低

本次調查發現，近年台灣學童主觀生活滿意度屢創新低。以 100 分計算，台灣學童 2020 年主觀生活滿意度 60 分以上者僅佔 78.0%，與 HBSC 世界平均相差 10 個百分比，且比例正逐年減少。同時也發現，學童主觀生活滿意度平均分仍持續下降，2020 年平均為 72.7 分，相較於 2017 年的 79.2 分低 6.5 分。此外，年紀越大的兒少主觀生活滿意度的平均分數越低，國小為 78.8 分，國中則是 68.1 分，二者相差 10.7 分 ($X^2=7.786$ ； $p<0.001$)。

¹《學齡兒童健康行為調查》(HBSC survey) 為世界衛生組織 (WHO) 從 1982 年起針對兒童及少年做的跨國研究，目前有 45 個歐洲及北美洲國家參與此計劃。調查方式係於各國家/區域中抽樣 11、13、15 歲學童各 1500 人進行調查。主題包括：家庭資源與結構、家庭關係、同儕關係、身心健康狀況、健康行為及危險行為等。國際報告約每 4 年公布一次，其間參與之成員國也會在 WHO 網站上載該國最新之 HBSC 研究結果，以供全球參考。

² Brooks, F., Klemra, E., Chester, K., Magnusson, J. & Spencer, N. (2020). HBSC England National Report: Findings from the 2018 HBSC study for England. Hatfield, England: University of Hertfordshire.

2017 至 2020 年台灣學童主觀生活滿意度比較

	HBSC	台灣			
	2018	2017	2018	2019	2020
60 分以上比例	88%	82.6%	83.7%	81.5%	78.0%
平均分	78.0 分	79.2 分	75.8 分	74.6 分	72.7 分

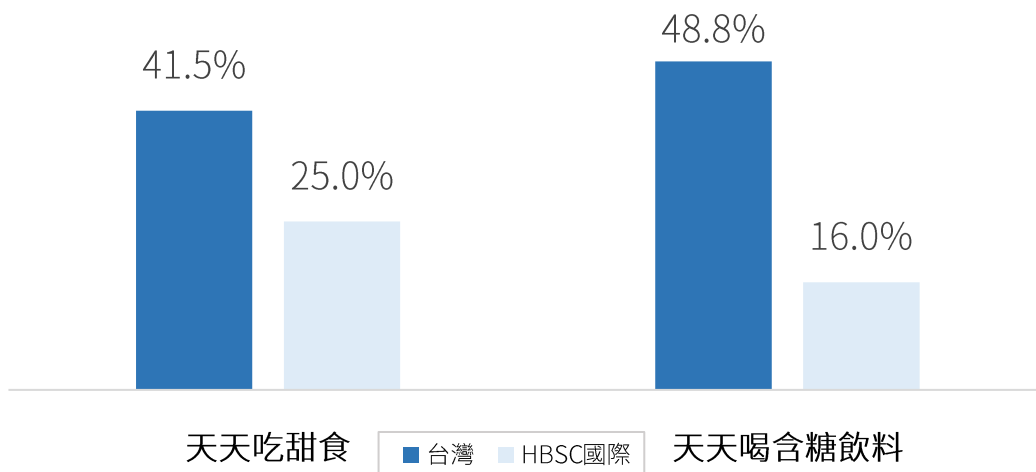
二、身心健康狀況

(一)、台灣兒少嗜吃甜食，天天喝含糖飲料的比例排世界第一

在兒少健康方面，首先調查孩子們的飲食狀況，結果顯示台灣有近半(49.5%)兒少天天吃早餐，但相較於英國兒少的 63.0%，明顯落差許多，而台灣兒少更有近一成(9.0%)兒少平均每周只有一天吃早餐或甚至不吃早餐，每天就以飢餓作為開始，如何讓兒少維持身體康健？

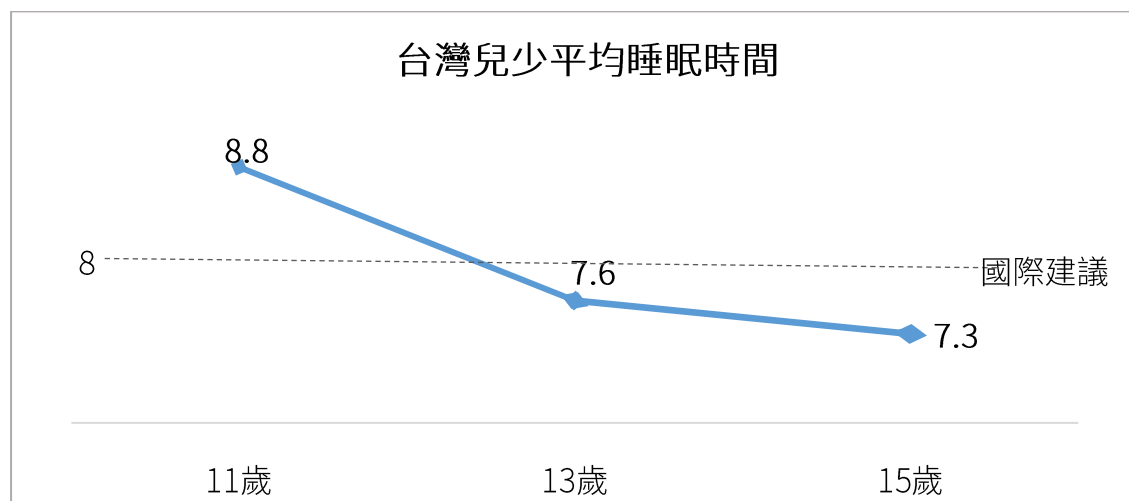
正餐外的甜食及飲料攝取也影響兒少的健康，調查結果顯示有 41.5%兒少平均每天至少吃一次甜食，比起國外學童(HBSC)25%高出許多，此外，台灣兒少每天至少喝一次含糖飲料高達 48.8%，等於將近每兩個兒少就有一個天天喝含糖飲料，是國外兒少平均(16.0%)的三倍之高，進一步按照年齡及性別跨國比較，在 45 個國家中，平均每天至少吃一次甜食各年齡層女生及 15 歲男生的排名皆高居第二，每天至少喝一次含糖飲料的排序中，無論年齡及性別皆在各國中排名第一，吃甜食及含糖飲料的比例遠高過吃早餐的比例，顯見台灣兒少在飲食均衡方面問題嚴重，更需要被關注。

兒少天天吃甜食之國際比較



(二)、台灣兒少運動量偏低，睡眠時間也不足

適當的運動與休息能讓生活減壓並保有彈性，也是在飲食均衡外維持良好健康生活的訣竅，然而本次調查詢問兒少一周中運動 60 分鐘以上的天數，有超過兩成(22.7%)的兒少平均一周不到一天有運動 60 分鐘以上，運動量明顯不足，每五個孩子就有超過一個鮮少運動；在休息部分詢問兒少睡眠時間，根據美國睡眠學會建議 13 歲至 18 歲之間的青少年，每天睡眠時間應為 8 至 10 小時之間，研究結果台灣兒少平均睡眠時間 7.8 小時，低於國際建議，再依年齡分析後發現，年紀越大睡眠時間越少，13 歲兒少平均睡眠 7.6 小時，15 歲兒少更只有 7.3 小時；飲食上偏食、運動量不足夠、睡眠時間不夠，兒少的健康狀況讓人感到憂心。



(三)、兒少孤獨感與疏離感較過去加重

除了身體狀況，心理健康也是不容忽視的，有關台灣學童的心理狀況，本次調查詢問兒少有關孤單感、疏離感、對現在生活喜歡的程度。結果發現 2020 年「我覺得孤單 (同意及非常同意)」的比例比 2019 年高出 3.3%，從 13.5%增加至 16.8%。此外，表示認同「世界少了我也沒有關係」的兒少高達近三成(29.0%)，與 2019 相較之下增加了 5.8%，由此可見兒少的孤獨感與疏離感加重。

兒少的疏離感、孤單感問題加重外，更有一成三(13.9%)兒少表示不喜歡現在的生活，情況令人擔憂及難過，在自評近一個月的疲勞分數中，有高達 44.6% 兒少 6 分以上，更有超過一成(13.5%)的兒少疲勞分數達 9 分以上。也難怪在本次調查結果顯示自認健康狀況良好及非常好的兒少僅佔 42.9%，不到英國(87.0%)的一半，這樣的情況，我們更需要關注的是影響兒少的心理健康的因素，及他們會需要怎樣的支援及協助。

	2020	2019
我覺得孤單 (同意及非常同意)	16.8%	13.5%
世界少了我也沒有關係(同意及非常同意)	29.0%	23.2%

2020年台灣學童心理健康情況

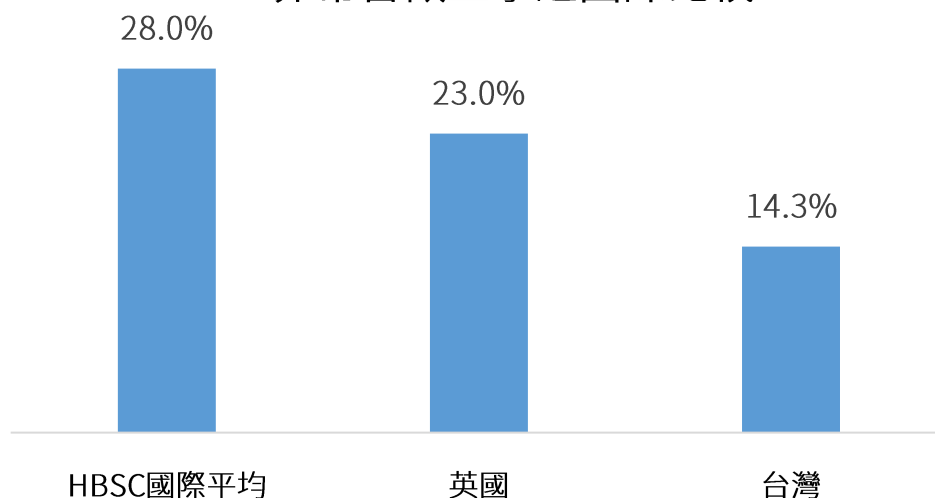


三、課業壓力

(一)、兩成七學童不愛上學，10 個兒少只有 1 個非常喜歡上學

台灣學童一天至少要待在學校 8 至 10 個小時，是否喜歡和願意投入校園生活，對孩子影響極為重要。但本次調查卻發現，2020 年台灣學童不喜歡上學比例為 27.7%，平均四個小孩中就有超過一個不喜歡去上學，若跨國比較發現台灣兒少非常喜歡上學的比例僅 14.3%，跟英國 23%相較只有英國的六成，若是跟國際調查比較差了將近一倍(28%)，實在有必要深入了解他們不愛上學之原因。

非常喜歡上學之國際比較



(二)、每 2 個兒少就有 1 人覺得學業壓力很大，學業壓力跟年齡成正比

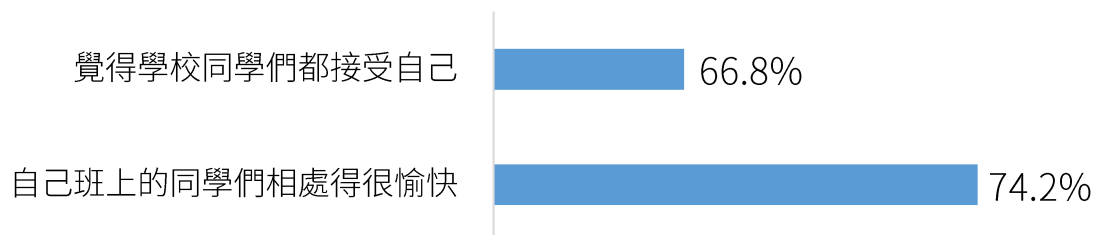
除了越來越多兒少不愛上學外，本次調查也發現越來越孩子覺得學業壓力很大。2020 年近五成台灣學童認為學校課業壓力大（46.0%），即每 2 個兒少就有 1 人覺得學業壓力很大，跟 HBSC 國際平均 36%明顯高出許多。而且，國中學生普遍比國小學生認同學校課業壓力很大，並呈現顯著關係（ $X^2=.010$ ； $p<0.001$ ）。調查顯示，過半國中生同意及非常同意課業壓力很大（54.7%），比國小生（34.2%）高出 20.5%。如何排解學生的學業壓力，讓他們從不同的生活體驗中獲得自信、多元發展，是大家必須共同思考和面對的議題。

四、學校生活

(一)、仍有三成兒少對老師不感到信任

人際關係是我們跟社會連結的重要平台，更是兒少成長中的必須學習和面對的事情。本次調查發現 2020 年有超過七成兒少認為自己班上的同學們相處得很愉快（74.2%），也有 66.8%兒少覺得學校同學們都接受自己，可見多數兒少在學校同儕相處狀況良好；此外在學校老師方面，有 68.5%認為他們老師在乎自己，以及 68.4%兒少對老師感到非常信任，換句話說有超過三成兒少感受不到老師的對自己的接受及信任感。

台灣兒少學校交友狀況



(二)、獲得同儕高度支持的兒少遠低於國際平均

為了解兒少獲得同儕支持的狀況，本次調查以同儕支持量表³施測，結果發

³ 同儕支持量表，題目包含認為朋友會盡力幫助自己、認為自己能從朋友得到情感上的幫助和支持、可以跟朋友談論自己的問題、朋友願意協助自己做決定共四題。各題分數最不同意至最同意為 1 至 7 分，以平均 5.5 分切分為支持度高低兩群組。

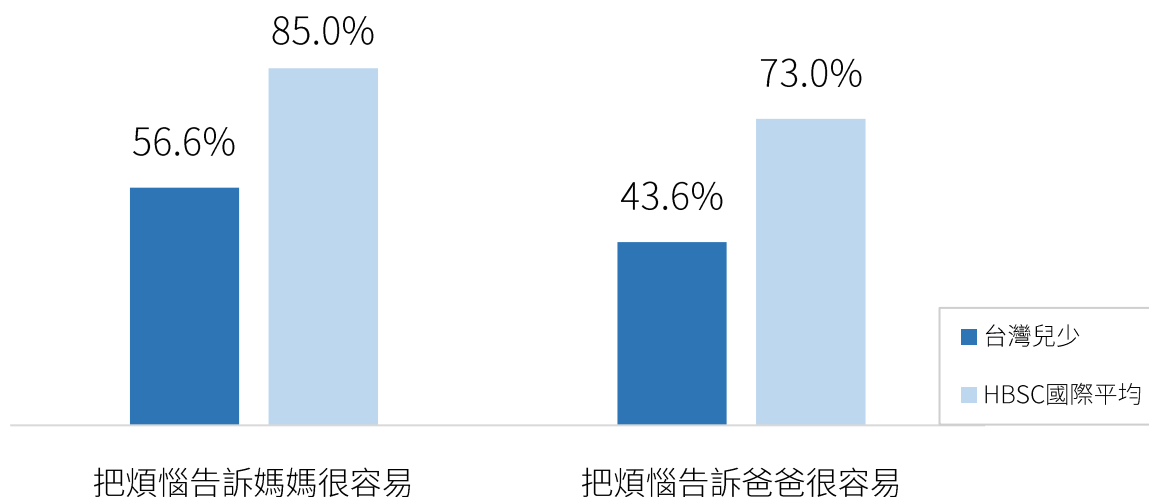
現台灣兒少62.9%認為朋友會盡力幫助自己，61.8%認為自己能從朋友得到感情上的幫助和支持，有59.2%兒少認為可以跟朋友談論自己的問題，及57.7%兒少認為自己的朋友願意協助自己做決定，在各方面的同儕支持皆有六成或近六成的比例，但進一步參考國際作法將同儕支持量表分數分為同儕支持度高低兩組，發現台灣同儕支持度高的兒少占41.1%，相較於國際平均60%，顯然同儕支持表現較差。

五、家人關係

（一）向家人傾訴煩惱及家庭支持皆遠低於國際

除了學校，家庭是兒少另一生活重要場域，與家人的關係可能影響生活滿意度，從共餐的頻率來觀察親子互動，結果顯示每天跟家人共餐的兒少有 43.8%，與國際 HBSC 調查的 50%僅有些微落差，然而在分享心事方面，從煩惱的傾訴來看，「覺得把煩惱告訴媽媽容易」的有 56.6%，「把煩惱告訴爸爸容易」的則降到 43.6%，可兩者都遠遠低於國際平均的 85%及 73%，在共餐的部分雖無太大差異，但從結果可知家長與孩子間的距離還有許多努力空間，成為孩子願意傾訴的對象，可以成為孩子強力的後盾，也能提前預防各類事件的發生。

煩惱傾訴家人之國際比較



共餐頻率與傾訴煩惱之外，我們參考家庭支持量表⁴詢問兒少家人的支持狀

⁴ 家人支持量表，題目包含認為家人會盡力幫助自己、認為自己能從家人得到情感上的幫助和

況，了解兒少的家庭支持概況，結果顯示有 67.9%兒少認為家人會盡力幫助自己、64.7%兒少認為自己能從家人得到情感上的幫助和支持，與 57.6%兒少認為可以跟家人談論自己的問題，以及 63.0%兒少認為自己的家人願意協助自己做決定，整體而言家庭的支持高於同儕支持，但若跨國比較，家庭支持度高者(即各題平均分數高於 5.5)佔 44.1%，然國際平均值則高達 72%，發現台灣兒少的家庭支持仍稍嫌不足。

(二)、兒少生活滿意度，歸屬感、家人陪伴品質與時間是關鍵

生活滿意度可能會影響兒少的身心狀態，例如自信、自尊、對自己接納的程度。學童主觀生活滿意度並非只是一個簡單的數字，而是一個我們可以從中找到改善兒少生活的重要入口，社會應更重視孩子透過這個數字所缺漏的部分。

本次調查也嘗試進一步分析與兒少生活滿意度最相關的因子，希望可以給台灣社會更認識我們下一代的想法和需要。結果發現，兒少同儕支持、家庭支持與其生活滿意度均呈現低度正向關 ($\alpha=.294$; $p<0.001$) ($\alpha=.392$; $p<0.001$)。這表示兒少在生活中越得到支持和接納，兒少的生活滿意度愈高，其中家庭支持的相關係數高過同儕支持，即家庭支持比同儕支持更是提高兒少生活滿意度的關鍵。

六、呼籲

家人陪伴：家人的陪伴互動與兒少的生活滿意度息息相關，調查顯示家人給予的支持越高，孩子的生活滿意度也越高，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。

兒少專線：兒少不僅跟家長談心的比例不高，且獲得同儕支持的比例仍有進步空間，在兒少有心事或有煩惱想要分享時，可能會找不到宣洩的管道，兒盟提供一個友善的出口，有 12 歲以下兒童專屬的哎哟喂呀兒童專線：0800-

支持、可以跟家人談論自己的問題、自己的家人願意協助自己做決定共四題。各題分數最不同意至最同意為 1 至 7 分，以平均 5.5 分切分為支持度高低兩群組。

出版日期：2022/04/02 page 7 of 9

資料來源：兒童福利聯盟網站(www.children.org.tw)

版權所有，非經書面同意不得隨意轉載或作其他利用

003-123；以及為 13 至 18 歲少年設立的服務專線：0800-00-1769，都是讓兒少盡情分享生活的專屬天地。

兒童節活動：【孩要玩樂 2022 兒童節玩樂會】邁向兒盟 31，也是我們連續第 11 年舉辦兒童節親子活動，今年我們將會全省走透透，深入有兒盟「育兒」+據點以及「我好、你好親子共好空間」的社區，包括台北、苗栗、花蓮、高雄桃源鄉和屏東，透過主題闖關遊戲與富有寓意的舞台表演，讓親子一起自由玩樂一整個月。活動官網：<https://30.children.org.tw/>

七、附件

T 檢定：

1. 「生活滿意度 x 年級」之 T 檢定⁵

自變項	平均數 (標準差)	T 值	P 值
年級		-8.359***	0.001
國小	7.885 (2.21)		
國中	6.812 (2.03)		

2. 「生活滿意度 x 覺得學校課業壓力好大」之 T 檢定

自變項	平均數 (標準差)	T 值	P 值
年級		7.464***	0.001
國小	2.20 (.886)		
國中	2.58 (.993)		

⁵ 雙尾檢定，* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ 、*** $p < 0.001$ 。