

台灣孩子累垮了

2011 台灣學童學習過勞情形調查報告

職場上有工作過勞，而學生忙於課業學習，是否也會學習過勞呢？有在學孩子的家長就知道，孩子們的作業、考試、補習等負擔，除造成「課業壓力」外，也實際耗損孩子們的心力、體力，常讓其身心處於一種「過勞」的狀態。幾年前一位國中女生在校突然中風癱瘓，就疑似因長期課業壓力下，唸書過勞所引起¹，而最近抗老化保健學會所做的一項調查顯示，台灣有九成中學生有用腦過量、過度勞累的情形²。然翻閱相關文獻，除了課業壓力的研究外，關於學生學習疲勞的研究對象大多止於大學生及高中生，故兒福聯盟希望透過本調查，瞭解台灣國中小學童目前學習過勞的情形。

本調查研究對象為台灣地區(不含澎湖等離島)五至八年級學生，抽樣方式採集群隨機抽樣，依各縣市五至八年級學生人數比例，隨機抽出國中、國小施測，施測時間為民國 100 年 10 月 5 日至 24 日。總計發出 3115 份問卷，回收 2756 份有效問卷，回收率為 88.48%。在 96%的信賴水準下，誤差不超過正負 2 個百分點。

一、調查分析

課業壓力大，讓我曾想要：

不想上學、裝病回家、一直賴在家、逃學、放棄、不讀擺爛、反抗、大吼大叫大哭、把課本丟到垃圾桶、燒作業、自殺、割自己、跟爸媽翻臉

孩子的心聲

(一)台灣學童學習過勞現況：12.7%學童學習過勞，國中較國小嚴重

本調查參考並改編馬氏疲勞量表-學生版(MBI-SS)³部分題目，加入壓力身體症狀、課業負荷量相關題目，自編為 13 題之學習疲勞量表，量表各題目分數加總後為 0-39 分，分數越高表示學習疲勞情形越嚴重⁴。以 0-4 分為幾無疲勞、5-9 分為輕微疲勞、10-19 分為中等疲勞、20 分以上為過量疲勞(學習過勞)⁵，台灣五到八年級學童的平均學習疲勞分數為 10.37 分，為中等程度的學習疲勞，而量表得分 20 分以上的學習過勞學童，占 12.7% (N=2311)，見圖一。

¹ 聯合報，「國一女 K 書過勞 在校中風癱瘓」，2008.06.18。

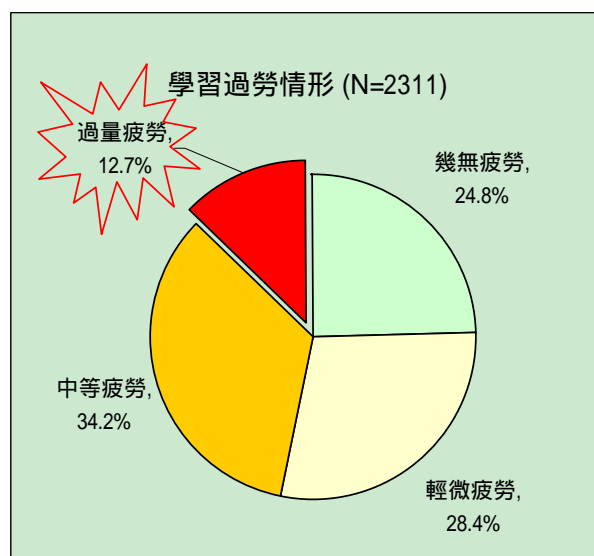
² 自由時報，「每天上課近 9 小時 9 成中學生腦過勞」，2011.10.18。

³ 馬氏疲勞量表-學生版(Maslach Burnout Inventory- Student Survey)：Schaufeli 等人 2002 年改編原用於測量職業疲勞的 MBI-GS 為測量學生學習疲勞之 MBI-SS。

⁴ 本調查之學習疲勞量表 cronbach's $\alpha = 0.89$ ，因素解釋變異量 = 54.963%，顯示本量表有良好之信效度。

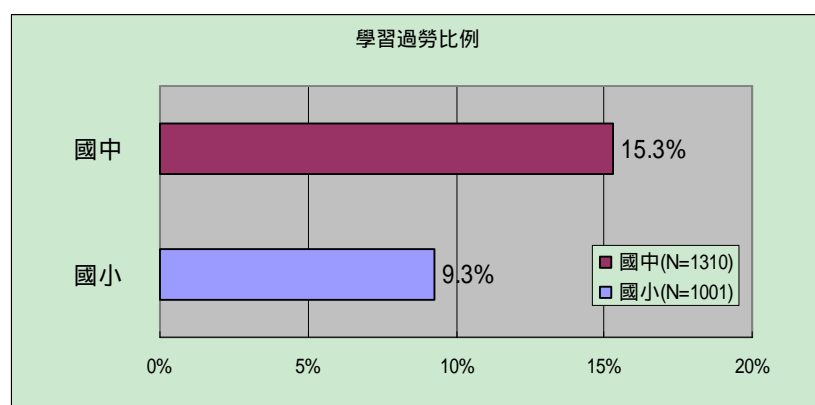
⁵ 學習疲勞量表分數的程度區分，為參考學童自陳壓力為輕微、中等、過量之分組，於學習疲勞量表之中位數而得。文中稱「學習過勞」的學生乃指學習疲勞量表得分 20 分者。

圖一、台灣學童學習疲勞情形



在背景資料變項中，性別、單親、隔代教養、家庭財富量表，與學習疲勞之相關性均不顯著，顯示學童之性別、是否為單親、隔代教養或經濟弱勢家庭，與學習疲勞較無關聯，僅「年級」與學習疲勞之相關性達顯著(Spearman's $\rho=0.256$, $p<.001$)，表示年級越高，學習疲勞分數越高。調查中 15.3% 國中生學習過勞，相較國小僅 9.3%(見圖二)。

圖二、台灣學童學習過勞情形



1. 情緒的耗竭：近兩成孩子覺得課業壓力超出負荷

學生忙於課業經常會有許多情緒和體力的耗損，這些耗損直接造成了學生學習過勞的結果。總是或經常「感到課業是沉重負擔」的學生佔 21.9%，而國小生佔 16.2%，國中生佔 26.4%；認為課業壓力總是或經常「超出自己身心負荷」的學生佔 19.4%，其中國小生有 14.4%，國中生有 23.4%，較國小生多一成。

2. 體力的耗竭：近四成孩子累垮了，近九成國中生沒睡飽

而孩子們的體力也開始亮起紅燈。一成五(15.2%)學生表示總是或經常「為唸書、完成作業而熬夜」，依年級分，國中生有 20.1%，比例超過國小生(8.9%)的兩倍。而在上

完一天課後，總是或經常「感到累垮了」的學生，也高達 35.9%(見表一)。

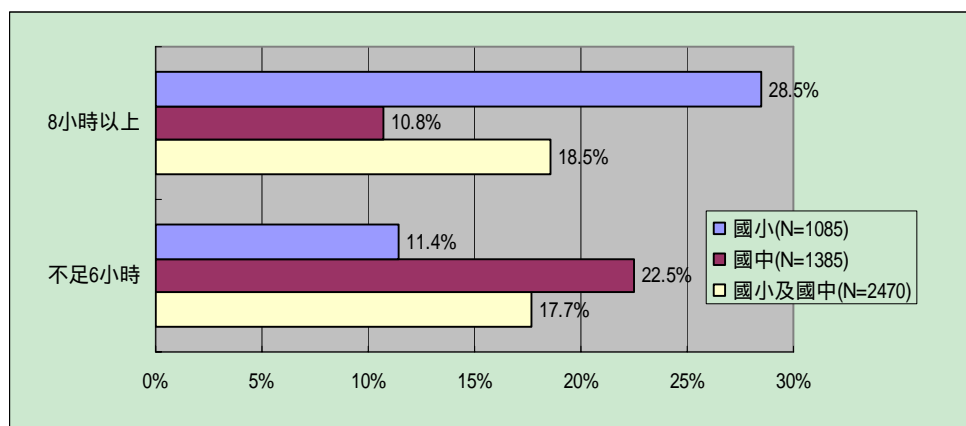
表一、情緒和體力的耗竭

	總是如此+經常如此的比例		
	國小	國中	總計
會為唸書或完成作業熬夜*	8.9%	20.1%	15.2%
課業讓我情緒上非常疲累*	22.9%	34.3%	29.4%
上學前想到又要上一整天課，我就覺得沒力了*	26.7%	35.2%	31.5%
上完一天課後，感覺整個人累垮了*	31.4%	39.4%	35.9%
感到學校課業壓力很大*	17.0%	30.2%	24.4%
上課和唸書，對我來說是沉重的負擔*	16.2%	26.4%	21.9%
課業壓力已超出我身心可以負荷*	14.4%	23.4%	19.4%

*卡方檢定顯著 $p<.001$

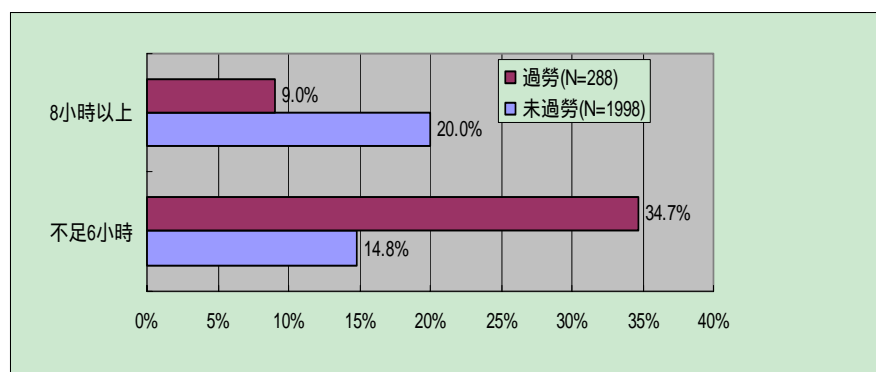
此外，調查發現不到五分之一學生睡眠充足，學習過勞者甚至有三分之一睡不足 6 小時。學習疲勞分數與睡眠時間的相關性達顯著，睡眠時間越少，學生的學習疲勞分數越高(spearman's $\rho=-0.324$, $p<.001$)。以 8 小時算充足睡眠來看，只有 18.5%的學生睡滿 8 小時，其中國小生有 28.5%，國中生僅剩下一成(10.8%)有睡飽；相對來說，高達 17.7%的學生睡眠時間未滿 6 小時，11.4%國小生睡眠未滿 6 小時，國中生則高達 22.5%(見圖三)。若再比較學習過勞和未過勞(學習疲勞量表分數 <20 分)的學生，學習過勞的學生睡滿 8 小時的比例僅 9.0%，睡眠不足 6 小時則高達 34.7%；相對未過勞的學生，20.0%睡滿 8 小時、14.8%睡眠不足 6 小時(見圖四)。甫結束之「全國兒童少年國是會議」⁶中，兒少代表提出的國是建言，其中一項是希望能「延後上學時間至八點」，以讓「睡眠時間足夠」。長期下來睡眠不足的問題，讓人擔心孩子的健康可以承受這樣的壓力多久。

圖三、台灣學生睡眠時間 (依國中、國小)



⁶ 全國兒少國是會議於 2011 年由內政部舉辦，兒福聯盟承辦，各界推荐之兒少代表透過焦點團體及實質參與會議，提出「我的百年國是建言」，於.11/19-20 之正式大會發表。

圖四、台灣學生睡眠時間（依學習過勞）



3. 愈學愈無趣：約五分之一學生漸喪失學習興趣，近兩成懷疑唸書價值，國中較嚴重

教社會和工作所需知識 教科書簡單明瞭 希望可以自由選課
孩子的心聲

若學生在學習的過程中，無法找到樂趣和意義，勢必增加其學習疲勞感。調查中，22.4%的學生認為「越來越對課業提不起興趣」，分齡來看，則國小 17.6%、國中有 26.2% 對課業越來越提不起興趣。另外，17.4%的學生認為「現在念那麼多書對將來根本沒有什麼用處」，而國小與國中分別有 12.4% 和 21.3% 的學生認為唸書對將來沒用（見表二）。顯示有不少學生在課業中越來越無法找到樂趣，「不知為何而戰」下對念書的意義和價值也產生疑惑，而且隨著年紀愈大，同意者比例愈高，顯示孩子的學習興趣隨著成長而被一點一點地抹滅掉。

表二、對課業的疑惑感

	同意+非常同意的比例		
	國小	國中	總計
對課業越來越提不起興趣*	17.6%	26.2%	22.4%
認為現在念那麼多書對將來沒用處*	12.4%	21.3%	17.4%

*卡方檢定顯著 $p < .001$

4. 身心症狀：約一成學生曾因課業壓力出現失眠、頭痛、胃痛等身心症狀

面對課業壓力，也有許多學生出現壓力下的身心症狀。14.0%的學生表示在近兩個月中，「因課業壓力有失眠、睡不好」的情形。近一成(8.8%)「因課業壓力有頭痛、胃痛等身體疼痛」，6.4%的學生「因課業壓力而喪失食慾或暴飲暴食」。甚至有 6.4% 的學生表示曾「因課業壓力而有自傷的念頭」（見表三）。

表三、課業壓力下的身心症狀

(近兩個月內)	總是如此+經常如此的比例		
	國小	國中	總計
失眠/睡不好**	9.8%	17.4%	14.0%

頭痛/胃痛等身體疼痛*	6.1%	11.1%	8.8%
喪失食慾或暴飲暴食**	5.5%	7.2%	6.4%
自傷意念	7.3%	5.8%	6.4%

**卡方檢定顯著 $p < .001$ 、* $p < .005$

(二)什麼樣的學習環境，讓孩子過勞??

我們的孩子究竟是面臨什麼樣的環境，讓他們有學習過勞的情形呢？以下我們就學生在學校、放學後、面對未來、面對家長期望等原因做分析。

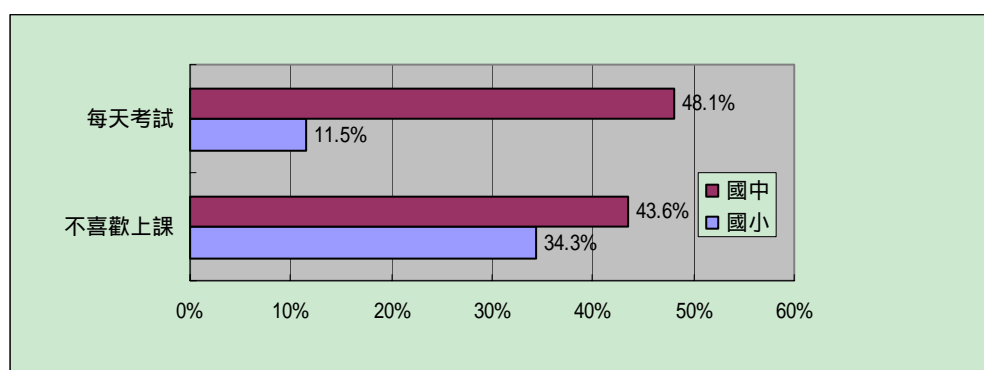
1. 在學校：考試多多、四成學生不喜歡上學

希望考試少一點、沒有考試、不要天天都在考試
孩子的心聲

超過半數(52.8%)的學生每週考試 4 天以上，其中甚至有 32.1%的學生表示近兩個月內，天天都要考試。另分國小及國中來看，近半(48.1%)的國中生每天都有考試，相較國小生(11.5%)，明顯國中生的考試負擔要多出許多。另外，四成(40.0%)學生表示不喜歡上學，國中生不喜歡上學的比例(43.6%)也明顯較國小生(34.3%)高(見圖五)。

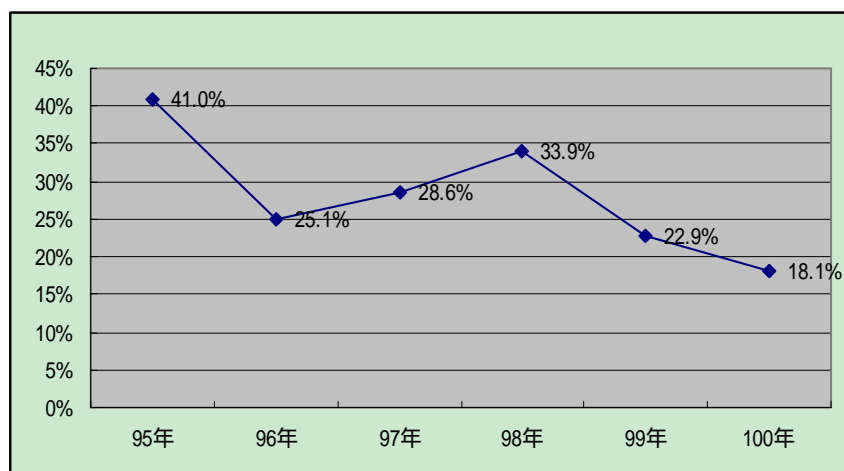
值得一提的是，與兒盟歷年所做的調查比較，今年非常喜歡上學的國小生只有 18.1%，近年國小學生⁷非常喜歡上學的比例有明顯降低之趨勢(見圖六)。

圖五、每天考試及不喜歡上學之比例



⁷ 兒盟歷年(民國 95-100 年)兒童人權調查報告，調查對象為國小四、五、六年級學生。

圖六、國小學生非常喜歡上學的比例



2. 放學後：作業多多、補習才藝多多、課業活動時間犧牲娛樂及家庭互動

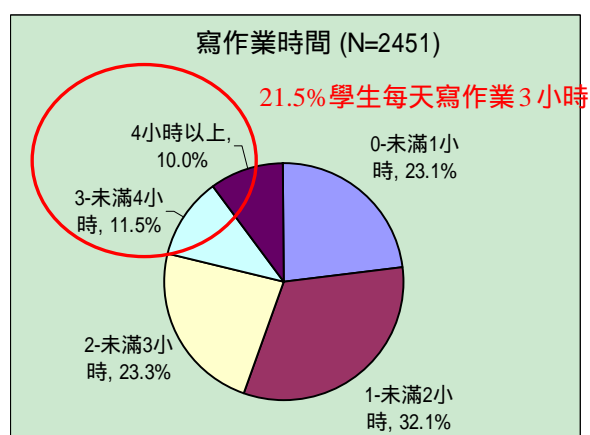
(1) 作業多多：

功課少一點、功課變少、不要寫作業

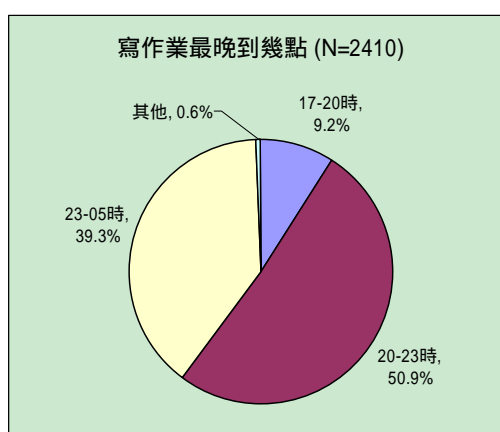
孩子的心聲

調查顯示約五分之一(21.5%)的學生，每天讀書和寫作業時間3小時以上(見圖七)。再檢視學生念書、寫作業的經驗，高達四成(39.3%)的學生表示唸書或寫作業最晚曾到時間11點以後(見圖八)，甚至有學生表示為了寫作業曾通宵未睡。

圖七、學生寫作業時間



圖八、學生寫作業最晚的經驗⁸



⁸ 學生寫作業到最晚的經驗，「其他」項包含：通宵、在放學前完成，及從不寫作業。

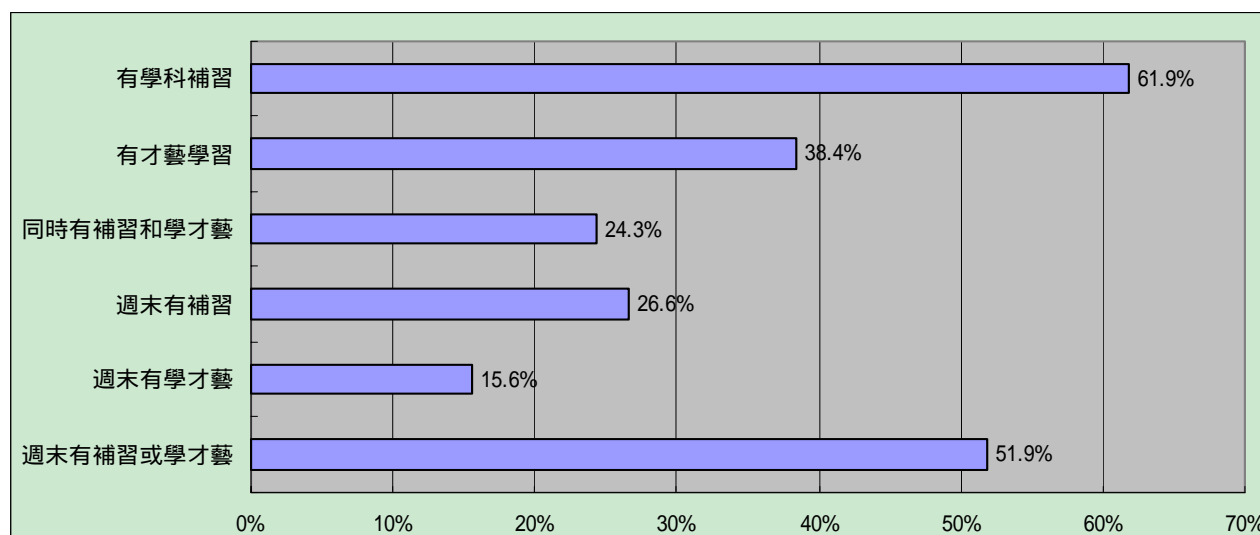
(2)補習多多：逾半學生連週末也不得閒，近兩成平日補習超過九點

不用補習、不上安親班、補習班課業減少

孩子的心聲

六成(61.9%)的學生表示課後有學科補習⁹，有補習的學童中，六成(60.4%)補習 2 科以上、平均一週補習天數為 3.41 天。除了補習，有些學生還要學習才藝，調查中有四成(38.4%)學生有學習才藝¹⁰，四分之一(24.3%)的學生同時有補習及學習才藝，平均一週學才藝的天數為 2.23 天。由此可見，課後補習及學才藝在台灣是一種十分普遍的現象。在所有學生中，有 26.6%學生在週末(週六、日)有安排補習、15.6%有在週末學才藝，整合來看，週末要補習或學才藝的學生高達 51.9%(見圖九)。原本可以休息娛樂的週末，高達半數的孩子也被安排許多學習行程。

圖九、學生學科補習及學習才藝情形

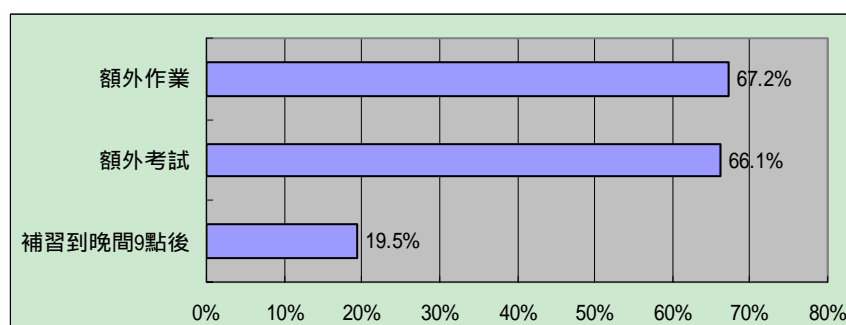


除此之外，有補習的學童中，67.2%曾表示補習班總是或經常會出額外的作業，66.1%會有額外的考試，如此來看，補習班會考試和給作業也是普遍的現象，在學校的課業要求外，學童儼然在晚間或週末的補習裡繼續上第二次學，更增添了額外負擔。而有補習的學生中，19.5%表示平均週間在補習班會待到晚間 9 點後才返家(見圖十)，這些孩子根本沒剩什麼時間可以和家人互動或做自己想做的事了。

⁹ 本調查中補習定義，除一般補習班學科課程外，尚包含「兒童美語」及「特別加強學科教學」的安親班課程。

¹⁰ 本調查中才藝定義，為補習班或才藝班非學科之課程，不包含學校的社團活動。

圖十、有補習學生中補習負擔情形

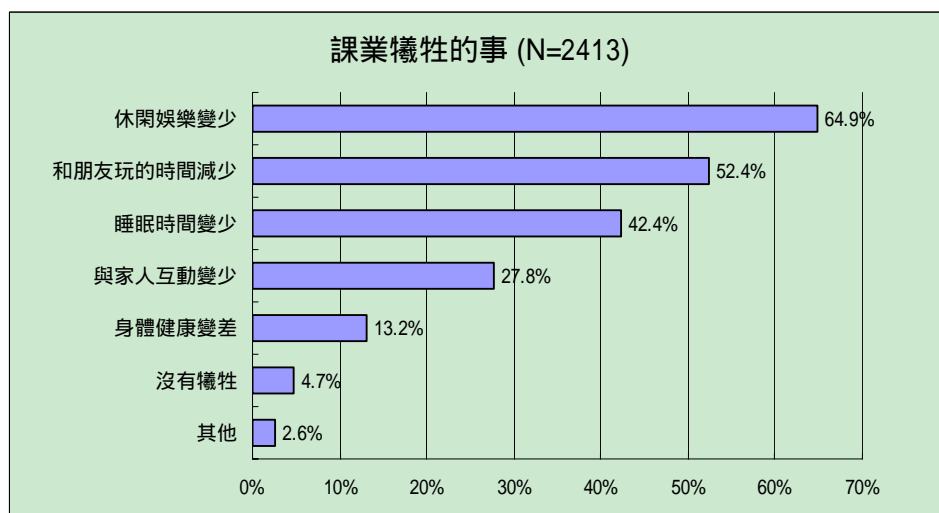


讓學生勞碌於各種課業活動，就代表會有好的課業表現嗎？本調查顯示學生的學習疲勞與課業表現，呈現顯著之負相關，也就是說：學習疲勞度越高，課業表現越差。可能是學習疲勞程度太高時，反而影響其學習的效率，或是課業表現差者，因缺乏動機和興趣，更容易感到學習疲勞。

(3)課業活動壓縮學生可以從事其他活動的時間

進一步詢問學生主觀認為自己為課業犧牲了什麼，圖十一顯示，排名第一的為「休閒娛樂變少」，佔 64.9%，第二名為「和朋友玩的時間減少」，佔 52.4%，前兩名都和玩樂的時間被排擠有關，再其次為「睡眠時間變少」(42.4%)、「與家人互動變少」(27.8%)及「身體健康變差」(13.2%)。而認為「沒有犧牲」的只有 4.7%，顯示學生多多少少都因為課業壓力而有所犧牲。除此之外，也有部分學生表示因為課業，而犧牲了運動時間，或吃飯的時間需加快、心情變差...等等。

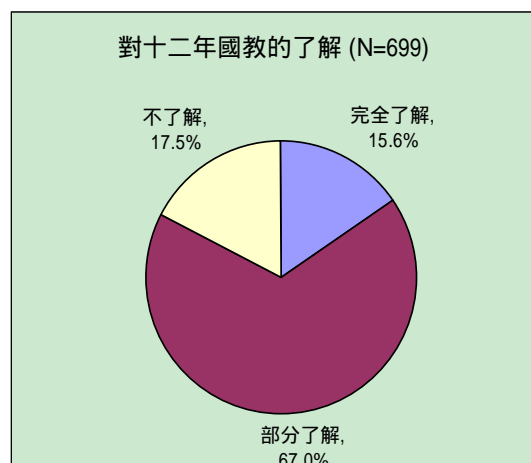
圖十一、學生為課業犧牲的事（複選）



3. 對未來徬徨：僅15.6%完全了解十二年國教、近五成悲觀認為課業壓力會更大

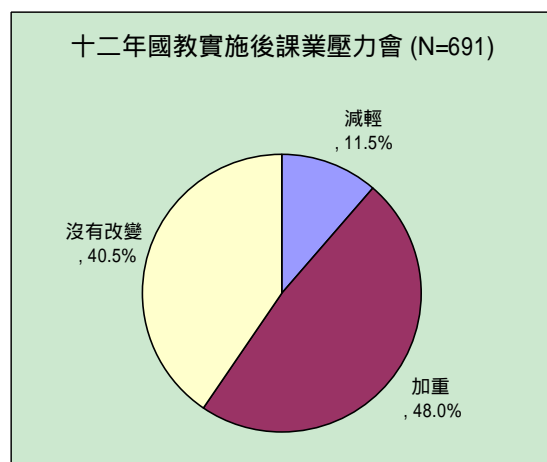
面對民國103年即將實施十二年國教這樣的重大教育制度變革，將於首屆實施的現在的七年級生中，有17.5%表示不了解十二年國教、67.0%表示僅部分了解(見圖十二)，顯示七年級學童對十二年國教大多一知半解。

圖十二、七年級學生對十二年國教的了解程度



詢問現在的七年級生十二年國教認為是否會減輕其課業壓力？僅11.5%認為壓力會減輕，40.5%認為沒有改變，48.0%認為會加重(見圖十三)。顯示七年級國中生對十二年國教實施後減輕課業壓力的效果，大多感到悲觀。而分析他們認為壓力不會改變或會加重的原因，主要有三：一為學生預期升學會採計會考成績，認為免試升學其實不是真免試，所以仍有考試壓力。二為學生預期升學會採計在校成績，所以認為升學競爭的戰場延伸到平時的每次大小考，讓其課業壓力更重。三為學生認為家長態度是其壓力的關鍵，所以只要家長仍繼續要求其課業成績，不論制度如何改變都不會改變其課業壓力。

圖十三、七年級學生預期十二年國教實施後之課業壓力情形



4. 面對家長的期待：近四成孩子認為家長關心課業表現遠勝過生活裡的其他事

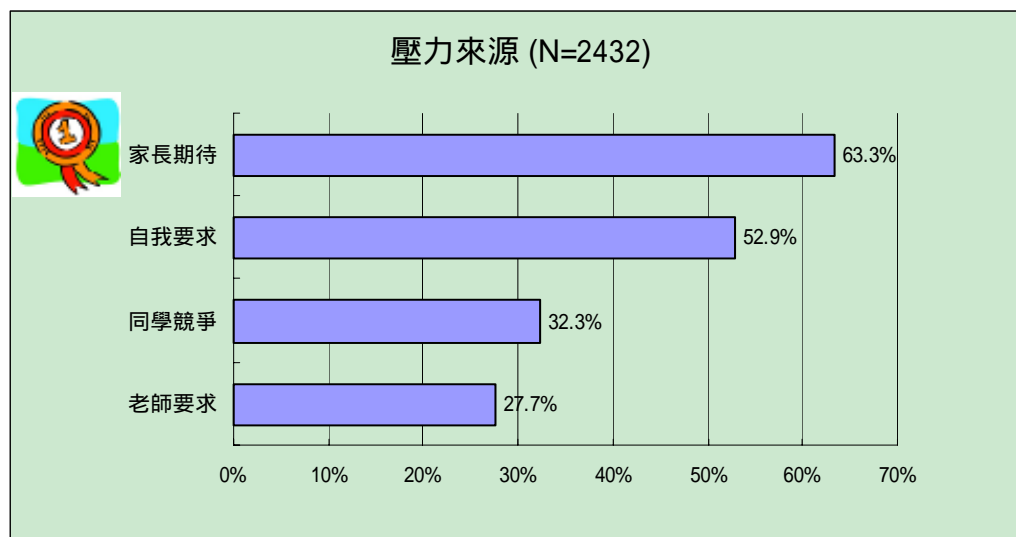
希望父母期待減少、爸媽不拿我和別人比較、家長不要太在意成績

孩子的心聲

檢視學生主觀認為的課業壓力來源對象，63.3%認為自己的壓力來源來自「家長的要求和期待」，其次，52.9%認為壓力是來自「自我要求和期待」，接下來才是「和同學的競爭」(32.3%)和「老師的要求和期待」(27.7%)，見圖十四。家長的要求和期待是學

生認為課業壓力來源的第一名，這十分符合大家對台灣家長們很要求孩子課業的印象。且長期在升學壓力的環境下成長，讓學生們也很有「自覺」的要求自己的課業表現，所以自我要求和期待為第二名。

圖十四、壓力來源對象



而現在家長對學生的課業要求和期待程度如何呢？我們從「家長課業期待量表¹¹」的題目中可窺見一二。就加總的家長課業期待量表分數來看，家長課業期待分數與學習疲勞分數的相關性達顯著($r=0.253$, $p<.001$)，代表學生感受到家長對自己的課業期待越高，孩子的學習疲勞分數越高。再檢視量表中各題目：74.8%的學生認為「家長非常在意自己的課業」。48.3%的學生表示「若課業表現不好，會被家長責罵或處罰」。43.9%的學生表示「家長會拿自己的課業與其他人比較」。35.0%的學生感受到「家長關心自己的課業表現，勝過生活裡的其他事」。45.6%的學生表示「家長會給自己訂考試成績的標準」（見表四）。進一步檢視家長給學生訂定考試成績標準的方式，家長會訂成績標準的學生中(N=1322)，將近一半(45.8%)都曾被要求單科或多科成績要達 90 分以上。也有家長直接要求學生在班級或全校需要達到的名次或 PR 值。

表四、家長對學生課業期待情形

	同意比例
家長非常在意我的課業	74.8%
課業表現不好，會被家長責罰	48.3%
家長會拿我的課業與其他人比較	43.9%
家長關心我的課業表現勝過生活裡的其他事	35.0%

¹¹ 家長課業期待量表，為 5 題之自編量表，用以測量學生主觀感受到家長對其課業表現期待的程度，量表記分為 0-15 分，分數越高表示學生感受到家長對其課業期待越高。本量表 cronbach's $\alpha = 0.76$ ，因素解釋變異量 = 51.375%，顯示本量表有良好之信效度。

家長會給我訂考試成績的標準	45.6%
---------------	-------

二、兒盟呼籲：「募100個讓孩子快樂學習的方法」

本調查發現台灣學生除面對考試多、作業多、補習才藝多的三多壓力外，還要面對家長的高課業期待。無怪乎有一成左右的學生學習過勞、四成學生不喜歡上學，而非常喜歡上學的學生比例也逐年降低。鑑於此，我們提出以下建議和呼籲：

➤ 呼籲1：多一點親子活動、少一點補習才藝

減少課業壓力、可以快樂、有許多的歡樂
 父母期待減少、爸媽不拿我和別人比較、家長不要太在意成績
 不用補習、不上安親班、補習班課業減少 孩子的心聲

台灣學生課業壓力來源第一名為「家長的要求和期待」，六成的學生認為自己的壓力是家長期待造成，而且許多學生認為不論教育制度如何改變，只要家長態度不變，其壓力就不會改變。我們可以理解家長們望子成龍的心態，但實際上並非只有考試的成功才是成功，生活中仍有許多和課業表現同等重要，或更重要的事，諸如：好的親子互動、適當的休閒娛樂、良好的品格...等。以這群學習過勞的學生來看，我們很難想像在沉重的課業負擔之虞，還有什麼時間可以娛樂、運動、休息、與家人互動？甚至有學生已經出現身心症狀，影響睡眠和健康。因此呼籲家長們：多一點親子活動、少一點補習才藝。

➤ 呼籲2：多一點友善、少一點考試

功課少一點、功課變少、不要寫作業
 考試少一點、沒有考試、不要天天都在考試、不要月考
 交到更多朋友、同學陪我談心、人際關係、同學不再欺負我
 希望老師溫柔一點 有很多老師鼓勵我們 換老師 老師不打人
 孩子的心聲

整理學生認為會讓其更喜歡上學的理由中，大部分都與學校有關，回答比例最高的為「減少考試負擔」(18.8%)、「減少作業負擔」(16.5%)。由此，我們可以看出，還是實際的「減少考試、作業負擔」讓最多學生因此更喜歡上學。如果學校是以考試領導教學，那麼學生很快就會對學習失去興趣，陷入不知為何而戰的懷疑，而增加了學生學習的疲勞感。而第三高的「好的同儕關係」(15.8%)與「良好師生互動」(7.9%)，其實就是在講友善校園的建構。

另外，學生認為「在學校有期待的活動」可讓其更喜歡上學之比例也很高(10.5%)，全國兒童少年國是會議中兒少代表亦提及，許多藝能科常被學科借去上課或考試，也是剝奪學生多元化學習的機會。為降低兒童學習疲勞，兒盟呼籲學校教育體系：多一點友善、少一點考試。

➤ 呼籲3：多一點放鬆、少一點比較

因為每次的考試都關係到未來要就讀的高中所以要每天都很努力的念書、每一場考試都很重要、平時成績一旦不好就完了、平常都要做到最好,壓力比基測大

孩子的心聲

兒福聯盟呼籲：**多一點放鬆、少一點比較**。不論學生自己或家長、學校，都推著學生朝課業競爭和比較前進，歸結原因不外乎認為「唯有課業贏過別人才有成就」的想法，實際上這是很明顯的迷思，從各行各業許多成功人士並非從小課業表現突出的例子便可證實。而十二年國教的制度，也要確實朝降低學生競爭壓力的方向設計，希望十二年國教不要反而讓學生的競爭、比較延伸到日常的每一天，讓學生的課業壓力反倒加重了。

除了上述三個快樂學習的方法外，兒盟也將在臉書上同步募集「100個快樂學習的好方法」，請大家共同參與，提供您快樂學習的好主意！

附件：國中、國小學生學習疲勞量表

	從未 如此	偶爾 如此	經常 如此	總是 如此
1. 我會為唸書或完成作業而熬夜	(0)	(1)	(2)	(3)
2. 我覺得課業壓力已經超出我身心可以負荷	(0)	(1)	(2)	(3)
3. 最近兩個月，我曾因課業壓力太大，而焦慮到失眠、睡不好	(0)	(1)	(2)	(3)
4. 最近兩個月，我曾因課業壓力太大，而有頭痛或胃痛的情形	(0)	(1)	(2)	(3)
5. 最近兩個月，我曾因課業壓力太大，而吃不下飯或暴飲暴食	(0)	(1)	(2)	(3)
6. 我曾因課業壓力太大，而有自我傷害或是一死了之的念頭	(0)	(1)	(2)	(3)
7. 我的課業讓我情緒上非常疲累	(0)	(1)	(2)	(3)
8. 我在上完一天課(包含補習)後，感覺整個人都累垮了	(0)	(1)	(2)	(3)
9. 上學前只要想到又要上一整天課(含補習)，我就覺得沒力了	(0)	(1)	(2)	(3)
10. 上課和唸書，對我來說是沉重的負擔	(0)	(1)	(2)	(3)
11. 我對我的課業越來越提不起興趣	(0)	(1)	(2)	(3)
12. 我覺得學校功課壓力很大	(0)	(1)	(2)	(3)
13. 我認為現在念那麼多書對將來根本沒什麼用處	(0)	(1)	(2)	(3)

請將您所勾選 後的數字加總，分數越高表示學習疲勞情形越嚴重。

0-4分為幾無疲勞、5-9分為輕微疲勞、10-19分為中等疲勞、20分以上為過量疲勞(學習過勞)。