

2022 年

「保誠兒童身心健康指數」

調查報告

委託單位：保誠人壽保險股份有限公司

執行單位：天主教輔仁大學

2022 年 11 月 30 日

目錄

壹.調查目的.....	7
貳.調查設計與方法.....	7
參.調查結果分析.....	9
一、 信度與效度分析.....	9
二、 受訪者基本分析.....	10
三、 兒童身體健康分析.....	11
四、 兒童心理健康分析.....	17
五、 小結.....	36
肆.2022 兒童身心健康指數結果.....	38
伍.歷年兒童身心健康指數比較.....	45
陸.結論與建議.....	48

圖目錄

圖 1 受訪兒童年齡分佈.....	10
圖 2 是否曾嘗試控制體重	11
圖 3 是否滿意自己的身材或體型	12
圖 4 是否每天吃早餐.....	12
圖 5 是否每天都有吃一份水.....	13
圖 6 是否每天都有吃一份蔬菜.....	13
圖 7 是否每天都有喝碳酸含糖飲料	14
圖 8 是否每天都有吃高油脂食物	14
圖 9 是否平均一天有睡八個小時	15
圖 10 是否常超過 12 點還沒上床睡覺	15
圖 11 是否每天都至少有運動 1 小時	16
圖 12 是否每天至少坐著看電視、打電腦、玩電動 2-3 小時以上	16
圖 13 是否笑得很開心也很愉快.....	17
圖 14 是否感到無聊.....	17
圖 15 是否感到孤單	18
圖 16 是否感到害怕	18
圖 17 是否覺得自己很棒	19
圖 18 是否喜歡自己狀況分佈.....	19
圖 19 主要照顧者.....	20
圖 20 是否與父母或主要照顧者處得很好	20
圖 21 是否覺得在家裡感覺很舒服自在.....	21
圖 22 是否家裡有人吵得很厲害	21
圖 23 是否父母或主要照顧者會禁止一些事情	22
圖 24 是否會和朋友們一起玩.....	22
圖 25 覺得同學和朋友是否喜歡自己	23

圖 26 是否和朋友是否處得很好.....	23
圖 27 是否在學校被取笑欺負或被霸凌	24
圖 28 是否課業都有完成	24
圖 29 是否覺得上課很有趣.....	25
圖 30 是否覺得老師會像朋友一樣幫助自己	25
圖 31 是否感覺被老師忽略.....	26
圖 32 是否擔心自己的未來.....	26
圖 33 是否擔心成績不理想.....	27
圖 34 是否上網時間比預期還要久	27
圖 35 是否上網時間比預期還要久	28
圖 36 是否會在網路上認識新朋友	28
圖 37 對於沒有上網是否覺得沮喪	29
圖 38 是否寧可花更多的時間上網	29
圖 39 是否擔心自己或家人得到 COVID-19	30
圖 40 是否擔心課業跟不上，有課業壓力	30
圖 41 是否會擔心自己或家人需要被隔離分開	31
圖 42 疫情是否有影響到日常生活作息.....	31
圖 43 是否覺得線上上課的學習成效，比在教室內實體上課的學習效果來得好	32
圖 44 是否熟悉線上上課所需要的相關設備與工具.....	32
圖 45 家裡的電腦設備跟網路頻寬是否適合線上上課	33
圖 46 是否覺得線上上課無法和老師及同學互動很可惜	33
圖 47 是否覺得線上上課沒有辦法跟上老師的進度.....	34
圖 48 2021 與 2022 兒童身心健康指數比較	45
圖 49 2021 與 2022 身體健康指數比較	46
圖 50 2021 與 2022 心理健康指數比較	47

表目錄

表 1 受訪兒童身高體重分佈	10
表 2 受訪者除了居家上課之外，都在做什麼.....	34
表 3 2022 兒童身心健康總指數	39
表 4 身體健康面向指數.....	40
表 5 個人生活指數	41
表 6 家庭生活指數	41
表 7 同儕關係指數	42
表 8 學校生活指數	42
表 9 網路社交指數	43
表 10 防疫生活指數.....	44
表 11 數位學習指數.....	44
表 12 2021 與 2022 兒童身心健康指數比較表.....	47

摘要

保誠人壽於 2021 年首次發布「保誠兒童身心健康指數」，主要針對兒童的身體及心理的健康兩大部份進行評估，2022 年延續兒童身心健康指數調查，繼續探究及追蹤這一年來台灣兒童身心健康之變化，同時針對後疫情時代對於兒童教育的影響，新增數位學習相關的評估。調查結果顯示，2022 年兒童身心健康總指數為 62，相較於 2021 年的 66 分退步 4 分，整體身心健康程度屬於中等。進一步分析，2022 年最高分的前三個構面分別是「同儕關係」、「睡眠習慣」與「家庭生活」；而分數較低的三個構面則為「網路社交」、「防疫生活」與「運動習慣」。相較於 2021 年，退步最多的依序為「運動習慣」(-8 分)、「網路社交」、「防疫生活」(-5 分)、「同儕關係」(-4 分)、「飲食習慣」(-3 分)、「個人生活」(-2 分)、「睡眠習慣」(-1 分)。另外，2022 年兒童身心健康指數新增的評估構面—「數位學習指數」表現也不佳，分數僅 54 分，低於整體平均的 62 分，尤其在「覺得線上上課的學習成效較實體好」這個問項得分僅 34 分，顯見家長及兒童對於線上學習的主觀成效感受不佳。

COVID-19 疫情自 2020 年以來對整體社會環境造成不小的衝擊，其影響甚至持續至 2021 年與 2022 年。在 2022 年的身心健康指數調查當中，不只整體平均指數較前一年度下降，進一步分析組成指數的十一大構面中，有八個評估構面較 2021 年表現差，不排除因疫情持續間接帶來兒童使用網路與學習的負面影響以及對家長與兒童帶來的身心壓力，恐是造成 2022 年兒童身心健康指數表現比 2021 年退步的原因，值得各界重視。另一方面，部分構面包括「網路社交」、「運動習慣」、「飲食習慣」、「數位學習指數」是否會因城鄉差距

而出現兩極化的結果，也是值得未來探討的議題。輔仁大學醫學院職能治療學系施以諾教授建議，若未來因為疫情需要長期居家上課，學校也可以提供線上心理健康推廣活動或諮商服務例如營養教育、練習感恩、健身運動等，讓兒童或父母在居家上課時，也能夠持續接觸心理健康的輔導活動。

壹. 調查目的

本次調查延續 2021 年兒童身心健康指數調查，持續針對台灣 9-12 歲兒童在身體及心理健康的變化，從身體及心理層面出發，聚焦影響兒童身心發展的重要部份，將影響身心健康的因素分為「身體健康」與「心理健康」兩大類，「身體健康」類包括了兒童的「身高體重」、「飲食習慣」、「睡眠習慣」與「運動習慣」四個構面；「心理健康」類包括了兒童的「個人生活」、「家庭生活」、「同儕關係」、「學校生活」、「網路社交」及近二年影響程度極大的「防疫生活」等共六個構面。因為受到 COVID-19 疫情的影響，大規模的數位學習、遠距教育實驗，讓越來越多兒童坐在自家電腦前上課，也讓教育變得更加多元，但伴隨而來的是家長對於學習成效的焦慮，及在兒童身體及心理上帶來的影響，因此，今年進一步關注兒童的教育議題新增「數位學習」構面，以探究在後疫情時代數位學習對兒童造成的影響，盼能喚醒各界包含師長及政府的關注。

貳. 調查設計與方法

本次問卷調查由輔大東森樂活健康產學中心執行，按性別、年齡及地區配額，以結構式問卷進行網路調查。本次調查為能充份了解到家長與兒童的意見，將調查對象設定為 9~12 歲兒童及其家長，根據目標需求數以 20 倍數量隨機

抽取名單，分批發送以 EDM 通知為主，在 95%的信心水準下，誤差不超過正負 0.05，共收集到家長及其兒童各 1,000 份的有效問卷進行後續研究分析。

經分析結果發現，家長及兒童的調查結果具高度一致度，因此在後續章節的結果描述先以兒童調查結果作為主要分析內容，最後再整合家長調查結果進行結論說明。

參.調查結果分析

一、信度與效度分析

(一)信度分析

在問卷調查的研究中，Cronbach' alpha 係數是最常見的信度指標，可以說是信度的代表，其主要目的是在衡量題目間的一致性，直接用來比較題目之間的同質性，本次信度分析使用為問卷原始 604 位受測者經資料隨機抽樣，抽樣至 1,000 筆數據後進行分析，分析結果 Cronbach's Alpha 值為 0.7191 大於 0.70，故認為此問卷信度分析為可信的。

(二)效度分析

本問卷調查使用因素分析測量效度，在因素分析進行前，先使用 KMO 及 Bartlett's 球型檢定進而可以協助確認資料是否適合進行因素分析。KMO 為 Kaiser-Meyer-Olkin 的取樣適當性衡量量數，KMO 值越大，代表變數間的共同因素越多，越適合進行因素分析。根據 Kaiser 的論點，KMO > 0.8 代表優良 (meritorious)，KMO > 0.7 代表中等 (middling)，KMO > 0.6 代表平庸 (mediocre)，KMO < 0.5 則代表不可接受 (unacceptable)。Bartlett's 球型檢定則是用來判斷資料是否是多變量常態分配，也可用來檢定是否適合進行因素分析。結果顯示 KMO 取樣適當性量數係數大於 0.7，而 Bartlett's 檢定統計量的 p 值均小於顯著水準 1%，表示該資料之抽樣為適當且適合進行因素分析。

一、受訪兒童基本分析

(一) 年齡

本次調查 1,000 名受訪兒童的各年齡層佔比分佈均勻，人數最多的年齡層為 10 歲，佔 33.8%；最少的為 11 歲，佔 20%。

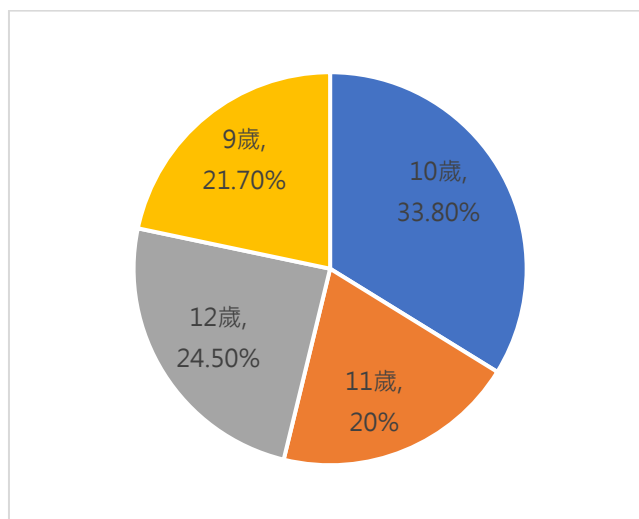


圖 1 受訪兒童年齡分佈

(二) 身高與體重

各年齡層的受訪兒童平均身高與體重分佈均在合理的生長曲線範圍內¹，且身體質量指數 (BMI)²也在正常範圍內。

表 1 受訪兒童身高體重分佈

	9 歲	10 歲	11 歲	12 歲
身高 (公分)	132.02	138.23	145.47	151.46
體重 (公斤)	32.28	35.04	39.36	43.98
BMI	18.5	18.3	18.5	19.1

¹ 參考衛生福利部國民健康署公布之 2019 年新版兒童生長曲線，7-18 歲之體位標準曲線，係依據 1997 年台閩地區中小學學生體適能 (800/1600 公尺跑走、屈膝仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎四項測驗成績皆優於 25 百分位值之個案) 檢測資料。

² BMI 又稱「身體質量指數」，可以計算出身高和體重的比例， $BMI = \text{體重 (公斤)} \div \text{身高 (公尺)}^2$ 的平方， $18.5 \leq BMI < 24$ 即體重標準。

二、兒童身體健康分析

(一) 身高體重

1. 我曾嘗試著控制體重

受訪者中表示自己「從來沒有」嘗試控制體重的兒童佔 43%，「偶爾」嘗試控制體重的兒童佔 27.1%，代表九成左右的受訪兒童不太會經常去控制體重。

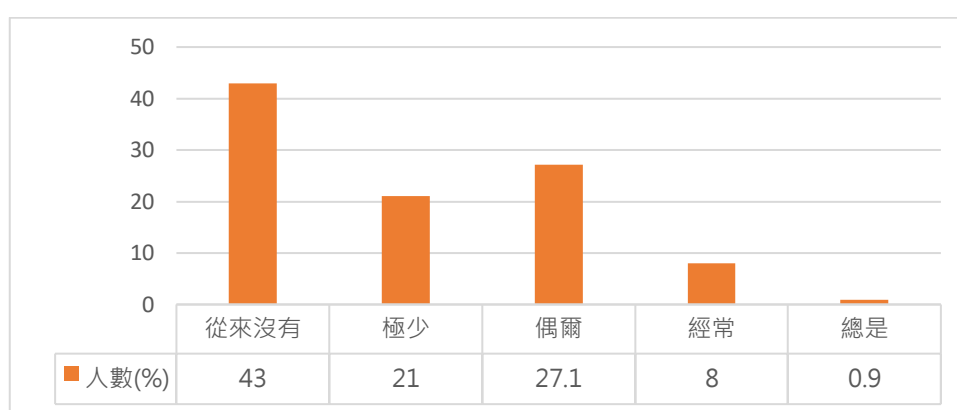


圖 2 是否曾嘗試控制體重

2. 我滿意我的身材或體型

受訪者中表示「偶爾」滿意自己的身材或體型的兒童佔 32.8%，「經常」滿意自己的身材或體型的兒童佔 26.1%，「總是」滿意自己的身材或體型的兒童佔 16.9%。代表超過七成的受訪兒童還滿意自己的身材或體型。

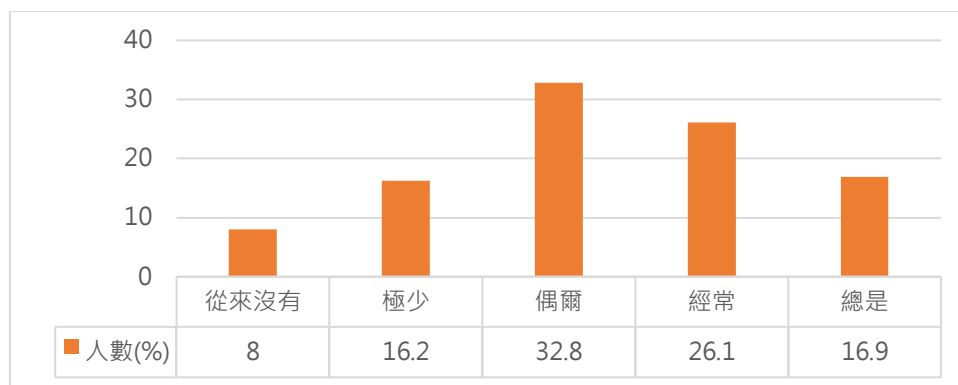


圖 3 是否滿意自己的身材或體型

(二) 飲食習慣

1. 我每天吃早餐

受訪者表示「總是」每天都有吃早餐的兒童人數高達 65.1%，「經常」每天吃早餐的人數佔 23.3%，代表八至九成的受訪兒童有每天吃早餐的習慣。

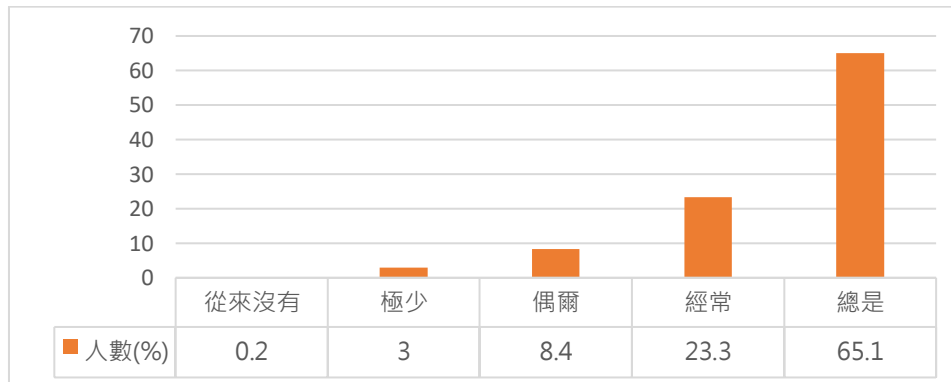


圖 4 是否每天吃早餐

2. 我每天都有吃一份 (約一個拳頭份量) 的水果

受訪者中表示「總是」或「經常」每天都有吃一份水果的兒童人數佔 57.1%，「偶爾」吃的兒童佔 29.8%，代表至少五成以上的受訪兒童每天都有吃一份水果。

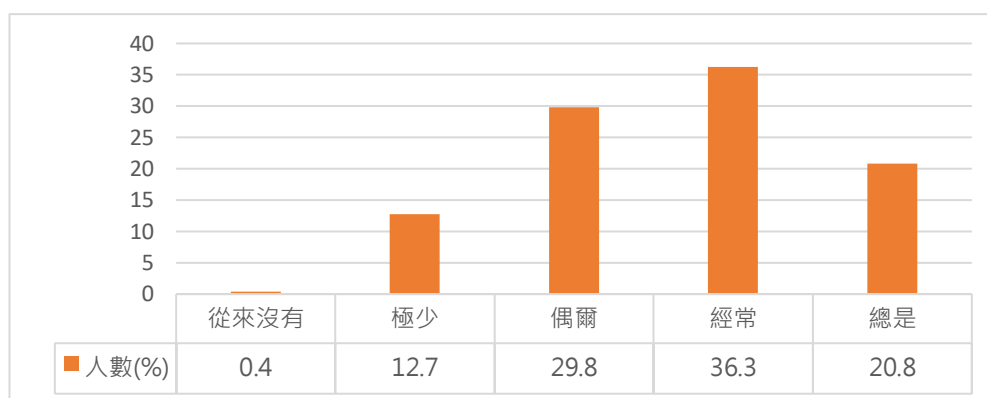


圖 5 是否每天都有吃一份水

3. 我每天都有吃一份 (約半碗) 的蔬菜

受訪者中表示「總是」或「經常」每天都有吃一份蔬菜的兒童佔 59.1%。

「偶爾」每天吃一份蔬菜的兒童佔 28.4%。代表至少五成以上的受訪兒童每天都有吃一份蔬菜。

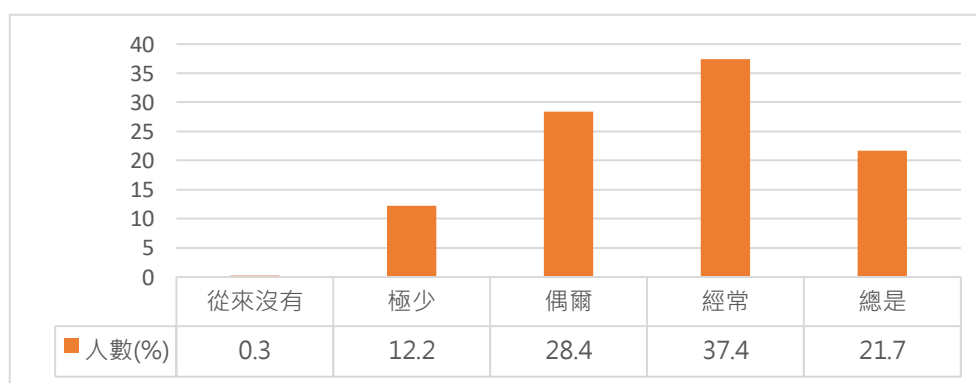


圖 6 是否每天都有吃一份蔬菜

4. 我每天都有喝碳酸或含糖飲料 (像可樂/奶茶/手搖杯)

受訪者中表示自己「從來沒有」或「極少」每天都有喝碳酸或含糖飲料的

兒童佔 41.6%。「偶爾」喝碳酸含糖飲料的兒童佔 35.8%。「經常」喝碳

酸或含糖飲料的兒童 17.6%。代表有五成以上的受訪兒童會偶爾或經常的喝碳酸或含糖飲料。

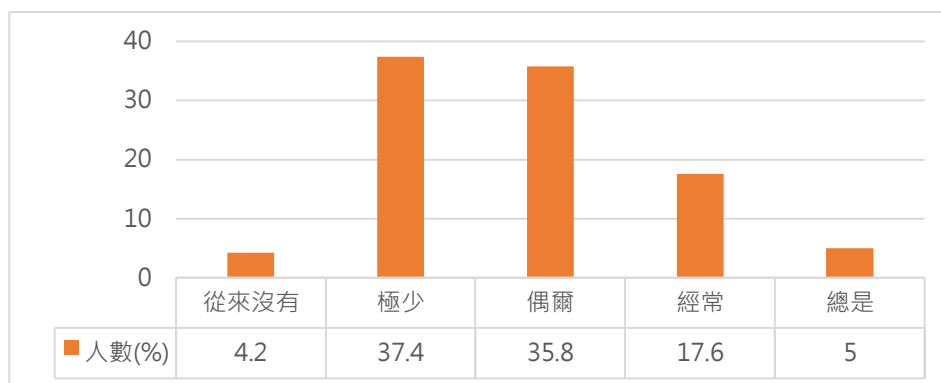


圖 7 是否每天都有喝碳酸含糖飲料

5. 我每天都有吃高油脂食物，如炸雞、洋芋片等

受訪者中表示「經常」或「偶爾」有吃高油脂食物，如炸雞、洋芋片等的兒童佔比有 58.4%。「極少」吃高油脂食物的兒童佔 37.7%。表示有超過五成左右的受訪兒童會偶爾或經常吃高油脂食物。

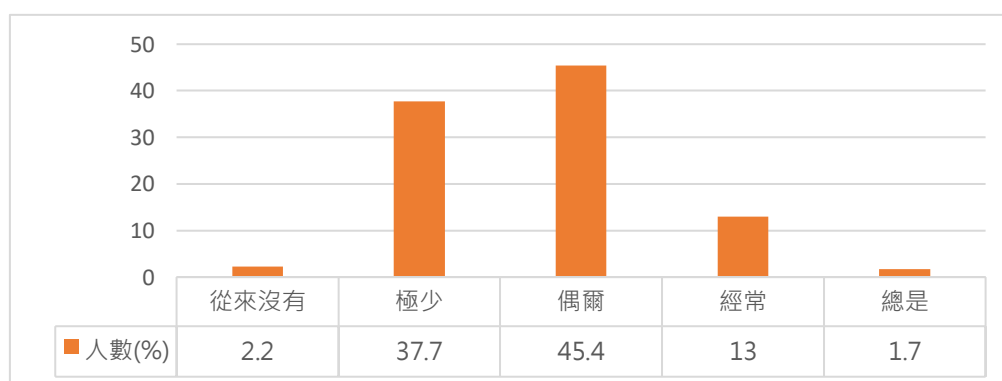


圖 8 是否每天都有吃高油脂食物

(三) 睡眠習慣

1. 我平均一天有睡八個小時

受訪者中表示「總是」或「經常」一天有睡八個小時的兒童佔 79.0%。代表近八成的受訪兒童平均一天有睡八個小時。

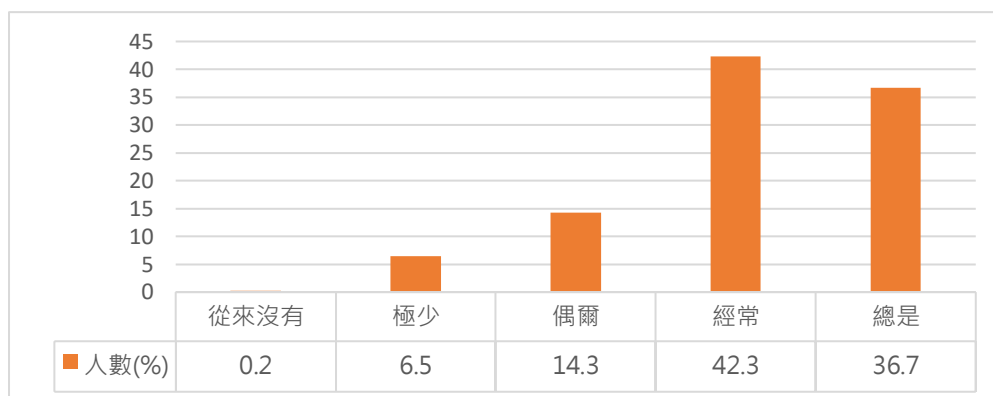


圖 9 是否平均一天有睡八個小時

2. 我常超過 12 點還沒上床睡覺

受訪者中表示自己「從來沒有」或「極少」超過 12 點還沒上床睡覺的兒童佔 67.2%。「偶爾」超過 12 點還沒上床睡覺的兒童佔 21.6%。代表約一成左右的受訪兒童會經常或總是超過 12 點還沒上床睡覺。

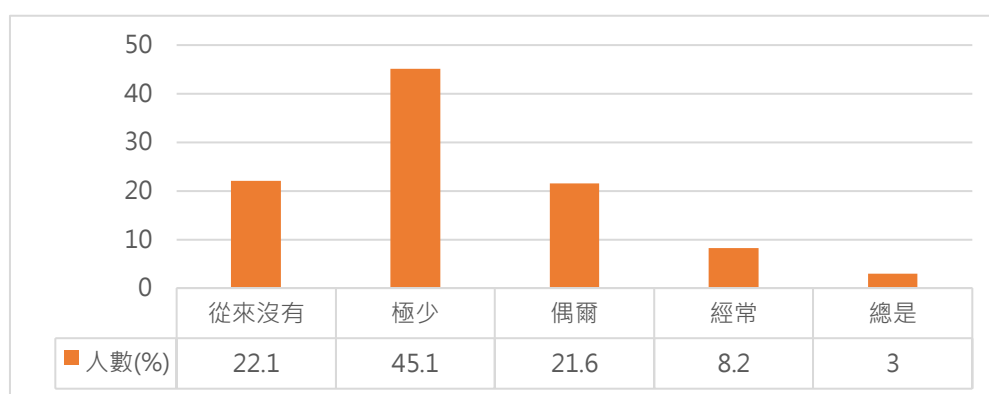


圖 10 是否常超過 12 點還沒上床睡覺

(四) 運動習慣

1. 我每天都至少有運動如跑步、快步走、騎腳踏車 1 小時

受訪者中表示「經常」或「偶爾」每天都至少有運動如跑步、快步走、騎腳踏車 1 小時的兒童佔總比 69.2%。「極少」至少運動 1 小時的兒童佔 22.2%，有近三成的受訪兒童沒有或極少每天運動至少 1 小時。

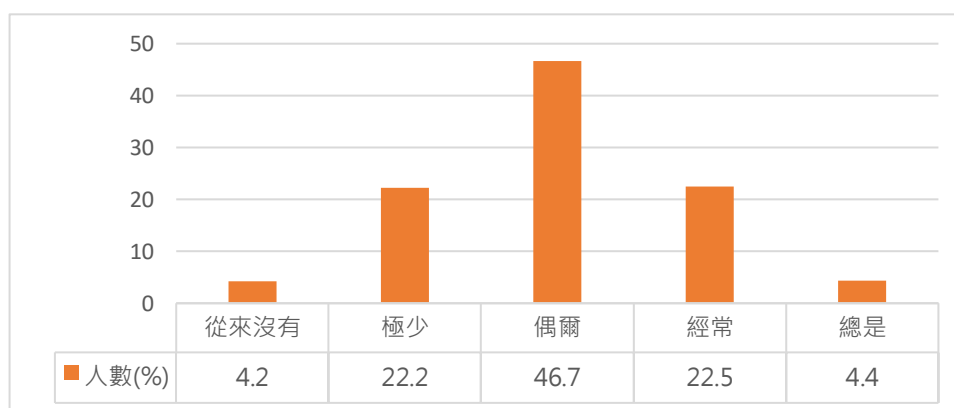


圖 11 是否每天都至少有運動 1 小時

2. 我每天至少坐著看電視、打電腦、玩電動 2-3 小時以上

受訪者中表示自己「總是」、「經常」或「偶爾」每天至少坐著看電視、打電腦、玩電動 2-3 小時以上的兒童佔總比 76.7%。

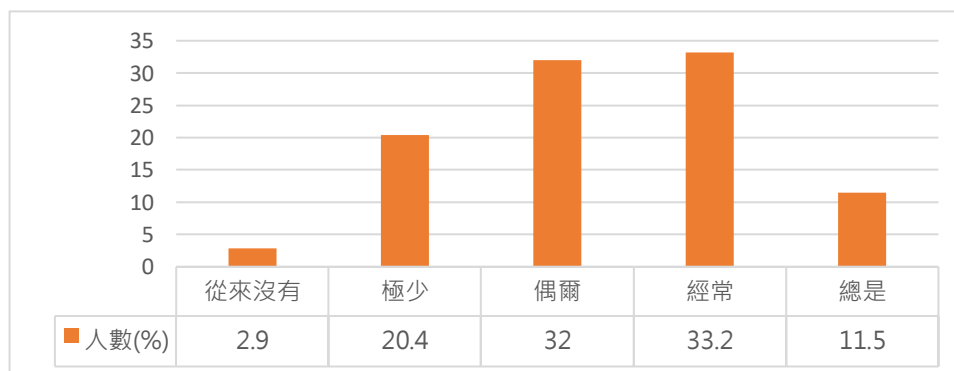


圖 12 是否每天至少坐著看電視、打電腦、玩電動 2-3 小時以上

三、兒童心理健康分析

(一) 個人生活

1. 我笑得很開心也很愉快

受訪者中表示「總是」或「經常」笑得很開心也很愉快的兒童佔 78.7%。

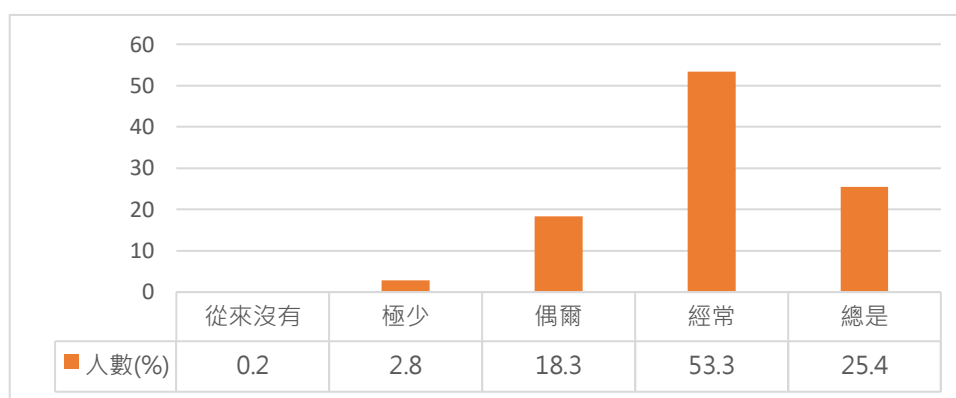


圖 13 是否笑得很開心也很愉快

2. 我感到無聊

受訪者中表示「偶爾」感到無聊的兒童佔 55.9%，「經常」感到無聊的兒童佔 11.8%。

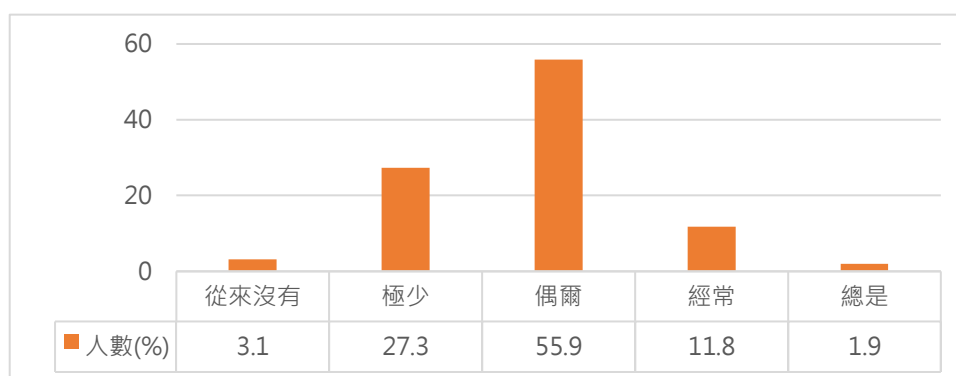


圖 14 是否感到無聊

3. 我感到孤單

受訪者中表示「極少」感到孤單的兒童佔 47.6%，「偶爾」感到孤單的兒童佔 30.9%。

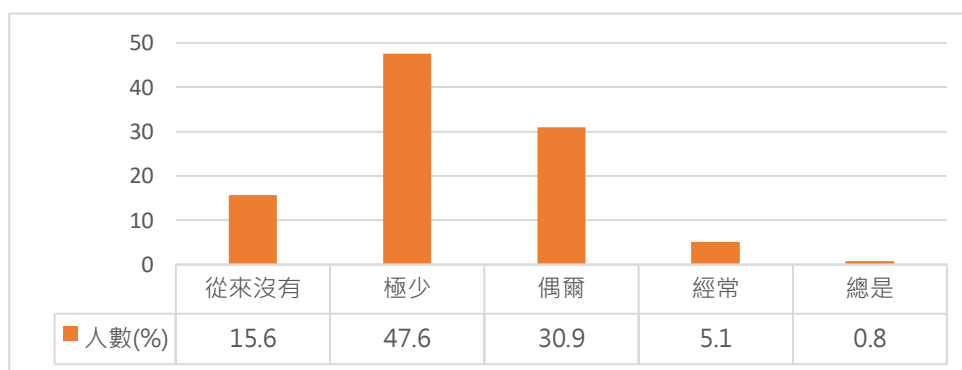


圖 15 是否感到孤單

4. 我感到害怕

受訪者中表示自己「極少」感到害怕的兒童佔 51.4%，「偶爾」感到害怕的兒童佔 30.9%。

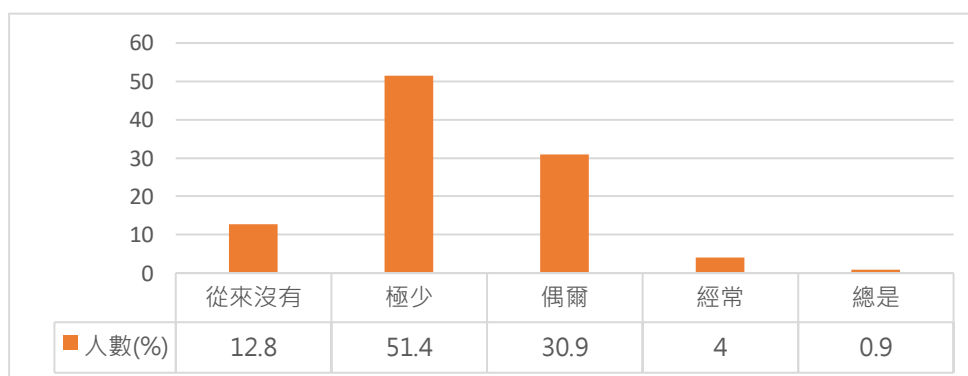


圖 16 是否感到害怕

5. 我覺得自己很棒

受訪者中表示「經常」覺得自己很棒的兒童佔總比 45%，「偶爾」覺得自己很棒的兒童 33.8%，「總是」覺得自己很棒的兒童佔 12.6%。

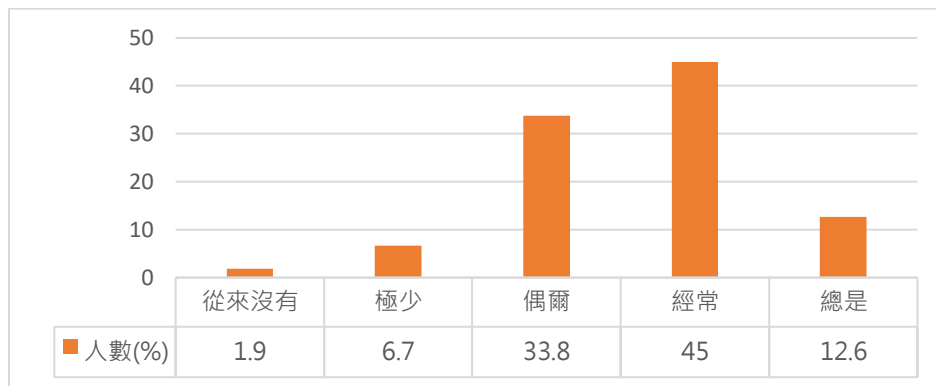


圖 17 是否覺得自己很棒

6. 我喜歡自己

受訪者中表示「經常」喜歡自己的兒童佔 49.3%，「偶爾」喜歡自己的兒童佔 22.3%，「總是」喜歡自己的兒童佔 21.6%。

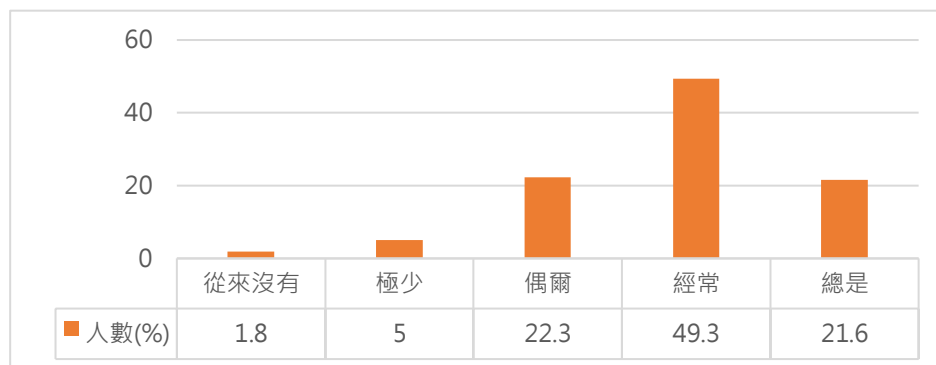


圖 18 是否喜歡自己狀況分佈

(二) 家庭生活

1 主要照顧我的人

在本次受訪者中，有 92.8%兒童的主要照顧者是爸爸媽媽。

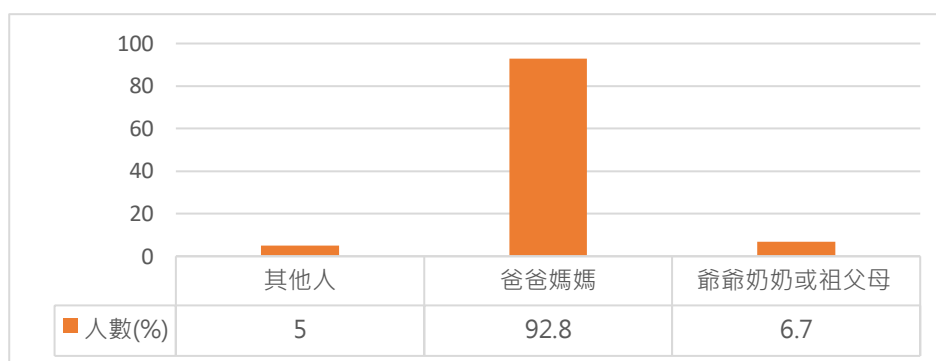


圖 19 主要照顧者

2 我和父母或主要照顧我的人處得很好

受訪者中認為自己「總是」和父母或主要照顧者處得很好的兒童佔總比 50.6%。

「經常」和父母或主要照顧者處得很好的兒童佔 38.6%。

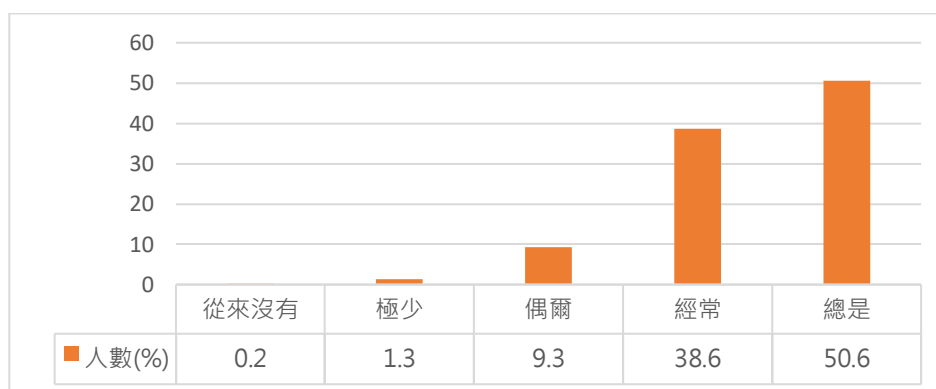


圖 20 是否與父母或主要照顧者處得很好

3 我在家裡感覺很舒服自在

受訪者中認為「總是」或「經常」覺得在家裡感覺很舒服自在的兒童佔 90.1%。

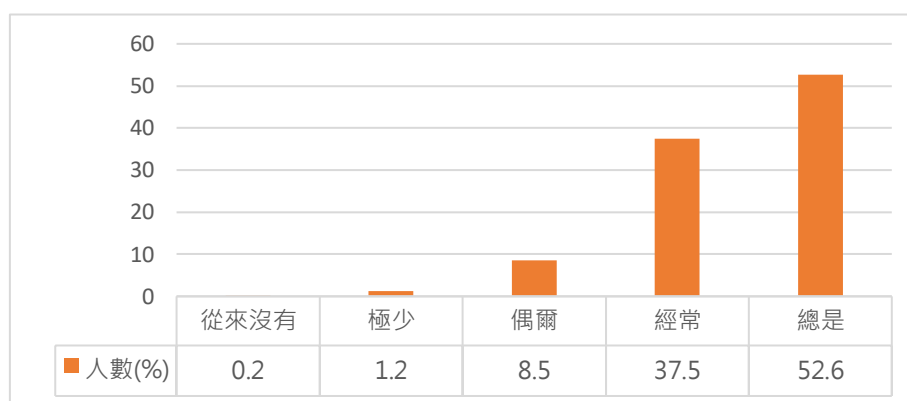


圖 21 是否覺得在家裡感覺很舒服自在

4 家裡有人吵得很厲害

受訪者中認為家裡「極少」有人吵得很厲害的兒童佔 51.9%，「偶爾」家裡有人吵得很厲害的兒童佔總比 23.4%。

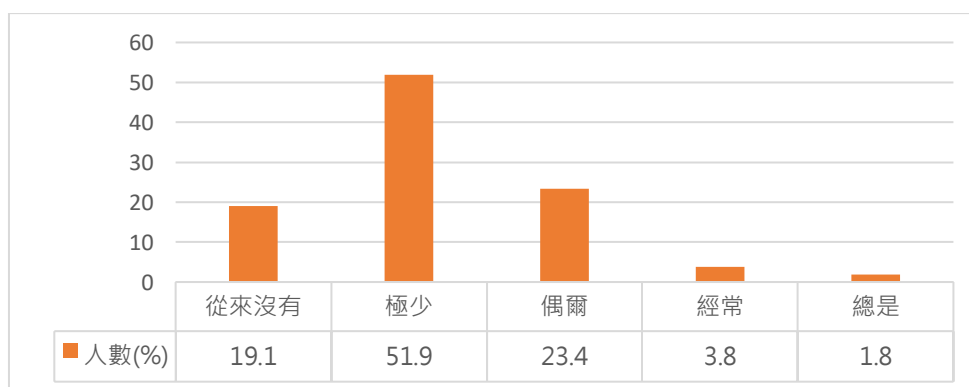


圖 22 是否家裡有人吵得很厲害

5 父母或主要照顧者會禁止我一些事情

受訪者中認為父母或主要照顧者「偶爾」會禁止一些事情的兒童佔 46.9%，「經常」覺得父母或主要照顧者會禁止一些事情的兒童佔 26.1%。

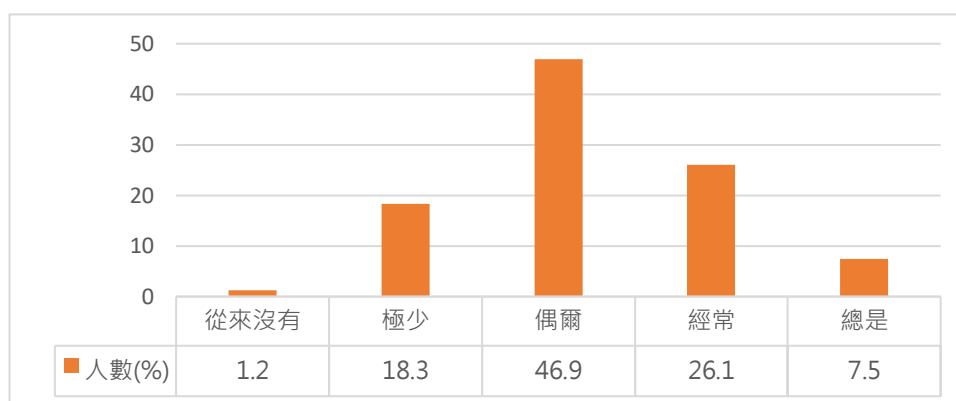


圖 23 是否父母或主要照顧者會禁止一些事情

(三) 同儕關係

1 我和朋友們一起玩

受訪者表示會「經常」和朋友一起玩的兒童佔 44.6%，「偶爾」會和朋友一起玩的兒童佔總比 31.3%，「總是」會和朋友一起玩的兒童佔 16.8%。

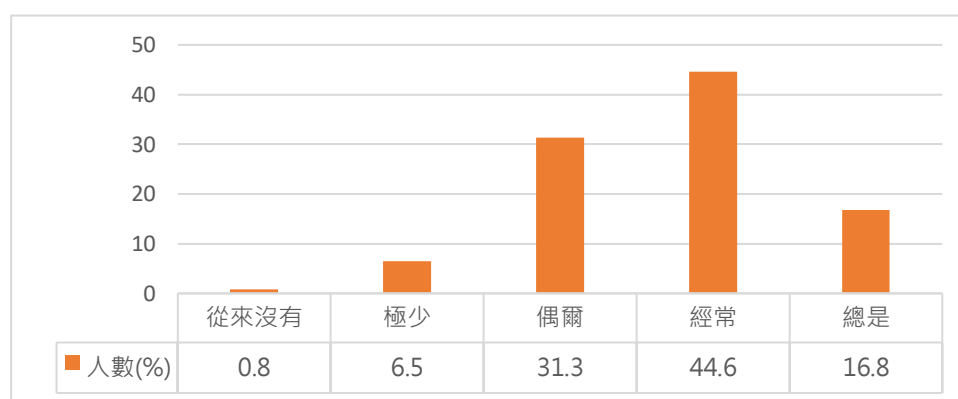


圖 24 是否會和朋友們一起玩

2 同學和朋友都喜歡我

受訪者「經常」認為同學和朋友喜歡自己的兒童佔 57.9%，「偶爾」覺得同學和朋友喜歡自己的兒童佔 19.7%。

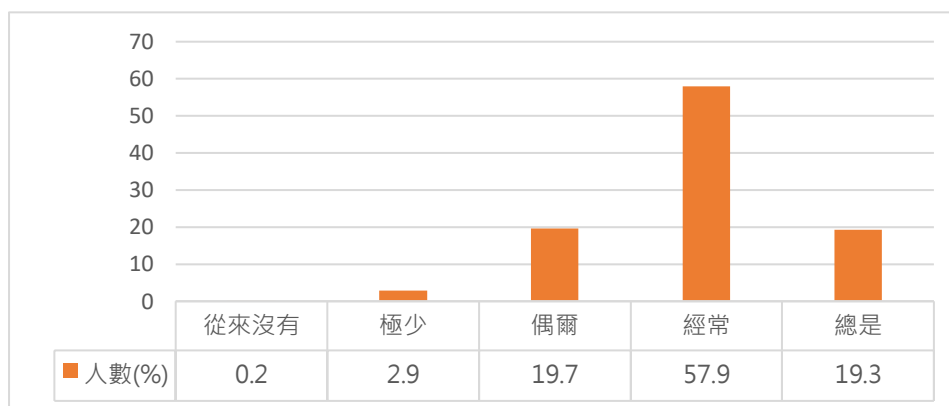


圖 25 覺得同學和朋友是否喜歡自己

3 我和朋友處得很好

受訪者「經常」認為自己和朋友處得很好的兒童佔 57.5%，「總是」認為自己和朋友處得很好的兒童佔 23.6%。

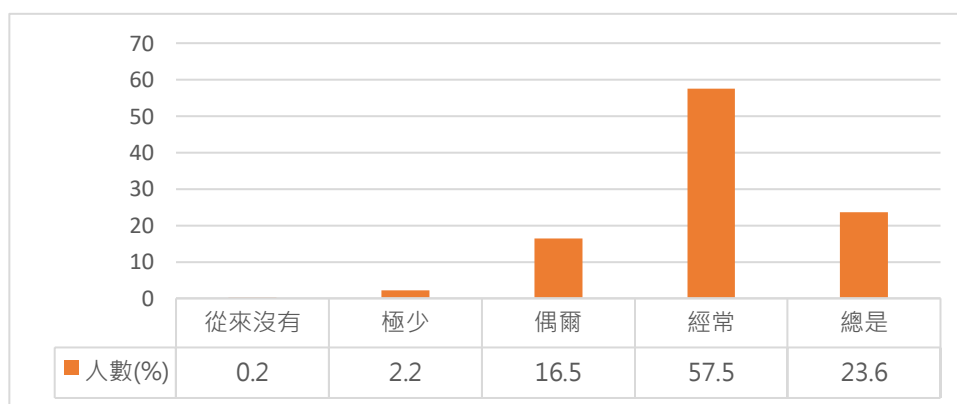


圖 26 是否和朋友是否處得很好

4 我在學校被取笑欺負或被霸凌

受訪者表示自己「從來沒有」或「極少」在學校被取笑欺負或被霸凌的兒童佔 85.4%。

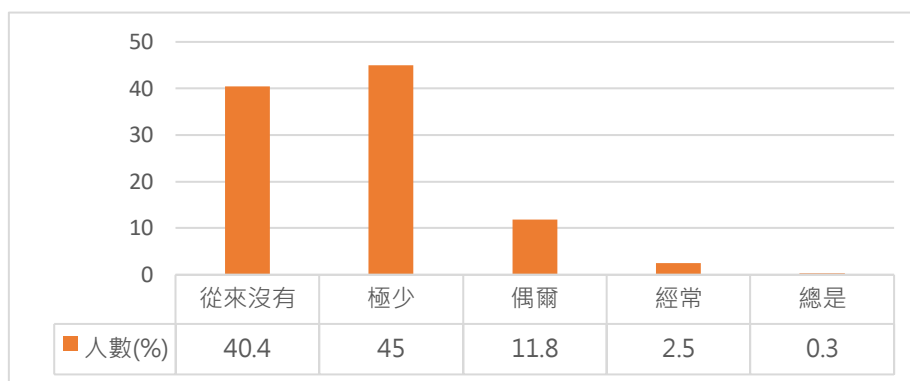


圖 27 是否在學校被取笑欺負或被霸凌

(四) 學校生活

1 課業都有完成，也不難

受訪者中「經常」都有完成課業，也覺得不難的兒童佔 49.8%，「總是」有完成課業且覺得不難的兒童佔 27.5%。

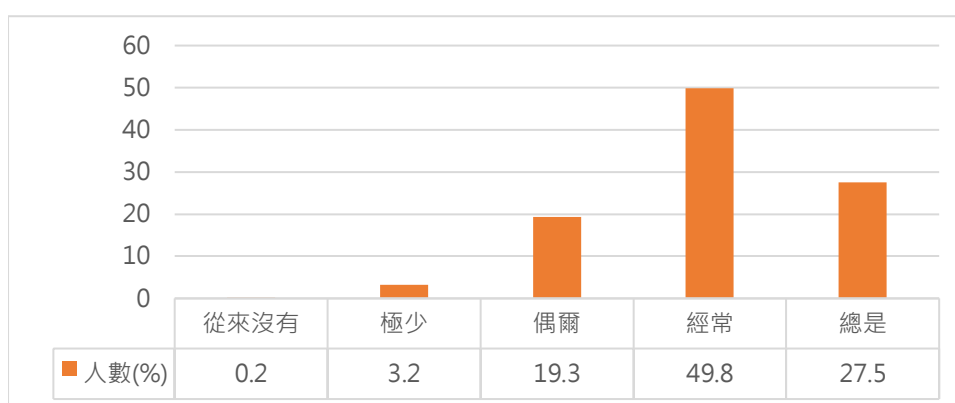


圖 28 是否課業都有完成

2 上課很有趣

受訪者「經常」覺得上課很有趣的兒童佔 47.2%，「偶爾」覺得上課很有趣的兒童佔 29%。

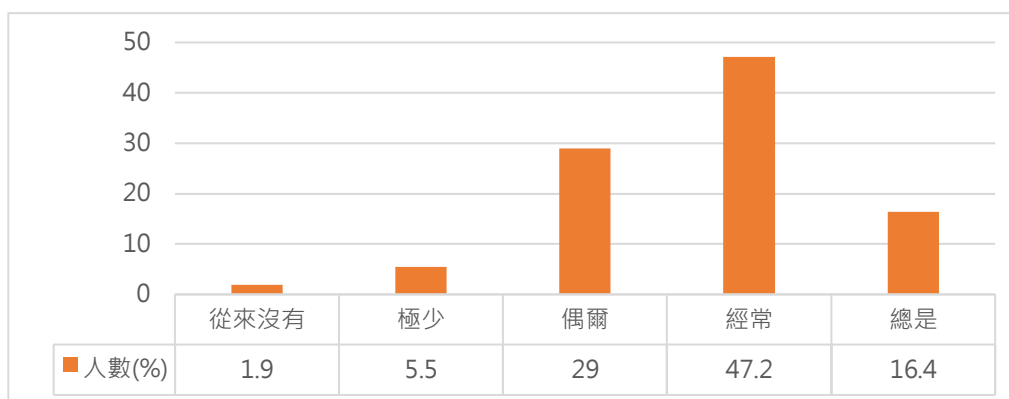


圖 29 是否覺得上課很有趣

3 老師會像朋友一樣與我們聊天打成一片或幫助我

受訪者「經常」覺得老師會像朋友一樣與我們聊天打成一片或幫助我的兒童佔 46%，「偶爾」覺得老師會像朋友一樣與我們聊天的兒童佔總比 31.2%。

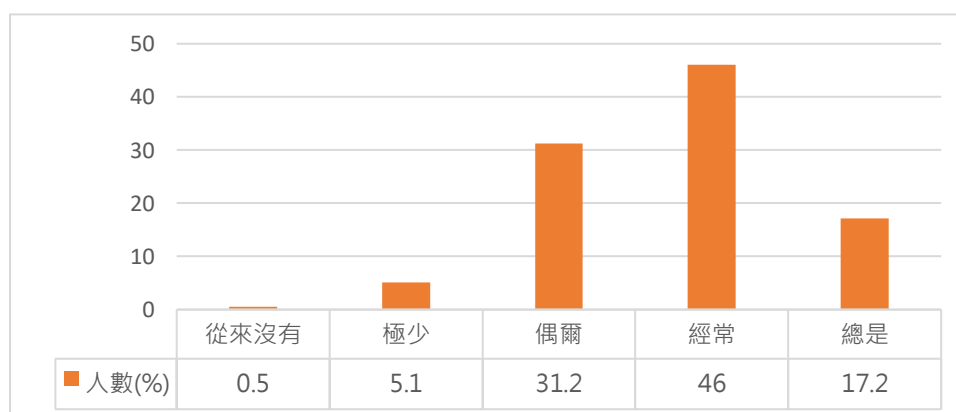


圖 30 是否覺得老師會像朋友一樣幫助自己

4 我感覺被老師忽略

受訪者中「極少」感覺被老師忽略的兒童佔 47.7%，「從來沒有」感覺被老師忽略的兒童佔 24.8%，「偶爾」感覺被老師忽略的兒童佔 21.1%。

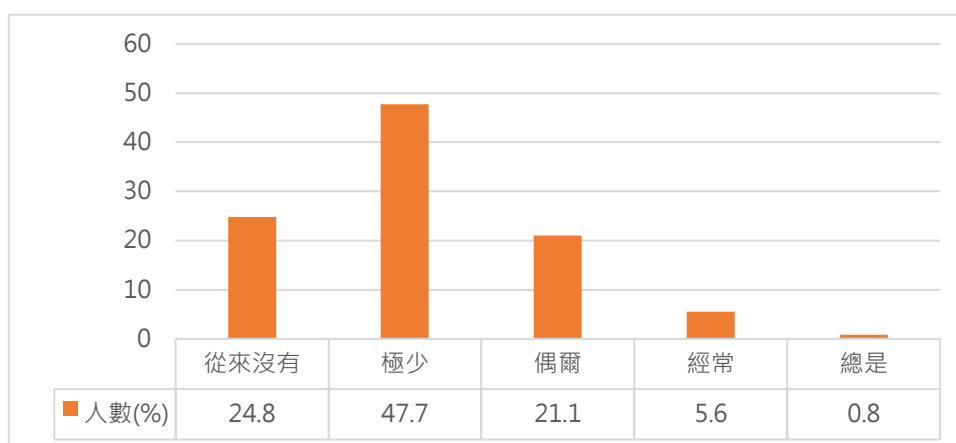


圖 31 是否感覺被老師忽略

5 我擔心我的未來

受訪者中「極少」擔心自己的未來的兒童佔 38.4%，「從來沒有」擔心自己的未來的兒童佔 26.1%，「偶爾」擔心自己的未來的兒童佔 26%。

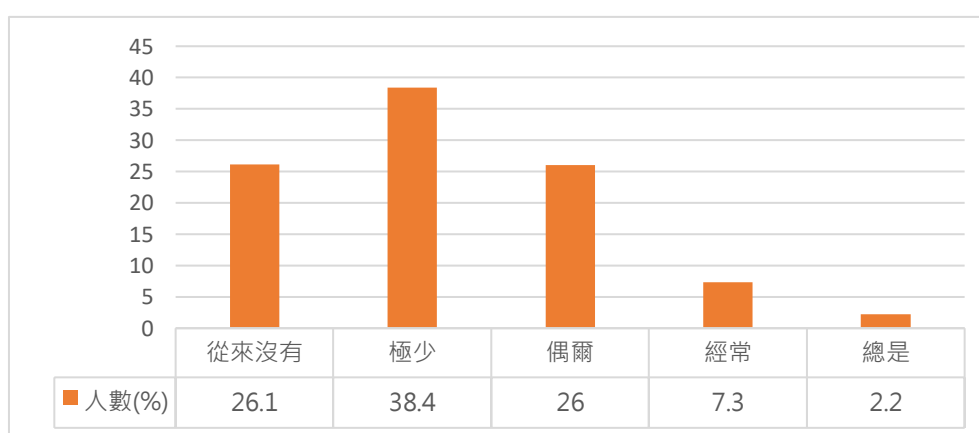


圖 32 是否擔心自己的未來

6 我擔心我的成績不理想

受訪者中「偶爾」會擔心自己的成績不理想的兒童佔 34.7%，「極少」會擔心自己成績不理想的兒童佔 32.5%，「從來沒有」擔心自己成績不理想的兒童佔 15.5%。

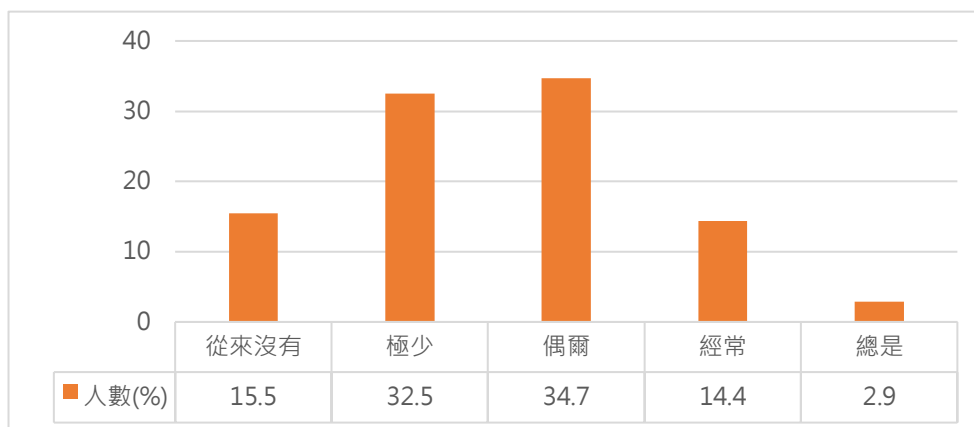


圖 33 是否擔心成績不理想

(五) 網路社交

1 我上網的時間比預期的還要久

受訪者「偶爾」上網的時間比預期的還要久的兒童佔 35.2%，「經常」上網時間比預期還要久的兒童佔 29%。

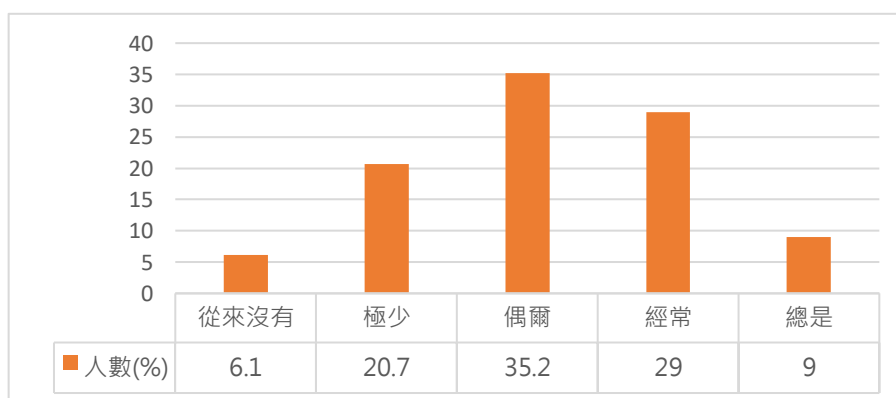


圖 34 是否上網時間比預期還要久

2 我爸爸或媽媽會抱怨我上網的時間太久

受訪者中「經常」被爸爸或媽媽抱怨上網的時間太久的兒童佔 30.5%，「偶爾」被爸爸媽媽抱怨上網時間太久的兒童佔 29%。

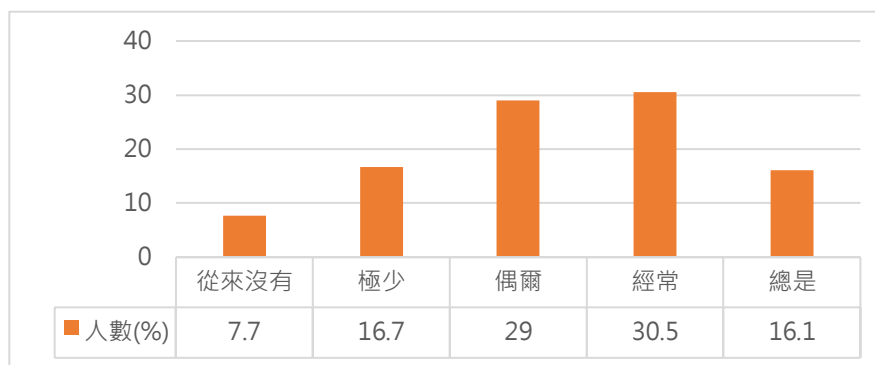


圖 35 是否上網時間比預期還要久

3 我會在網路上認識新朋友

受訪者中「從來沒有」在網路上認識新朋友的兒童佔 34.8%，「極少」在網路上認識新朋友的兒童佔 30.6%，「偶爾」在網路上認識新朋友的兒童佔 23.6%。

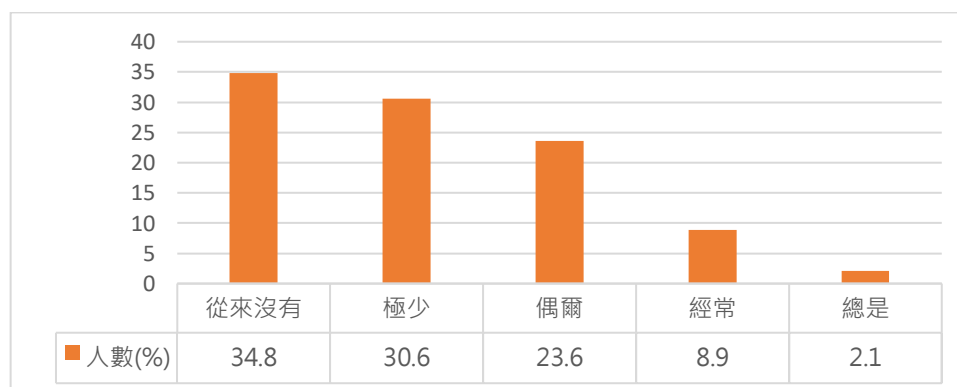


圖 36 是否會在網路上認識新朋友

4 如果沒有上網，我會感到沮喪，但只要上網就不會

受訪者中「偶爾」覺得沒有上網就感到沮喪的兒童佔總比 32%，「極少」覺得沒有上網就感到沮喪的兒童佔 31.1%。

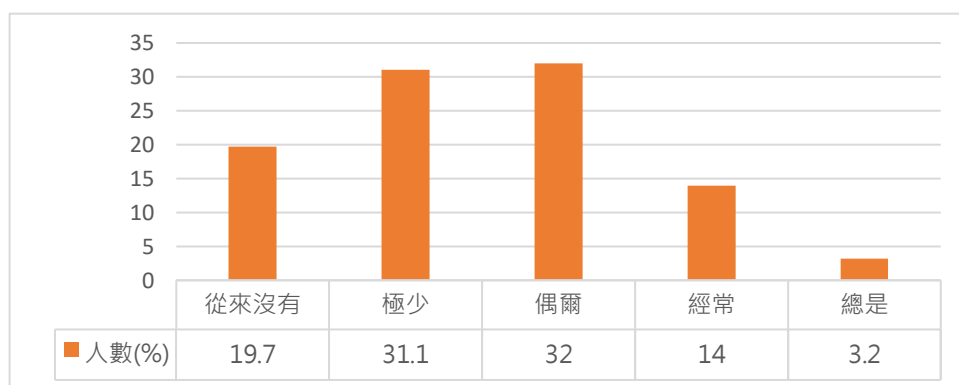


圖 37 對於沒有上網是否覺得沮喪

5 我寧可花更多的時間上網，也不願意從事戶外活動

受訪者中「極少」覺得寧可花更多的時間上網，也不願意從事戶外活動的兒童佔 32.7%，「偶爾」覺得寧可花更多時間上網的兒童佔 32.4%。

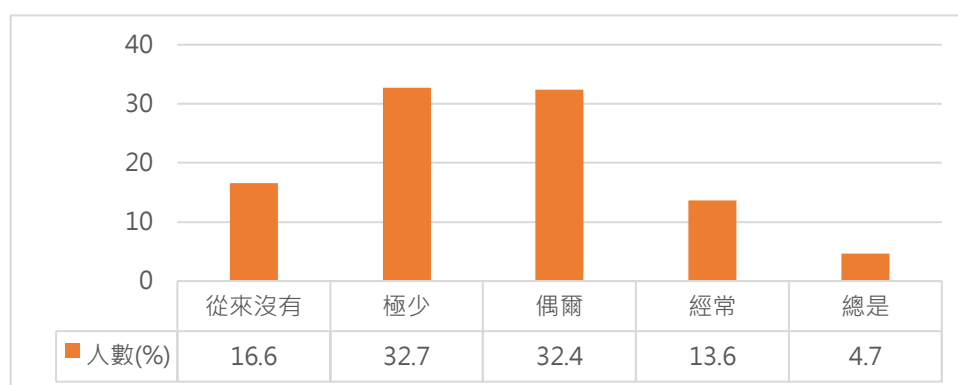


圖 38 是否寧可花更多的時間上網

(六) 防疫生活

1 會擔心自己或家人得到 COVID-19

受訪者中「偶爾」會擔心自己或家人得到 COVID-19 的兒童佔 31.5%，「極少」會擔心自己或家人得到 COVID-19 的兒童佔 25.4%。「經常」擔心的兒童佔 23.5%。

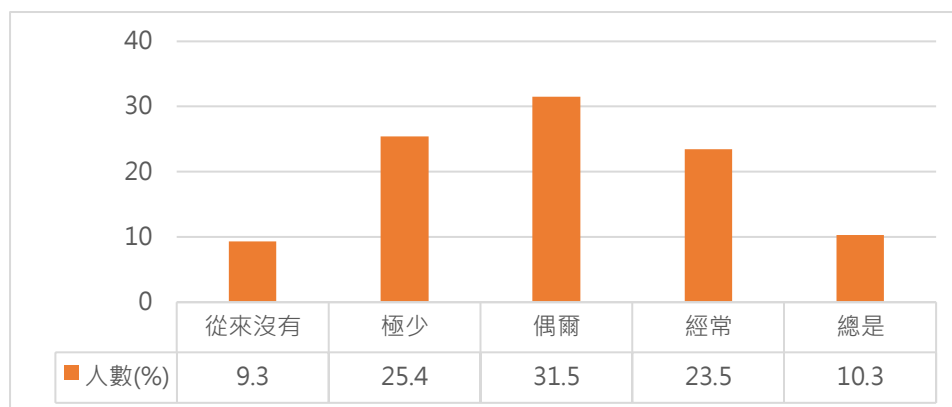


圖 39 是否擔心自己或家人得到 COVID-19

2 會擔心課業跟不上，有課業壓力

受訪者中「偶爾」會擔心課業跟不上的兒童佔 39.2%，「極少」會擔心的兒童佔 28.4%。

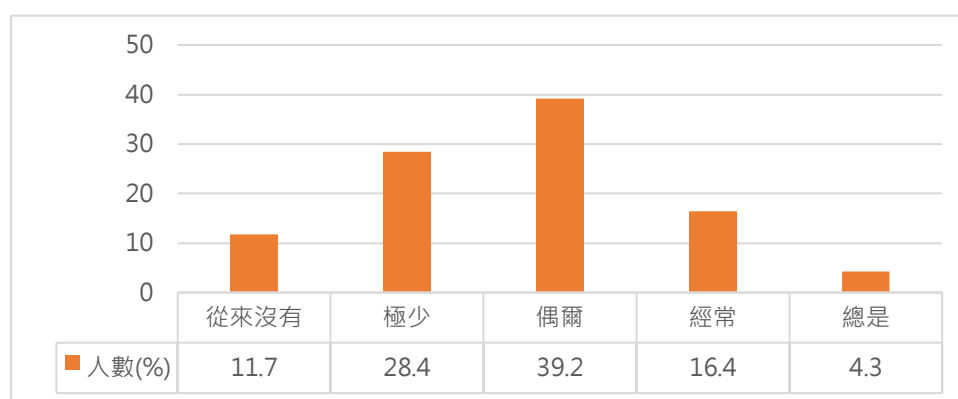


圖 40 是否擔心課業跟不上，有課業壓力

3 會擔心自己或家人需要被隔離分開

受訪者表示「偶爾」會擔心自己或家人需要被隔離分開的兒童佔 33.6%，「極少」會擔心的兒童佔 28.1%。

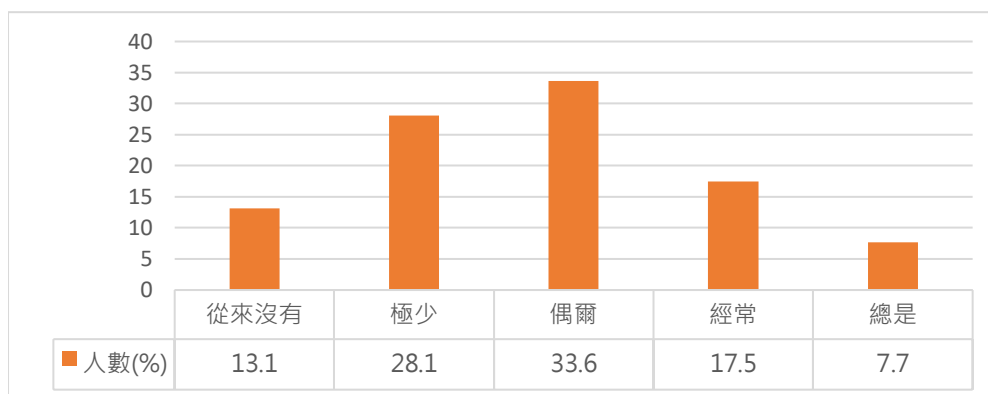


圖 41 是否會擔心自己或家人需要被隔離分開

4 因為疫情有影響到日常生活作息

受訪者表示，因為疫情「偶爾」影響到生活作息的兒童佔 40.3%。「經常」影響到生活作息的兒童佔 23.6%。

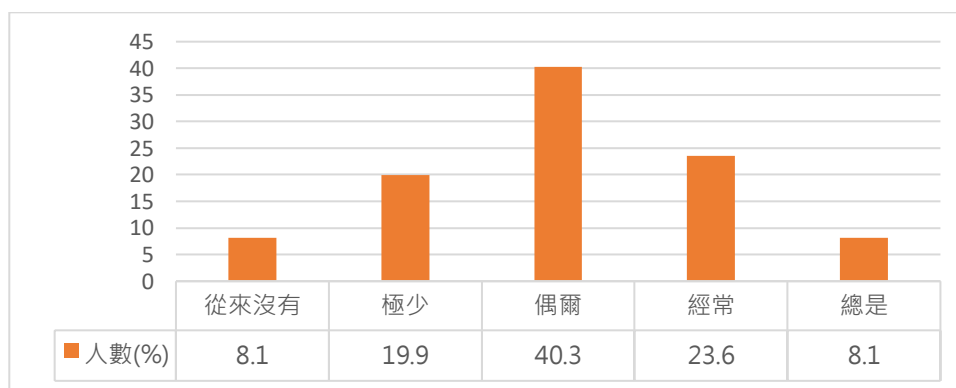


圖 42 疫情是否有影響到日常生活作息

(七) 數位學習

1 我覺得疫情期間線上上課的學習成效，比在教室內實體上課的學習效果來得好

受訪者中，「極少」覺得疫情期間線上上課的學習成效，比在教室內實體上課的學習效果來得好的兒童佔 40.6%，「偶爾」覺得線上上課的學習成效較好的兒童

佔 32.6%。代表大部份的受訪者不覺得線上上課的學習成效，比在教室內實體上課的學習效果來得好。

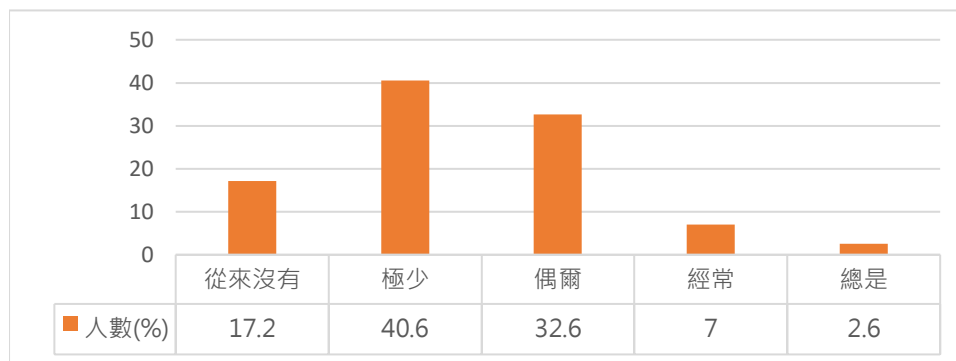


圖 43 是否覺得線上上課的學習成效，比在教室內實體上課的學習效果來得好

2 我熟悉線上上課所需要的相關設備與工具

受訪者認為自己「經常」或「總是」熟悉線上上課所需要的相關設備與工具的兒童佔 68.6%，「偶爾」覺得熟悉的兒童佔 24.8%。代表有近七成的受訪者對於上課所需要的相關設備與工具是熟悉的。

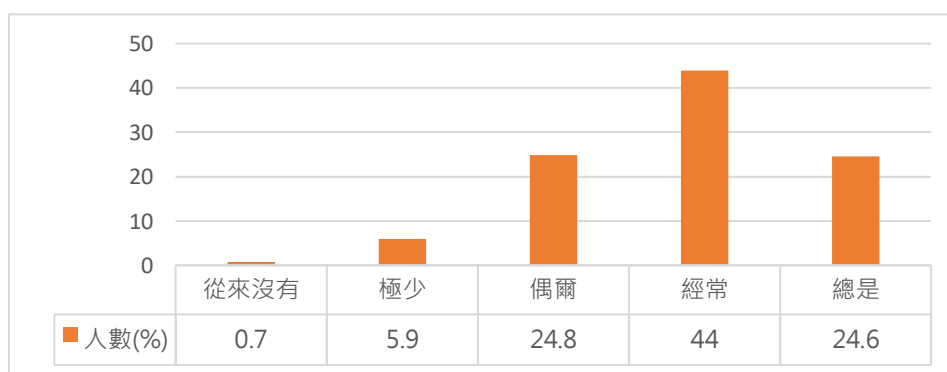


圖 44 是否熟悉線上上課所需要的相關設備與工具

3 我家裡的電腦設備跟網路頻寬都適合線上上課

受訪者認為自己家裡的電腦設備跟網路頻寬「經常」或「總是」適合線上上課的兒童佔 75.5%。代表七成以上的受訪者家中電腦設備及網路頻寬都適合線上上課。

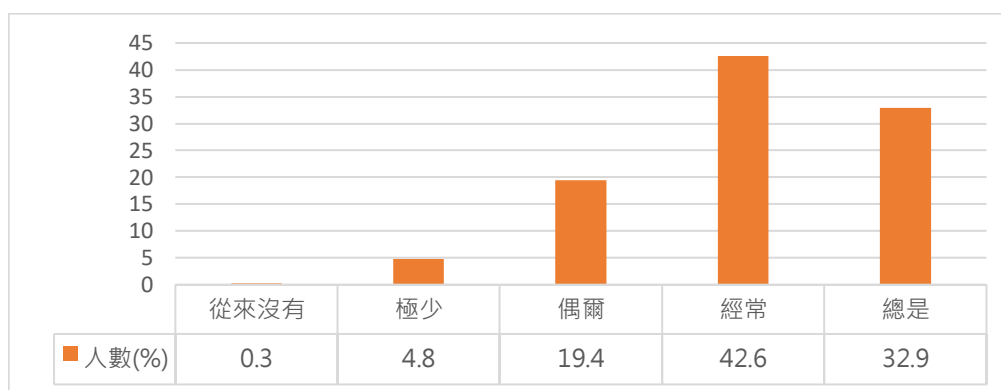


圖 45 家裡的電腦設備跟網路頻寬是否適合線上上課

4 我覺得線上上課無法和老師及同學互動很可惜

受訪者表示「經常」或「總是」覺得線上上課無法和老師及同學互動很可惜的兒童佔 49.1%。「偶爾」覺得無法互動很可惜的兒童佔 37.4%。

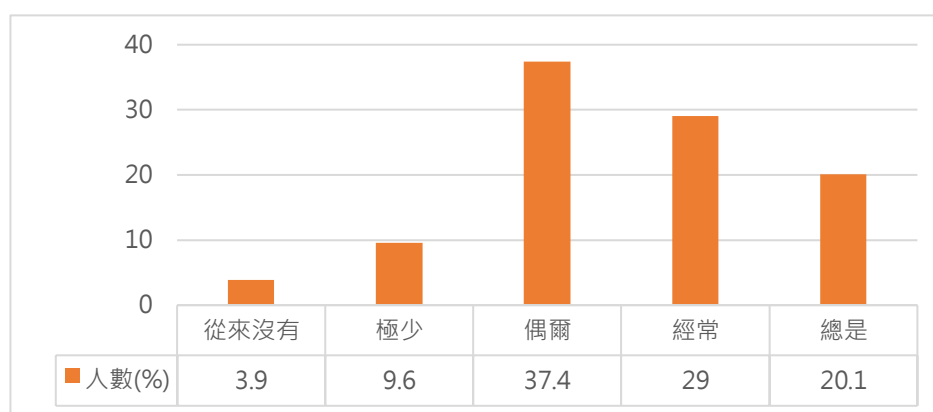


圖 46 是否覺得線上上課無法和老師及同學互動很可惜

5 我覺得線上上課讓我沒有辦法跟上老師的進度

受訪者表示「偶爾」覺得線上上課沒有辦法跟上老師的進度的兒童佔 45.5%。

「極少」覺得沒有辦法跟上老師進度的兒童佔 25.8%。

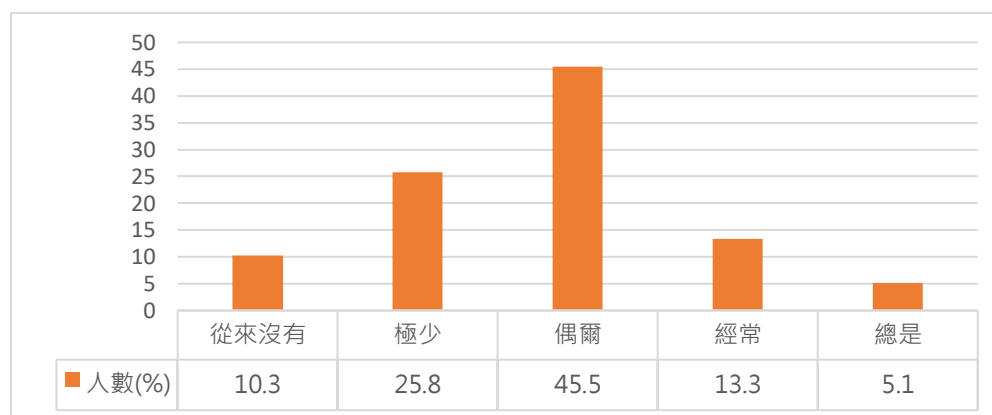


圖 47 是否覺得線上上課沒有辦法跟上老師的進度

6 家上課之外，都在做什麼？

居家上課之外，受訪者最常做的事情有「看電視」、「上網」、「打電動」、「看書」及「複習功課」。

表 2 受訪者除了居家上課之外，都在做什麼

內容	人數	人數比例 (%)	內容	人數	人數比例 (%)
看電視	660	66	打羽毛球	1	0.1
聽音樂	263	26.3	吃吃喝喝	2	0.2
上網	620	62	吃東西	1	0.1
複習功課	356	35.6	作勞作	2	0.2
打電動	507	50.7	和妹妹玩	2	0.2
打電話聊天	96	9.6	玩	2	0.2
看書	341	34.1	玩手機	1	0.1
上小提琴課	2	0.2	玩玩具	6	0.6
手作	2	0.2	玩桌遊	1	0.1

手機遊戲	1	0.1	玩益智遊戲	1	0.1
看電視	2	0.2	玩遊戲	2	0.2
看電視或線上學習	2	0.2	玩輕黏土	2	0.2
玩紙作	2	0.2	玩樂高	1	0.1
陪弟弟妹妹	2	0.2	玩樂高 彈電子琴	2	0.2
運動	2	0.2	看 youtube	2	0.2
練習才藝	2	0.2	畫畫	4	0.4
練習直笛	2	0.2	畫畫做勞作	2	0.2
發呆	2	0.2			

四、小結

(一) 兒童身體健康

1. 「**身高體重**」構面：有七至九成左右受訪兒童不太會經常去控制體重，且滿意自己的身材或體型
2. 「**飲食習慣**」構面：大部份受訪兒童都有每天吃早餐的習慣，近半數受訪兒童會經常性的每天有吃一份水果或蔬菜，但是也有四至五成的受訪兒童會較常喝碳酸或含糖飲料及吃高油脂食物。
3. 「**睡眠習慣**」構面：八成以上受訪兒童平均每天會睡滿八小時。
4. 「**運動習慣**」構面：有近三成的受訪兒童沒有或極少每天運動至少 1 小時，五成以上受訪兒童經常每天至少坐著看電視、打電腦、玩電動 2-3 小時以上。

(二) 兒童心理健康

1. 「**個人生活**」構面：近七至八成的受訪兒童經常會笑得很開心，覺得自己很棒，也喜歡自己。雖然生活中有超過半數的兒童表示會偶爾或經常的感到無聊，但是極少感到孤單或害怕。
2. 「**家庭生活**」構面：八成以上受訪兒童都與父母相處融洽，且覺得在家裡感覺很舒服自在，家中極少會有吵得很厲害的狀況，但是有近半數的父母會偶爾禁止做一些事情。
3. 「**同儕關係**」構面：有六成至八成左右的受訪兒童會常和朋友們一起玩，也受到同學朋友的喜歡，和朋友處得很好，極少發生被霸凌的狀況。
4. 「**學校生活**」構面：七成以上的受訪兒童都覺得課業可以完成，上課也很有趣，近三成左右的受訪兒童會比較擔心未來或成績不理想。

5. 「網路社交」構面：有三成左右的受訪兒童平時上網時間比預期久，也會被父母抱怨，甚至如果沒有上網會感到沮喪，而寧可花更多時間上網也不願意從事戶外活動。
6. 「防疫生活」構面：約有三至四成的受訪兒童會擔心自己或家人得到 COVID-19 需要被隔離分開，甚至擔心課業跟不上，覺得疫情已影響到日常生活作息。
7. 新增「數位學習」構面：大部份的受訪兒童都熟悉線上上課所需要的設備，但是卻不覺得線上上課的學習成效，比在教室內實體上課的學習效果來得好，有近半數的受訪兒童覺得無法與老師互動很可惜。

針對受訪父母的調查部份，其調查結果與受訪兒童具一致性。在身體健康部份，有七成以上受訪父母認為家中兒童滿意自己的身材或體型且睡眠足夠八小時，但是有近半數受訪父母表示，家中兒童會較常喝碳酸或含糖飲料及吃高油脂食物，也會經常每天至少坐著看電視、打電腦、玩電動 2-3 小時以上。在心理健康部份，有七成以上的受訪父母覺得家中兒童經常笑得很開心，與家人、同學、朋友關係良好，對於學校的課業也都可以完成。但是有三成左右的受訪父母覺得家中兒童的上網時間太久，甚至擔心課業跟不上。有半數的受訪父母也覺得線上上課的成效沒有比實體上課的學習成效來得好。

肆.2022 兒童身心健康指數結果

一、兒童身心健康指數建構

同2021年所公布的「兒童身心健康指數」，該指數是用來評價兒童在身體健康與心理健康程度的指數，注重兒童身體與精神上的平衡與感受。「身心健康」是相當廣泛且有些抽象，屬於個人價值認知的概念，因此欲將身心健康具體化，必須先定義其內涵及範圍，以及測量目的。本研究參考世界衛生組織（WHO）章程中對健康的定義：「健康是身體上、心理上及社會功能上全然健全的一種狀態」，將影響身心健康的因素分為「身體健康」與「心理健康」兩大類，「身體健康」類包括了兒童的「身高體重」、「飲食習慣」、「睡眠習慣」與「運動習慣」四個構面；「心理健康」類包括了兒童的「個人生活」、「家庭生活」、「同儕關係」、「學校生活」、「網路社交」、「防疫生活」及「數位學習」等共七個構面。上述十一個構面分別再發展出細部的狀況描述，例如在「同儕關係」構面衍生出四種狀況描述：是否會和朋友們一起玩、同學和朋友們是不是都喜歡我、是否和朋友相處得很好、在學校是否曾被取笑欺負或被霸凌等，再透過上述各狀況發生的五種頻率程度—「從來沒有」、「極少」、「偶爾」、「經常」、「總是」來觀察兒童在各構面的健康程度。

「兒童身心健康指數」的計算方式，是將十一個不同面向包含不同題數，針對各面向的指數將各題的分數進行平均得出該面向的指數，每個構面指數介於0~100之間。因問卷涵蓋了正向表述與負向表述的題型，因此正向表述題目的計算分數會隨著頻率程度同步增加，負面表述題目即相反，計算分數會隨著頻率程度增加而減少。最後無論是正向表述或負向表述的題型，當指數愈高，代表健康程度愈高，計算公式如下：

$$\text{構面指數} = \frac{\text{題目一} + \text{題目二} + \dots + \text{題目}N}{\text{總題數}}$$

二、2022 兒童身心健康指數結果

經十一個構面指數的計算得出，2022 年兒童身心健康總指數為 **62** 分（見表 3），身心健康程度屬於中等³。最高分數前三名的構面是「同儕關係」、「睡眠習慣」與「家庭生活」；而最後三名的構面是「網路社交」、「防疫生活」與「運動習慣」。

表 3 2022 兒童身心健康總指數

健康程度順序	構面	分數
1	同儕關係指數	73
2	睡眠習慣指數	71
3	家庭生活指數	70
4	學校生活指數	68
5	個人生活指數	66
6	身高體重指數	65
7	飲食習慣指數	65
8	數位學習指數	56
9	網路社交指數	55
10	防疫生活指數	51
11	運動習慣指數	45
兒童身心健康總指數		62

³ 本研究將兒童身心健康指數程度共分為四等，25 分以下為極低等，25-49 分為低等，50-74 為中等，75 分以上為高等。

一、「身體健康」—兒童養成經常性運動習慣及自律性看電視玩電動仍待加強

進一步觀察身體健康面向指數（見表 4）可以發現，國內 9-12 歲的兒童絕大部份都有良好的身體狀態及睡眠飲食習慣，但是在每天看電視玩電動 2-3 小時以上、無法經常性的每天至少運動一小時、經常喝碳酸或含糖飲料或吃高油脂食物等都是造成身體健康指數較低的原因，仍有待改善。

表 4 身體健康面向指數

身高體重指數	65
(1) 曾嘗試著控制體重	73
(2) 滿意自己的身材或體型	57
飲食習慣指數	65
(1) 每天吃早餐	87
(2) 每天有吃一份水果	66
(3) 每天有吃一份蔬菜	67
(4) 每天有喝碳酸或含糖飲料	52
(5) 每天有吃高油脂食物	54
睡眠習慣指數	71
(1) 平均一天有睡八個小時	77
(2) 常超過 12 點還沒上床睡覺	66
運動習慣指數	45
(1) 每天至少運動一小時	50
(2) 每天看電視玩電動 2-3 小時以上	41

二、「心理健康」

(一) 個人生活—喜歡個人生活，但偶爾感到無聊

兒童的個人生活健康狀態可以從是否笑的開心、喜歡自己、或感到孤單害怕來評估，從表 5 可以看到，受訪兒童在個人生活平均健康狀態不錯，但與同一構面的題目比較，唯獨感覺到無聊的分數較低，代表兒童較常感到無聊。

表 5 個人生活指數

個人生活指數	66
(1) 笑得很開心也很愉快	75
(2) 感到無聊	53
(3) 感到孤單	65
(4) 感到害怕	65
(5) 覺得自己很棒	65
(6) 喜歡自己	70

(二) 家庭生活—家長會適時的介入生活管理

從表 6 可以發現，受訪兒童在和父母相處及在家裡感覺都非常良好，健康程度很高，唯獨在「父母會禁止我一些事情」問項分數僅 44 分，可以看出家長對兒童的管教方式會採適時的介入管理。

表 6 家庭生活指數

家庭生活指數	70
(1) 和父母相處很好	84

家庭生活指數	70
(2) 在家裡感覺很舒服自在	85
(3) 家裡有人吵得很厲害	68
(4) 父母會禁止我一些事情	44

(三) 同儕關係—擁有良好的同儕互動關係

從表 7 發現，兒童和同儕相處的很好，也喜歡和同儕一起互動，少數有在學校被取笑欺負或被霸凌的狀態，整體來說，受訪兒童與同儕關係良好。

表 7 同儕關係指數

同儕關係指數	73
(1) 和朋友們一起玩	67
(2) 同學和朋友都喜歡我	73
(3) 和朋友處得很好	75
(4) 在學校被取笑欺負或被霸凌	78

(四) 學校生活—會擔心自己的成績不理想

從表 8 可以看到，受訪兒童對於上課及與老師之間的互動都感受良好，唯獨在「是否擔心成績不理想」分數最低，表示學業成績是否理想是兒童在學校生活中比較擔心的事情。

表 8 學校生活指數

學校生活指數	68
(1) 課業都有完成，也不難	75

學校生活指數	68
(2) 上課很有趣	67
(3) 老師會像朋友一樣幫助我	68
(4) 感覺被老師忽略	70
(5) 擔心我的未來	67
(6) 擔心我的成績不理想	59

(五) 網路社交—上網時間過長並讓父母抱怨是較大的問題

從表 9 發現，「上網時間比預期還要久」及「爸媽抱怨上網太久」是在兒童網路使用及社交上較嚴重的問題。

表 9 網路社交指數

網路社交指數	55
(1) 上網的時間比預期的還要久	45
(2) 爸爸或媽媽會抱怨我上網太久	41
(3) 會在網路上認識新朋友	70
(4) 如果沒有上網會感到沮喪	61
(5) 寧可上網也不願意從事戶外活動	59

(六) 防疫生活—疫情帶來的壓力持續影響兒童的課業及生活

從表 10 可以發現，相較於其他構面，防疫生活指數偏低，呈現出較不健康的狀態，表示疫情持續的帶給兒童在課業及生活上的壓力。

表 10 防疫生活指數

防疫生活指數	51
(1) 擔心自己/家人得到 COVID-19	48
(2) 擔心課業跟不上有壓力	55
(3) 擔心自己或家人需要被隔離	54
(4) 疫情有影響到日常生活作息	48

(七) 數位學習—覺得線上學習成效較實體上課成效差，也擔心跟不上進度

從表 11 可以發現，兒童對於軟硬體上課設備都沒有太大問題，但是無法跟老師同學互動，也擔心進度跟不上，覺得線上學習成效比較差。

表 11 數位學習指數

數位學習指數	56
(1) 覺得線上上課的學習成效較實體好	34
(2) 熟悉線上上課設備	69
(3) 家裡電腦設備適合上課	73
(4) 無法和老師及同學互動很可惜	61
(5) 線上上課是否跟上進度	43

伍.歷年兒童身心健康指數比較

當我們進一步比較 2021 年與 2022 年兒童身心健康指數變化時可以發現，總指數自 2021 年的 66 分下降至今年的 62 分。

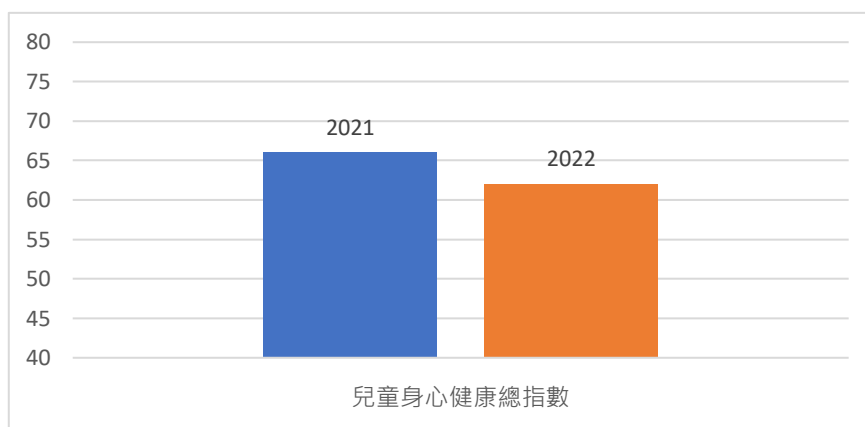


圖 48 2021 與 2022 兒童身心健康指數比較

其中除了「身高體重」、「家庭生活」、「學校生活」指數不變之外，其餘構面指數皆下降，且以「運動習慣」下降幅度為最多，多達 8 分，其次是「網路社交」、「防疫生活」，降低 5 分，「同儕關係」降 4 分，「飲食習慣」降 3 分，「個人生活」降 2 分，「睡眠習慣」降 1 分。綜合上述我們可以說，2022 年兒童在身體與心理健康的表現比 2021 年退步。

2021 年與 2022 年都有受到疫情不小的衝擊，而在本研究中無任何一項身心健康指數增加，甚至有八項身心健康指數降低，不能排除持續的疫情狀態已對兒童身心健康造成衝擊。

(一) 身體健康

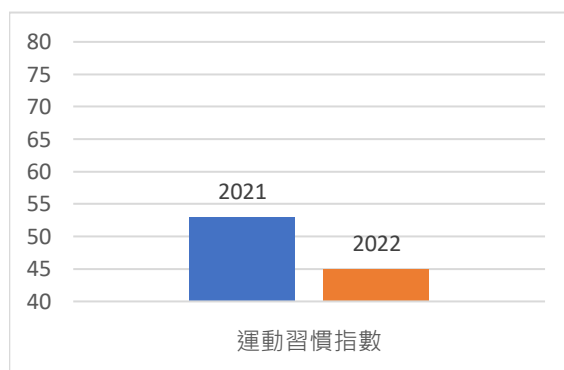
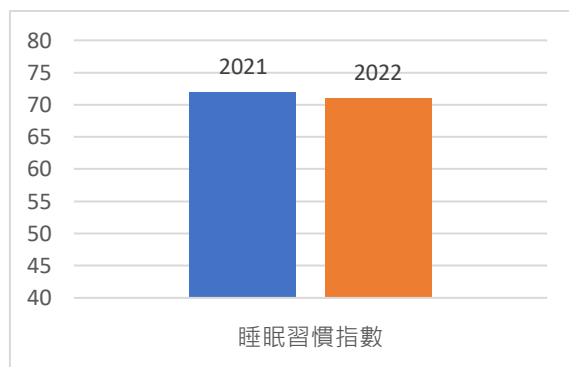
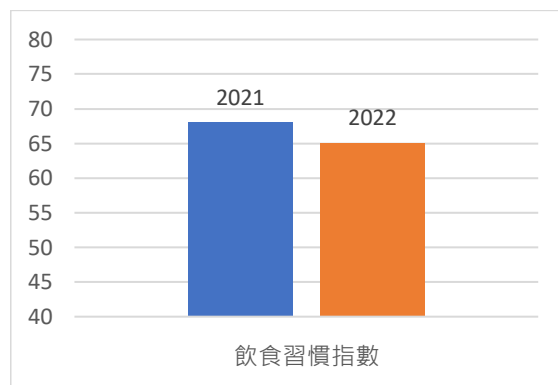
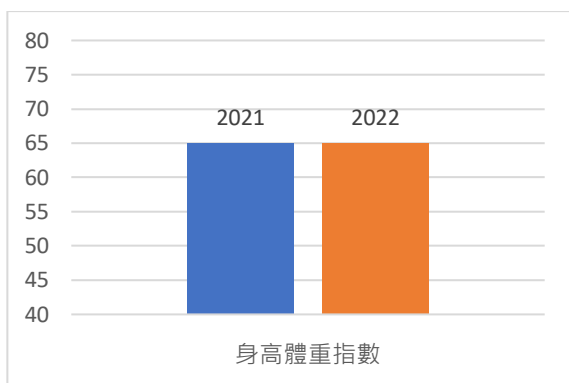
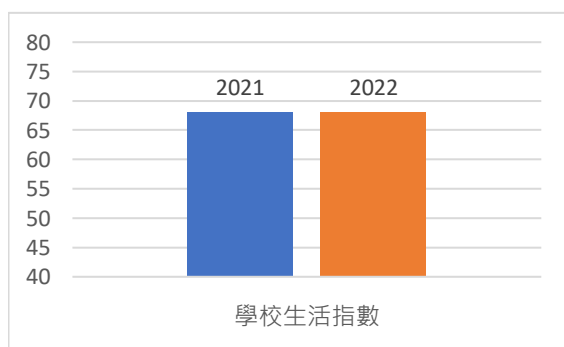
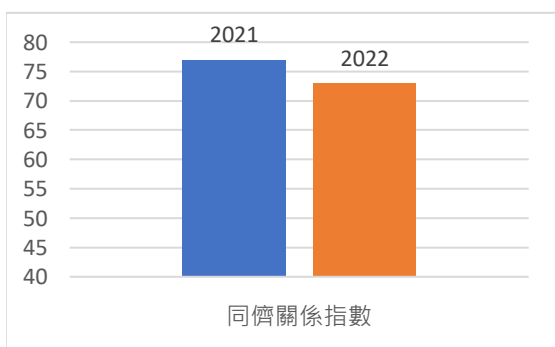
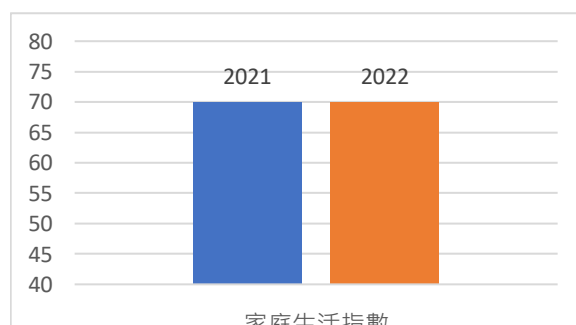
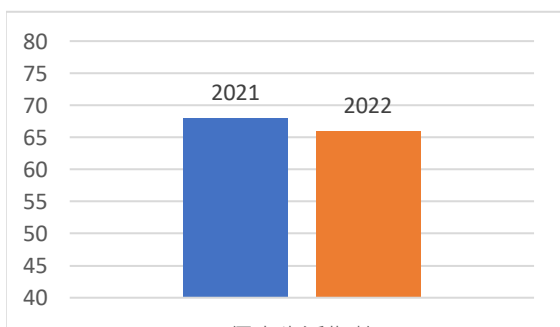


圖 49 2021 與 2022 身體健康指數比較

(二) 心理健康



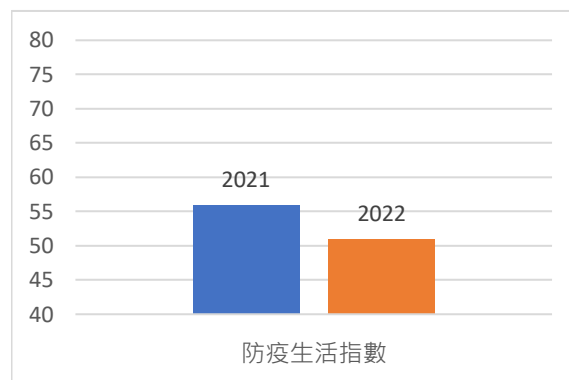
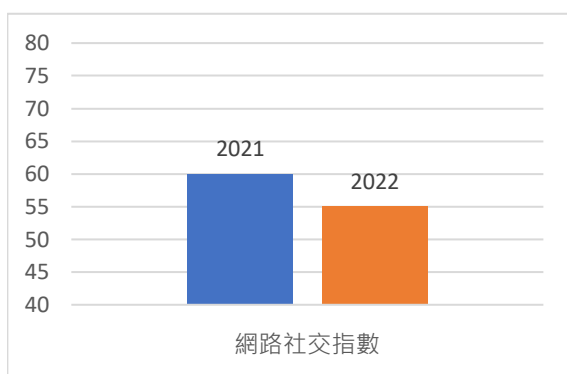


表 12 2021 與 2022 兒童身心健康指數比較表

構面	2022	2021	指數上升/下降
身高體重指數	65	65	不變
飲食習慣指數	65	68	下降3分
睡眠習慣指數	71	72	下降1分
運動習慣指數	45	53	下降8分
個人生活指數	66	68	下降2分
家庭生活指數	70	70	不變
同儕關係指數	73	77	下降4分
學校生活指數	68	68	不變
網路社交指數	55	60	下降5分
防疫生活指數	51	56	下降5分
數位學習指數	56	-	N/A
兒童身心健康總指數	62	66	下降4分

陸. 結論與建議

一、2022 年兒童身心健康總指數為 62，身心健康程度屬於中等。最高分數前三名的面向是「同儕關係」、「睡眠習慣」與「家庭生活」；而最後三名的面向「網路社交」、「防疫生活」與「運動習慣」。今年新增「數位學習指數」分數僅 54 分，低於整體平均的 62 分，其中「覺得線上上課的學習成效較實體好」這問項得分僅 34 分，顯然兒童線上學習的主觀成效不佳。

二、2022 年兒童在身體與心理健康的表現比 2021 年退步。退步最多的依序為「運動習慣」、「網路社交」、「防疫生活」、「同儕關係」、「飲食習慣」、「個人生活」、「睡眠習慣」。我們進一步深入探究退步的可能原因及建議。

(一)在「運動習慣」構面發現，今年受訪者回答「經常」或「總是」每天至少坐著看電視、打電腦、玩電動 2-3 小時以上的人數較去年超出許多；若對照在「網路社交」構面，今年受訪者在回答「我上網的時間比預期的還要久」及「我爸爸或媽媽會抱怨我上網的時間太久」狀況也較去年嚴重；兩相對照之下，現代兒童的網路休閒選項遠比早年蓬勃，甚至可能壓縮到運動的時間。運動習慣變差固然可能是受疫情影響，但建議政府可以推廣降低週末的功課量，或以運動作為功課項目來鼓勵學童多從事運動休閒。

(二)在「同儕關係」構面也發現，影響指數退步最主要題目是「和朋友們一起玩」，這也呼應了受訪者在線上學習時無法和老師及同學互動很可惜的感受一致，2022 年健康指數退步的主因與因疫情持續間接帶

來網路使用與學習的負面影響有很大的關係。另外亦可進一步研究有否可能是因為少子化、高齡化生育所造成的影響，並針對可能的特殊狀況學童介入更多的早療或職能治療資源。

(三)「數位學習」指數僅 54 分，低於整體平均分數的 62 分，其中「覺得上網成效好」僅 34 分，這部分值得政府與學校端重視過往一兩年學童的學習成效，並考量城鄉差距所造成的學習成效落差，並補助網路資源較弱的家庭，能有更好的上網指導。學校也可以提供線上心理健康推廣活動或諮商服務例如營養教育、練習感恩、健身運動等，讓兒童或父母在居家上課時，也能夠持續接觸心理健康的輔導活動。