

2025 年

保誠兒童幸福指數調查報告

委託單位：保誠人壽保險股份有限公司
執行單位：創市際市場研究顧問股份有限公司
2025 年 9 月

目錄

壹、調查目的	2
貳、研究設計與實施.....	3
一、研究方法	3
二、網路調查說明	3
三、資料分析方法與檢誤.....	4
(一)、資料處理.....	4
(二)、資料檢誤.....	4
(三)、統計分析.....	4
參、調查結果分析	8
一、基本資料.....	8
(一)、受訪者家中小孩年齡區間.....	8
(二)、受訪者家中6~12歲區間小孩數量.....	8
(三)、兒童年齡區間.....	9
(四)、兒童性別.....	9
二、生理健康指數	10
(一)、兒童身高、體重.....	10
(二)、飲食習慣指標.....	12
(三)、睡眠活力指標.....	15
(四)、運動習慣指標.....	18
(五)、生活習慣／代謝／疾病指標.....	19
三、心理健康指數	23
(一)、兒童心理狀況／心理安全指標	23
(二)、自我認定(自我成就感)／自信指標.....	27
(三)、情緒管理(表達)指標.....	29
(四)、人際關係互動表現指標.....	32
四、教育主題／教養相關指數.....	37
(一)、教養及學習安排指標	37
(二)、學校學習指標.....	42
(三)、學習資源／課後輔導指標	45
(四)、數位素養／使用3C習慣指標.....	48
(五)、休閒活動及3C使用情形.....	51
五、時事／生活教育指數.....	55
(一)、性教育、性平教育、身體自主權利教育	55
(二)、預防詐騙教育.....	55
(三)、熟悉各項救援通聯網絡教育.....	56
(四)、反霸凌須知及求助方式教育.....	56

(五)、 菸害防制教育.....	57
(六)、 反毒品教育.....	57
(七)、 網路安全教育.....	58
六、 數位生活指數（從四大指數中擷取數位相關問題）	60
七、 社會情緒學習（SEL）	62
(一)、 家長的了解程度.....	62
(二)、 家長有進行的教育.....	63
(三)、 家長進行教育的方式	63
(四)、 兒童的社會情緒學習能力具備程度	64
(五)、 學校安排社會情緒學習課程的現況	64
(六)、 兒童還需要加強的社會情緒學習能力.....	65
八、 結論.....	66

圖目錄

圖 1 百分比分析報表範例	4
圖 2 受訪者家中小孩年齡區間	8
圖 3 受訪者家中 6~12 歲區間小孩數量	8
圖 4 本次調查兒童年齡區間	9
圖 5 本次調查兒童性別	9
圖 6 歷年調查兒童 BMI 比較	11
圖 7 「孩子每日都有吃早餐」	12
圖 8 「孩子每日都有攝取足夠水份」	12
圖 9 「孩子每日有均衡攝取各類營養」	13
圖 10 「孩子每日都會食用危害健康食品」	13
圖 11 飲食習慣指標歷年比較	14
圖 12 「孩子每日平均睡足 8 小時」	15
圖 13 「孩子每日晚上 10 點前就寢睡覺」	15
圖 14 「孩子每日都是充滿活力的、有精神的」	16
圖 15 睡眠活力指標歷年比較	17
圖 16 「孩子每日運動 60 分鐘以上」	18
圖 17 運動習慣指標歷年比較	18
圖 18 「孩子落實護眼行動：減少 3C 使用時間，且中間有休息」	19
圖 19 「孩子有良好的潔牙習慣」	19
圖 20 「孩子每日代謝、排泄規律且正常」	20
圖 21 「只要有流行疾病孩子就會生病」	20
圖 22 生活習慣／代謝指標歷年比較	21
圖 23 生理健康指數歷年比較	22
圖 24 「孩子常笑得很開心、愉快」	23
圖 25 「孩子容易感到緊張不安」	24
圖 26 「孩子的想法正向、樂觀」	24
圖 27 「孩子會主動（願意）分享想法」	24
圖 28 「孩子有責任感完成應辦事務」	25
圖 29 兒童心理狀況／心理安全指標歷年比較	26
圖 30 「孩子對自己感到滿意、有自信」	27
圖 31 「孩子學習新事物有熱情、態度積極的」	27
圖 32 自我認定／自信指標歷年比較	28
圖 33 「孩子情緒穩定、良好」	29
圖 34 「孩子能自然表達內心情感、情緒」	29
圖 35 「孩子會因情緒不佳而有傷害自己的想法、行為」	30
圖 36 「孩子會以哭鬧方式應對或處理負面情緒」	30
圖 37 情緒管理（表達）指標歷年比較	31

圖 38 「孩子遇到困難、害怕、沮喪時，會主動尋求父母或師長支持、幫助」	32
圖 39 「孩子能在同儕互動間獲得開心的友誼」	32
圖 40 「與師長互動佳」頻率	33
圖 41 「孩子較常以數位工具與同儕互動，缺乏實際人際相處能力」	33
圖 42 「家庭氛圍與互動方式和樂、溫馨」	34
圖 43 人際關係互動表現指標歷年比較	35
圖 44 心理健康指數歷年比較	36
圖 45 「家長在孩子行為不好時，會以溝通、討論的方式來導正孩子」	37
圖 46 「家長會尊重孩子，鼓勵表達意見」	38
圖 47 「家長鼓勵並培育孩子多元學習」	38
圖 48 「家長的教育方針與時俱進」	38
圖 49 「家長有讓孩子出國學習計劃」	39
圖 50 教養及學習安排指標歷年比較	40
圖 51 「孩子會主動積極參與學校活動」	42
圖 52 「孩子上課內容可以學以致用」	42
圖 53 「孩子有抗拒上學情形」	43
圖 54 學校學習指標歷年比較	44
圖 55 「學校環境安全，孩子安心學習」	45
圖 56 「學校課程接軌國際化、數位及 AI 世代需求」	45
圖 57 「家裡設備足夠足量支援孩子學習」	46
圖 58 「父母或主要照顧者有能力及時間，協助孩子課後學業輔導」	46
圖 59 學習資源／課後輔導指標歷年比較	47
圖 60 「孩子會善用數位時代工具」	48
圖 61 「孩子有網際安全意識」	48
圖 62 「孩子 3C 成癮症」	49
圖 63 數位素養／使用 3C 習慣指標歷年比較	50
圖 64 「孩子在家時的休閒活動」	51
圖 65 「孩子使用 3C 產品或網路目的」	52
圖 66 「孩子每日使用 3C 產品或網路總時數」	53
圖 67 「孩子每日使用 3C 產品或網路平均時數（小時）」	53
圖 68 教育主題／教養相關指數歷年比較	54
圖 69 「家長有進行性教育、性平教育、身體自主權利教育」	55
圖 70 「家長有進行預防詐騙教育」	55
圖 71 「家長有進行熟悉各項救援通聯網絡教育」	56
圖 72 「家長有進行反霸凌教育」	56
圖 73 「家長有進行菸害防制教育」	57
圖 74 「家長有進行反毒品教育」	57
圖 75 「家長有進行網路安全教育」	58
圖 76 時事／生活教育指數歷年比較	59

圖 77 數位生活指數歷年比較	61
圖 78 家長對社會情緒學習了解程度	62
圖 79 家長有進行的社會情緒學習能力教育	63
圖 80 家長進行社會情緒學習能力教育方式	63
圖 81 兒童的社會情緒學習能力具備程度	64
圖 82 學校安排社會情緒學習課程的現況	64
圖 83 兒童還需要加強的社會情緒學習能力	65
圖 84 保誠兒童幸福指數歷年比較	68

表目錄

表 1 問卷規劃	3
表 2 各構面信度分析	6
表 3 各構面效度分析	6
表 4 各年齡性別身高、體重及 BMI	10
表 5 數位生活指數統整	60
表 6 保誠兒童幸福指數總表	68

執行摘要

本研究使用「網路問卷調查法」，由台灣 6 至 12 歲小孩家長針對家中一位此年齡段的小孩生活狀況填寫問卷，調查期間自 2025 年 7 月 25 日至 2025 年 9 月 1 日，共回收有效樣本數 1,200 份。

根據調查結果，保誠兒童幸福指數為 77 分（滿分 100 分），我國兒童目前處於「幸福」¹的狀態，心理健康狀況良好，人際互動和諧，多數家長都能夠結合時事給予對應的教育。然而教育方針更新速度若能與時俱進，並提升數位素養與留意生理健康有助於提升我國兒童幸福感。

時事／生活教育指數獲最高分 81 分，持續為歷年分數最高的指標，家長非常重視生活教育，心理健康指數有 78 分，兒童能保持正向思考，不論在家庭或是校園都維持良好和諧的互動，最需要留意的是兒童出現焦慮不安的情緒時，應多給予安撫協助並教導兒童抒發負面情緒的方式，並且鼓勵兒童在遇到困難時勇於求助。

教育學習指數為 75 分，校園及家庭環境都能支持兒童學習、吸收新知，家長的教育也相當開明理性。然而教育需要跟上發展趨勢，尤其是數位素養與 3C 使用習慣要多加留心。生理健康指數為 72 分，歷年都是得分最低的指數，兒童生活習慣與健康狀況還算良好，若能養成規律的運動習慣、提升免疫力、減少攝取不健康的食物並且注意用眼習慣等等，都有助於改善生理健康。

¹ 81～100 分為非常幸福、61～80 分為幸福、41～60 分為普通、21～40 分為不幸福、0～20 分為非常不幸福。

壹、調查目的

保誠人壽長期關注兒童身心健康與幸福成長等相關議題，於 2023 年開始針對台灣 6 至 12 歲兒童進行「保誠兒童幸福指數調查」，內容主要包含四大構面：「生理健康指數」、「心理健康指數」、「教育主題／教養相關指數」、「時事／生活教育指數」，藉此調查描繪目前台灣兒童成長的幸福狀況。

「生理健康指數」除藉由基本資料（身高、體重），計算兒童實際身體質量指數（BMI）外，也包含飲食、睡眠／活力表現、運動及生活習慣／代謝／疾病狀況。「心理健康指數」則涵蓋兒童心理安全、自我認定／自信、情緒管理（表達）以及人際關係互動表現。「教育主題／教養相關指數」包括在學校及家中學習及相關資源情形，其中更囊括家長對孩子的教養培育、學習歷程安排、數位素養及 3C 使用狀況等。「時事／生活教育指數」則是日常求助網絡、反毒、防止菸害、網路安全以及近期有較多關注的性平教育、詐騙防治、反霸凌等項目的教育宣導情況。

而在此 AI 科技當道的數位時代，也藉由各指標的調查涵蓋詢問兒童在 3C 產品的使用情形及數位素養等相關議題；另一方面，在 2025 年的調查中，針對教育部推動為期 5 年的社會情緒學習（Social Emotional Learning，簡稱 SEL）中長程計畫，詢問相關學習情形。

期望透過本次追蹤調查，將影響兒童幸福成長的各項因素，量化為指數供各界參考，以期了解台灣 6 至 12 歲兒童成長的狀況，並且作為未來衡量台灣兒童幸福指標之量化依據，讓社會各界各方共同為完善下一代主人翁的幸福及健康成長一起努力。

貳、研究設計與實施

一、研究方法

本調查使用「網路問卷調查法」，採用創市際自行開發之專業問卷系統：IX Survey 網路問卷系統。問卷設計完成並建立於線上問卷資料庫後，再邀請 IX: PANEL 會員填答，自 2025 年 7 月 24 日至 7 月 26 日，邀集 100 位前測受訪者填答後，檢視問卷內容有無歧義、解釋不明確等現象。前測調查確認無異常後，維持原問卷繼續進行調查。自 2025 年 7 月 27 日至 2025 年 9 月 1 日完成樣本回收，共回收有效樣本數 1200 份，在 95% 信心水準下，抽樣誤差為 $\pm 2.83\%$ 。

二、網路調查說明

本次調查由 6~12 歲小孩家長，針對家中一位 6~12 歲小孩生活狀況填寫問卷，並控制回收問卷中，小孩性別比例需均分。問卷長度在網路填寫時間於 20 分鐘內，其中包含基本資料與篩選題。問卷設計大綱如下。

表 1 問卷規劃

項目		內容
基本資料		小孩年齡、性別
保誠兒童幸福指數	生理健康指數	<ul style="list-style-type: none">● 身高● 體重● 飲食習慣指標● 睡眠習慣／活力表現指標● 運動習慣指標● 生活習慣／代謝／疾病指標
	心理健康指數	<ul style="list-style-type: none">● 兒童心理狀況／心理安全指標● 自我認定（自我成就感）／自信指標● 情緒管理（表達）指標● 人際關係互動表現指標
	教育主題／ 教養相關指數	<ul style="list-style-type: none">● 教養及學習安排指標● 學校學習指標● 學習資源／課後輔導指標● 數位素養／使用 3C 習慣指標● 休閒活動及 3C 使用情形
	時事／生活教育 指數	<ul style="list-style-type: none">● 時事教育● 生活教育
SEL 社會情緒學習題組		<ul style="list-style-type: none">● 家長了解程度、教育情形● 學校教育現況● 兒童的相關能力具備情形

三、資料分析方法與檢誤

(一)、資料處理

使用專業的網路問卷系統進行問卷回收，系統可支援各種題型，並可彈性設定跳題，將問題清楚傳遞給受訪者，避免誤填邏輯錯誤或遺漏作答，並可即時控管回收情形。

(二)、資料檢誤

完成量化調查後，依據填答時間長度、填答內容以及問卷題項邏輯，針對回收資料進行人工及電腦檢誤，找出不合邏輯的問項結果，進行複查或刪除。

除了上述不合邏輯或不合理之資料檢誤外，也採用 SPSS 統計軟體進行統計分析，檢視各變項之分佈情形，並進行樣本代表性分析，為確保資料品質，調查期間會定期檢視變項分佈情形，監控樣本配置的調整依據。

(三)、統計分析

資料分析採用 SPSS PASW Statistics 30 版進行。

1. 次數分配分析（百分比分析）

百分比分析是以次數分配方式來表示各變項百分比。次數分配係觀察變項內每個值原始資料出現次數；該次數除以總次數可得到對應的百分比。包括基本問項的次數及百分比分配中的主要問項，將逐題呈現主要題目之次數及百分比，能夠直接觀察各題選項答案的分布。

Q7.請問您孩子的性別?(單選)

	次數	百分比
男	600	50.0%
女	600	50.0%
總數	1200	100.0%

BASE：全體的受訪者 N=1200

圖 1 百分比分析報表範例

2. 各項分數及指數計算方式

「保誠兒童幸福指數」的計算方式：指數總分來自四大指數（心理健康、生理健康、教育主題／教養相關、時事／生活教育）的平均分數。每個指數又是由該指數下的指標分數平均計算得之，每個指標包含不同題數的量表題，每一量表題皆會進行得分計算出該指標的分數，每個分數介於 20～100 之間。（量表選項代表分數：非常符合計為 100 分，符合計為 80 分，普通計為 60 分，不符合計為 40 分，非常不符合計為 20 分）

因量表題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，當分數愈高代表健康程度愈高，符合幸福成長標準；反之則代表愈不健康，不符合幸福成長標準。

計算方式如下：正向五點量表非常符合計為 100 分，符合計為 80 分，以此類推...，再分別乘以該選項人數之後加總，再除以該題回答人數，以獲得該題分數。反之，反向題五點量表計分方式則是非常符合計為 20 分，符合計為 40 分，以此類推...，再分別乘以該選項人數之後加總，再除以該題回答人數，以獲得該題分數。

計算公式：

首先**指標分數**：將每一指標中各量表分數加總後，除以該指標總題數，得出指標分數。

$$\text{指標分數} = \frac{\text{量表一} + \text{量表二} + \dots + \text{量表 N}}{\text{總題數}}$$

其次**指數分數**：將該指數中所有指標分數加總後，除以該指數總指標數，得出指數分數。

$$\text{指數分數} = \frac{\text{指標一} + \text{指標二} + \dots + \text{指標 N}}{\text{總指標個數}}$$

最後**保誠兒童幸福指數**：四大指數分數加總後，除以 4，得出幸福指數分數。

$$\text{幸福指數} = \frac{\text{生理健康指數} + \text{心理健康指數} + \text{教育／教養指數} + \text{時事／生活教育指數}}{4}$$

3. 信度分析

採用 Lee Cronbach 1951 提出的 Cronbach's α 係數來檢視信度，Cronbach's α 係數大於等於 0.7 具有信度。信度分析時將所有反向題數據反向處理後進行，本次調查各構面皆在 0.8 以上，顯示調查問卷具有可信度，對於調查內容重複測量可以得到一致的結果。

表 2 各構面信度分析

	Cronbach's Alpha 值
生理健康指數	0.813
心理健康指數	0.871
教育學習指數	0.852
時事／生活教育指數	0.917

4. 效度分析

效度分析時將所有反向題數據反向處理後進行。Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數皆在 0.8 以上 ($KMO > 0.8$ 代表優良)，顯示調查題目共同因素多，適合進行因素分析。Bartlett 的球形檢定結果皆為顯著（檢定統計量的 p 值均小於顯著水準 1%）。根據效度分析結果表示：調查問卷可以有效的呈現事實。

表 3 各構面效度分析

	Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數	Bartlett 的球形檢定	
		近似卡方分配	顯著性
生理健康指數	0.872	4354.282	0.000
心理健康指數	0.931	8735.543	0.000
教育學習指數	0.902	6917.404	0.000
時事／生活教育指數	0.905	5612.679	0.000

因素分析轉軸法使用最大變異法，根據各構面因素負荷量，各構面皆只萃取一成份，因此維持原構面題目，不再額外分類。經過因素分析後，四大指數中問項（量表）皆足以作為該指數的測量工具。

參、調查結果分析

一、基本資料

(一)、受訪者家中小孩年齡區間

詢問受訪者家中小孩年齡，並排除家中無 6~12 歲小孩者。本次受訪者家中除了有 6~12 歲小孩之外，15.4%有「5 歲（含）以下」小孩、17.4%有「13~15 歲」小孩，5.2%有「16~18 歲」，2.3%有「19 歲（含）以上」孩子。

與 2023 年相較之下，除了有 19 歲（含）以上孩子的比例微幅上升，其餘年齡層的孩子比例小幅度波動。

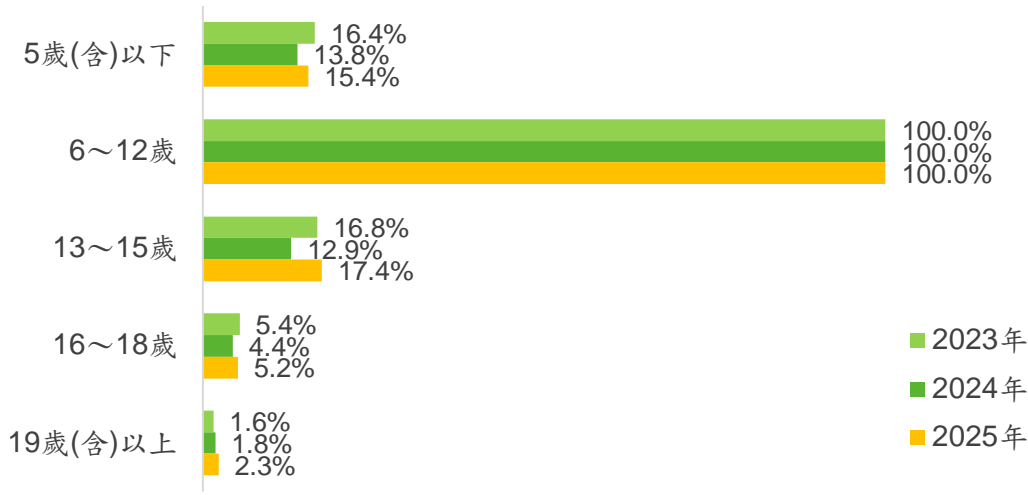


圖 2 受訪者家中小孩年齡區間

(二)、受訪者家中 6~12 歲區間小孩數量

本次 73.8%受訪者家中只有 1 位年齡在 6~12 歲之間的孩子，24.6%有 2 位，3 個（含）以上者有 1.6%。

與往年調查相較之下，孩子數量大致呈現波動，無明顯增減。

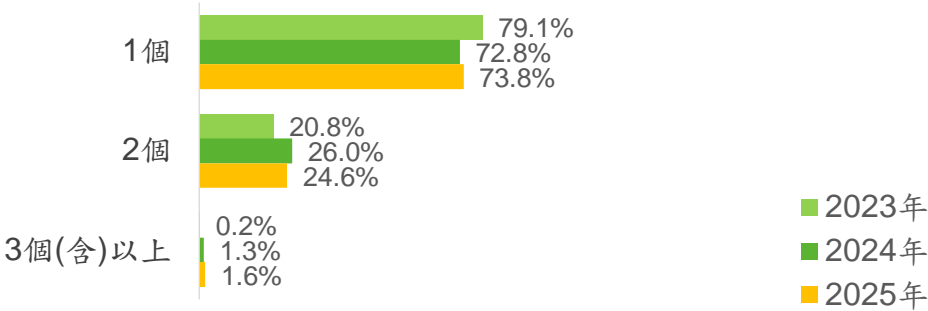


圖 3 受訪者家中 6~12 歲區間小孩數量

(三)、兒童年齡區間

歷年調查的兒童在各年齡層分布平均，皆為一成到一成五的比例。(家中有 2 位以上 6~12 歲小孩的家長，請其針對排行較大的孩子狀況填答。)

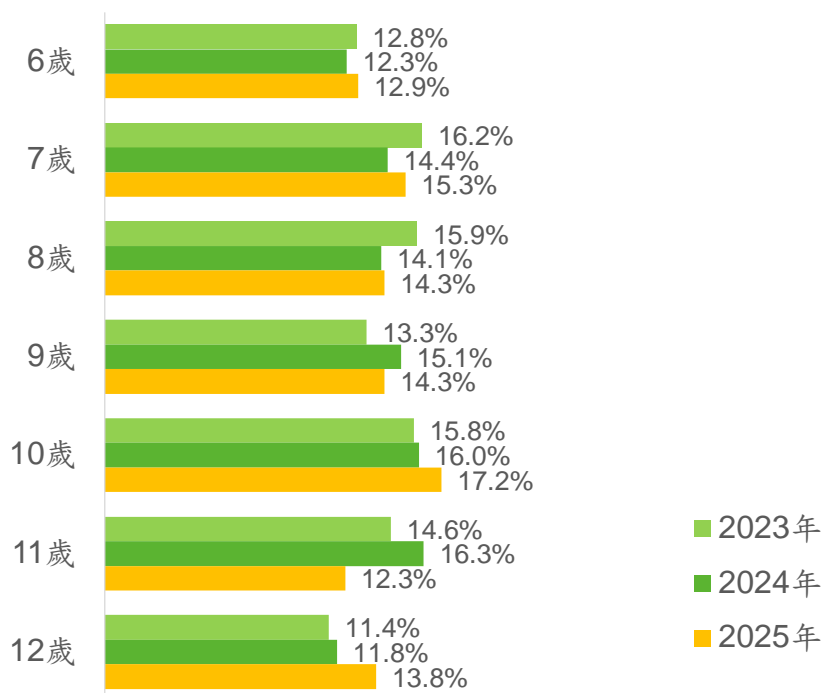


圖 4 本次調查兒童年齡區間

(四)、兒童性別

每年度調查兒童性別比例皆設定控制在男女各 50%。

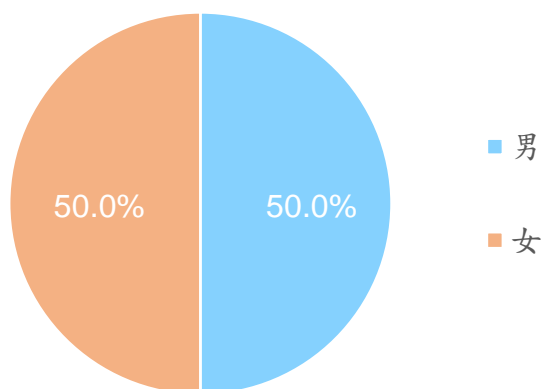


圖 5 本次調查兒童性別

二、 生理健康指數

(一)、 兒童身高、體重

觀察整體數據 6~12 歲兒童身高平均為 135 公分，體重平均為 34 公斤，各年齡層受訪兒童的平均身高與體重分佈均在合理的生長曲線範圍內²。全體受訪兒童身體質量指數 (BMI)³ 平均為 18.5，是為在正常範圍內。值得注意的是：6 歲至 9 歲兒童 BMI 略微低於標準。(18.5 ≤ BMI < 24 即正常範圍)

表 4 各年齡性別身高、體重及 BMI

	身高 (公分)	體重 (公斤)	BMI
全體	135	34	18.5
6 歲	118	25	18.4
7 歲	125	29	18.1
8 歲	130	31	18.1
9 歲	136	34	18.3
10 歲	140	37	18.7
11 歲	147	41	18.8
12 歲	151	44	19.2

² 衛生福利部國民健康署新版兒童生長曲線，0-5 歲之體位，係採用世界衛生組織 (WHO 公布之「國際嬰幼兒生長標準」。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。

³ 參考衛福部「兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值」評定。該體位標準是以該年齡層身體質量指數的百分位作為過重或肥胖的切點。當身體質量指數超過該年齡層的 85 百分位時為過重，超過 95 百分位時為肥胖。

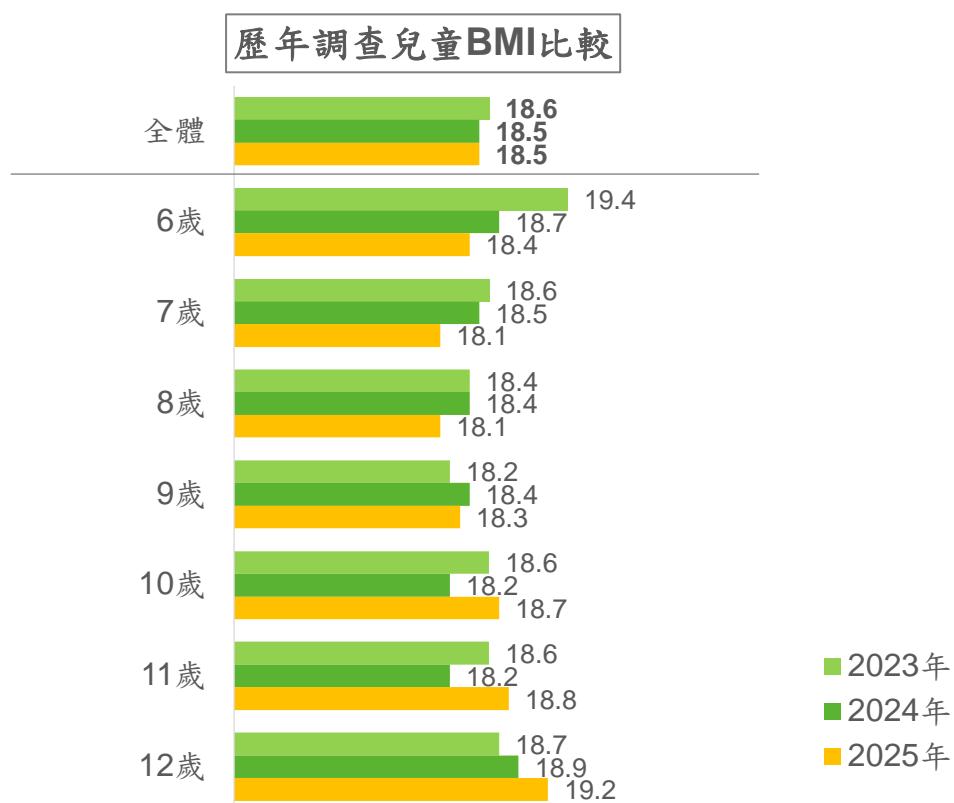


圖 6 歷年調查兒童 BMI 比較

全體 BMI 沒有明顯變動，仍維持在 18.5 左右。6 歲兒童 BMI 與往年相較有下滑，今年為 18.4，稍微低於正常值。7 歲兒童 BMI 僅小幅度下滑，今年為 18.1，低於正常值。8 歲兒童 BMI 與往年一樣偏低，今年下滑至 18.1。9 歲兒童 BMI 往年都稍微低於正常值，今年為 18.3，近年調查呈顯浮動。10 歲兒童今年 BMI 有 18.7，11 歲兒童為 18.8，都在正常範圍內並且歷年調查數據浮動，無明顯增減趨勢。12 歲為 19.2，逐年稍有增長但都在正常值內。

（二）、飲食習慣指標

1. 孩子每日都有吃早餐

九成兒童偏向符合每天都有吃早餐，高達六成表示非常符合，三成表示符合。「孩子每日都有吃早餐」獲得 90 分。

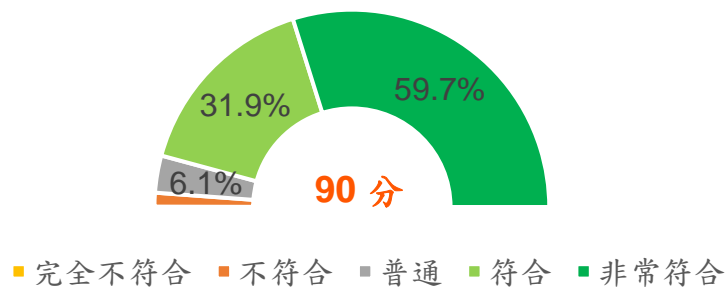


圖 7 「孩子每日都有吃早餐」

2. 孩子每日都有攝取足夠水份（體重公斤數 x 30c.c.）⁴

七成兒童偏向符合每天都有攝取足夠水分 31.5%表示非常符合，37.8%表示符合。「孩子每日都有攝取足夠水份」獲得 79 分。

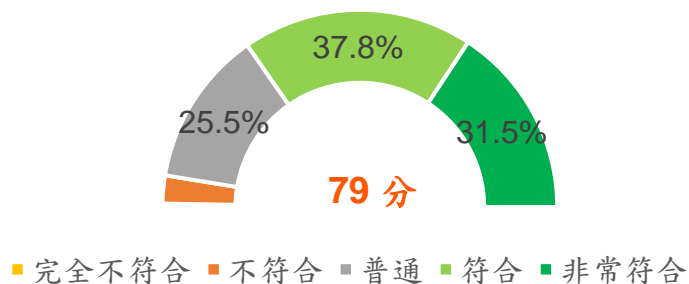


圖 8 「孩子每日都有攝取足夠水份」

⁴ 參考衛福部建議每日飲水量：體重（每公斤）x 30 c.c.

3. 孩子每日有均衡攝取各類營養

有 58.7% 兒童每日均衡攝取各類營養（包含五穀根莖類、蔬菜水果類、肉魚蛋類、奶類、堅果類），其中 22.8% 非常符合，35.9% 符合，另外也有 33.8% 對此敘述的符合程度表示普通。整體來看「孩子每日有均衡攝取各類營養」獲得 75 分。

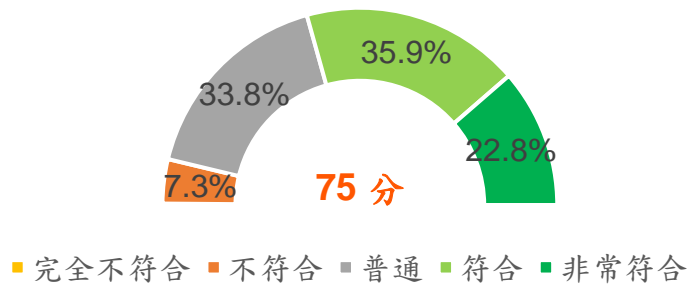


圖 9 「孩子每日有均衡攝取各類營養」

4. 孩子每日都會食用危害健康食品

有 26.6% 兒童每日都會食用或飲用加工食品、含糖飲料、油炸食物，43.3% 表示普通。30.1% 兒童較不會食用、飲用這類加工、不健康的食品（3.8% 完全不食用，26.3% 不食用）。顯示兒童在生活中較難避免食用危害健康食品。「孩子每日都會食用危害健康食品」獲得 60 分。

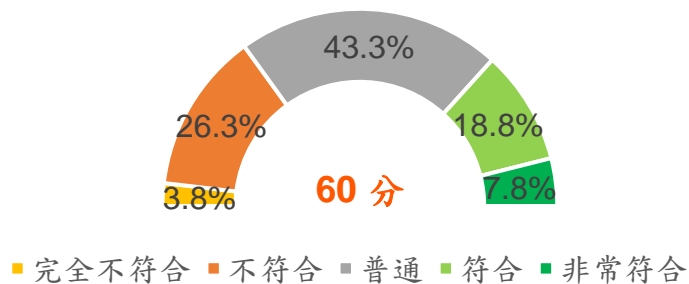


圖 10 「孩子每日都會食用危害健康食品」

小計 2025 年飲食習慣指標獲得 76 分：高達九成以上兒童符合每天有吃早餐（90 分）的，是最多兒童有做到的飲食健康的項目；其次為七成的兒童每日有攝取足夠水份（79 分）；六成兒童符合均衡攝取各類營養的飲食習慣（75 分）；至於在每日食用危害健康食品項目得分最低（60 分），僅三成兒童有做到避免每日食用垃圾食物。

觀察飲食習慣指標歷年表現越來越好，2025 年整體表現較 2024 年增加 1 分，四個項目分數表現排名與往年相同相同。每日都有吃早餐、均衡攝取各類營養都較去年提升 1 分，每日都有攝取足夠水份、食用危害健康食品項與去年表現持平。

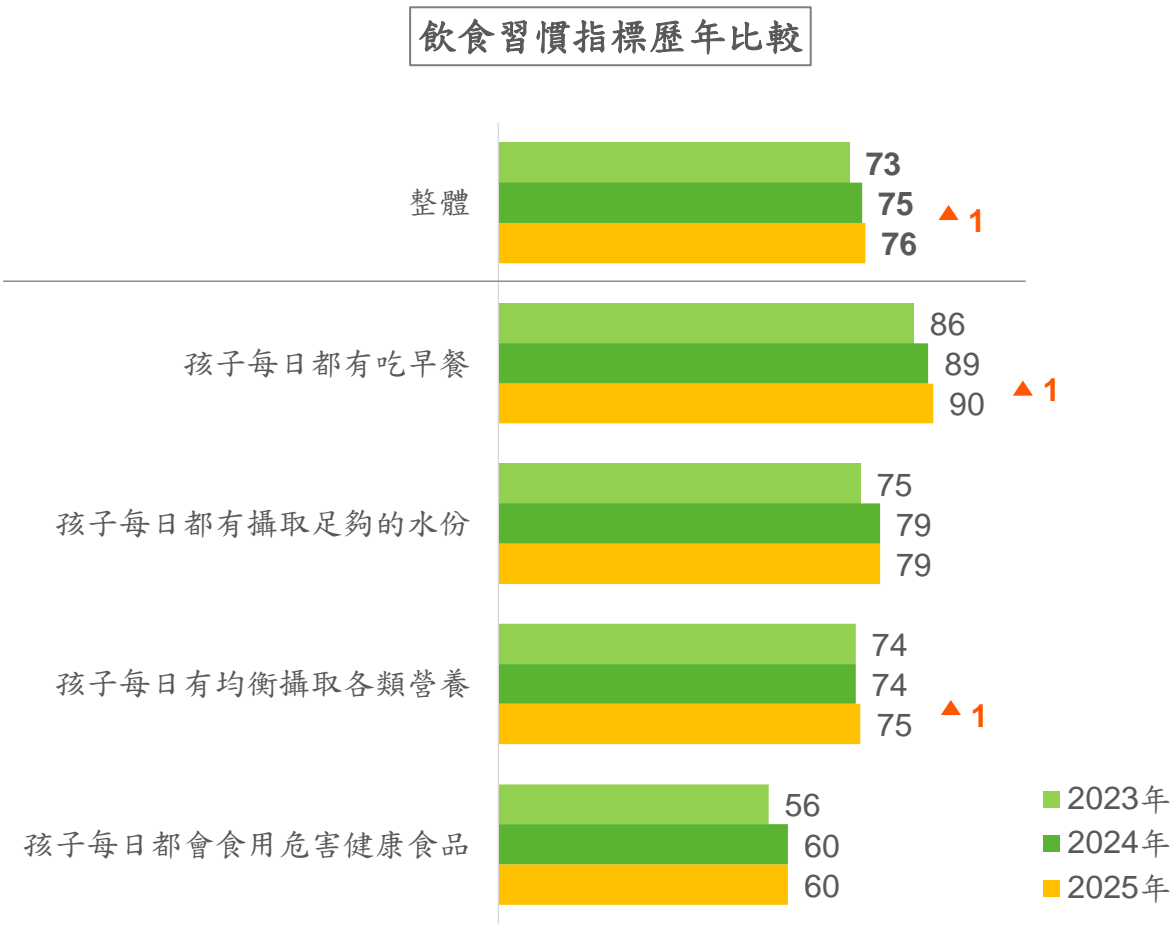


圖 11 飲食習慣指標歷年比較

(三)、睡眠活力指標

1. 孩子每日平均睡足 8 小時

78.6%兒童有符合每日平均睡滿 8 小時，其中 34.3%表示非常符合，44.3%表示符合。「孩子每日平均睡足 8 小時」獲得 82 分。

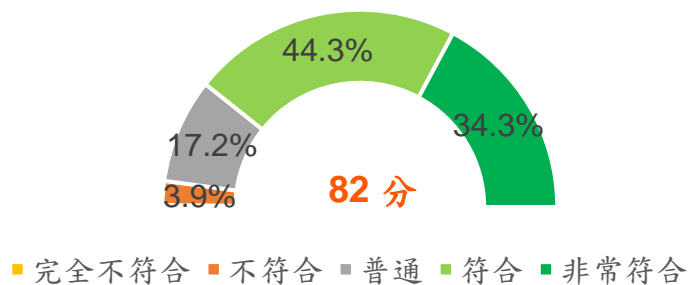


圖 12「孩子每日平均睡足 8 小時」

2. 孩子每日晚上 10 點前就寢睡覺

51.4%兒童有正常作息，在 10 點前就寢，其中 20.4%為非常符合，31.0%表示符合，部分兒童就寢時間較晚，約有兩成無法在晚上 10 點前就寢。「孩子每日晚上 10 點前就寢睡覺」獲得 70 分。

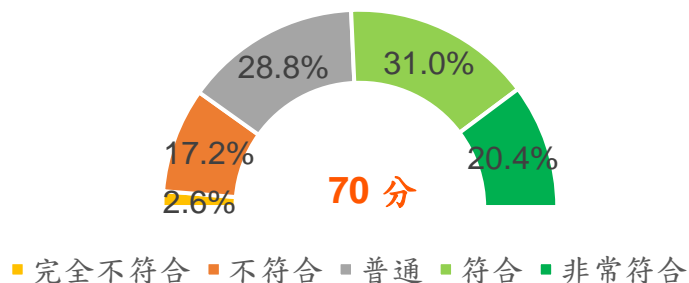


圖 13「孩子每日晚上 10 點前就寢睡覺」

3. 孩子每日都是充滿活力的、有精神的

76.1%兒童每日是充滿活力、有精神的，不會病懨懨或精神不佳，其中28.6%非常符合，47.5%表示符合。19%偶有精神不佳的情況，但整體而言兒童的精神良好。「孩子每日都是充滿活力的、有精神的」整體有 80 分。

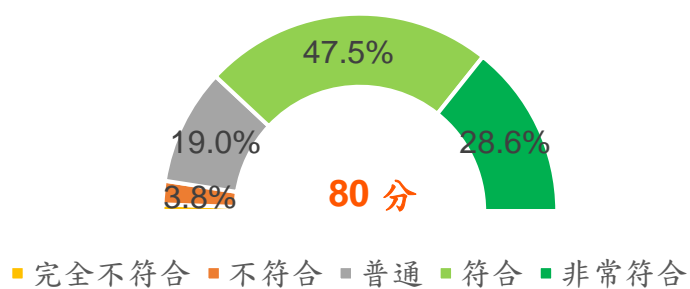


圖 14 「孩子每日都是充滿活力的、有精神的」

小計 2025 年睡眠活力指標獲得 77 分：78.6%兒童每日睡足 8 小時的（82 分）是睡眠活力指標中表現最好的項目；其次有 76.1%兒童每天是有活力、有精神的，在兒童每日都是充滿活力的、有精神的項目獲得 80 分；每日在晚上 10 點前就寢睡覺（70 分）項目，是表現較不理想的項目，僅五成左右兒童會在晚上 10 點前就寢。

與往年調查相較睡眠活力指標仍維持在 77 分，兒童每日睡足 8 小時的項目較 2024 年增加 1 分，並保持表現最佳的項目；每日都是充滿活力的、有精神的項目較去年增加 1 分，但仍未回到 2023 年 81 分的表現；晚上 10 點就寢則仍維持在 70 分，兒童的就寢時間仍是相對偏晚，為此指標中需要持續改善的項目。

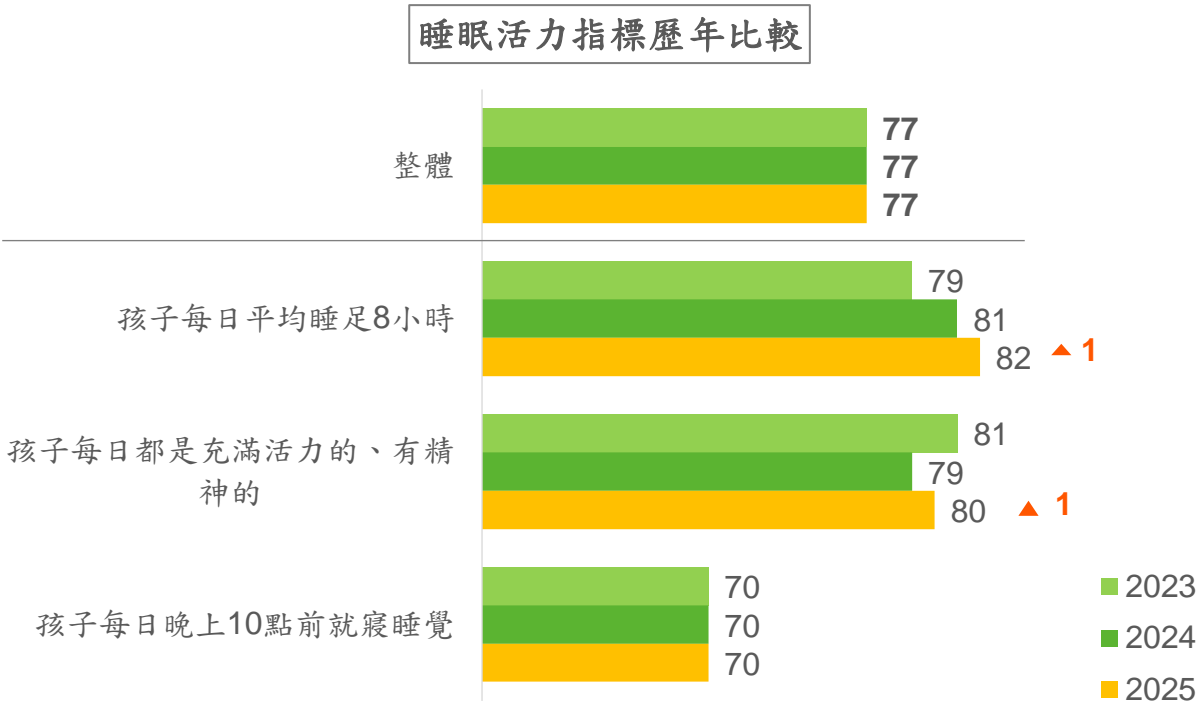


圖 15 睡眠活力指標歷年比較

(四)、運動習慣指標

1. 孩子每日運動 60 分鐘以上

四成兒童偏向符合每日運動時間加總至少在 60 分鐘以上，其中 13.2% 表示非常符合，28.2% 表示符合。有兩成左右兒童偏向沒有每天運動 60 分鐘以上。「孩子每日運動 60 分鐘以上」獲得 66 分。

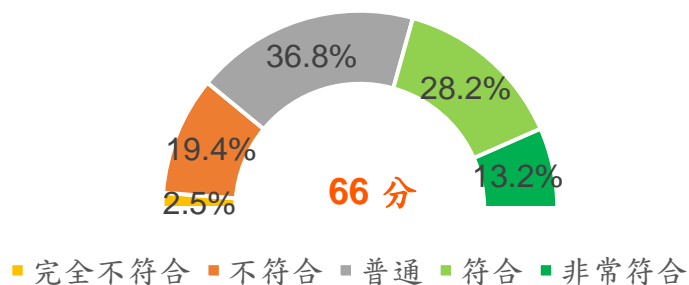


圖 16 「孩子每日運動 60 分鐘以上」

由上小計 2025 年運動習慣指標獲得 66 分，較 2023 年的 67 分表現下滑，但與 2024 年表現持平，顯示此項目仍需兒童多安排時間進行，以維持每日運動的習慣。

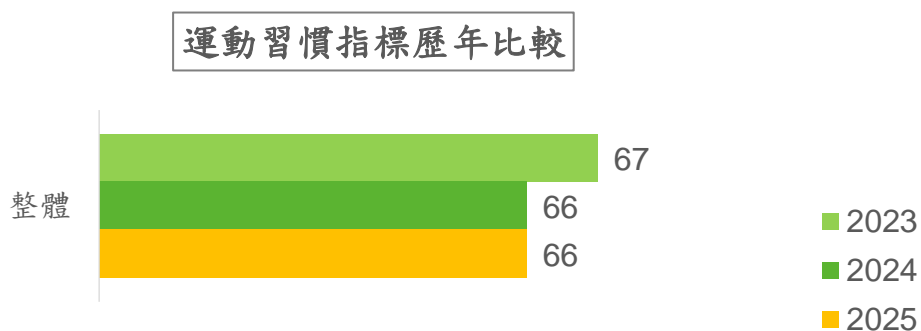


圖 17 運動習慣指標歷年比較

（五）、生活習慣／代謝／疾病指標

1. 孩子落實護眼行動：減少 3C 使用時間，且中間有休息

43.3%兒童有符合護眼行動（使用 3C 時間加總少於 1 小時，且用眼 30 分鐘有休息 10 分鐘），其中 10.8%表示非常符合，32.5%表示符合。不符合者占 28.1%（22.2%+5.9%），「孩子落實護眼行動」獲得 64 分。

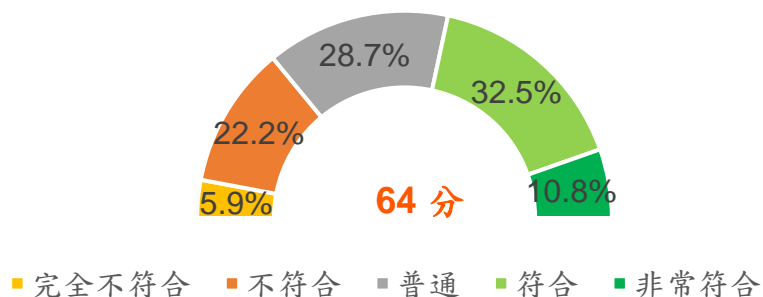


圖 18 「孩子落實護眼行動：減少 3C 使用時間，且中間有休息」

2. 孩子有良好的潔牙習慣

66.6%有符合口腔衛生保健的潔牙習慣（包含起床後、睡前、用餐後），其中 25.6%表示非常符合，41%表示符合。「孩子有良好的潔牙習慣」獲得 77 分。

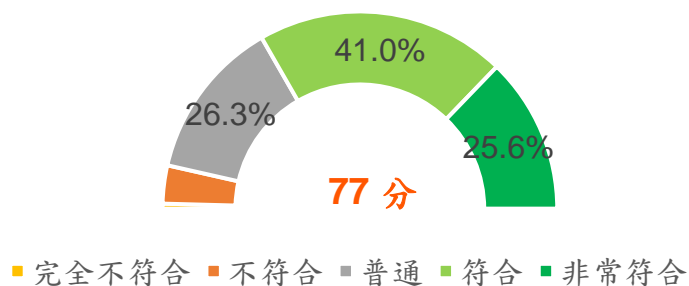


圖 19 「孩子有良好的潔牙習慣」

3. 孩子每日代謝、排泄規律且正常

69.5%兒童有維持正常規律的代謝、排泄，其中 20.5%非常符合，有高達 49%表示符合。「孩子每日代謝、排泄規律且正常」獲得 77 分。

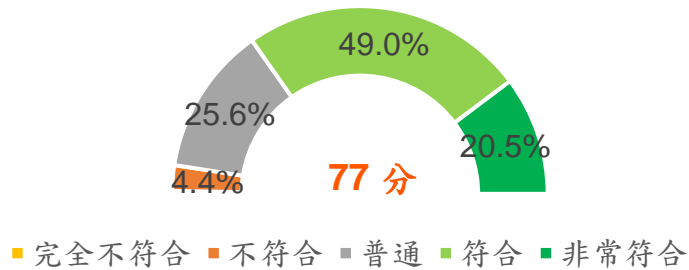


圖 20 「孩子每日代謝、排泄規律且正常」

4. 只要有流行疾病孩子就會生病

15.5%兒童免疫力較差，只要有流行疾病（流感、呼吸道病毒、腸病毒等），孩子就會生病（被傳染）；免疫力較佳者有 40%（34.3%+5.8%），較少因流行疾病而生病。「只要有流行疾病孩子就會生病」獲得 65 分。

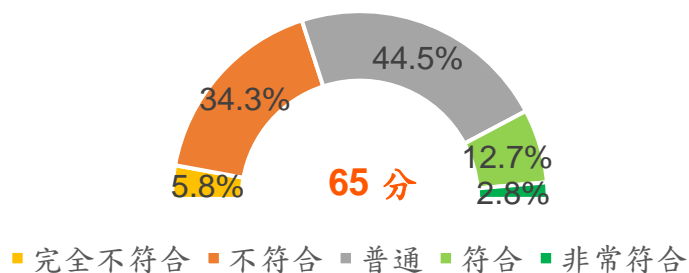


圖 21 「只要有流行疾病孩子就會生病」

小計 2025 年生活習慣／代謝指標獲得 71 分：兒童每日代謝、排泄情形規律正常以及注重口腔保健都有 77 分的表現，被傳染流行疾病有 65 分，護眼行動則分為 64 分，顯示兒童較難避免使用 3C，或沒有在使用中適當休息，無法完全執行護眼行動。

生活習慣／代謝指標分數與 2024 年相較成長 1 分，回到與 2023 年持平的表現，每日代謝、良好的潔牙習慣以及護眼行動都與 2024 年表現持平。「只要有流行疾病孩子就會生病」今年成長 1 分，顯示兒童免疫、健康狀況有進步表現。

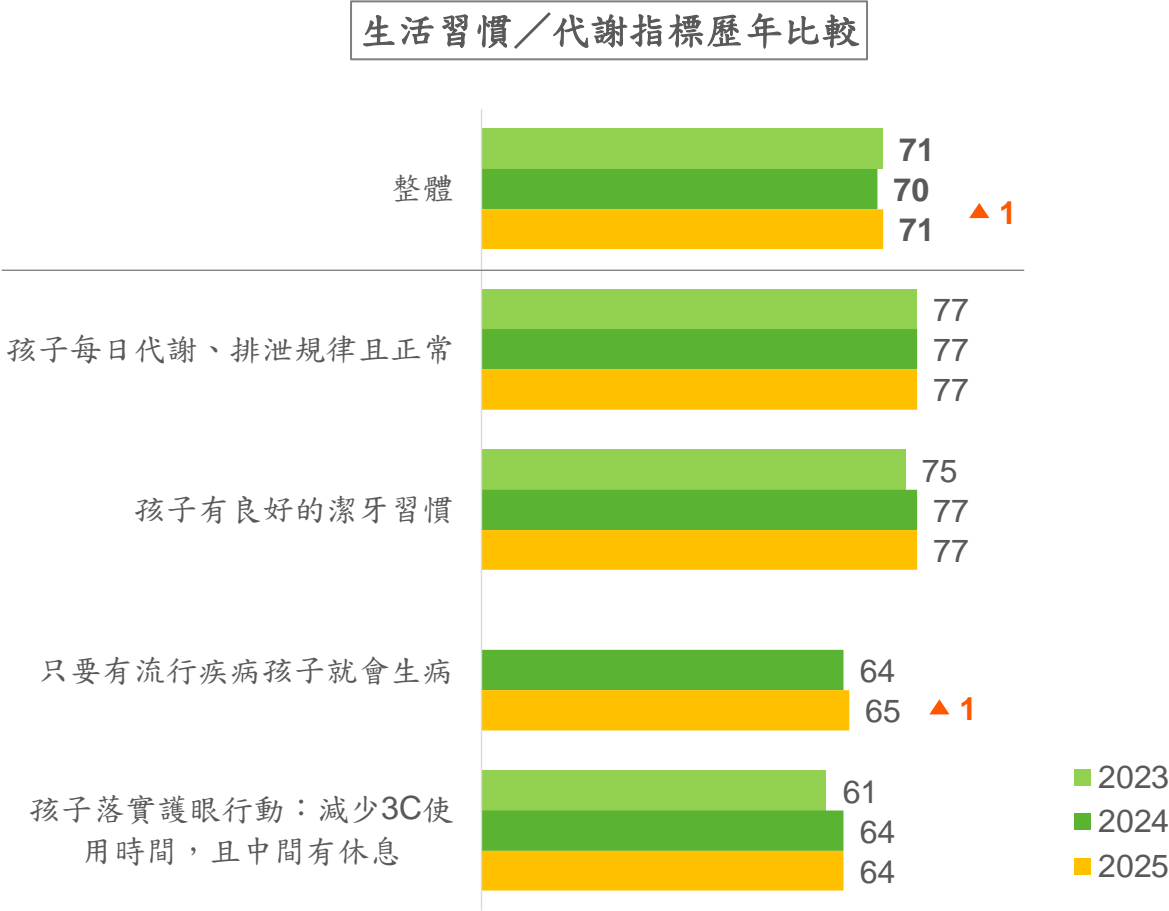


圖 22 生活習慣／代謝指標歷年比較

整體 2025 年生理健康指數獲得 72 分：睡眠活力表現指標（77 分）是所有指標中表現最好的，兒童有足夠的睡眠時間並充滿活力、有精神的。其次是飲食習慣指標（76 分），多數兒童有吃早餐，並能攝取足夠的水份與均衡攝取各類營養；仍需加強避免食用加工食品、含糖飲料、油炸食物等危害健康食品。生活習慣／代謝指標（71 分）位居第三，兒童有良好的代謝、排泄、潔牙習慣；護眼行動是需要持續關注的項目，而另一部分則是要強化兒童自體免疫力，以預防在疾病流行期間被傳染的機率。至於運動習慣指標（66 分）的表現仍有進步空間，需多鼓勵兒童維持每日運動的習慣。

生理健康指數與往年調查相較，整體維持在 72 分的表現，三年調查中指標排名也都相同。睡眠活力指標與運動習慣指標呈現持平狀況，飲食習慣指標較 2024 年提高 1 分，並且有逐年提升的表現，顯示兒童飲食習慣越來越好，生活習慣／代謝指標與運動習慣指標皆稍微下滑 1 分。

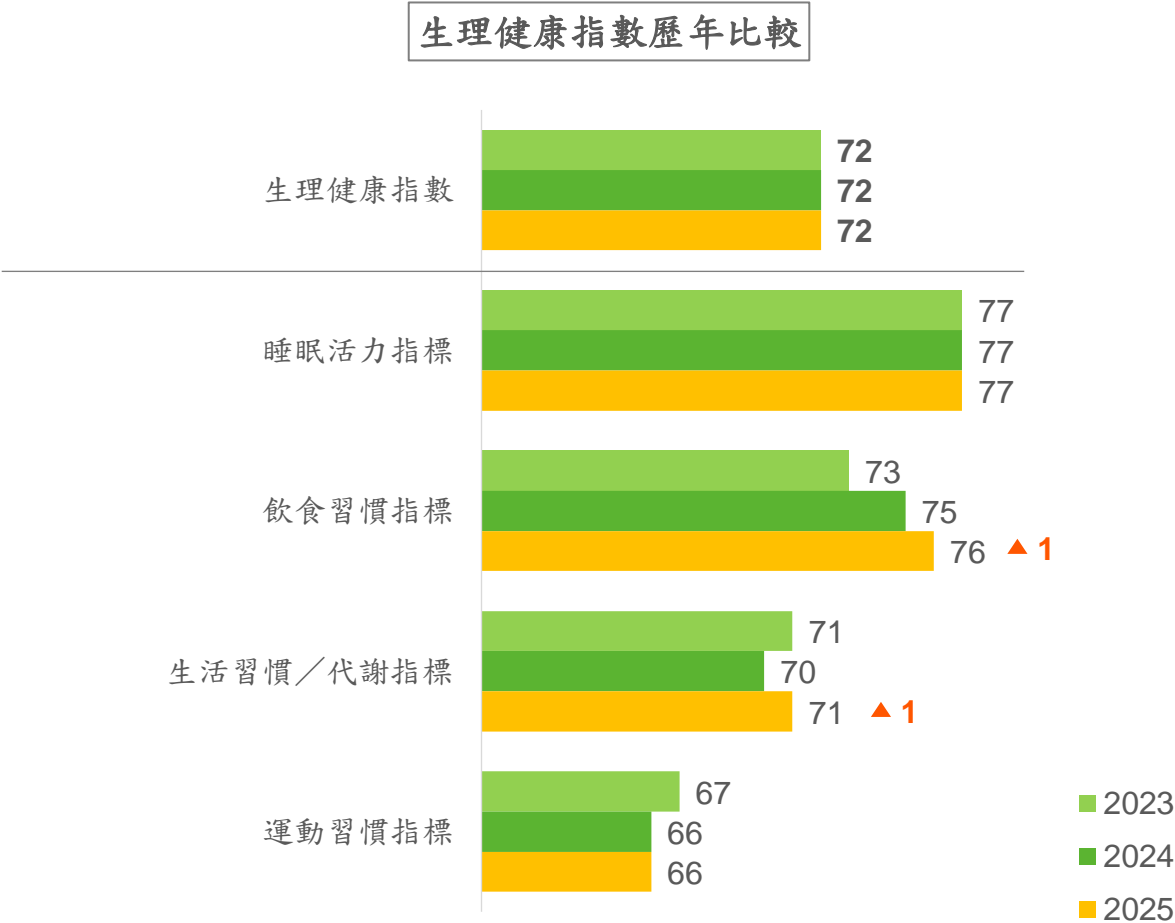


圖 23 生理健康指數歷年比較

三、心理健康指數

(一)、兒童心理狀況／心理安全指標

1. 孩子常笑得很開心、愉快

89.7%兒童常保持開心、愉快的正面情緒，其中有 26.4%總是如此，且高達六成五以上經常如此。「孩子常笑得很開心、愉快」獲得 83 分。

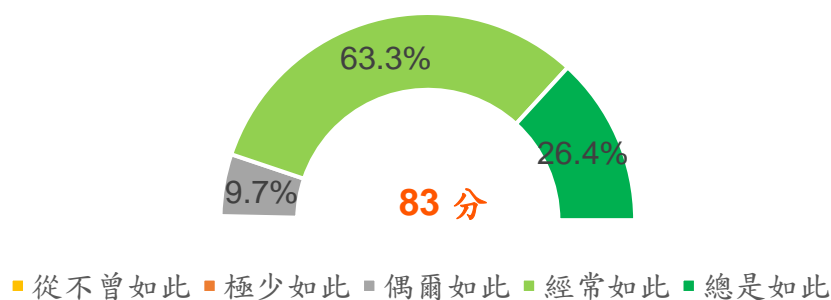


圖 24 「孩子常笑得很開心、愉快」

2. 孩子容易感到緊張不安

45.9%兒童較不會感到緊張不安（極少 43.1%+從不曾 2.8%）；45.7%兒童偶爾會感到緊張不安，6.5%為經常如此感覺，1.9%則為總是如此。「孩子容易感到緊張不安」獲得 68 分。

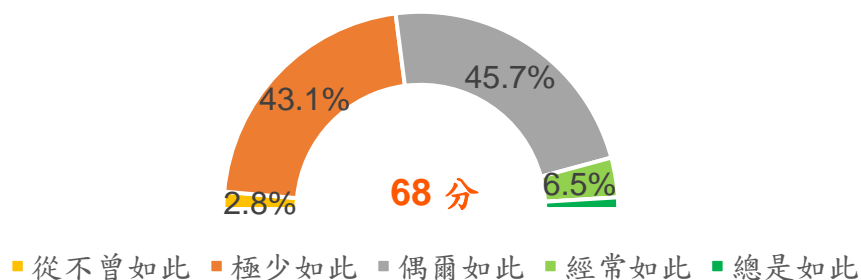


圖 25「孩子容易感到緊張不安」

3. 孩子的想法正向、樂觀

74.5%兒童的想法是常保積極、樂觀的，認為事情會成功、會有好的結果，其中有一成五兒童為總是如此，有六成兒童是能經常保持想法正向、樂觀。「孩子的想法正向、樂觀」獲得 77 分。

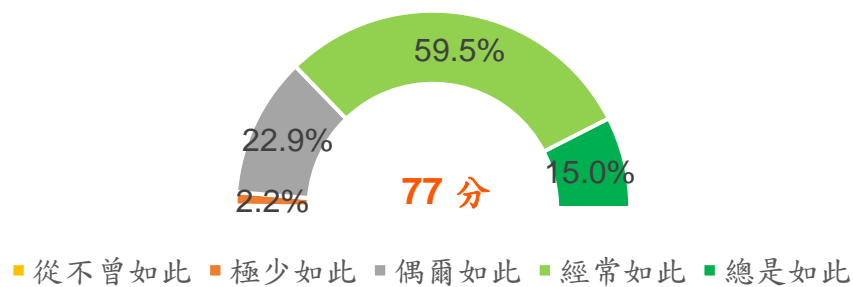


圖 26「孩子的想法正向、樂觀」

4. 孩子會主動（願意）分享想法

78.8%兒童願意主動分享想法，其中有 21.5%總是如此，57.3%表示經常如此。「孩子會主動（願意）分享想法」獲得 79 分。

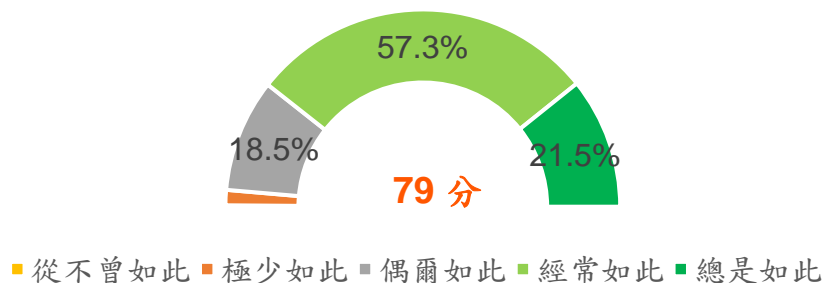


圖 27「孩子會主動（願意）分享想法」

5. 孩子有責任感完成應辦事務

六成五的兒童是偏向有責任感的，其中一成五兒童總是能完成應辦事務，五成的兒童經常如此。「孩子有責任感完成應辦事務」獲得 75 分。

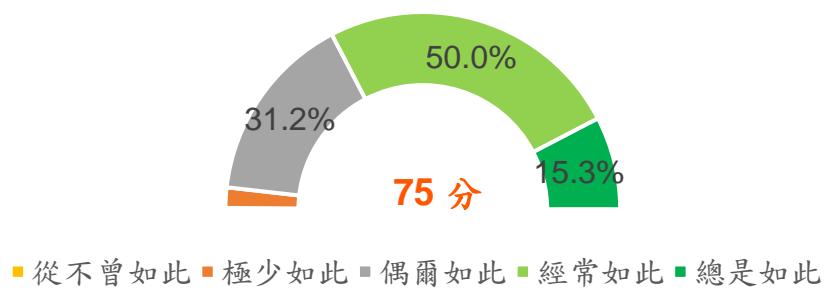


圖 28 「孩子有責任感完成應辦事務」

小計 2024 年兒童心理狀況／心理安全指標獲得 77 分：多數兒童都能常笑得很開心、愉快（83 分）；其次有近八成以上兒童能敞開心房願意主動分享想法、心情（79 分）、也能保持想法正向樂觀（77 分）的；有六成五的孩子能有責任感的完成應辦事務（74 分）；僅容易感到緊張不安（68 分）的比例稍微高一些。

兒童心理狀況／心理安全指標持續正向成長，較 2024 年提升 1 分，與 2023 年相較之下更成長 3 分，各項目排名也與往年一致。2025 年孩子常笑得很開心、愉快、會主動（願意）分享想法、想法樂觀積極表現都與去年持平。有責任感完成應辦事項則較去年提升 1 分。根據歷年調查結果，兒童感到緊張不安的情緒也較為舒緩，這個項目持續正向成長。

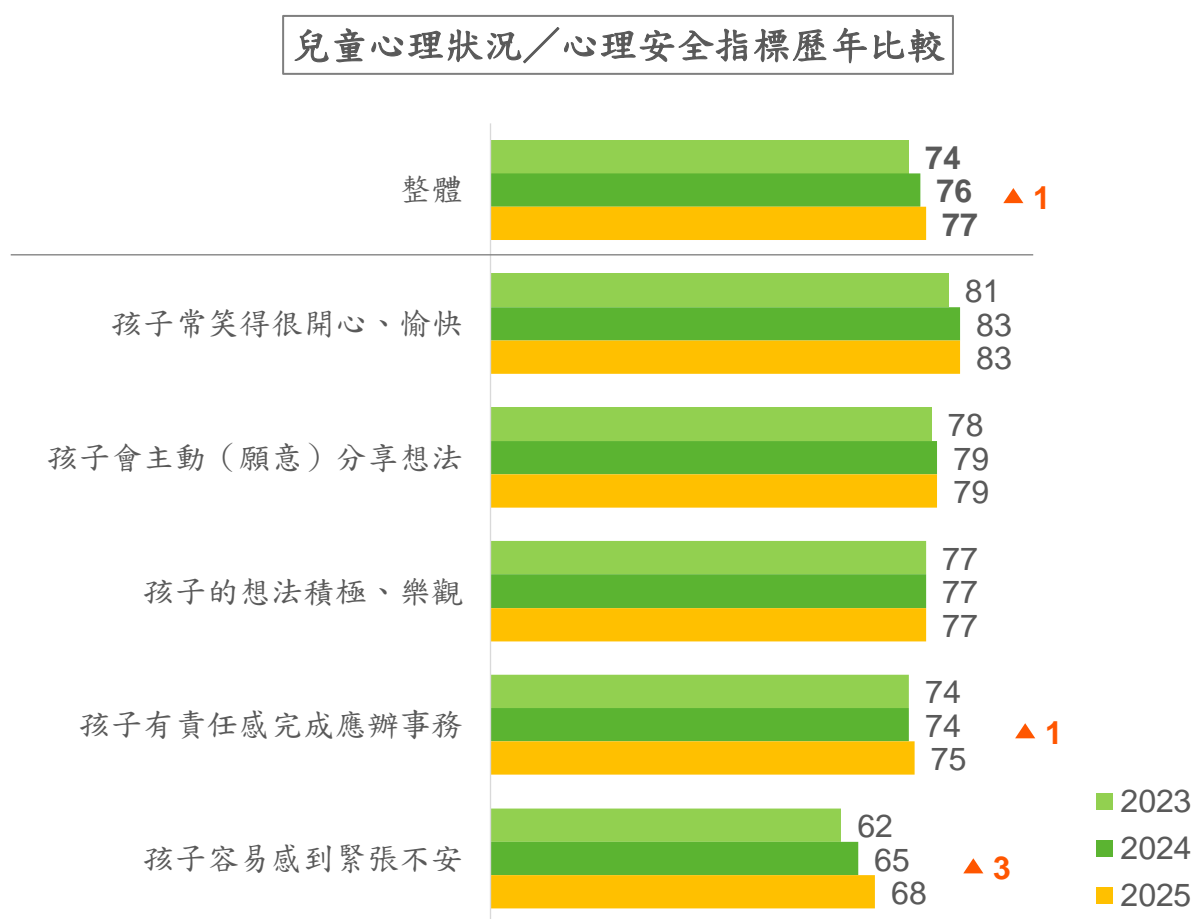


圖 29 兒童心理狀況／心理安全指標歷年比較

（二）、自我認定（自我成就感）／自信指標

1. 孩子對自己感到滿意、有自信

七成五兒童能常常覺得自己很棒，對自己感到滿意、有自信，其中 18.6%總是如此，56.6%為經常如此。「孩子對自己感到滿意、有自信」獲得 78 分。

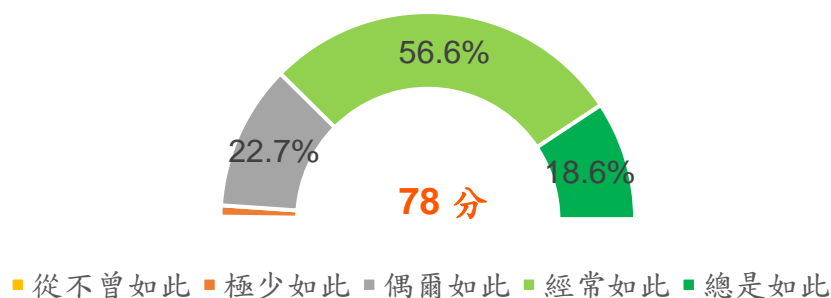


圖 30 「孩子對自己感到滿意、有自信」

2. 孩子學習新事物有熱情、態度積極的

74.1%兒童對學習新事物是有熱情、態度積極的，其中兩成總是如此，53.8%經常如此。「孩子學習新事物有熱情、態度積極的」獲得 78 分。

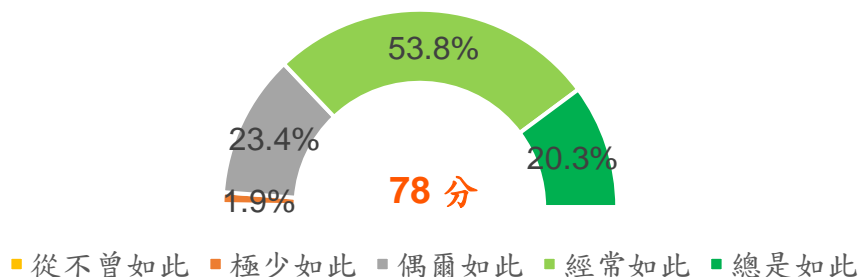


圖 31 「孩子學習新事物有熱情、態度積極的」

小計 2025 年自我認定（自我成就感）／自信指標獲得 78 分：七成左右兒童對於自己感到滿意、自信的時，也能保有熱情並積極學習新事物，故此指標表現出色。

自我認定（自我成就感）／自信指標兩項目都與 2024 年持平且較 2023 年提升 1 分。

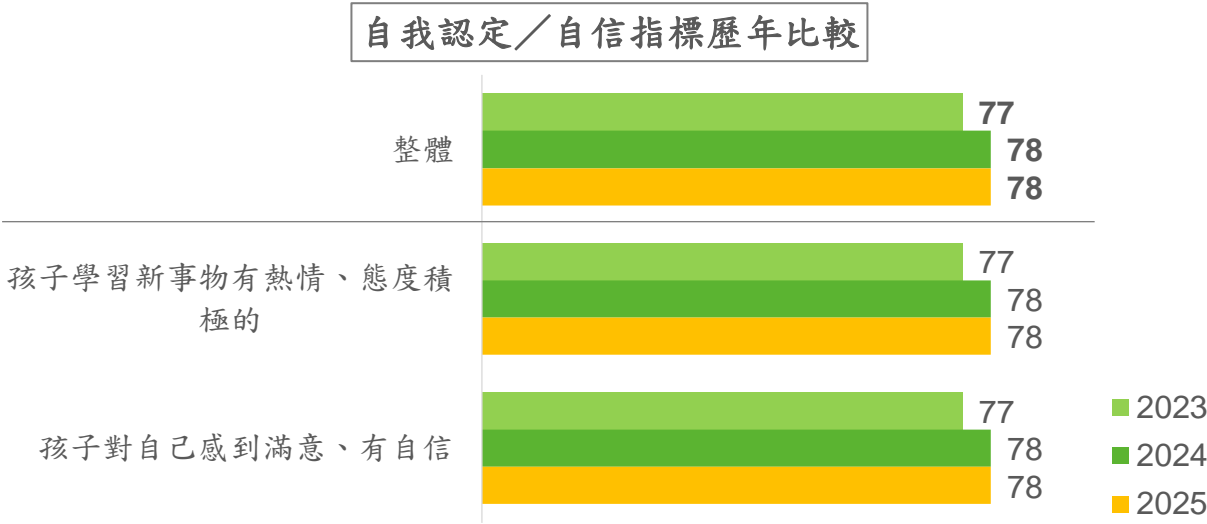


圖 32 自我認定／自信指標歷年比較

(三)、情緒管理（表達）指標

1. 孩子情緒穩定、良好

八成以上兒童多數時間情緒都是穩定、良好的，其中 21.6%總是如此，更有高達六成經常如此。「孩子情緒穩定、良好」獲得 81 分。

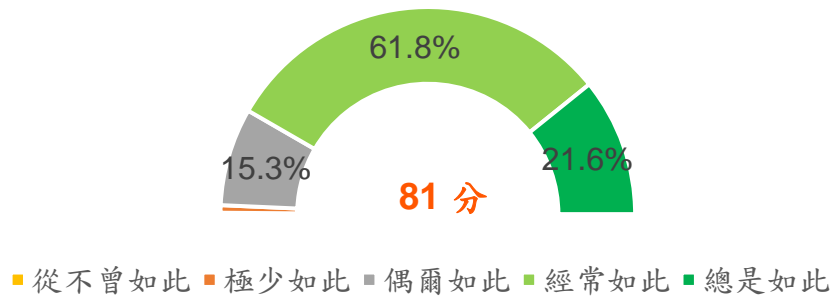


圖 33 「孩子情緒穩定、良好」

2. 孩子能自然表達內心情感、情緒

八成兒童能自然的表達內心情感或情緒，其中 20.4%總是如此，六成經常如此。「孩子能自然表達內心情感、情緒」獲得 80 分。

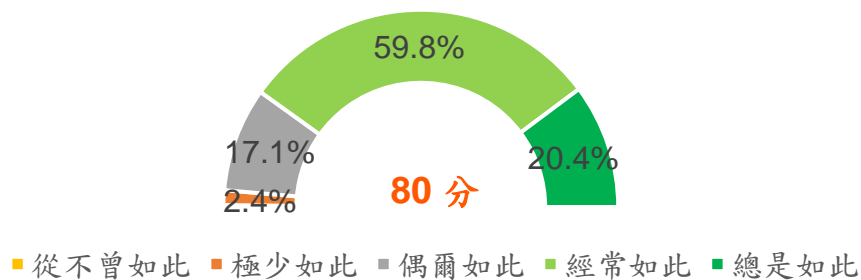


圖 34 「孩子能自然表達內心情感、情緒」

3. 孩子會因情緒不佳而有傷害自己的想法、行為

八成兒童從不曾（48.1%）或極少（32.6%），因情緒不佳而有傷害自己的想法或行為；僅 9.2% 的兒童偶爾有這種情形，另外 10.2%（7.6%+2.6%）較常有這種狀況。整體而言，多數兒童不會因情緒不佳產生自我傷害的想法、行為。「孩子會因情緒不佳而有傷害自己的想法、行為」獲得 83 分。

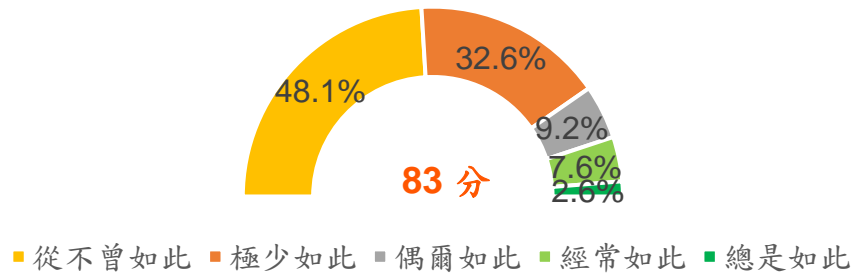


圖 35 「孩子會因情緒不佳而有傷害自己的想法、行為」

4. 孩子會以哭鬧方式應對或處理負面情緒

47.3% 兒童不曾（10.5%）或極少（36.8%）在遇到不順心或不合心意時，以哭鬧方式應對或處理；35.3% 的兒童偶爾如此，僅少數兒童較常以哭鬧方式處理負面情緒（14.3%+3.1%）。「孩子會以哭鬧方式應對或處理負面情緒」獲得 67 分。

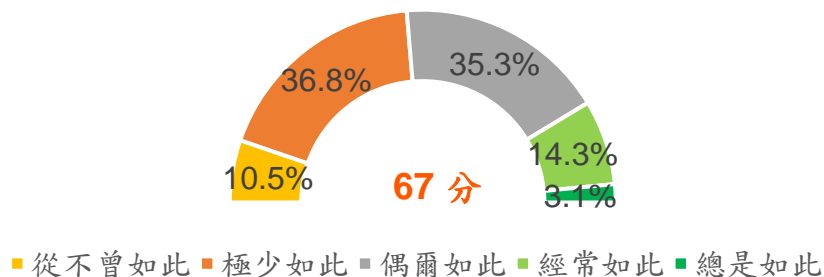


圖 36 「孩子會以哭鬧方式應對或處理負面情緒」

小計 2025 年情緒管理（表達）指標獲得 78 分：多數兒童不會因情緒不佳而產生自我傷害的想法、行為（83 分），情緒也穩定、良好（81 分）能自然的表達內心情感、情緒（80 分）。僅少數會以哭鬧方式表達負面情緒（67 分）。

情緒管理（表達）指標整體較 2024 年提升 2 分，更較 2023 年成長 5 分，因情緒不佳而有自我傷害的想法、行為在今年調查成為這個指標之下分數最高的項目，顯示因為負面情緒傷害自己的兒童越來越少。情緒穩定、能自然表達情緒都較 2024 年增加 1 分。以哭鬧方式應對或處理負面情緒項目雖然相較之下分數較低，但也逐年成長，較 2024 年成長 2 分，更比 2023 年增加 5 分，顯示兒童的情緒管理能力越來越好，能更理性表達、處理情緒。

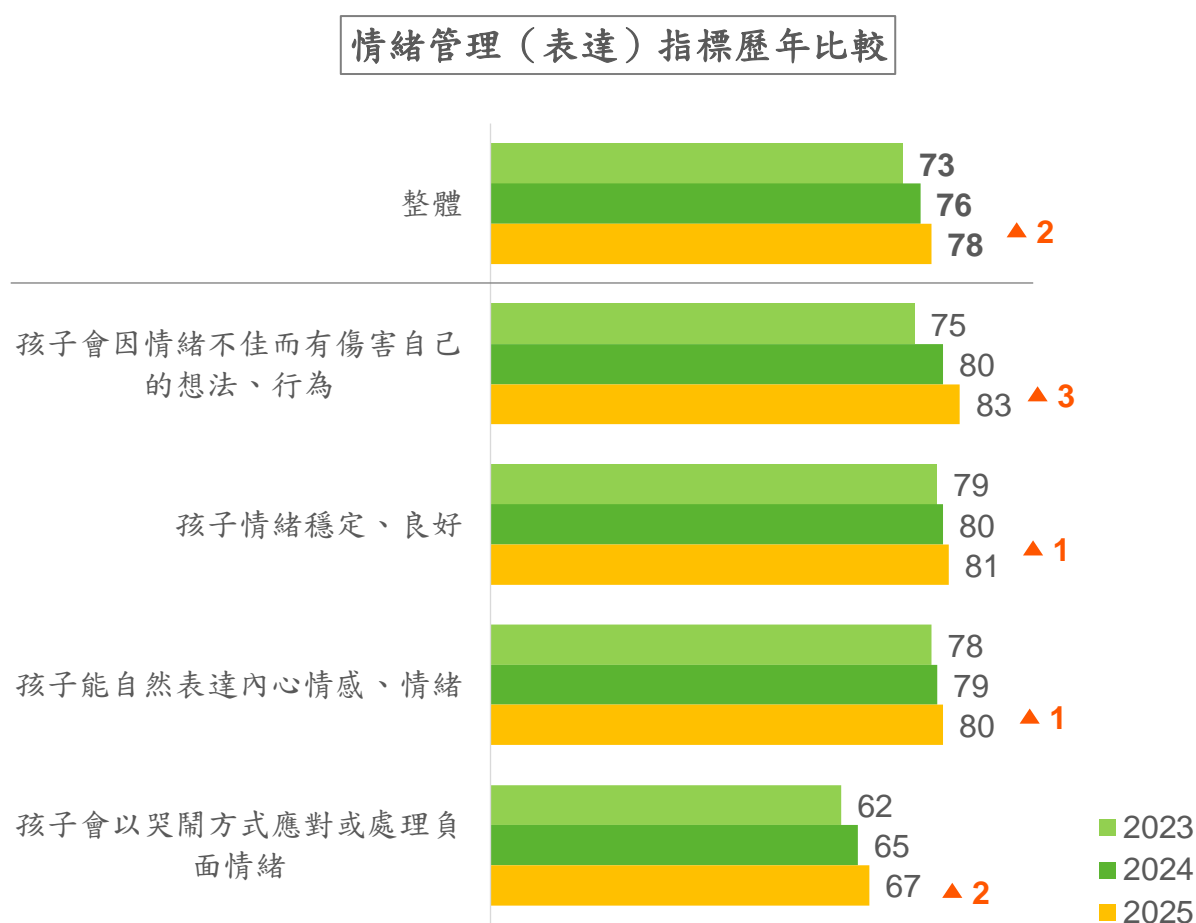


圖 37 情緒管理（表達）指標歷年比較

(四)、人際關係互動表現指標

1. 孩子遇到困難、害怕、沮喪時，會主動尋求父母或師長支持、幫助

七成兒童遇到困難、害怕、沮喪時，會主動向父母或師長求助，其中 13.8% 總是如此，58.4% 經常如此。「孩子遇到困難、害怕、沮喪時，會主動尋求父母或師長支持、幫助」獲得 76 分。

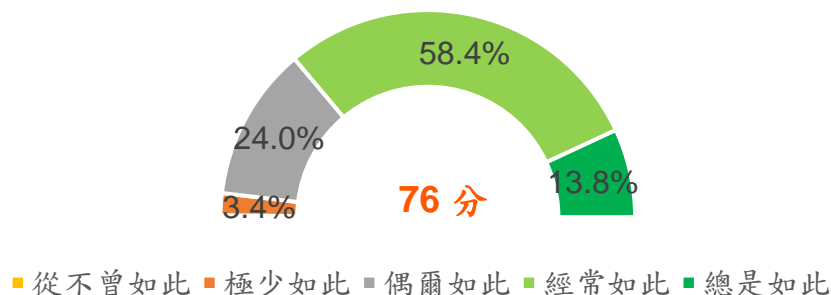


圖 38 「孩子遇到困難、害怕、沮喪時，會主動尋求父母或師長支持、幫助」

2. 孩子能在同儕互動間獲得開心的友誼

84.4% 兒童能在同儕的互動中獲得友誼，並且是開心的，其中 22.1% 表示總是如此，62.3% 為經常如此。「孩子能在同儕互動間獲得開心的友誼」獲得 81 分高分。

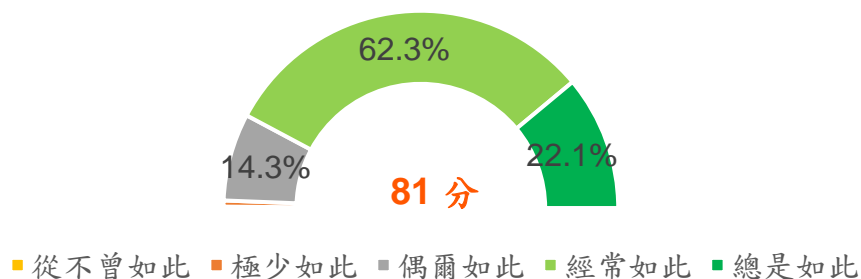


圖 39 「孩子能在同儕互動間獲得開心的友誼」

3. 孩子與老師的互動狀況佳，願意主動幫忙老師

八成兒童與老師的互動狀況良好，會主動幫忙老師，其中 25.7%總是如此，54.7%經常如此。「孩子與老師的互動狀況佳，願意主動幫忙老師」獲得 81 分。

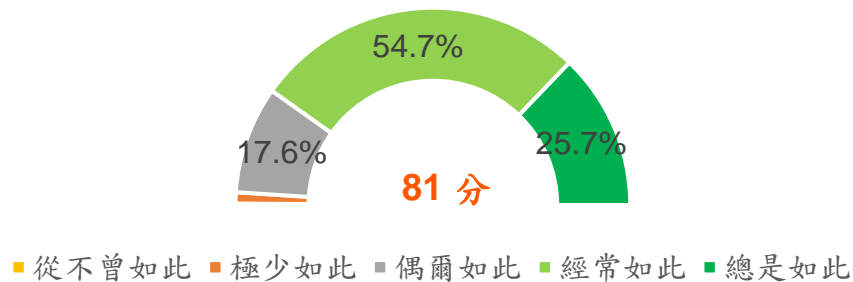


圖 40 「與師長互動佳」頻率

4. 孩子較常以數位工具與同儕互動，缺乏實際人際相處能力

僅 16.3%（總是如此 4.3%+經常如此 12.0%）兒童是較常透過數位工具（如 LINE）與同儕互動，32.9%兒童偶爾如此，57.8%（極少如此 32.9%+從不曾如此 24.9%）多數兒童仍習慣面對面的相處互動方式。「孩子較常以數位工具與同儕互動，缺乏實際人際相處能力」獲得 72 分，顯示兒童實際人際相處能力佳。

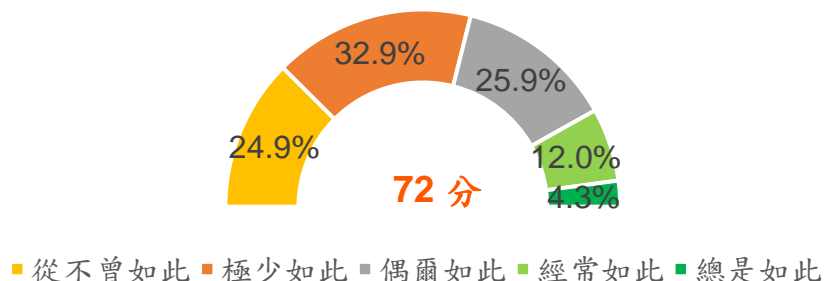


圖 41 「孩子較常以數位工具與同儕互動，缺乏實際人際相處能力」

5. 家庭氛圍與互動方式和樂、溫馨

八成五以上兒童的家庭相處氛圍及互動方式是和樂、溫馨的，其中 26.7%總是如此，59.8%表示經常如此。「家庭氛圍與互動方式和樂、溫馨」獲得 82 分的高分。

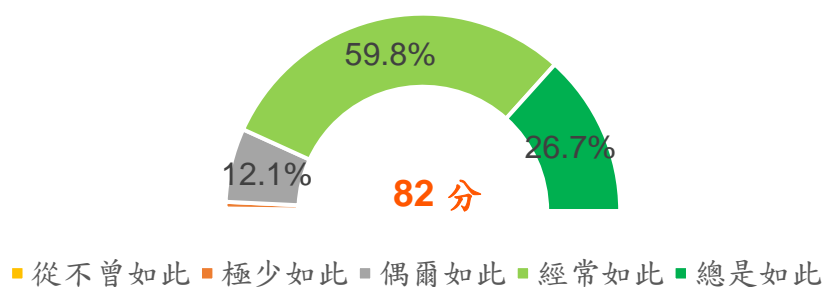


圖 42 「家庭氛圍與互動方式和樂、溫馨」

小計 2025 年人際關係互動表現指標獲得 79 分：多數家庭氛圍與互動方式和樂、溫馨（82 分），兒童也能在同儕間的互動獲得開心的友誼（81 分），與師長的互動關係佳（81 分），然而兒童遇到困難時，主動求助家人或師長的分數為 76 分，家長應該多留心兒童狀況，若遇到困難多給予支持，並鼓勵兒童勇於向家人或師長求助，同時家長與老師也應給予兒童更多同理，避免忽視兒童的困境；孩子較常以數位工具與同儕互動獲得 72 分，為此指標中相對較低的項目，使用數位工具已無可避免，家長可以多指導兒童在人際相處的應對進退。

此指標與 2024 年相較之下提升 1 分，較 2023 年提升 2 分。家庭氛圍與互動方式和樂、溫馨，較去年調查提升 1 分，同儕互動表現指標表現持平，與師長互動則提升 1 分，根據調查結果，家庭互動有最佳的表現，校園內也有不錯的互動關係。兒童遇到困難時主動尋求協助的分數持平；至於使用數位工具與同儕互動的分數在 2025 年提升了 1 分，經歷年數據比較可知兒童在現實生活中的社交能力持續成長。

人際關係互動表現指標歷年比較

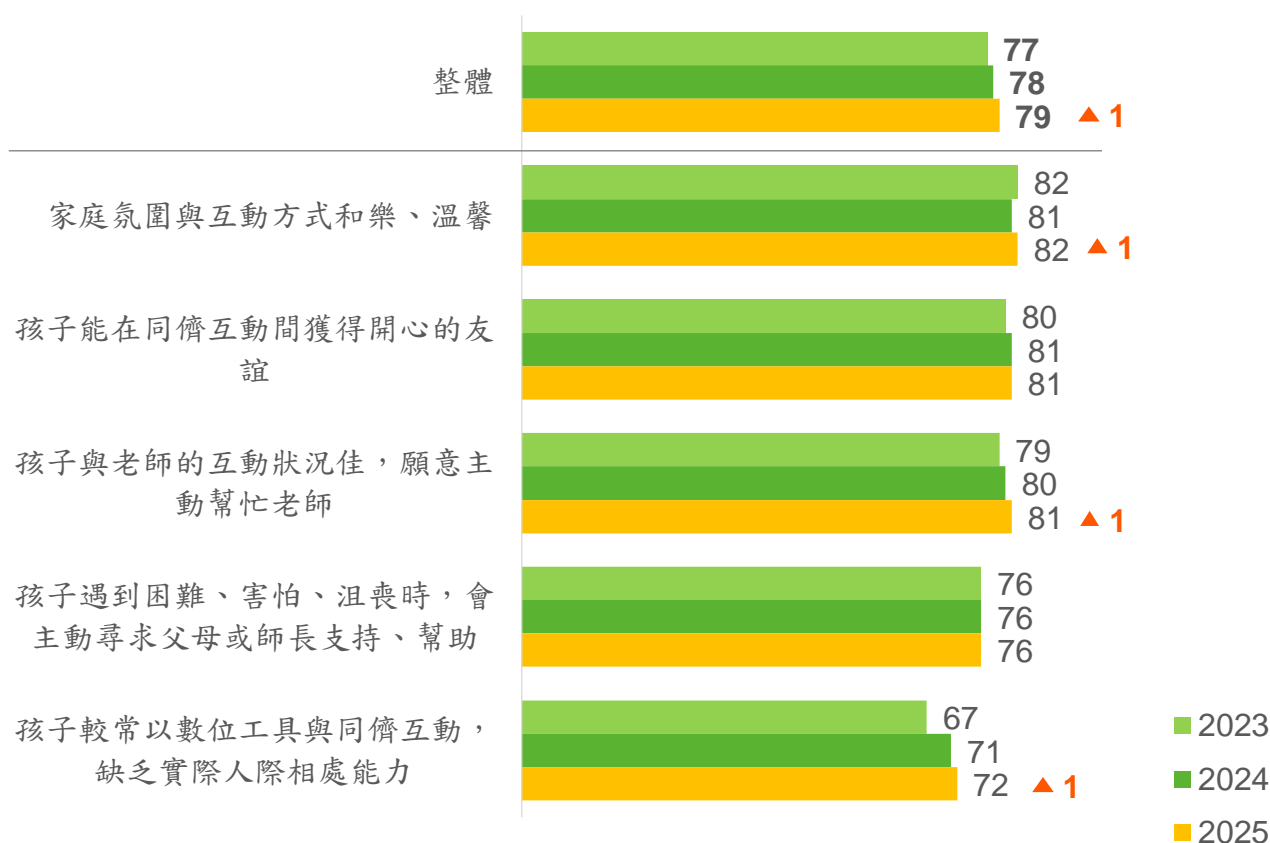


圖 43 人際關係互動表現指標歷年比較

整體 2025 年心理健康指數獲得 78 分：人際關係互動指標（79 分）表現最佳，自我認定（自我成就感）／自信指標（78 分），情緒管理（表達）指標（78 分）都有不錯的表現，兒童心理狀況／心理安全指標（77 分）也有接近的表現，但仍有進步空間，尤其應多留意兒童出現緊張不安的情緒時給予安撫。

與 2024 年調查數據相較之下，心理健康指數增加 1 分，更較 2023 年提升 3 分，整體來看有成長的趨勢。自我認定（自我成就感）／自信指標表現大致持平，其他指標皆持續成長，顯示兒童的心理健康方面越來越受重視並且持續努力。

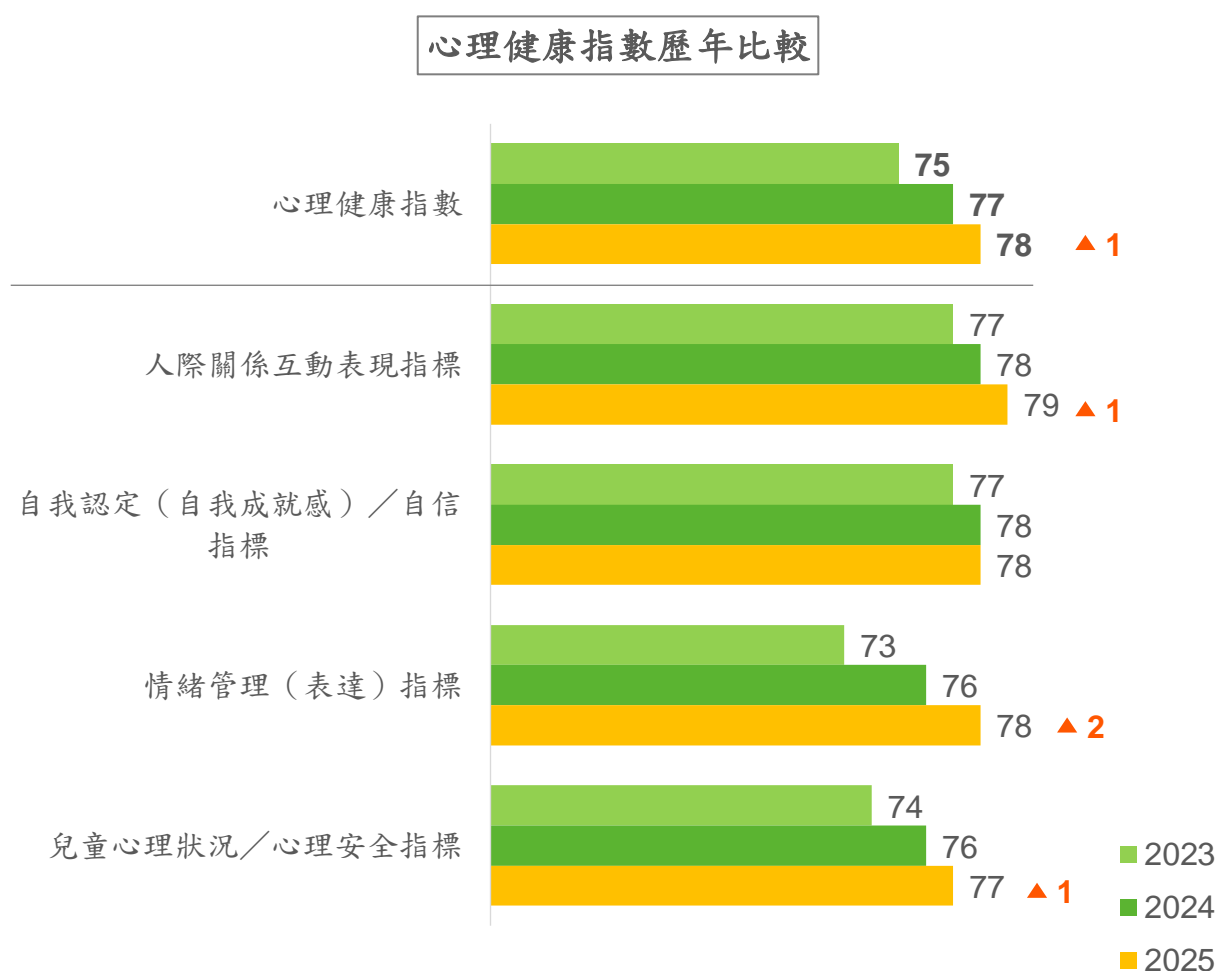


圖 44 心理健康指數歷年比較

四、教育主題／教養相關指數

(一)、教養及學習安排指標

1. 家長在孩子行為不好時，會以溝通、討論的方式來導正孩子

86.5%家長會在孩子行為不好時，以溝通、討論的方式來導正孩子，其中 25.8%表示非常符合，高達六成表示符合。「家長在孩子行為不好時，會以溝通、討論的方式來導正孩子」獲得 82 分。

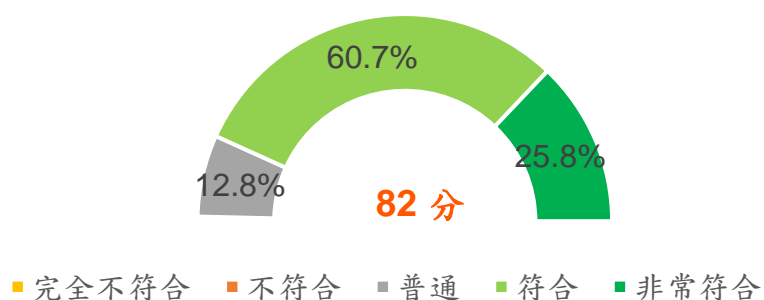


圖 45 「家長在孩子行為不好時，會以溝通、討論的方式來導正孩子」

2. 家長會尊重孩子，鼓勵表達意見

八成五以上家長會尊重孩子的意見，並鼓勵其表達出來，其中 26.6%表示非常符合，61.3%表示符合。「家長會尊重孩子，鼓勵表達意見」獲得 83 分。

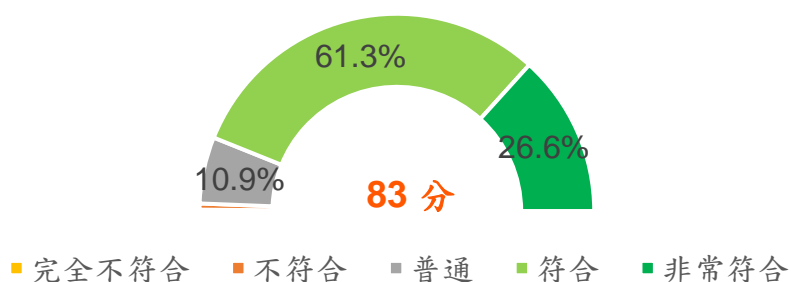


圖 46「家長會尊重孩子，鼓勵表達意見」

3. 家長鼓勵並培育孩子多元學習

80.4%家長有鼓勵並培育孩子多元學習，其中 24.8%表示非常符合，55.6%表示符合。「家長鼓勵並培育孩子多元學習」獲得 81 分。

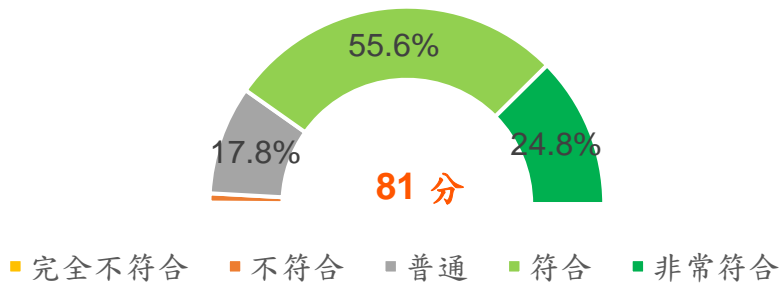


圖 47「家長鼓勵並培育孩子多元學習」

4. 家長的教育方針與時俱進

57.9%家長的教育方針有與時俱進，能符合國際化、數位時代、AI 世代的教育（學習）規劃，其中 13.1%表示非常符合，44.8%表示符合。「家長的教育方針與時俱進」獲得 73 分。

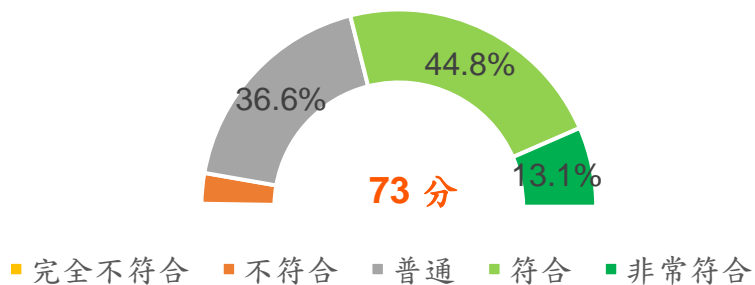


圖 48「家長的教育方針與時俱進」

5. 家長有讓孩子出國學習計劃

四成家長有計劃或考慮未來讓孩子出國學習的相關事宜，其中一成表示非常符合，三成表示符合。「家長有讓孩子出國學習計劃」獲得 64 分。

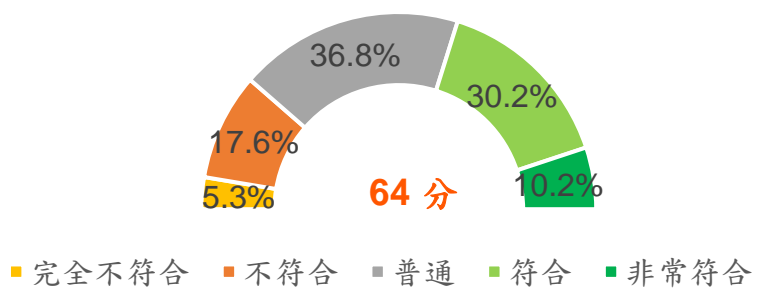


圖 49 「家長有讓孩子出國學習計劃」

小計 2025 年**教養及學習安排指標**獲得 77 分：八成五以上家長會尊重孩子意見並鼓勵表達（83 分），孩子行為不好時也會使用溝通、討論方式導正孩子的錯誤（82 分）。八成家長栽培孩子多元學習（81 分），但僅不到六成家長教育方針能與時俱進（73 分）。另外僅四成家長計畫安排孩子出國學習（64 分）。

教養及學習安排指標整體得分較 2024 年提升 1 分，「尊重孩子，鼓勵表達意見」、「會以溝通、討論的方式來導正孩子」兩項在往年調查皆獲得相同分數，但在今年「尊重孩子，鼓勵表達意見」項目躍升第一，並且較 2024 年增加 1 分，以往年追蹤數據來看有緩慢成長趨勢。「會以溝通、討論的方式來導正孩子」則與 2024 年表現持平。「鼓勵並培育孩子多元學習」較 2024 年增加 1 分，呈現持續成長的走勢。「成家長教育方針能與時俱進」與 2024 年表現持平。「安排孩子出國學習」則較 2024 年下滑 1 分，也比 2023 年減少 2 分，顯示有安排出國學習的比例越來越低。

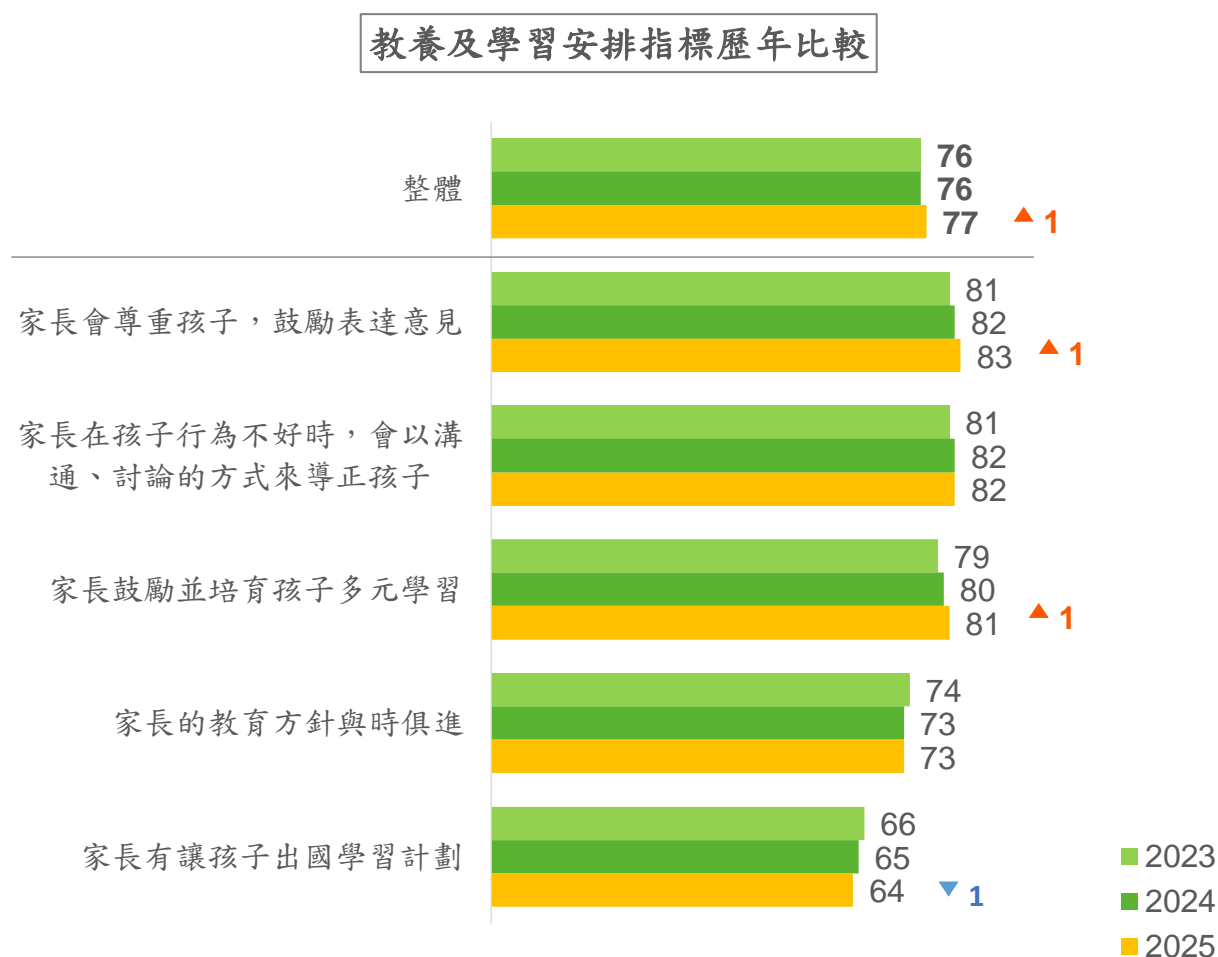


圖 50 教養及學習安排指標歷年比較

(二)、學校學習指標

1. 孩子會主動積極參與學校活動

五成多兒童會主動參與學校活動(動、靜態),其中 14.2%為總是如此,38.2%為經常如此。「孩子會主動積極參與學校活動」獲得 70 分。

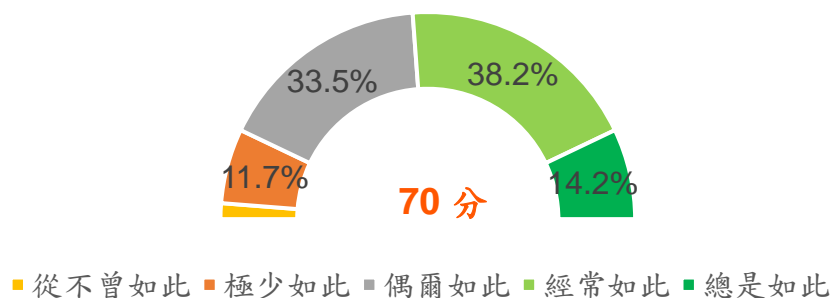


圖 51 「孩子會主動積極參與學校活動」

2. 孩子上課內容可以學以致用

74.9%兒童對於學校上課的內容可以充分理解和應用,其中 16.5%表示總是如此,58.4%為經常如此。「孩子上課內容可以學以致用」獲得 78 分。

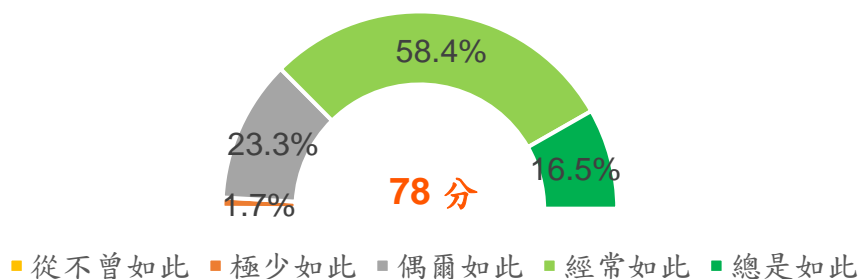


圖 52 「孩子上課內容可以學以致用」

3. 孩子有抗拒上學情形

僅 6.7% (1.9%+4.8%) 的兒童在要出門上學前，常會有不明原因的身體不舒服，而偶爾如此的兒童也只占了 15.0%。78.3% 兒童不曾或極少有這樣的情形 (25.3%+53.0%)。「孩子有抗拒上學情形」獲得 79 分，表示絕大多數兒童沒有抗拒上學的情形。

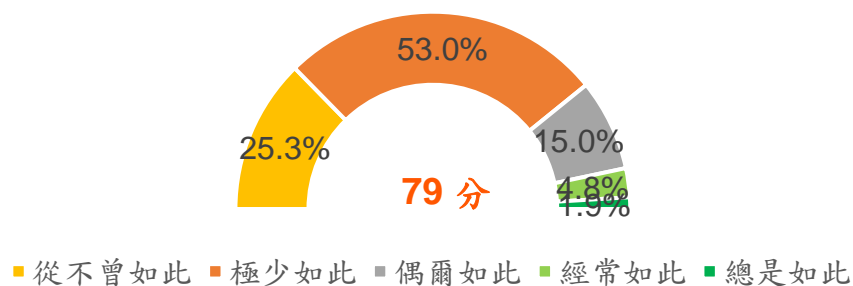


圖 53 「孩子有抗拒上學情形」

小計 2025 年學校學習指標獲得 76 分：多數兒童都不會抗拒上學（79 分），七成五兒童，能活用學校上課內容（78 分），並有五成以上兒童願意主動積極參與學校活動（70 分）。

學校學習指標整體與 2024 年相較提升 1 分，並較 2023 年提升 3 分。兒童抗拒上學的比例逐年降低，因此該項目分數跟著逐年成長，今年較 2024 年提升 3 分，也成為得分最高的項目。多數兒童上課內容可以學以致用，逐年表現也越來越好。主動參與學校活動項目則較去年調查下滑 1 分，回到與 2023 年相同表現。

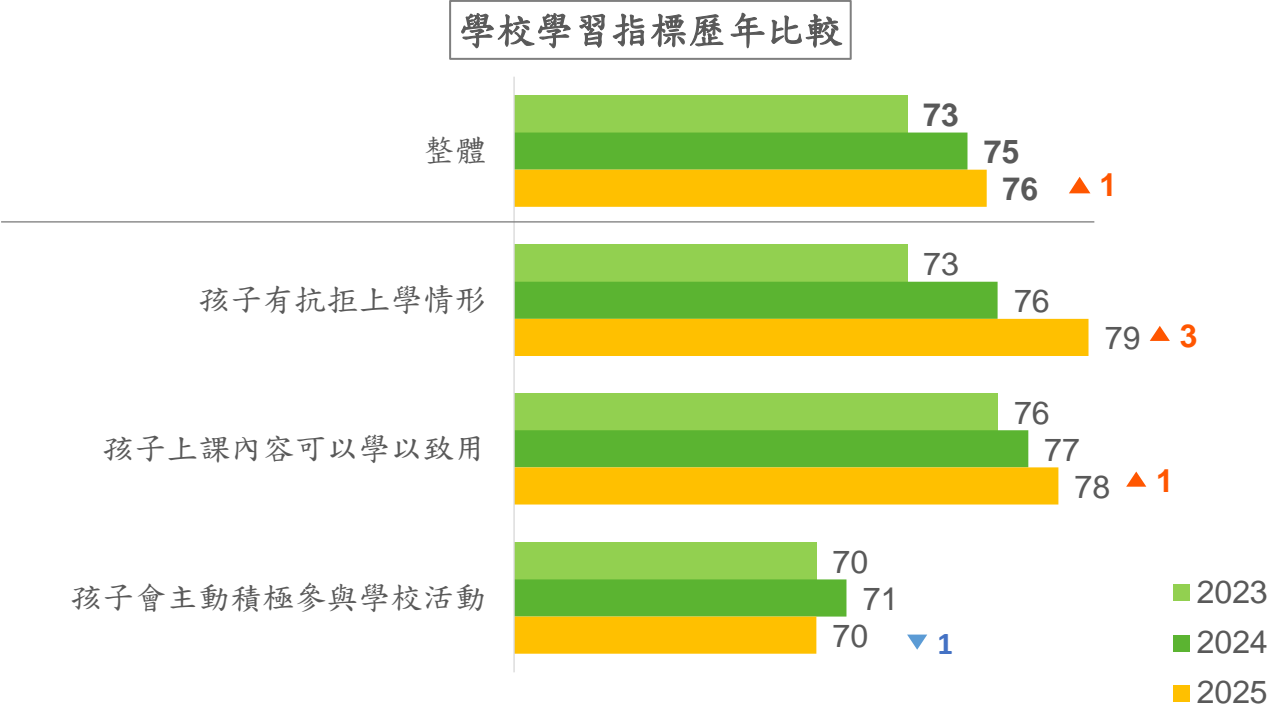


圖 54 學校學習指標歷年比較

(三)、學習資源／課後輔導指標

1. 學校環境安全，孩子安心學習

87.8%家長認為校園環境是安全的，孩子可以安心在校學習，其中 26.1%認為非常符合，61.7%表示符合。「學校環境安全，孩子安心學習」獲得 83 分。

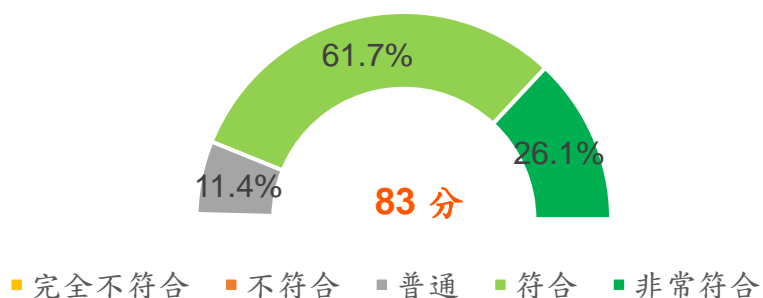


圖 55 「學校環境安全，孩子安心學習」

2. 學校課程接軌國際化、數位及 AI 世代需求

六成家長認為學校課程的安排，能兼顧到培養孩子國際觀、學習數位時代及 AI 世代技能的需求，其中 13.2%表示非常符合，47.5%表示符合。「學校課程接軌國際化、數位及 AI 世代需求」獲得 74 分。

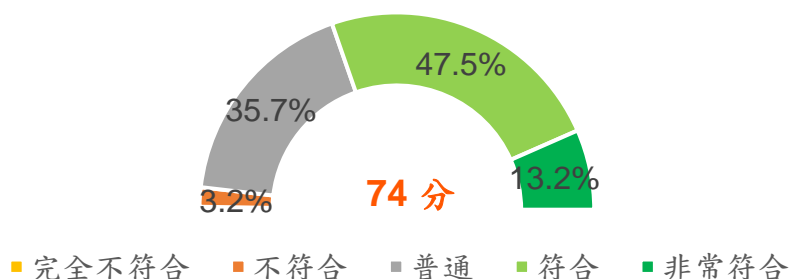


圖 56 「學校課程接軌國際化、數位及 AI 世代需求」

3. 家裡設備足夠足量支援孩子學習

74.5%家長表示家裡的軟、硬體設備是足夠足量的，能達到支援輔助孩子學習的目的，其中 18.0%表示非常符合，56.5%為符合。「家裡設備足夠足量支援孩子學習」獲得 78 分。

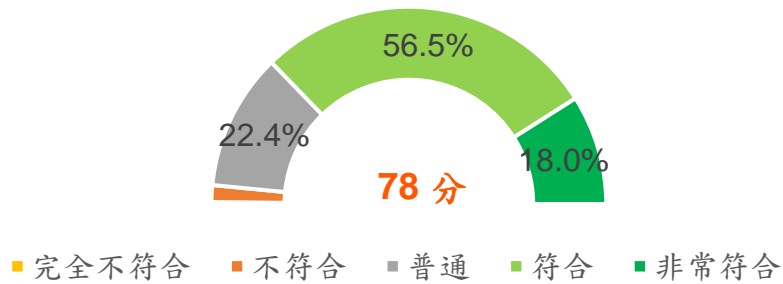


圖 57 「家裡設備足夠足量支援孩子學習」

4. 父母或主要照顧者有能力及時間，協助孩子課後學業輔導

73.8%的父母或主要照顧者有能力及時間，協助孩子課後學業輔導及解答功課疑問，其中 17.5%非常符合，56.3%表示符合。「父母或主要照顧者有能力及時間，協助孩子課後學業輔導」獲得 77 分。

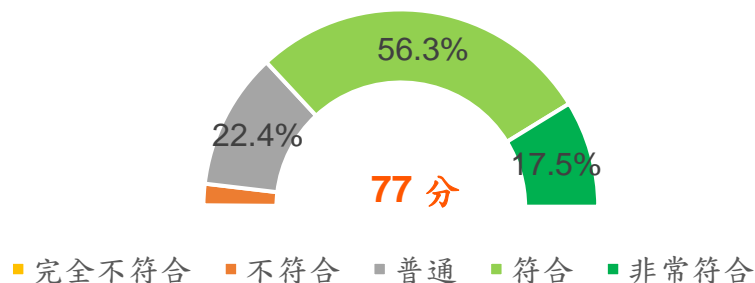


圖 58 「父母或主要照顧者有能力及時間，協助孩子課後學業輔導」

小計 2025 年學習資源／課後輔導指標獲得 78 分：八成五的家長認同學校環境安全，孩子能安心學習（83 分），七成以上兒童家中設備足以支援孩子的學習（78 分），並且父母或主要照顧者有心力，協助孩子課後學業輔導（77 分），僅學校課程接軌國際化、數位及 AI 世代需求（74 分）項目仍有進步空間。

學習資源／課後輔導指標分數與往年持平。學校環境安全，孩子安心學習項目較 2024 年成長 1 分，並持續獲得最多認同；家裡設備足夠支援孩子學習在今年成為排名第二的項目，但父母或主要照顧者有能力及時間，協助孩子課後學業輔導項目則比 2024 年下滑 1 分，與 2023 年持平。學校課程接軌國際化、數位及 AI 世代需求表現與歷年調查一樣維持在 74 分，是進步空間較大的項目。

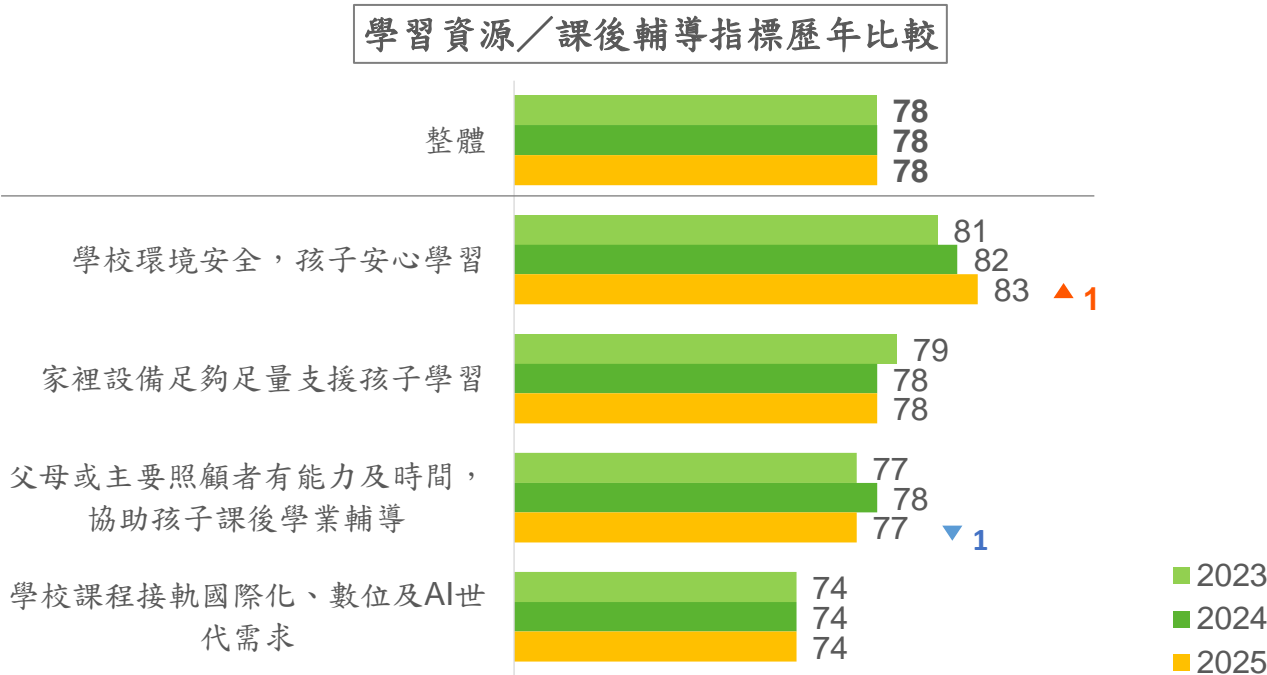


圖 59 學習資源／課後輔導指標歷年比較

(四)、數位素養／使用 3C 習慣指標

1. 孩子會善用數位時代工具

六成五以上兒童會善用數位工具、線上學習平台獲取資訊，吸收新知，豐富視野，其中 14.8%總是如此，51.8%經常如此。「孩子會善用數位時代工具」獲得 75 分。

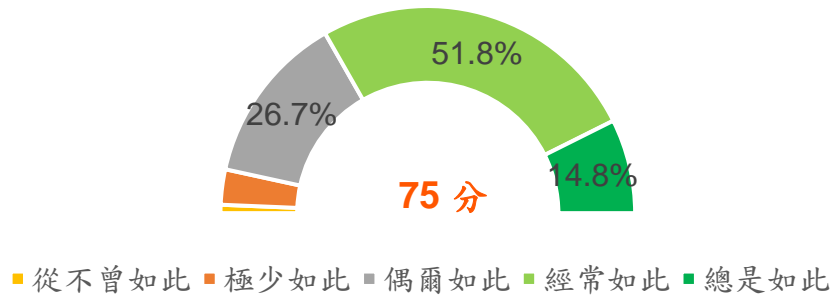


圖 60 「孩子會善用數位時代工具」

2. 孩子有網際安全意識

58.8%兒童有網際安全意識：知道重視個資保護、能辨識網路霸凌、避免網際犯罪、色情內容等不當行為，其中 13.5%總是如此，45.3%經常如此。「孩子有網際安全意識」獲得 72 分。

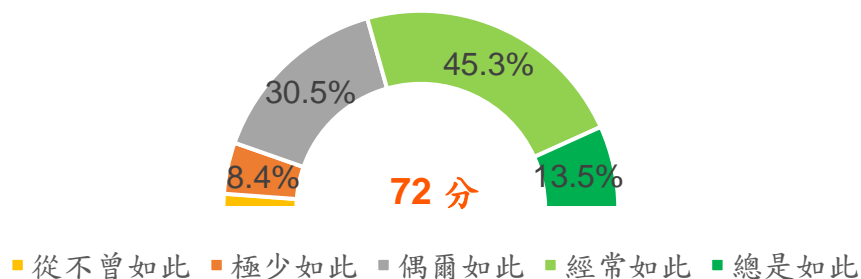


圖 61 「孩子有網際安全意識」

3. 孩子 3C 成癮症

19.9%家長認為孩子有影響到身體及心理健康的 3C 成癮情形（總是 4.5%+經常 15.4%），偶爾如此者占 34.7%；而有四成五兒童不曾或極少（15.2%+30.3%）有 3C 成癮情形。「孩子 3C 成癮症」獲得 67 分。

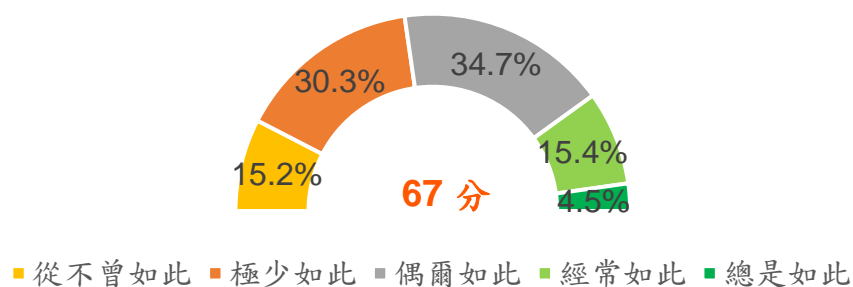


圖 62 「孩子 3C 成癮症」

小計 2025 年數位素養／使用 3C 習慣指標獲得 71 分：六成五以上家長表示孩子能善用數位時代工具(75 分)，近六成家長認為孩子已有網際安全意識(72 分)；至於需家長多留心注意的是兒童在 3C 成癮的情形 (67 分)。

數位素養／使用 3C 習慣指標分數與 2024 年相較之下成長 1 分，更比 2023 年成長 2 分，顯示整體有成長趨勢。項目排名一致，兒童的網際安全意識也逐漸增加，3C 成癮狀況也有好轉，顯示家長越來越注意兒童 3C 使用狀況避免成癮的努力成效。

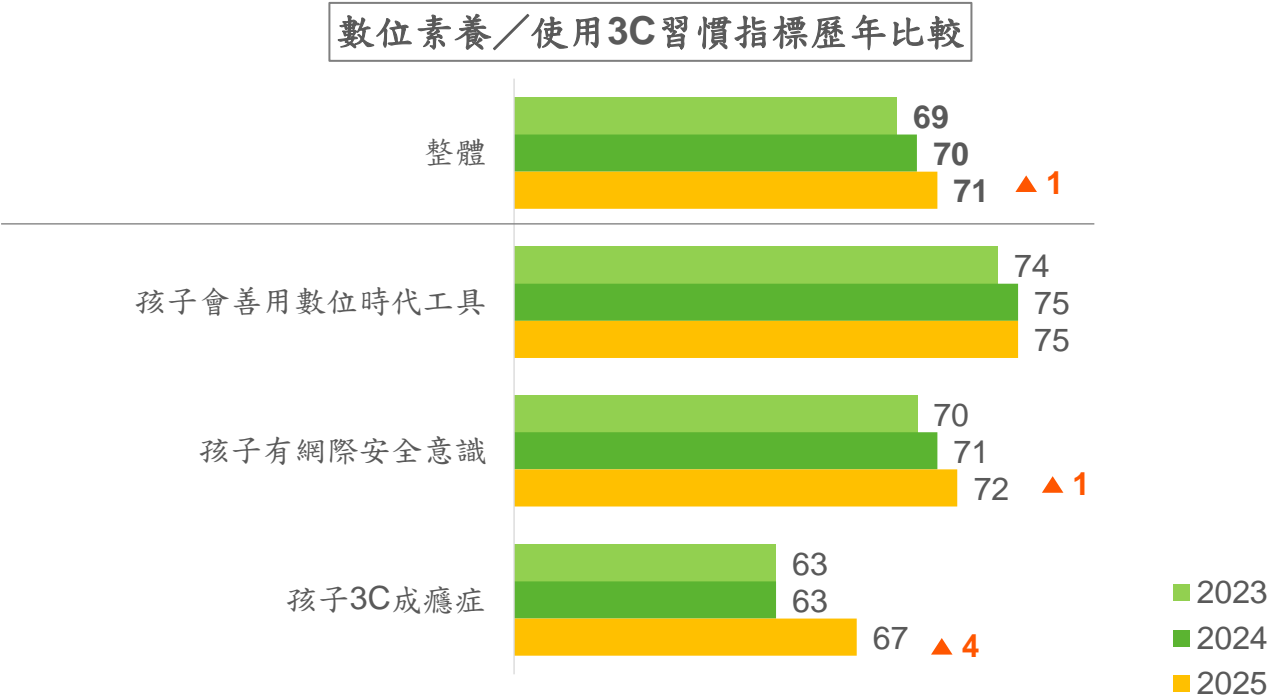


圖 63 數位素養／使用 3C 習慣指標歷年比較

（五）、休閒活動及 3C 使用情形

1. 孩子在家時的休閒活動

兒童在家時間，除了寫功課、預複習課業之外，63.6%兒童最常進行的休閒活動是使用 3C 產品，相較 2024 年數據僅些微波動；其次有 57.7%會看實體電視，較 2024 年增加 5.5%。進行戶外活動／運動／舞蹈學習（38.2%）排名第三，今年調查超越閱讀實體書（37.8%），閱讀實體書的比例較 2024 年減少 3.4%。使用 3C 仍是目前多數兒童的休閒活動，因此避免兒童 3C 成癮、進行護眼行動仍是相當重要的課題。

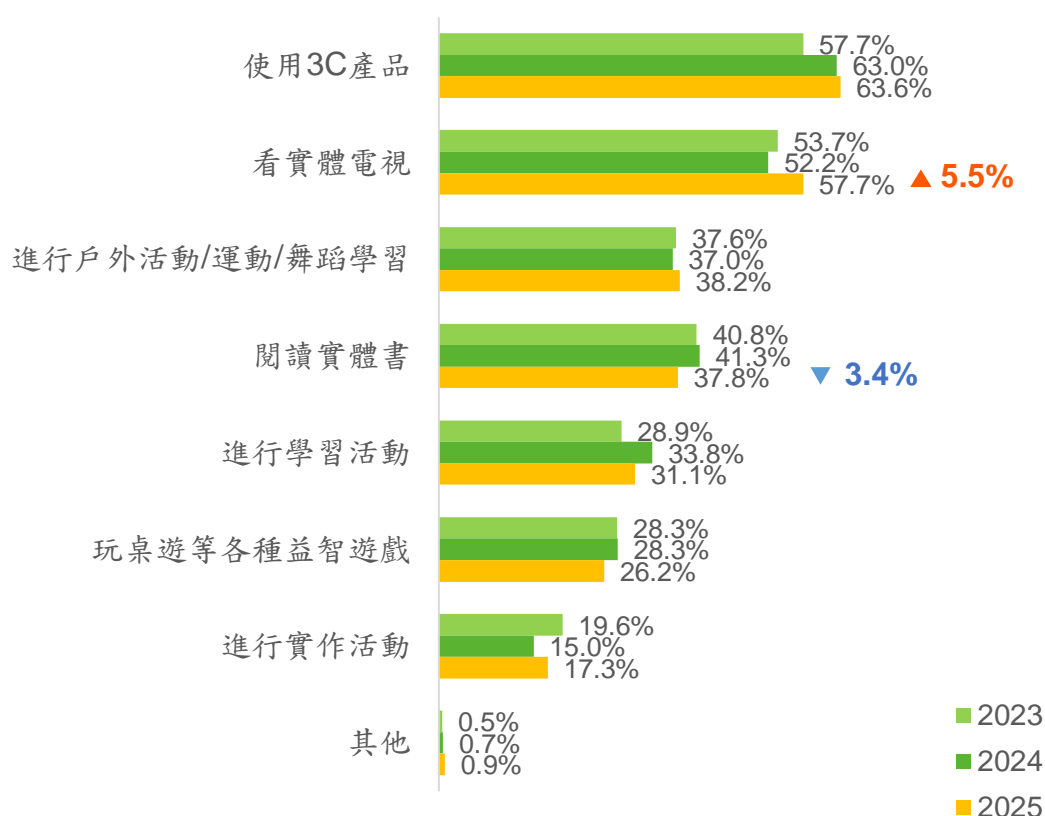


圖 64 「孩子在家時的休閒活動」

2. 孩子使用 3C 產品或網路目的

針對有使用 3C 產品的兒童，深入了解使用內容，今年仍以觀看、使用影音平台有最高比例（80.6%），今年數據較 2024 年增加 2.7%，歷年調查有提升的趨勢。其次玩遊戲有 67.8%，歷年數據無明顯變化。使用通訊軟體、聊天（LINE 等）位居第三（33.9%）比去年下滑 5.7%，但仍比 2023 年有更高比例，還需要後續觀察。

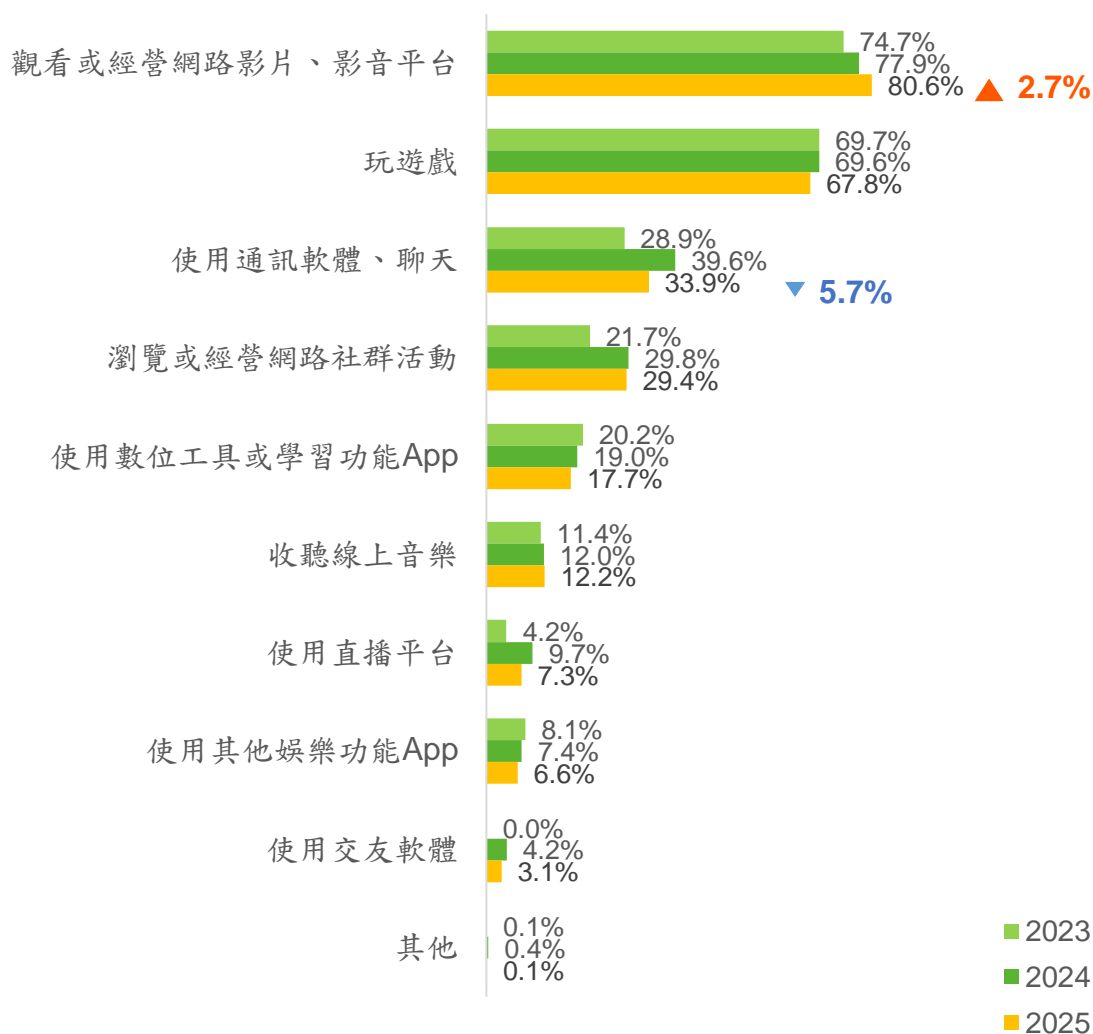


圖 65 「孩子使用 3C 產品或網路目的」

3. 孩子每日使用 3C 產品或網路總時數

計算兒童每日使用 3C 產品或網路的總時數，平均每天使用 1.28 小時，較往年稍微提升。2025 年有 44.6% 兒童使用時間落在 1 小時之內(7.9%+36.7%); 26.1% 使用 1-1.5 小時，15.1% 使用 1.5-2 小時。使用 31-60 分鐘比例較去年下滑 5.1%，歷年調查結果有逐漸下滑趨勢，此外使用 1.5-2 小時的比例則比去年提升 3.7%。

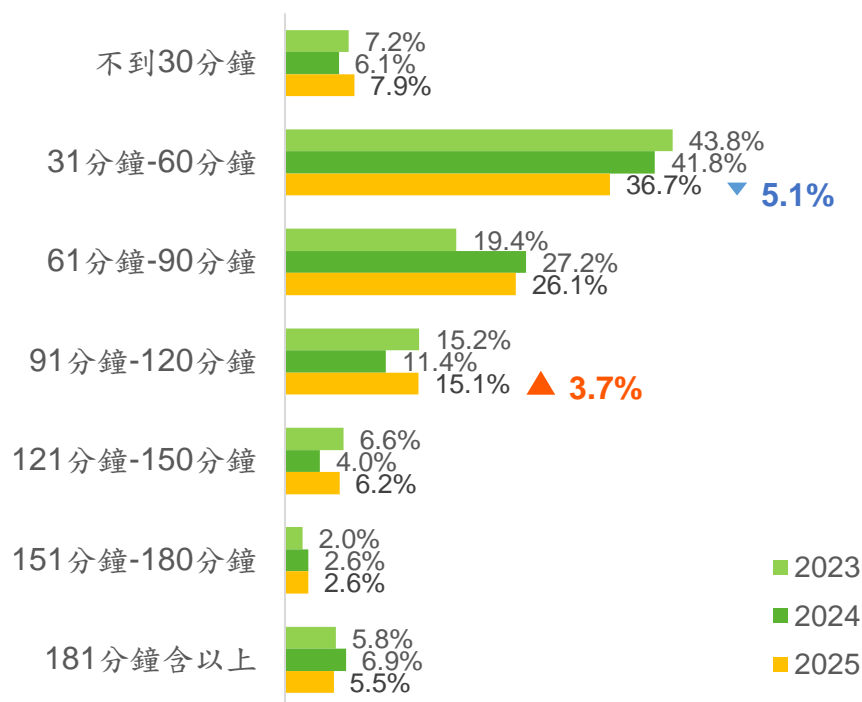


圖 66 「孩子每日使用 3C 產品或網路總時數」

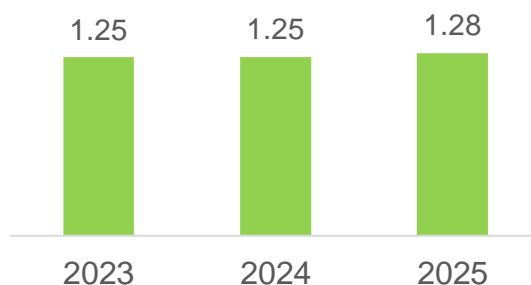


圖 67 「孩子每日使用 3C 產品或網路平均時數 (小時)」

整體 2025 年教育主題／教養相關指數獲得 75 分：學習資源／課後輔導指標（78 分）表現最佳，校園環境安全獲得最高分，而學校課程安排能與時俱進，是此指標可再進步的地方。由教養及學習安排指標（77 分）獲知多數家長能尊重孩子、保有良好的親子溝通、鼓勵孩子多元學習。由學校學習指標（76 分）顯示孩子對學校課程多能理解及應用，也越來越樂意上學。至於數位素養／3C 使用情形指標（71 分），孩子在使用數位工具時多數且有資安意識，但主要仍須家長費心留意兒童 3C 成癮情形。

與 2024 年相較教育主題／教養相關指數持平，各指標排序也相同，指標分數大致呈現成長趨勢，教養及學習安排指標、學校學習指標、數位素養／使用 3C 習慣指標今年都成長 1 分。

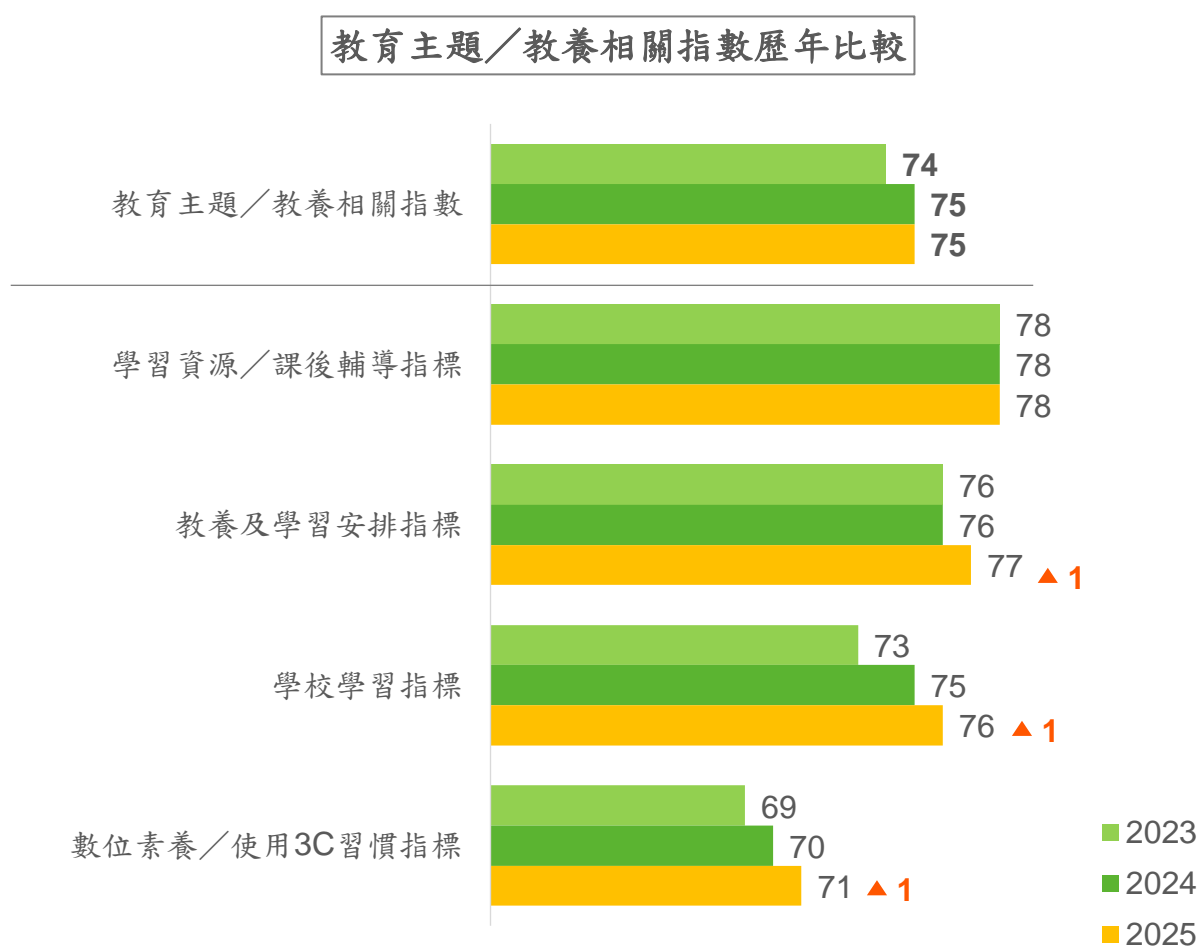


圖 68 教育主題／教養相關指數歷年比較

五、時事／生活教育指數

(一)、性教育、性平教育、身體自主權利教育

73.1%家長有對孩子進行性教育、性平教育、身體自主權利教育，其中 22.8% 表示非常符合，50.3%表示符合。「家長有進行性教育、性平教育、身體自主權利教育」獲得 78 分。

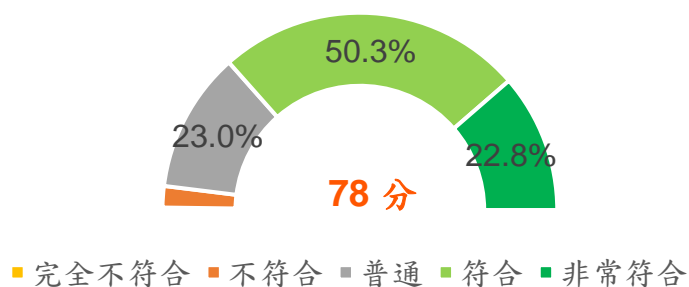


圖 69 「家長有進行性教育、性平教育、身體自主權利教育」

(二)、預防詐騙教育

77.1%家長有對孩子進行預防詐騙教育，其中 27.0%表示非常符合，50.1%表示符合。「家長有進行預防詐騙教育」獲得 80 分。

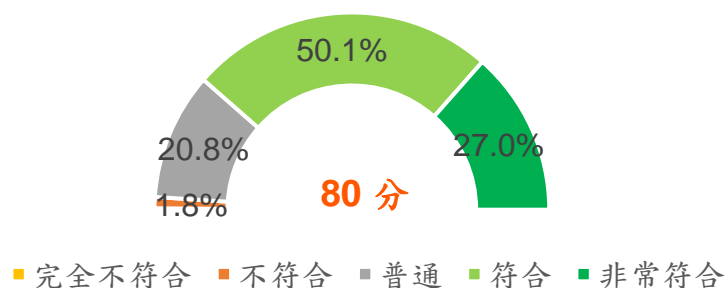


圖 70 「家長有進行預防詐騙教育」

(三)、熟悉各項救援通聯網絡教育

79.2%家長有對孩子進行熟悉各項救援通聯網絡教育（如：警察 110、消防 119、家暴 113、反詐騙 165），其中 29.6%表示非常符合，49.6%表示符合。「家長有進行熟悉各項救援通聯網絡教育」獲得 81 分。

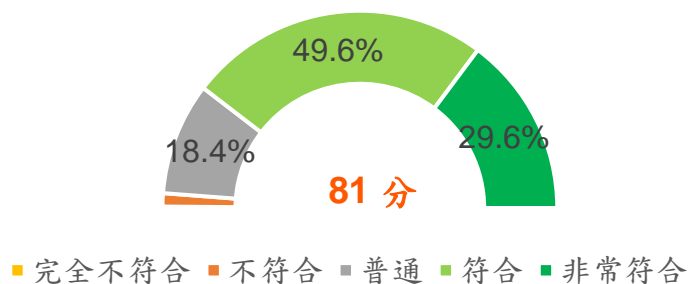


圖 71 「家長有進行熟悉各項救援通聯網絡教育」

(四)、反霸凌須知及求助方式教育

86.8%家長有教育孩子各種反霸凌須知及求助方式，其中 32.5%表示非常符合，54.3%表示符合。「家長有進行反霸凌教育」獲得 84 分。

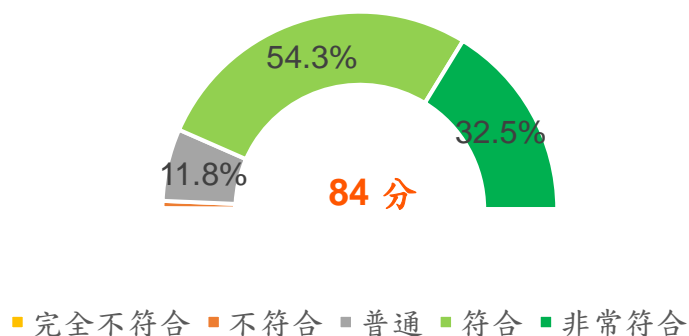


圖 72 「家長有進行反霸凌教育」

（五）、菸害防制教育

76.0%家長有對孩子進行菸害防制教育，其中 30.4%表示非常符合，45.6%表示符合。「家長有進行菸害防制教育」獲得 80 分。

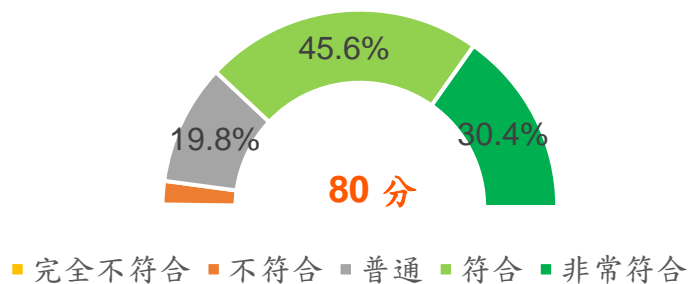


圖 73 「家長有進行菸害防制教育」

（六）、反毒品教育

七成五以上家長有對孩子進行反毒品教育，34.3%表示非常符合，42.8%表示符合。「家長有進行反毒品教育」獲得 81 分。

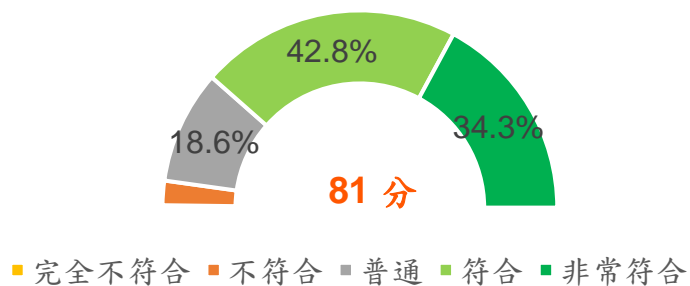


圖 74 「家長有進行反毒品教育」

（七）、網路安全教育

77.6%家長有對孩子進行網路安全教育，包含避免侵權、詐騙、色情暴力等不當內容，其中 29.1%表示非常符合，48.5%表示符合。「家長有進行網路安全教育」獲得 81 分。

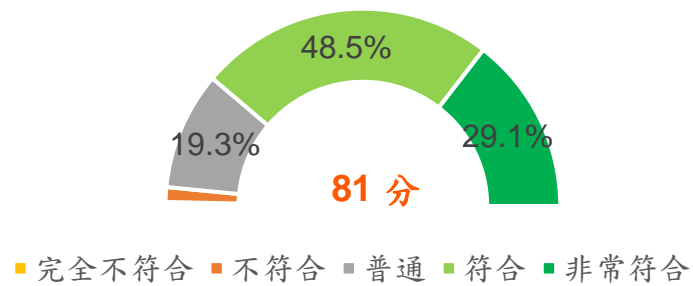


圖 75 「家長有進行網路安全教育」

整體 2025 年時事／生活教育指數獲得 81 分：各項教育中，最多家長有執行的是反霸凌教育（84 分），其次是反毒品教育（81 分）、熟悉各項救援通聯網絡教育（81 分）、網路安全教育（81 分），第三則是防詐騙教育（80 分）、菸害防制教育（80 分）。性教育、性平教育、身體自主權利教育（78 分）分數最低，最需要加強教育。

時事／生活教育指數較往年提升 1 分。網路安全教育比 2024 年增加 2 分，反霸凌教育、反毒品教育、熟悉各項救援通聯網絡教育、菸害防制教育都較去年成長 1 分。網路安全教育排名較 2024 年成長，顯示在 3C 產品使用率持續居高的現況之下，家長更落實對兒童的網路安全教育。然而預防詐騙教育該項目則較去年下降，預防詐騙教育與性平教育都應該更受重視。

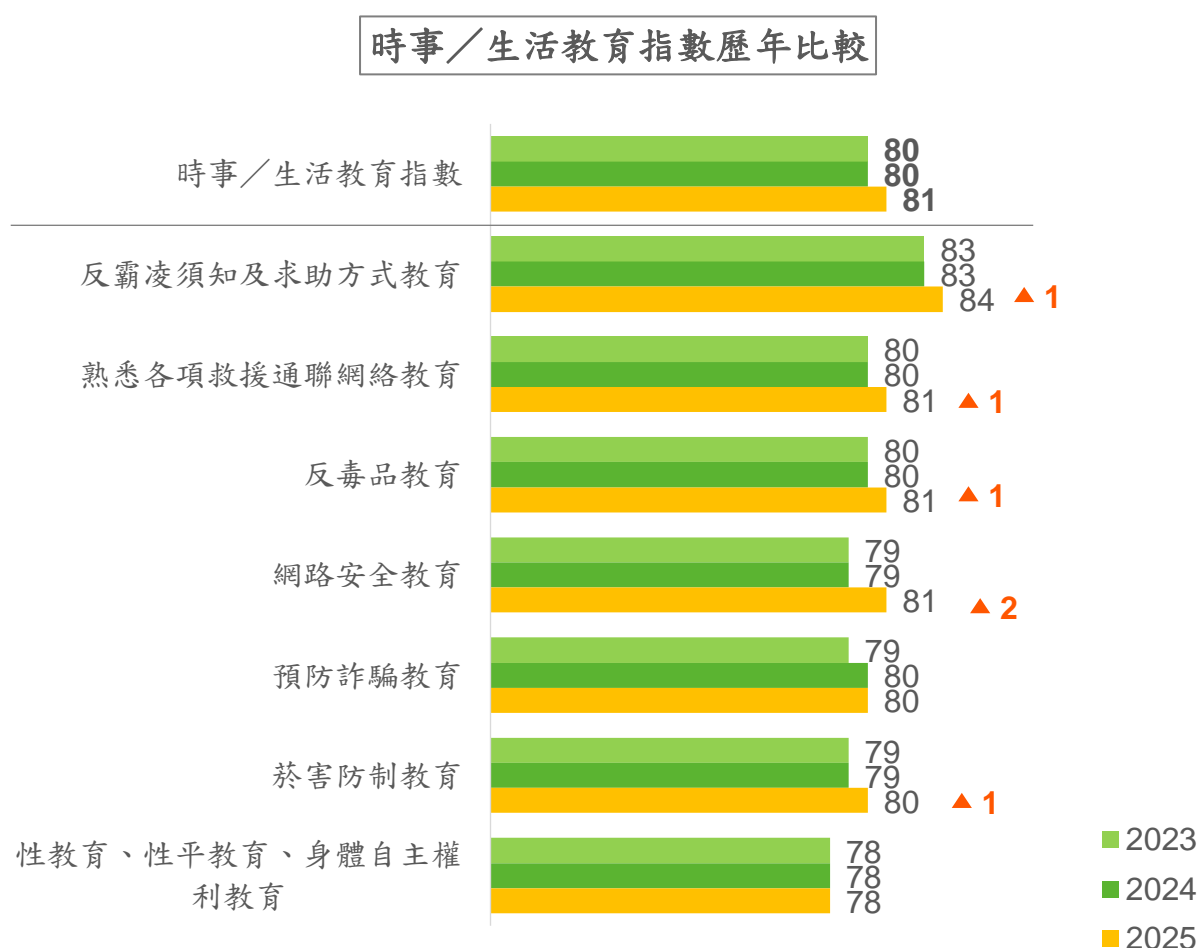


圖 76 時事／生活教育指數歷年比較

六、數位生活指數（從四大指數中擷取數位相關問題）

本次調查也延續 2023 年將四大指數中，與數位、3C 相關的內容，額外統整計算出「數位生活指數」獲得 73 分。由各問項分數（主訴）的排序可知，整體數位生活方面，以網路使用安全教育（81 分）表現最佳，其次是軟、硬體設備足以支援兒童學習（78 分），數位素養-搜尋吸收（75 分）也都有不錯的表現。學校課程數位化（74 分）網際安全意識（72 分）以及網路社交（72 分）則仍有進步空間；此外，3C 成癮情形（67 分）及護眼行動（64 分）兩項是較需注意改善的。

表 5 數位生活指數統整

主訴	問卷問項	分數	數位生活指數
時事教育： 網路使用安全教育	我有對孩子進行 網路安全教育，包含避免侵權、詐騙、色情暴力等不當內容	81	73
軟、硬體設備 能支援課程學習	家裡的軟、硬體設備是足夠足量的，能達到支援輔助孩子學習的目的，如：電腦設備	78	
數位素養- 搜尋吸收	孩子會善用數位工具、線上學習平台獲取資訊，吸收新知，豐富視野	75	
學校課程接軌國際 化、數位化	學校課程的安排能兼顧到孩子培養國際觀、學習數位時代及 AI 世代技能的需求	74	
數位素養- 網際安全意識	孩子有網際安全意識：知道重視個資保護、能辨識網路霸凌、能避免網際犯罪、色情內容等不當行為	72	
網路社交	孩子較多時候是透過數位工具(如 LINE)與同儕互動，缺乏實際人際相處能力	72	
3C 成癮症	孩子有 3C 成癮情形，且明顯有影響到身體及心理健康	67	
護眼行動	孩子每日看電視、玩電動、打電腦、用手機的時間加總少於 1 小時，且用眼 30 分鐘有休息 10 分鐘	64	

整體來看數位生活指數較 2024 年提升 1 分，較 2023 年增加 2 分，數位生活指數表現逐年成長。避免 3C 成癮較往年增加 4 分，數位時代兒童使用 3C 已經是日常，家長為此也更努力讓兒童維持正常使用避免成癮。另外在網路使用安全教育有 2 分的成長，網路安全意識、網路社交分別都較 2024 年增加 1 分，顯示家長對兒童使用網路衍伸的問題或有安全疑慮之處皆相當用心教育。

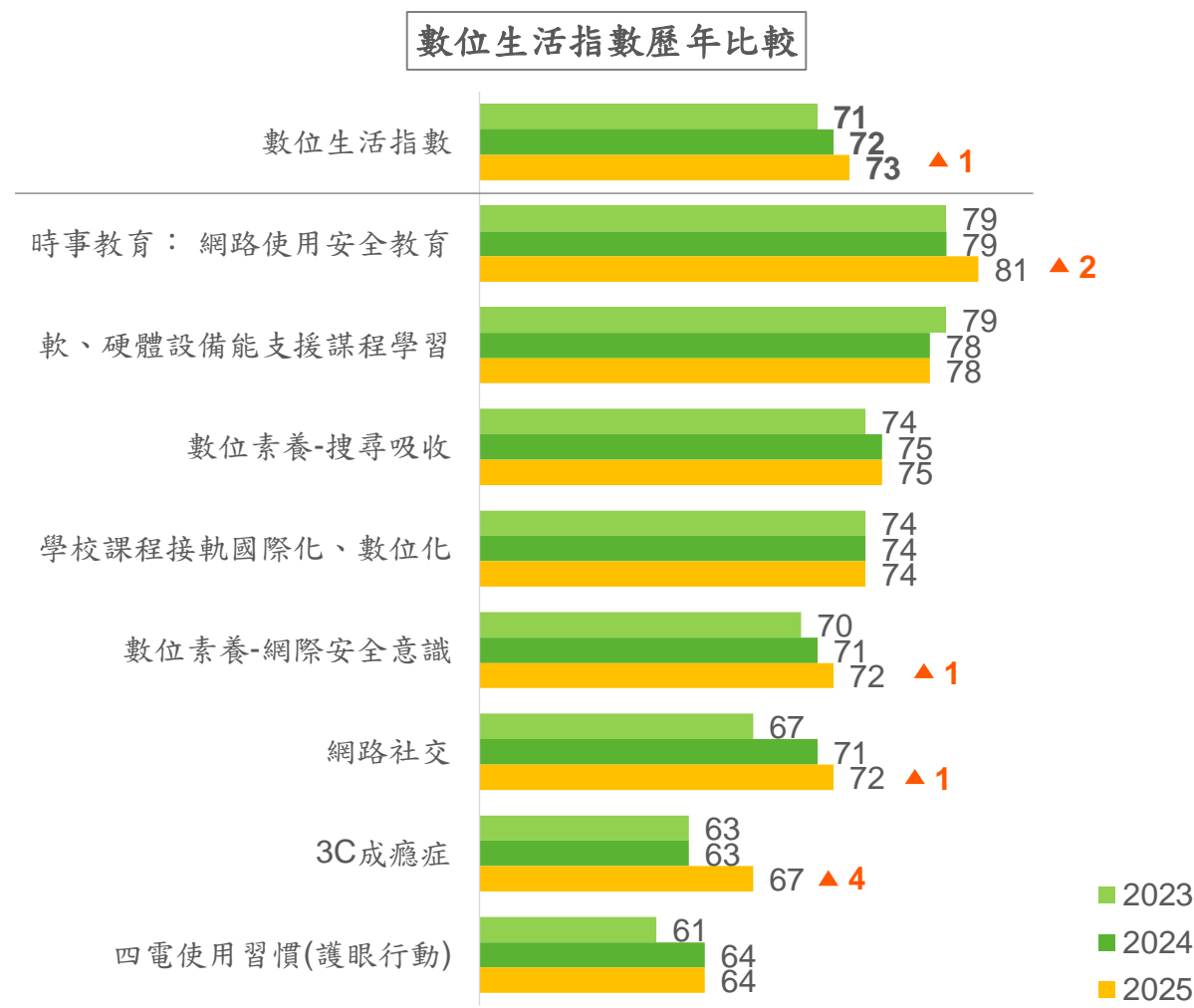


圖 77 數位生活指數歷年比較

七、社會情緒學習 (SEL)

教育部推動為期 5 年的社會情緒學習 (Social Emotional Learning, 簡稱 SEL) 中長程計畫, 幫助學生自我理解與認同, 並培養溝通互動能力與同理心。社會情緒學習包括五大核心能力: 自我察覺、自主管理、社會察覺、人際關係、負責任的決定。

其中自我察覺的能力包含了解自己的情緒, 理解並接納自己的優缺點、價值觀等。自主管理能力則要學習情緒管理, 調節負面情緒也要學習設定目標並完成並且能約束自己。社會察覺能力包含同理他人, 察覺他人感受, 進而認識、欣賞並尊重多元文化。人際關係則是學習溝通能力、與他人合, 處理衝突時不僅能聆聽並接受各種不同觀點、感受, 並且同時也能勇於拒絕, 必要時尋求協助。負責任的決定則是要學習解決問題妥善考慮評估後找出適當的解決方式。

(一)、家長的了解程度

38.8%家長偏向了解社會情緒學習(SEL)能力 (非常了解 8.4%+了解 30.4%), 有 38.5%則表示對社會情緒學習了解程度僅普通。

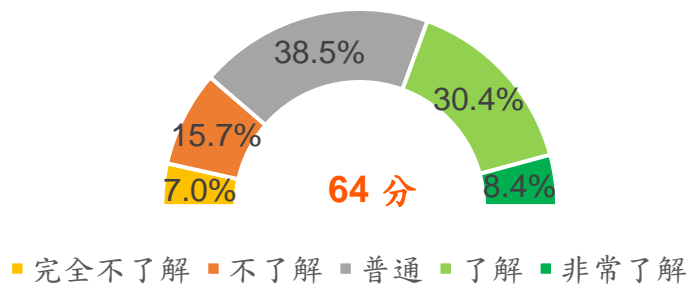


圖 78 家長對社會情緒學習了解程度

（二）、家長有進行的教育

高達九成以上家長有對孩子進行社會情緒學習能力教育，62.8%家長有進行自主管理相關教育，是五大核心能力中比例最高的，人際關係有 54.8%，其他項目則分別都在五成左右。

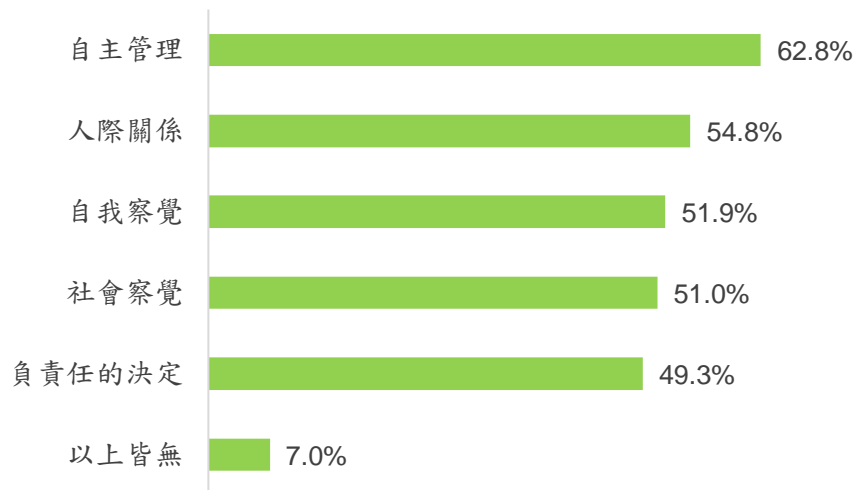


圖 79 家長有進行的社會情緒學習能力教育

（三）、家長進行教育的方式

多數家長進行社會情緒學習能力是透過「機會教育」(61.3%)，其次有四成使用「YouTube、Podcast 與多媒體教學資源」。「官方或非營利組織資源」則有 27.6%使用率，「教育局或民間出版書籍」使用率也相當接近，有 25.7%。

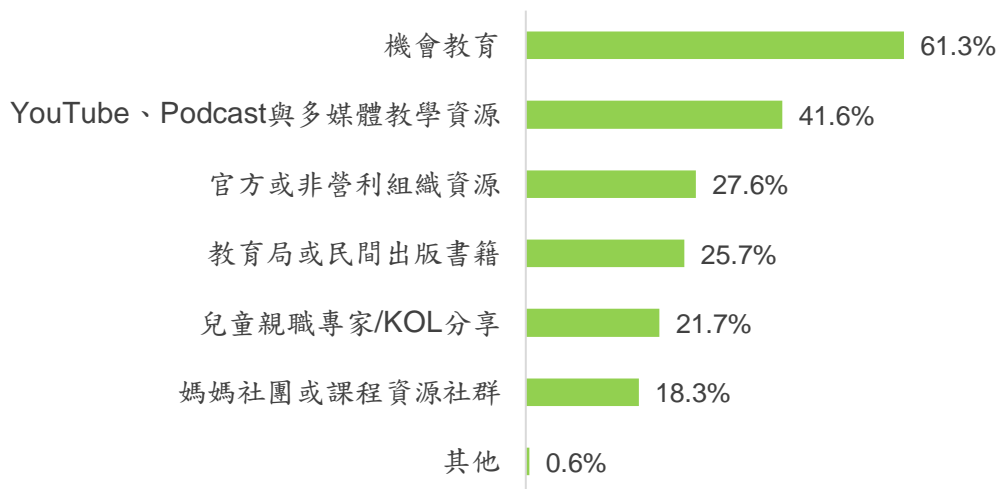


圖 80 家長進行社會情緒學習能力教育方式

(四)、兒童的社會情緒學習能力具備程度

46.2%兒童具備社會情緒學習能力（充分具備 6.6%+多數具備 39.6%），有 42.9%尚未完全具備，約有一成目前社會情緒學習能力尚嫌不足。

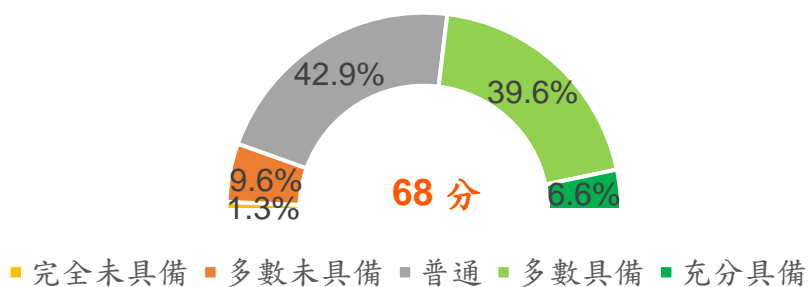


圖 81 兒童的社會情緒學習能力具備程度

(五)、學校安排社會情緒學習課程的現況

五成以上學校課程融入社會情緒學習，近三成表示僅少部分或尚未將社會情緒學習能力納入學校課程，也有一成五家長對此不清楚。

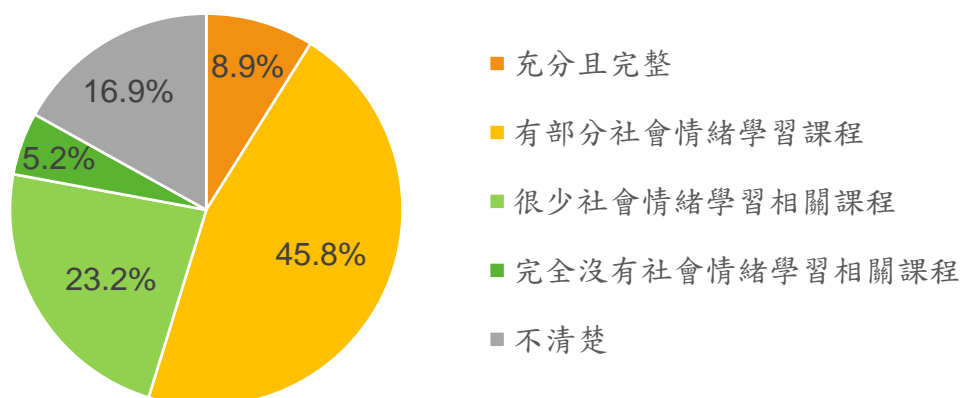


圖 82 學校安排社會情緒學習課程的現況

(六)、兒童還需要加強的社會情緒學習能力

九成以上家長都認為孩子還需要加強社會情緒學習能力，有最高比例認為孩子需要加強自主管理（62.8%），其次人際關係、負責任的決定、自我察覺分別有五成左右家長認為孩子應該要加強相關能力，有 46.3%家長表示孩子的社會察覺能力需要加強。

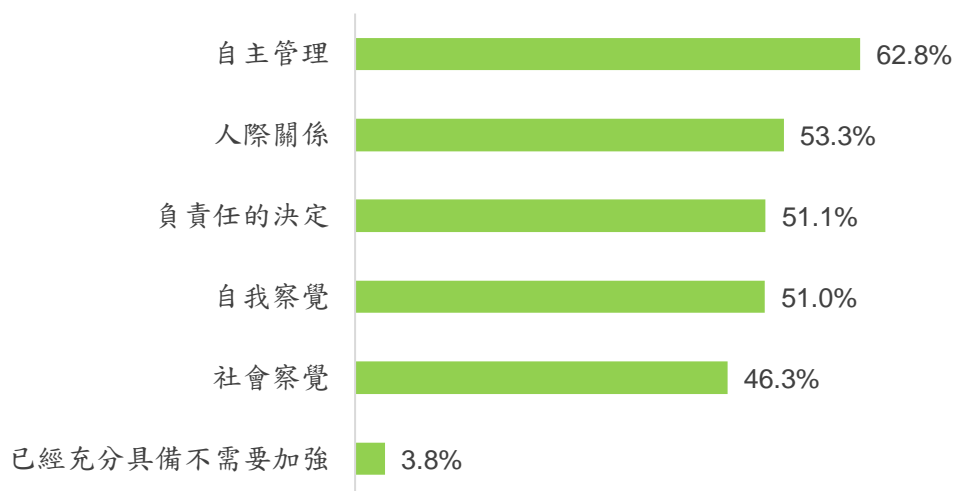


圖 83 兒童還需要加強的社會情緒學習能力

八、結論

本次調查保誠兒童幸福指數為 77 分（滿分 100 分）。四大指數中，2025 年時事／生活教育指數 81 分，歷年都是排名最高的指數，家長重視生活教育，能結合時事進行機會教育，尤其能落實反霸凌及相關求助方式教育。家長在反毒、緊急求助及網路安全也給予對應的教育。預防詐騙、菸害防制則有加強的空間，另外對於性教育、性平教育、身體自主權利教育是更需要努力的方向，幫兒童建立正確觀念。

2025 年心理健康指數 78 分，追蹤歷年調查數據可以發現兒童心理狀態穩定且呈現持續成長的趨勢。「人際關係互動表現指標」高於整體指數，顯示家庭氛圍和樂，在學校與同儕、老師互動良好，但需要留意兒童遇到困難或有負面情緒時較少主動尋求父母及師長協助。兒童習慣透過數位工具與同儕朋友互動，具備一定社交能力，但在實際面對面的人際應對上尚需要多給予引導。「自我認定（自我成就感）／自信指標」以及「情緒管理（表達）指標」都有不錯表現，兒童不會因為負面情緒出現傷害自己的極端行為，情緒也多能保持穩定並自然表達感受。然而面對負面情緒時較常會以哭鬧方式應對，需要多與兒童溝通並能同理，協助兒童學習更成熟的情緒管理與表達方式。「兒童心理狀況／心理安全指標」調查結果發現大多數兒童具備良好心理狀態，但是可以觀察到兒童在完成應辦事項的能力較為不足，也容易有緊張不安的情緒反應。

2025 年教育主題／教養相關指數 75 分，與 2024 年表現持平，整體來看表現仍低於平均水準。「學習資源／課後輔導指標」表現最好，顯示校園環境安全，家中的軟、硬體設備數量足以支援輔助兒童學習，同時父母或主要照顧者也能輔導兒童的課業。然而學校課程安排目前仍無法完全跟上當前發展趨勢。「教養及學習安排指標」可以看出家長能與兒童進行理性溝通並尊重其意見，同時重視培育兒童多元學習，但教育方針停滯，尚無法掌握當前趨勢即時反應當下發展趨勢給予教育。另外，多數家長沒有安排出國學習的計畫，仍以國內教育資源為主。觀察「學校學習指標」的表現，調查結果顯示兒童不會抗拒上學，對於課程內容也能學以致用，但對於學校舉辦的各項活動參與意願低。「數位素養／使用 3C 習慣指標」有較大進步空間，兒童使用數位工具獲取資訊的能力有限，也需要加強教育網路安全意識，加強網路個資保護意識、不當內容辨識能力，並避免 3C 成癮影響身心健康。

2025 年生理健康指數獲得 72 分，歷年調查都是分數最低的指標。「睡眠活力指標」顯示兒童睡眠充足且充滿活力，但就寢時間較晚。「飲食習慣指標」調查結果可以看出兒童飲食習慣，有吃早餐並攝取足夠水份，但需要在攝取均衡營養方面多努力，減少食用不健康的食品。「生活習慣／代謝指標」表現則低於平均水準，兒童潔牙習慣佳，排泄狀況也規律正常，但是免疫力不佳，容易被傳染流行疾病。另外護眼行動無法徹底執行，運動時間也偏少，是需要持續努力的部分。

總結來看，保誠兒童幸福指數 77 分（滿分 100 分），整體表現屬於「幸福」。時事／生活教育指數與心理健康指數表現在平均水準之上，顯示兒童情緒穩定、正向，在家庭及校園環境維持良好和諧的互動，家長也能重視兒童心理狀態並結合時事進行機會教育。教育主題／教養相關指數則顯示家長與學校教育方針更新速度仍然不足，尚無法跟上發展趨勢。生理健康方便則應更均衡飲食、規律運動。在數位環境之下更應該加強兒童的網路安全意識，並多留意使用行為同步執行護眼行動，兼顧健康與因應時代的學習及生活方式，有助於全面提升兒童的幸福感與整體發展。

表 6 保誠兒童幸福指數總表

保誠兒童 幸福指數	構面			指標		
	名稱	分數	排序	指標	分數	排序
77	時事／生活教育指數	81	1	-	-	-
	心理健康指數	78	2	人際關係互動表現指標	79	1
				自我認定（自我成就感）／自信指標	78	2
				情緒管理（表達）指標	78	2
				兒童心理狀況／心理安全指標	77	3
	教育主題／教養相關指數	75	3	學習資源／課後輔導指標	78	2
				教養及學習安排指標	77	3
				學校學習指標	76	4
				數位素養／使用 3C 習慣指標	71	5
	生理健康指數	72	4	睡眠活力指標	77	3
				飲食習慣指標	76	4
				生活習慣／代謝指標	71	5
				運動習慣指標	66	6

保誠兒童幸福指數歷年比較

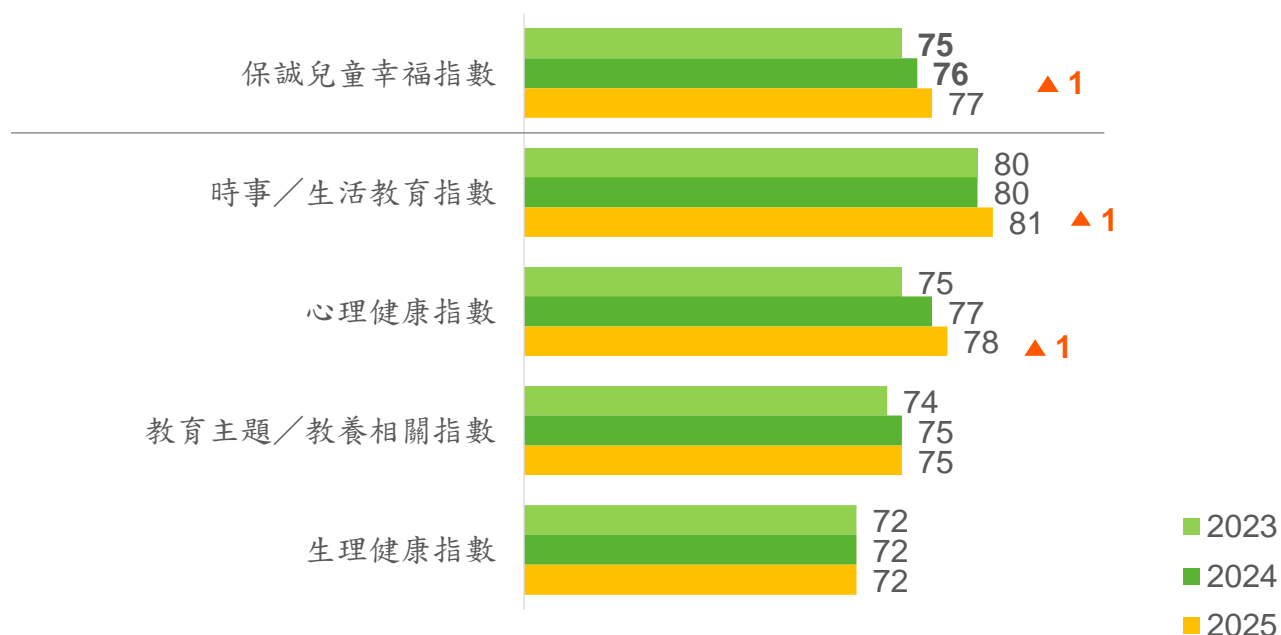


圖 84 保誠兒童幸福指數歷年比較