

自由時報 媽啊我好累 9成國中生沒睡飽

2011年11月24日 上午10:53〔記者謝文華、胡清暉／台北報導〕

兒福聯盟調查 學童過勞

「媽啊我好累！」兒福聯盟調查全國兩千七百五十六名小五至國二學童發現，以醫界建議八小時為充足睡眠來看，高達九成的國中生天天睡不飽！學習過勞者中有三分之一每天睡不到六小時，四成學童更透露曾唸書或寫作業超過深夜十一點，情緒與體力消耗殆盡。



兒福聯盟昨日公布「二〇一一台灣學童學習過勞狀況調查報告」，近四成學童感覺上完一天課就「累垮了」，但卻有高達六成學童放學後還要補習，近兩成平日補習超過晚上九點，等於一天有十四個小時都在「K」學業，逾半數假日還被迫「泡」補習班、才藝班。

32%學童 學校天天考試

除有三成二坦言在學校天天有考試，更有六成得應付補習班考試。被問及「課業壓力大到讓我曾想？」結果答案是「暴飲暴食、跳樓、撞牆、自殺、痛罵教育部、燒了學校、炸掉安親班、把課本丟到垃圾桶…等」，這些答案就是孩子最直接的情緒反彈。

兒福聯盟執行長王育敏直指，最近抗老化保健學會所做的調查即顯示，台灣九成學生有用腦過量、過度勞累的情形，兒盟調查也發現，十二·七%的學童疲勞程度拉警報，國中生更嚴重，六分之一學習過勞，這也是為何剛結束的「全國兒童少年國是會議」上，兒少提出「延後上學時間至八點」、「請讓我睡飽」的國是建言。

王育敏說，受訪學童平均每週補習三·四天，上才藝二·二天。針對首屆適用十二年國教的七年級生詢問，其中高達八成八悲觀認為，十二年國教並不會減輕課業壓力，甚至因政策的不確定性，更添壓力。她說，考試多、課業多、補習多，瀕臨情緒與體力耗竭，是當前學童最痛苦的「三多」，六成三學童直指壓力源來自「家長的要求和期待」。

考試多 有學童拿頭撞牆

兒童精神醫學會秘書長梁歆宜說，有小三學童就診時提及寫作業到凌晨一、兩點。試問：睡不飽，上課注意力不集中，學習怎會好？然而家長多半關心成績變差，而不是關心孩子身體出問題。六年級的小婷行程滿檔，四點下課就上補習班到晚上十點，吃飯僅十分鐘，雖然她表示「還好，同學都這樣」，但坦言曾因考試多，拿頭撞牆。

全國家長團體聯盟副理事長林文虎認為，台灣孩子過勞現象很普遍，家長也要負一大半責任。

63%學童：課業壓力來自家長

作者：朱芳瑤／台北報導 2011年11月24日 上午5:30

快快樂樂上學…好難?! 兒福聯盟首度大規模調查台灣學童學習情形發現，一成二孩子學習過勞，國中較國小嚴重；近四成孩子嘆「累垮了」。最重要的是，若家長態度沒有改變，壓力就不會減少。調查也顯示，超過六成三孩子認為課業壓力源自家長，其次才是自我要求。

這份調查針對台灣本島五至八年級學生，隨機抽選國、中小施測，計回收二千七百餘份有效問卷，誤差不超過正負二個百分點。兒盟昨日舉行記者會公布結果。當課業壓力大時，孩子「想放棄自己、放棄學業」、「曾想把書燒了」、「想自殺、炸掉安親班」、「想跟爸媽翻臉…」。

兒盟執行長王育敏以一名小五學童的「行程表」為例，早上七點多到校，上完一整天課後要去安親班、補習、寫作業，忙到晚上十一點就寢，孩子能不過勞嗎？

調查顯示，高達四成學童曾經晚上十一點後還在念書、寫作業，甚至有人「開夜車」苦讀。約一成曾因壓力大出現失眠、頭痛、胃痛等身心症狀。多達九成國中生沒睡飽，睡眠時間少於八小時。孩子面臨「三多」—作業多、考試多、補習多，難怪有四成的學生說不喜歡上學。

台灣兒童青少年精神醫學會祕書長梁歆宜說，門診曾遇過不少孩子因壓力太大情緒失控，氣得撕毀聯絡簿、考卷，或想撞牆、打自己；不少國小學童寫作業寫到半夜。她提醒家長，過勞會影響孩子的專注力與表現。超過半數的學生每周考試四天以上；近半國中生每天都考試。六成學生補習，其中六成補習二科以上，平均一周補三天左右。近四成的孩子得上才藝班。

教育部推動十二年國教，想減輕學子壓力，但調查中首屆實施十二年國教的七年級學童中，近五成感到悲觀，認為課業壓力反而會加重。原因包括擔心「會考」淪為另種基測，或升學採計在校成績，壓力延伸至大小考。

兒盟呼籲家長多安排親子活動、少補習才藝，多一點放鬆、少一點比較。兒盟正在臉書上募集「一百個快樂學習的好方法」，邀請大家分享、交流。