

香港學童餘暇生活調查 2014

新聞稿

1. 背景

香港小童群益會、香港教育專業人員協會、及教育學院畢業同學會，曾於一九七九、一九八九年及二零零二年合作進行『香港學童餘暇生活調查』，以了解香港學童餘暇生活的轉變。近年出現不少會影響學童餘暇的因素，如學校實施全日制、補習和課餘託管的盛行、互聯網和智能手機的普及、教育改革中的「全方位學習」、其他學習經歷(OLE) 和「學生學習概覽」的推行等。這些社會轉變如何影響學童的餘暇生活，是三會共同關心的議題。因此，我們於二零一四年，再度進行是項調查，以掌握香港學童餘暇生活的最新情況，並嘗試理解現象背後的可能原因。

2. 研究目的及方法

是次調查主要目的是了解高小及中學生的時間運用、餘暇生活情況、電子裝置的興起對學童餘暇活動之影響，課餘活動的自主程度及餘暇活動與學童精神健康的關連，並與 2002 年的學童餘暇生活作比較。調查以小四至中五的學童為訪問對象，採用隨機抽樣方法，每間學校選出一班以問卷訪問了 14 間小學及 27 間中學，共收回有效學生問卷 1016 份，包括小學生 340 名及中學生 676 名；受訪學童中有 50.5 % 是男生，而女生則佔 49.5 %。由於回收問卷班級不平均，分析經加權處理。

3. 調查結果重點

3.1 學童喜歡與最經常做的餘暇活動

學童最經常做的餘暇活動，最主要為玩電腦遊戲、上網、手機遊戲 (29.4 %)，其次才是運動 (17.3 %)、使用電子社交平台 (11.2 %) 及看電視 (10.0%)。如把玩電腦遊戲、上網、手機遊戲及電子社交平台等電子裝置活動加起來，比例超過四成。而學童最喜歡做的餘暇活動，最主要為玩電腦遊戲、上網、手機遊戲 (27.0 %)，其次為運動 (16.9 %)、藝術/音樂/繪畫/書法 (7.9%)、聽音樂 (7.4 %) 及電子社交平台 (5.7%)。如把玩電腦遊戲、上網、手機遊戲及電子社交平台等電子裝置活動加起來，比例超過三成。

3.2 學童在應用電子裝置作消閒娛樂的情況

學童用作消閒娛樂的電子裝置最多的是流動電話 (80.5%)，其次是桌上/手提電腦 (69.6%)，流動平板電腦 (37.3%)，而以往較多學童用作娛樂的電子遊戲機則只佔 20.9%。在平日上課的日子裏，學童在使用流動電話作娛樂的時間最長，平均有 2.50 小時，其次是用桌上/手提電腦作娛樂，平均有 1.72 小時，而用流動平板電腦及電子遊戲機的時間分別是 1.58 小時及 1.62 小時。

在放假的日子裏，學童在使用流動電話作娛樂的時間同樣是最長，平均有 4.30 小時，其次是用桌上/手提電腦作娛樂，平均有 3.35 小時，而用流動平板電腦及電子遊戲機的時間分別是 2.44 小時及 2.33 小時。

如以學童使用電子裝置作娛樂的總時間計算，上學的日子學童平均使用 3.17 小時，而

放假的日子學童平均使用時間是 6.65 小時，是上學日子的一倍，顯示學童使用電子裝置作娛樂無論在上學或放假的日子已佔據他們主要的餘暇時間。在學習、起居與娛樂活動可同步在電子裝置中進行的年代(multi-tasking)，這時間的估計應是偏低的。亦反映學生利用電子裝置，特別是流動的電子裝置「忙中偷暇」。

3.3 學童做功課的情況

中小學生平均的做功課時間均逾 2 小時，但小學生做功課時間較初中及高中時間為多。與 2002 年的調查結果比較，顯示學生做功課時間較前明顯多了，增加較多的是中學生。

3.4 學童參與補習的情況

調查結果顯示，有 53.6 % 的學童有參加補習，顯示學童補習的情況已很普遍。與 2002 年相比，增幅多了 5.4%，小學生補習人數較中學生多，原因可能是小學補習亦有託管的功能。而有參加補習的學童每周花在補習時間的平均為 4.76 小時。於中、小學的比較，高小學生明顯較中學生補習的時間長，有 5.64 小時，初中和高中則分別為 4.31 小時和 4.15 小時。

3.5 學童對現時餘暇生活的滿意度

66.1% 學童對餘暇生活表示滿意或極滿意，而表示不滿意或極不滿意的只佔 6.9%（表 3.9.5），表示普通的 27%。按年級比較，表示普通或滿意的中學生較高小學生多，但表示極滿意的比例則較高小學生低。

學童現時參加的課餘活動中，有 58.0% 是由學童自己提出要參加的，而由父母提出有 26.0%，由學校和老師提出的只佔 15.5%。由父母提出的比例，高小學生明顯較高中學生高，佔 40.6%，而高中學生則有 64.1% 是由自己提出的。

對於現時參加課餘活動的自由度，有 60.0% 學童表示滿意或非常滿意，而表示不滿意或非常不滿意的佔 8.4%，表示一般的 32%。表示一般或滿意現時自由度的中學生較高小學生為多。

3.6 學童的餘暇生活與精神健康的關係

3.6.1 2014 年調查設有一項精神健康調查量表，量度學童的精神健康狀況。量表分數範圍為 0 至 12 分，分數越低代表精神健康越好，而分數越高，則代表精神健康越差。量表評分在 4 分或以上，為需要關注水平。整體而言，調查數據顯示學童精神健康表現並不理想：男、女在 4 分或以上所佔的百分率達六成，小學生雖然較中學情況較好，但也有近一半的學童在 4 分或以上。

3.6.2 學童的精神健康與對餘暇生活滿意度的關係

分析學童參加課餘活動的自由度與學童的精神健康的關係，顯示如學童滿意參加的自由度，則精神健康較佳；滿意自由度在一般或以下，精神健康會較差。此外，分析學童對餘暇生活的滿意度與學童的精神健康的關係，顯示如學童滿意現時的餘暇生活，則精神健康較佳；滿意度普通的學童精神健康會稍差，而不滿意或極不滿意的學童，精神健康會更差。

3.6.3 學童的精神健康與做功課時間和參加課餘活動時間(包括校內外)的關係

分析學童做功課時間與精神健康的關係，顯示學童每天做功課時間在 2 至 3 小時內是最健康的，如學童每天需要做功課 3 小時以上，他們的精神健康狀況會較其他學童差。學童如每周參加課外活動(包括校內外)的總時間在 2 至 3 小時內，他們的精神健康狀況會較其他學童佳，而參加課外活動(包括校內外)的總時間過多或過少的學生的精神健康狀況都會較差。

3.6.4 學童的精神健康與使用電子裝置時間的關係

不論上學的日子或放假的日子，學童使用電子裝置時間與精神健康狀況都呈「V」型關係，使用太少(或沒使用)及太多都呈現不良精神健康狀況。在上學的日子，每天使用 1 小時以下及 4 小時以上的學童，精神健康狀況會較其他學童差；而在放假的日子，每天使用 1 小時以下及 7 小時以上的學童，精神健康狀況會較其他學童差。

4. 討論及建議

4.1 課餘活動課程化的反思

4.1.1 教改將「學習」從八大課程領域中植入課餘活動，並以「學習」之名引導官方課程，例如四項關鍵項目，由校本組織施行，又按「其他學習經歷」劃分課時比例，配以「學生學習概覽」宣示學生在活動中的成就表現，原來以學生主導或不計成果的課餘活動變成具備目的、內容、組織及評鑑元素的課程。學校因應官方課程規劃、家長為子女增強競爭力、機構為迎合社會需要，紛紛看準學童的餘暇拓展課餘活動。課程化了的課餘活動無限佔據學生餘暇生活時間，究竟是否過度干預及規劃下一代的生活，釀成人格成長標準套餐呢？

4.1.2 我們建議政府從新檢討多年來教改下與「課餘活動」及「其他學習經歷」等有關的政策措施，減低「課餘活動」不斷「課程化」的傾向。

4.2 擠壓與異化的課餘活動

4.2.1 學生留校時間普遍長了，中小學生的做功課時間較前多了，補習人數也較前多了，種種現象與原先教改期望「拆牆鬆綁」有很大落差。一天 24 小時，起居飲食、睡眠的時間已備受擠壓，課餘活動時間也出現「量」的擠壓現象，及活動功利化的變異。隨著「全方位學習」政策的推行，「其他學習經歷」課程課時比例的安排，「學習」規範化下，學生遂按著完備「學生學習概覽」的目標而學習，形成鞭子與蘿蔔的格式提示，將課餘活動規劃化及量化參與，事事功利與計算，以求符合想像中持分者的要求。大量公帑用於支援課餘活動時，同時也意味要監察課餘活動的成效，以達用得其所。學校為了向管理層交代，課餘活動也就偏向以參與次數、獲獎項目等顯而易見的數字來交代成果，而忽略了學生內在體驗與感受，尤其奪去了教師與學生建立良好師生關係的平台。課餘活動逐漸成為餘暇生活被擠壓與異化的「學習任務」。

4.2.2 我們建議課餘活動的主體應回歸學生；家長、學校、社區及政府只應扮演協助、促進和引導學生參與的角色，讓學生重拾時間和空間去平衡學習、課餘活動、起居和其他餘暇生活的需要。

4.3 受擠壓下的自主空間和虛擬補償

4.3.1 我們的研究發現中小學生的適量及自主的課餘活動有助其身心健康，但過多的功課與補習時間擠壓了餘暇時間，加以「學生學習概覽」形成課餘活動目的異化，均不利學生的精神健康。學童使用電子裝置作娛樂無論在上學或放假的日子已佔據他們主要的餘暇時間，遑論學習、起居與娛樂活動可同步在電子裝置虛擬世界中進行。做功課時間增加與課餘活動的擠壓和異化，均令學童需要尋找紓緩出路。電子裝置正是學生忙裏偷閒和虛擬補償的工具和方法。但若學童將餘暇時間過多放於電子裝置上，則其精神健康狀況也值得關注。

4.3.2 我們建議要正視學生運用各式電子裝置去忙裏偷閒及作虛擬補償的閒暇需要，學校及社區團體可更善加利用電子新媒體去促進學生「虛擬實體」(Online & Offline)相結合的學習、課餘活動、社交和其他餘暇活動的正向發展。

4.4 掏空社區，學校「超負荷」失衡

4.4.1 隨小學全日制全面推行、教改下全方位學習及其他學習經歷的施行，加以政府倡導「全社會參與」，企業投放大量資源於學校以促進青少年發展及預防各類青少年問題的發生，近 20 年來，青少年社會服務機構的工作正朝向集中「支援」學校推行各式各樣「校本」「成長活動」方向走，各類名目的「成長活動」一浪接一浪在學校推行。我們不會質疑贊助、設計、研究和推行這等成長活動項目機構人士或「持分者」對青少年學生成長發展的關心和支持，但在缺乏各政府部的「青少年政策」及「教育政策」的協調一致下，這等活動項目便顯得各自精彩、各自為政，甚至有時重複交錯，令老師、社工及學生應付得「疲於奔命」，大大減低這等活動項目的長期果效和可持續發展的可行性。另一方面，社區應是學校及家庭以外，讓學健康生成長和發展的重要陣地和環境。可惜在學校課餘活動受擠壓下，學生已愈來愈少有學校及家庭以外真正「社區生活」的時間和空間，如結識同學以外的朋輩，父母和老師以外的成人學習榜樣，以及社區性餘暇活動的體驗和經歷。這種家庭及社區餘暇活動的「空洞化」和「邊緣化」，及學校包攬一切的「超負荷」趨勢，是否對青少年的成長發展起到最大裨益呢？

4.4.2 我們建議政府及有關當局必須正視學校在學生學習以外課餘活動的「超負荷」失衡現象，及其對教學及師生關係的負面影響，檢討青少年及教育政策措施，釐清學校及社福機構的功能和角色，使其更協調一致，在學校及家庭以外，重建學生「社區生活」的健康另類體驗。

2015 年 12 月 13 日

新聞聯絡：教育學院畢業同學會席 李孟正先生（手提電話：9620 1623）