

2024 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

2024 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	11
一、基本資料	11
(一)、受訪者家中小孩年齡區間	11
(二)、受訪者家中 6~12 歲區間小孩數量	11
(三)、兒童年齡區間	12
(四)、兒童性別	12
二、生理健康指數	13
(一)、兒童身高、體重	13
(二)、飲食習慣指標	15
(三)、睡眠活力指標	18
(四)、運動習慣指標	21
(五)、生活習慣／代謝／疾病指標	22
三、心理健康指數	26
(一)、兒童心理狀況／心理安全指標	26
(二)、自我認定(自我成就感)／自信指標	30
(三)、情緒管理(表達)指標	32
(四)、人際關係互動表現指標	35
四、教育主題／教養相關指數	40
(一)、教養及學習安排指標	40
(二)、學校學習指標	44
(三)、學習資源／課後輔導指標	47
(四)、數位素養／使用 3C 習慣指標	50
(五)、休閒活動及 3C 使用情形	53
五、時事／生活教育指數	57
(一)、性教育、性平教育、身體自主權利教育	57
(二)、預防詐騙教育	57
(三)、熟悉各項救援通聯網絡教育	58
(四)、反霸凌須知及求助方式教育	58

(五)、 菸害防制教育.....	59
(六)、 反毒品教育.....	59
(七)、 網路安全教育.....	60
六、 數位生活指數 (從四大指數中擷取數位相關問題)	62
七、 親子溝通、互動情形.....	64
(一)、 親子互動狀況.....	64
(二)、 家長主動詢問孩子在校情形頻率	64
(三)、 兒童主動分享在校情形頻率	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.....	11
圖 3 受訪者家中 6~12 歲區間小孩數量.....	11
圖 4 本次調查兒童年齡區間.....	12
圖 5 本次調查兒童性別.....	12
圖 6 歷年調查兒童 BMI 比較.....	14
圖 7 「孩子每日都有吃早餐」.....	15
圖 8 「孩子每日都有攝取足夠水份」.....	15
圖 9 「孩子每日有均衡攝取各類營養」.....	16
圖 10 「孩子每日都會食用危害健康食品」.....	16
圖 11 飲食習慣指標歷年比較.....	17
圖 12 「孩子每日平均睡足 8 小時」.....	18
圖 13 「孩子每日晚上 10 點前就寢睡覺」.....	18
圖 14 「孩子每日都是充滿活力的、有精神的」.....	19
圖 15 睡眠活力指標歷年比較.....	20
圖 16 「孩子每日運動 60 分鐘以上」.....	21
圖 17 運動習慣指標歷年比較.....	21
圖 18 「孩子落實護眼行動：減少 3C 使用時間，且中間有休息」.....	22
圖 19 「孩子有良好的潔牙習慣」.....	22
圖 20 「孩子每日代謝、排泄規律且正常」.....	23
圖 21 「只要有流行疾病孩子就會生病」.....	23
圖 22 生活習慣／代謝指標歷年比較.....	24
圖 23 生理健康指數歷年比較.....	25
圖 24 「孩子常笑得很開心、愉快」.....	26
圖 25 「孩子容易感到緊張不安」.....	26
圖 26 「孩子的想法正向、樂觀」.....	27
圖 27 「孩子會主動（願意）分享想法」.....	27
圖 28 「孩子有責任感完成應辦事務」.....	28
圖 29 兒童心理狀況／心理安全指標歷年比較.....	29
圖 30 「孩子對自己感到滿意、有自信」.....	30
圖 31 「孩子學習新事物有熱情、態度積極的」.....	30
圖 32 自我認定／自信指標歷年比較.....	31
圖 33 「孩子情緒穩定、良好」.....	32
圖 34 「孩子能自然表達內心情感、情緒」.....	32
圖 35 「孩子會因情緒不佳而有傷害自己的想法、行為」.....	33
圖 36 「孩子會以哭鬧方式應對或處理負面情緒」.....	33
圖 37 情緒管理（表達）指標歷年比較.....	34

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

圖 77 數位生活指數歷年比較	63
圖 78 親子互動狀況	64
圖 79 家長主動詢問孩子在校情形頻率	64
圖 80 兒童主動分享在校情形頻率	65
圖 81 保誠兒童幸福指數歷年比較	67

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 生理健康指數轉軸後的成份矩陣.....	7
表 5 心理健康指數轉軸後的成份矩陣.....	8
表 6 教育學習指數轉軸後的成份矩陣.....	9
表 7 時事／生活教育指數轉軸後的成份矩陣.....	10
表 8 各年齡性別身高、體重及 BMI.....	13
表 9 數位生活指數統整.....	62
表 10 保誠兒童幸福指數總表.....	67

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 2024 年 8 月 8 日至 2024 年 9 月 6 日，共回收有效樣本數 1,200 份。

由調查後獲知：保誠兒童幸福指數為 76 分(滿分 100 分)，整體表現屬於「幸福」¹，顯示我國兒童無論在生理、心理、學習資源及環境、教育教養及人際、親子互動關係、生活時事等各面向，都能獲取到成長所需在身心內外的照護、支援與協助。

進一步由調查的構面來看，時事／生活教育指數獲最高分 80 分，顯示家長相當重視及確實有向孩子宣導及說明各項生活時事常識。其次是心理健康指數 77 分，意為兒童在自我認定(自信／自我成就感)、人際互動關係等都有很正向的表現；惟需多留意兒童出現緊張不安或不順心意的情緒時，能適時給予關注、安撫及勸導。排名第三的教育學習指數為 75 分，可知兒童的學習環境是安全的、軟硬體資源可支援學習的需求，且父母多以俱高瞻遠矚、與時俱進、正向溝通的教養方式培育孩子；惟需加強兒童在數位方面的素養，以避免 3C 成癮的情形。排名最末的生理健康指數為 72 分，其中兒童在睡眠習慣／活力表現良好、飲食與作息習慣佳、代謝規律且正常；若能更加留意避免食用危害健康的食品，並加強注意用眼習慣及每日至少運動 1 小時以上，則可提升免疫力，降低生病機率，將能在生理健康指數獲得更好的表現。

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、菸害防制、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 2024 年的調查中，也深入詢問親子之間的溝通、互動狀況。

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 2024 年 8 月 8 日至 8 月 11 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 2024 年 8 月 8 日至 2024 年 9 月 6 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
親子溝通、互動情形	<ul style="list-style-type: none">● 溝通／互動情形● 家長主動詢問在校情形● 兒童主動分享在校情形

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 18 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 左右，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	0.786
心理健康指數	0.863
教育學習指數	0.839
時事／生活教育指數	0.911

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	0.857	3847.332	0.000
心理健康指數	0.926	8053.890	0.000
教育學習指數	0.894	6568.197	0.000
時事／生活教育指數	0.904	5255.553	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，僅反向題被萃取為另一成份，時事／生活教育指數則只萃取一成份，因此維持原構面題目，不再額外分類。經過因素分析後，四大指數中間項（量表）皆足以作為該指數的測量工具。

表 4 生理健康指數轉軸後的成份矩陣

	元件	
	1	2
Q8_3.孩子每日有均衡攝取各類營養，包含五穀根莖類、蔬菜水果類、肉魚蛋類、奶類、堅果類	.721	
Q8_2.孩子每日都有攝取足夠的水份，如：體重公斤數 * 30c.c.	.706	
Q9_1.孩子每日平均都有睡足 8 個小時	.694	
Q9_2.孩子每日晚上都能在 10 點前就寢睡覺	.683	
Q11_2.孩子有良好的潔牙習慣，常保口腔健康，包含起床後、睡前、用餐後	.683	
Q11_3.孩子每日的排泄狀況（大小便）是規律且正常的	.670	
Q11_1.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	.624	
Q8_1.孩子每日都有吃早餐	.585	
Q10_1.孩子每日運動時間加總至少在 60 分鐘以上	.579	
Q9_3.孩子每日都是充滿活力的、有精神的，不會病懨懨或精神不佳	.480	
Q8_4.孩子每日都會食用或飲用加工食品、含糖飲料、油炸食物		.755
Q11_4.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)		.752

表 5 心理健康指數轉軸後的成份矩陣

	元件	
	1	2
Q13_1.孩子覺得自己很棒，對自己感到滿意的，有自信	.776	
Q14_2.孩子能自然的表達內心情感或情緒	.763	
Q13_2.孩子對學習新事物是有熱情、態度積極的	.758	
Q12_4.孩子是會主動(願意)分享想法、心情的	.752	
Q12_3.孩子的想法是積極、樂觀的，認為事情會成功、會有好的結果	.745	
Q12_1.孩子常笑得很開心、愉快	.729	
Q15_5.整體來說，全家人相處的氛圍及互動方式是和樂、溫馨的	.705	
Q14_1.孩子的情緒多數時間都是穩定、良好的	.701	
Q12_5.孩子能有責任感的完成應辦事務	.689	
Q15_1.孩子遇到困難、害怕、沮喪時，會主動向父母或師長求助	.681	
Q15_2.孩子能在同儕的互動中獲得友誼並且是開心的	.677	
Q15_3.孩子與老師的互動狀況佳，願意主動幫忙老師	.673	
Q14_3.孩子會因情緒不佳而有傷害自己的想法或行為		.824
Q14_4.孩子在遇到不順心或不合心意時，會以哭鬧方式應對或處理		.706
Q12_2.孩子容易感到緊張不安		.671
Q15_4.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		.654

表 6 教育學習指數轉軸後的成份矩陣

	元件	
	1	2
Q16_4.我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	.731	
Q16_3.我有鼓勵並培育孩子多元學習，如：才藝、天賦開發	.715	
Q18_2.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	.703	
Q18_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，及解答功課疑問	.700	
Q16_2.我會尊重孩子的意見，並鼓勵其表達出來	.685	
Q16_1.我在孩子行為不好時，會以溝通、討論的方式來導正孩子	.685	
Q17_2.孩子對於學校上課的內容可以充分理解和應用	.677	
Q18_3.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	.662	
Q19_1.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	.633	
Q17_1.孩子會主動積極爭取參加學校舉辦的表演、競賽等各項活動	.629	
Q18_1.學校校園環境是安全的，孩子可以安心在校學習	.597	
Q19_2.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	.587	
Q16_5.我有計劃或考慮未來讓孩子出國學習的相關事宜，如：遊學、留學、交換學生	.512	
Q17_3.孩子在要出門上學前，常會有不明原因的身體不舒服，如：突然頭暈、肚子痛		.782
Q19_3.孩子有 3C 成癮情形，且明顯有影響到身體及心理健康		.649

表 7 時事／生活教育指數轉軸後的成份矩陣

	元件
	1
Q23_7.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	.859
Q23_6.我有對孩子進行 反毒品教育	.858
Q23_5.我有對孩子進行 菸害防制教育	.831
Q23_2.我有教育孩子 各項預防詐騙的相關內容	.804
Q23_3.我有教育孩子 各項求救、求助方式，如：警察 110、消防 119、家暴 113、反詐騙 165	.789
Q23_4.我有教育孩子 各種反霸凌須知及求助方式，如：告知父母或師長	.780
Q23_1.我有對孩子進行 性教育、性平教育、身體自主權利教育	.737

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，13.8%有「5 歲（含）以下」小孩、12.9%有「13~15 歲」小孩，4.4%有「16~18 歲」，1.8%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都稍微下滑。

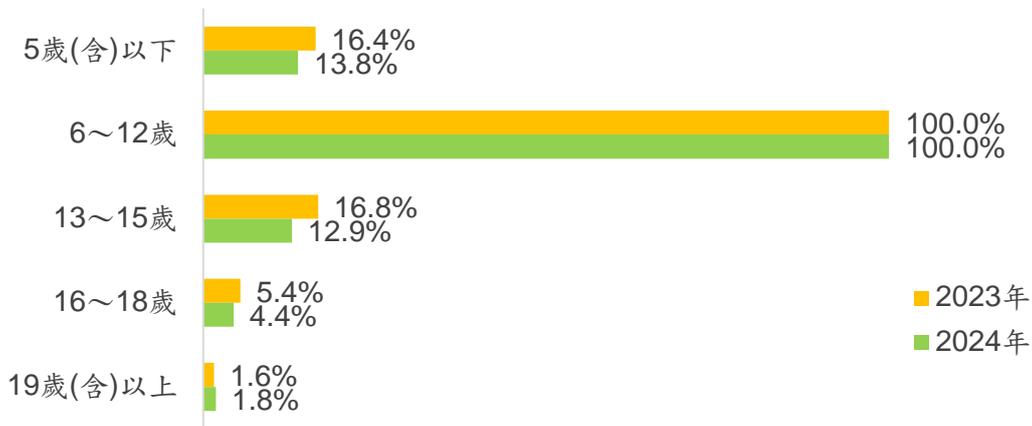


圖 2 受訪者家中小孩年齡區間

(二)、受訪者家中 6~12 歲區間小孩數量

本次 72.8%受訪者家中只有 1 位年齡在 6~12 歲之間的孩子，26.0%有 2 位，3 個（含）以上者有 1.3%。

與 2023 年相較之下，只有 1 個孩子的比例下降，有 2 個孩子的比例增加。

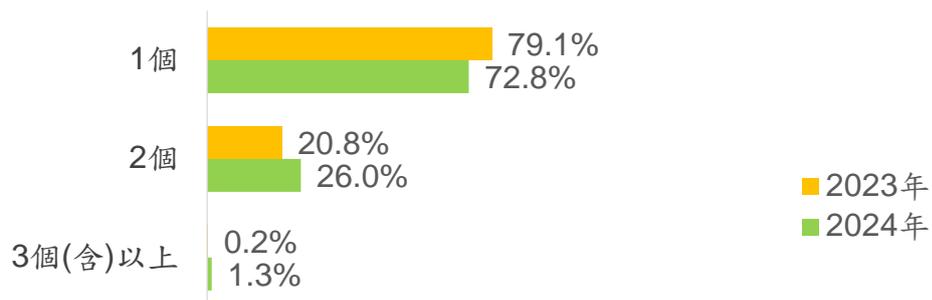


圖 3 受訪者家中 6~12 歲區間小孩數量

(三)、兒童年齡區間

兩次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。)

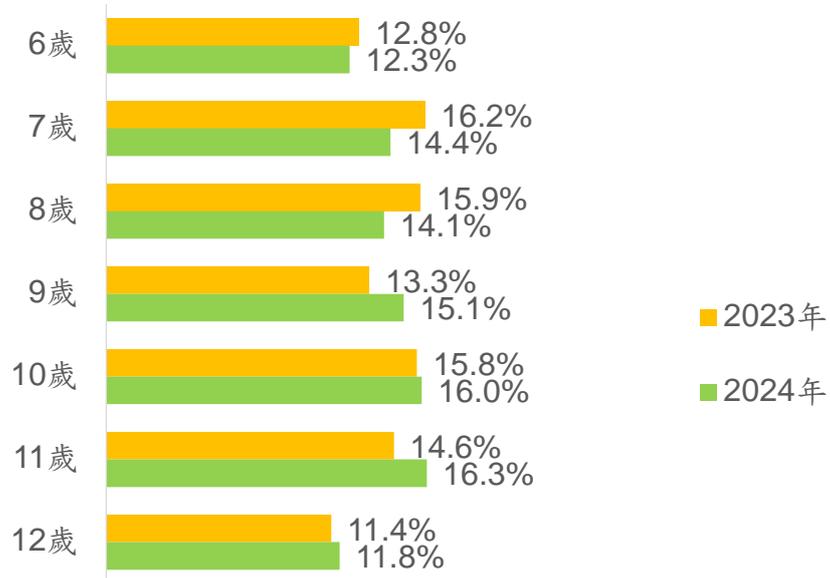


圖 4 本次調查兒童年齡區間

(四)、兒童性別

兩次調查兒童性別比例皆設定控制在男女各50%。

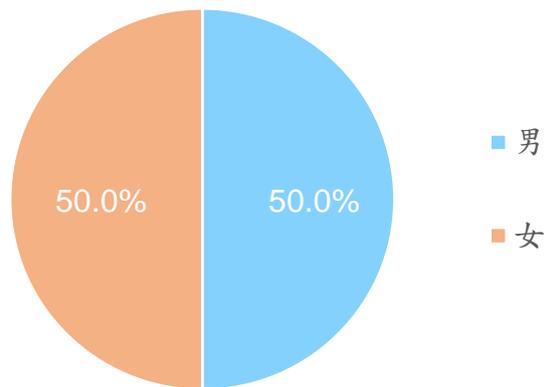


圖 5 本次調查兒童性別

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 135.5 公分，體重平均為 34.2 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，是在正常範圍內。值得注意的是：8 歲至 11 歲兒童 BMI 略微低於標準。(18.5 ≤ BMI < 24 即正常範圍)

表 8 各年齡性別身高、體重及 BMI

	身高 (公分)	體重 (公斤)	BMI
全體	135.5	34.2	18.5
6 歲	115.4	24.6	18.7
7 歲	123.4	28.2	18.5
8 歲	128.7	30.6	18.4
9 歲	136.6	34.4	18.4
10 歲	141.8	36.9	18.2
11 歲	146.1	39.0	18.2
12 歲	154.8	45.5	18.9

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。

歷年調查兒童BMI比較

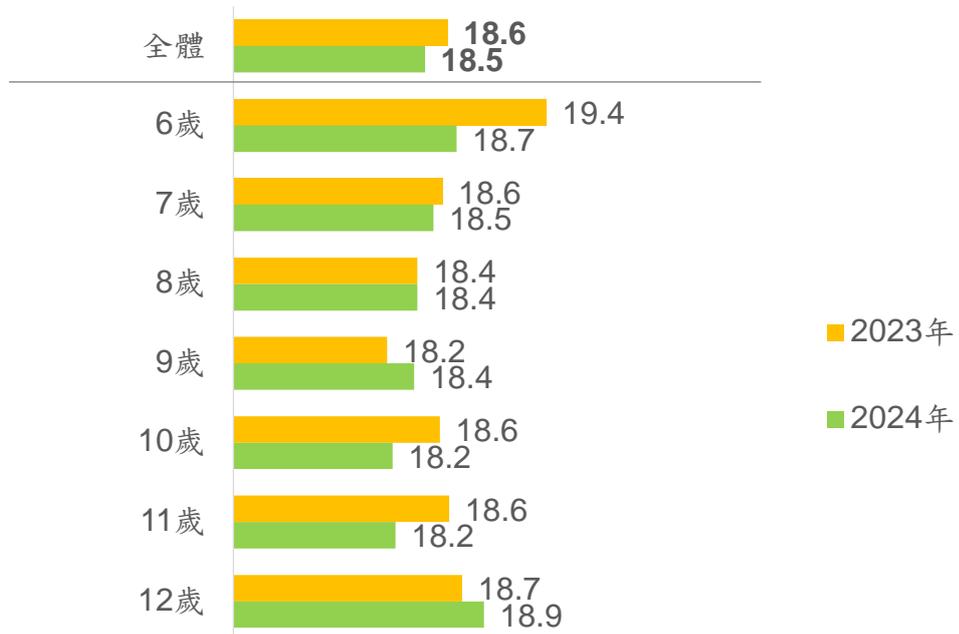


圖 6 歷年調查兒童 BMI 比較

2024 年全體 BMI 稍微下滑，但仍維持在 18.5 左右。6 歲兒童 BMI 持續在正常範圍，與 2023 年數據相較下降 0.7。7 歲兒童 BMI 僅小幅度下滑，仍維持在正常範圍。8 歲兒童 BMI 持平，9 歲兒童及 12 歲兒童分別小幅度提升 0.2，不過 9 歲兒童 BMI 兩年調查都在正常範圍之外，2024 年有更接近正常值的好表現，12 歲兒童則是持續維持在正常值之內。10 歲、11 歲兒童 2024 年 BMI 下滑 0.4，略低於正常值。

(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 54.8% 表示非常符合，35.6% 表示符合。「孩子每日都有吃早餐」獲得 89 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份，29.1% 表示非常符合，40.9% 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

59.8%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 19.8%非常符合，40%符合，另外也有三成左右比例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 74 分。

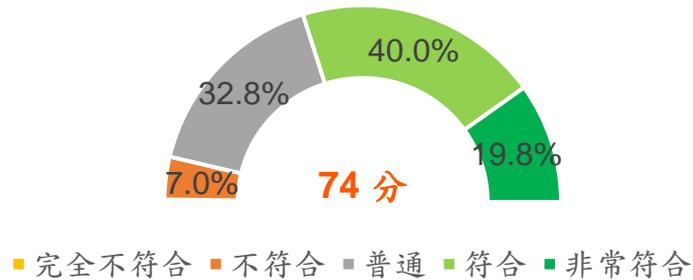


圖 9 「孩子每日有均衡攝取各類營養」

4. 孩子每日都會食用危害健康食品

30.3%兒童每日都會食用或飲用加工食品、含糖飲料、油炸食物，39.5%表示普通。30.2%兒童較不會食用、飲用加工、不健康的食品（4.9%完全不食用，25.3%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 2024 年 **飲食習慣指標** 獲得 75 分：高達九成兒童符合每天有吃早餐（89 分），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（74 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的表現，2024 年整體表現較 2023 年更好，指標分數大致都是正向成長，四個項目分數表現排名與 2023 年相同。每日有攝取足夠水份的表現提升最多（提升 4 分）；每日食用危害健康食品項目，由 2023 年的不及格表現成長至 2024 年剛好 60 分過關。

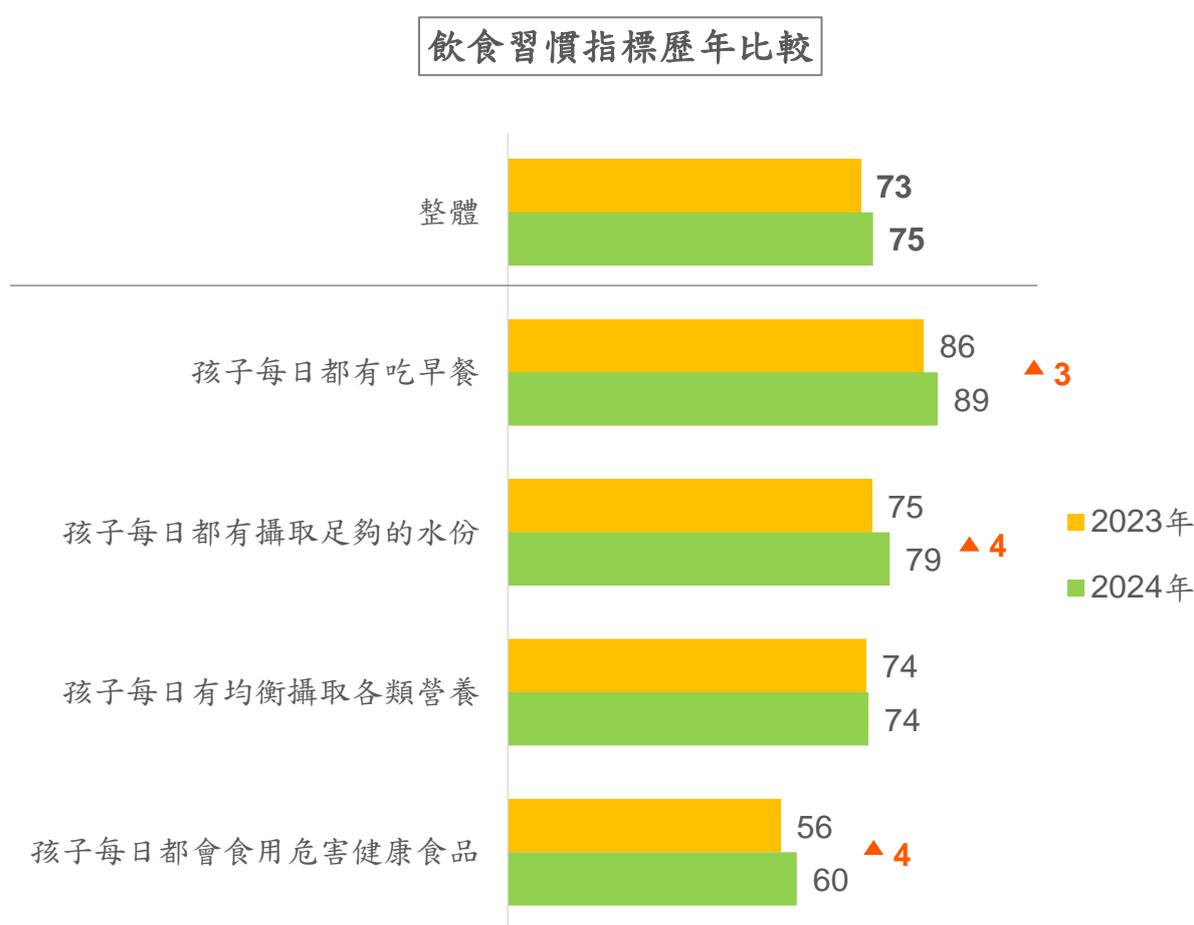


圖 11 飲食習慣指標歷年比較

(三)、睡眠活力指標

1. 孩子每日平均睡足 8 小時

76.2%兒童有符合每日平均睡滿 8 小時，其中 32.4%表示非常符合，43.8%表示符合。「孩子每日平均睡足 8 小時」獲得 81 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

53.6%兒童有正常作息，在 10 點前就寢，其中 20.3%為非常符合，33.3%表示符合，約有兩成兒童無法在晚上 10 點前就寢。「孩子每日晚上 10 點前就寢睡覺」獲得 70 分。

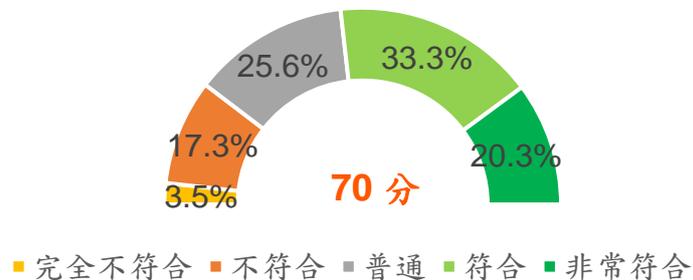


圖 13 「孩子每日晚上 10 點前就寢睡覺」

3. 孩子每日都是充滿活力的、有精神的

75.4%兒童每日是充滿活力、有精神的，不會病恹恹或精神不佳，其中27.1%非常符合，48.3%表示符合。「孩子每日都是充滿活力的、有精神的」整體有79分。

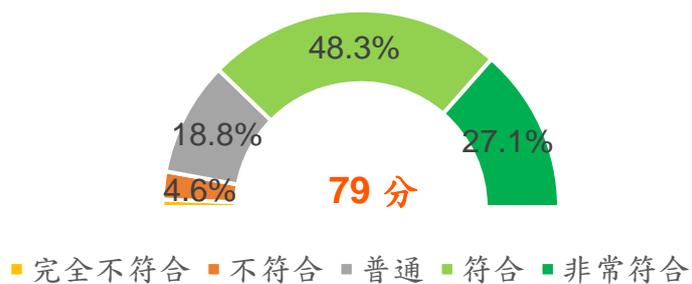


圖 14 「孩子每日都是充滿活力的、有精神的」

小計 2024 年睡眠活力指標獲得 77 分：76.2%兒童每日睡足 8 小時的（81 分）是睡眠活力指標中表現最好的項目；其次有 75.4%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 79 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 2023 年調查相較之下，睡眠活力指標仍維持在 77 分，兒童每日睡足 8 小時的項目 2024 年增加 2 分，同時也從 2023 年排名第二的項目躍身為 2024 年表現最佳的項目；每日都是充滿活力的、有精神的項目微下降 2 分，可以再持續關注；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。

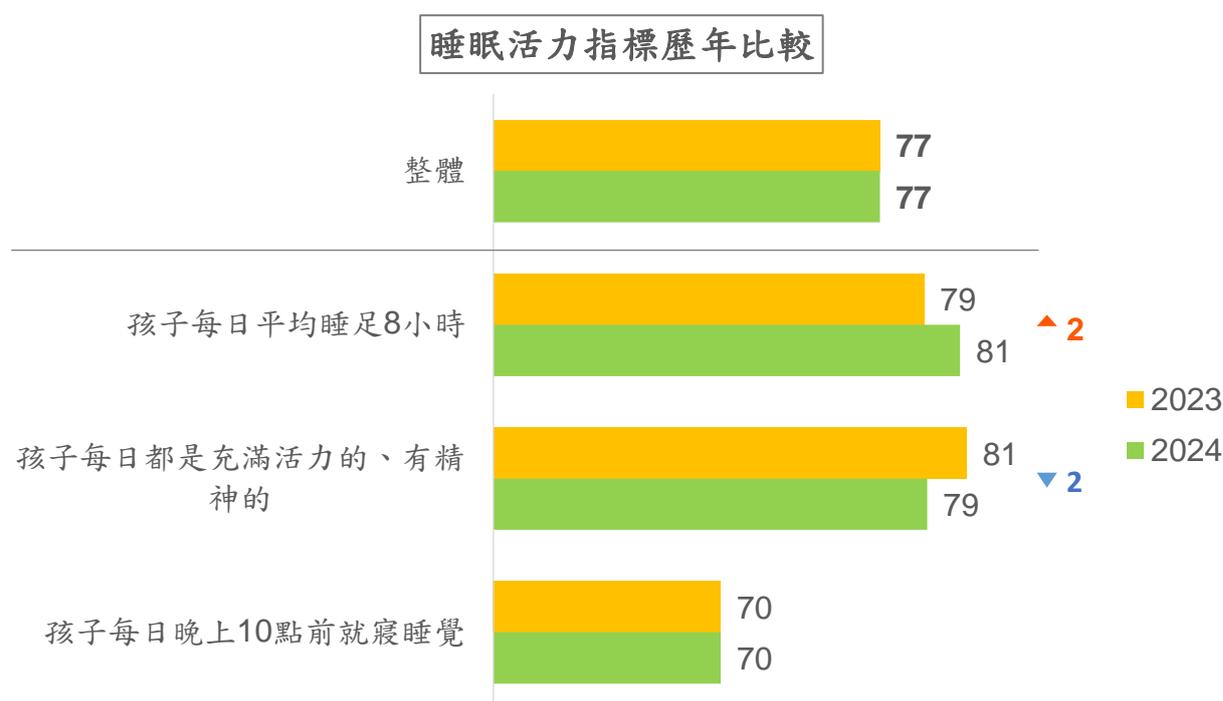


圖 15 睡眠活力指標歷年比較

(四)、運動習慣指標

1. 孩子每日運動 60 分鐘以上

41.2%兒童偏向符合每日運動時間加總至少在 60 分鐘以上，其中 13.4%表示非常符合，27.8%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。

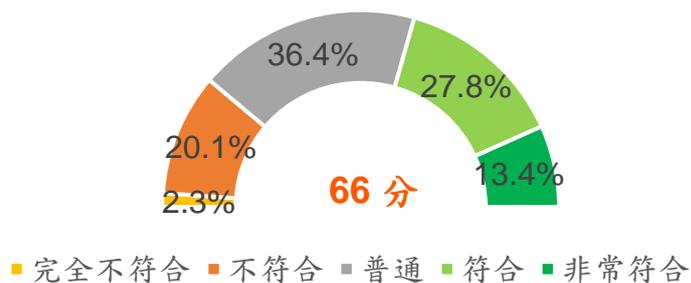


圖 16 「孩子每日運動 60 分鐘以上」

由上小計 2024 年運動習慣指標獲得 66 分，較 2023 年的 67 分表現下滑，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。

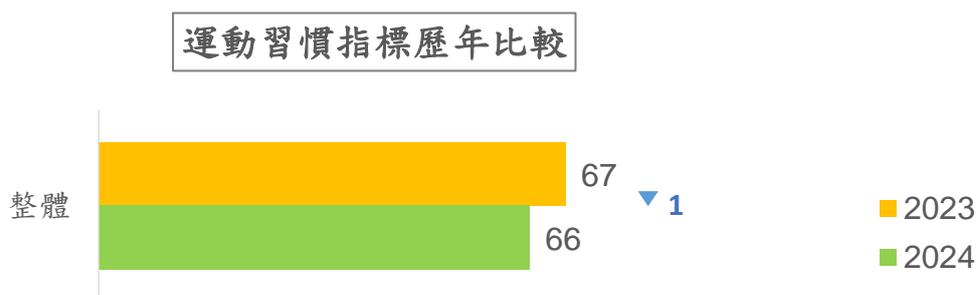


圖 17 運動習慣指標歷年比較

(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

42.7%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 10.1%表示非常符合，32.6%表示符合。不符合者占 28.5%（22.3%+6.2%），「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

69.5%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 23.2%表示非常符合，46.3%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

70.4%兒童有維持正常規律的代謝、排泄，其中 20.3%非常符合，有高達 50.1%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

20.3%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 38.8%（34.3%+4.5%），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 64 分。



圖 21 「只要有流行疾病孩子就會生病」

小計 2024 年生活習慣／代謝指標獲得 70 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；護眼行動及被傳染流行疾病則分別為 64 分，顯示兒童較難完全執行護眼行動，以及抵抗流行疾病的免疫力較不足。

生活習慣／代謝指標分數與 2023 年相較雖下滑 1 分，原因在 2024 年新加入「只要有流行疾病孩子就會生病」項目所致（該項分數表現僅 64 分），而其他三項追蹤的指標與 2023 年相較皆有成長（或維持）。孩子每日代謝、排泄規律且正常項目持平在 77 分；孩子有良好的潔牙習慣項目成長 2 分，顯示 2024 年兒童有更好的潔牙習慣；兒童護眼行動項目持續進步中，在 2024 年分數提升 3 分。

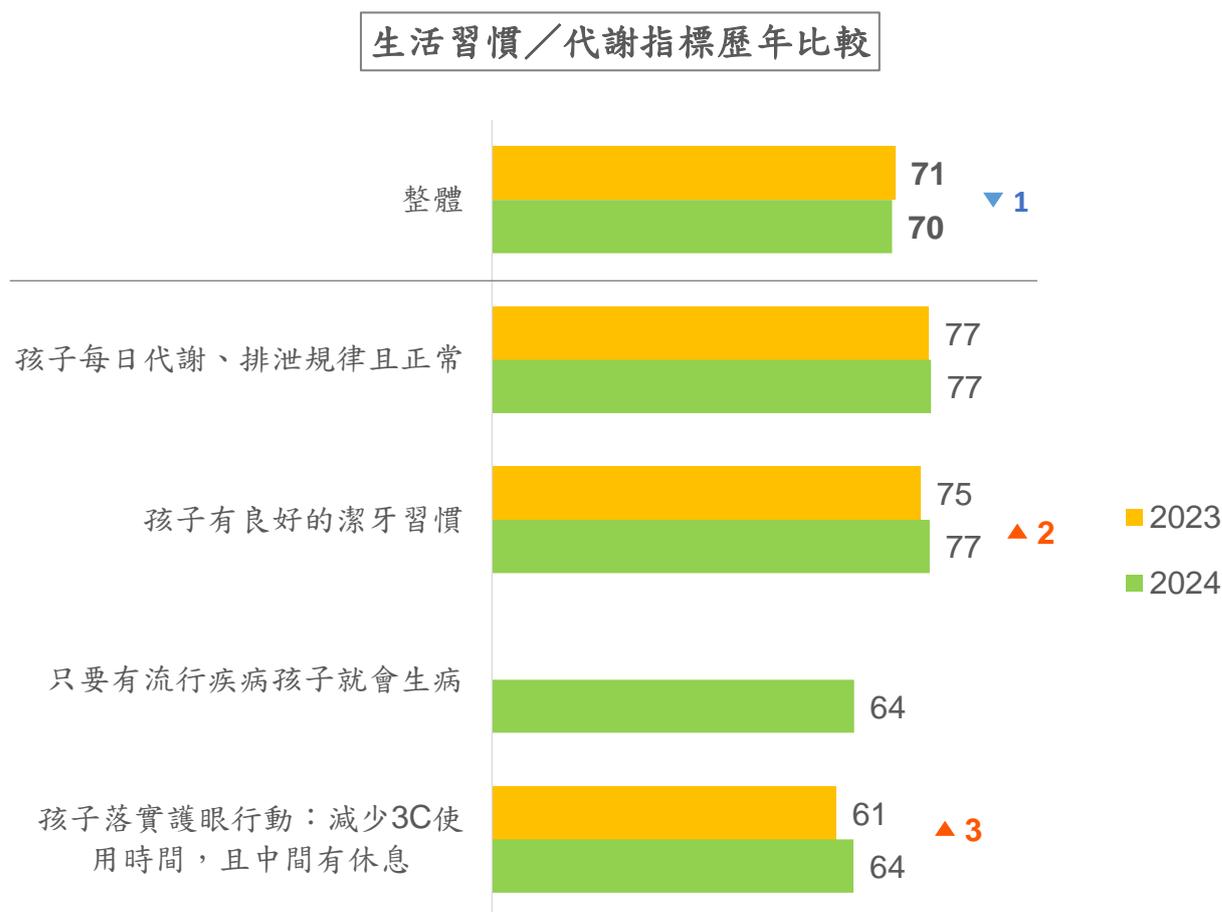


圖 22 生活習慣／代謝指標歷年比較

整體 2024 年**生理健康指數**獲得 72 分：睡眠習慣／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（75 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（70 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 2023 年調查相較，整體維持在 72 分的表現，兩年各指標排名相同。睡眠活力指標呈現持平狀況，飲食習慣指標較 2023 年提高 3 分，生活習慣／代謝指標與運動習慣指標皆稍微下滑 1 分。

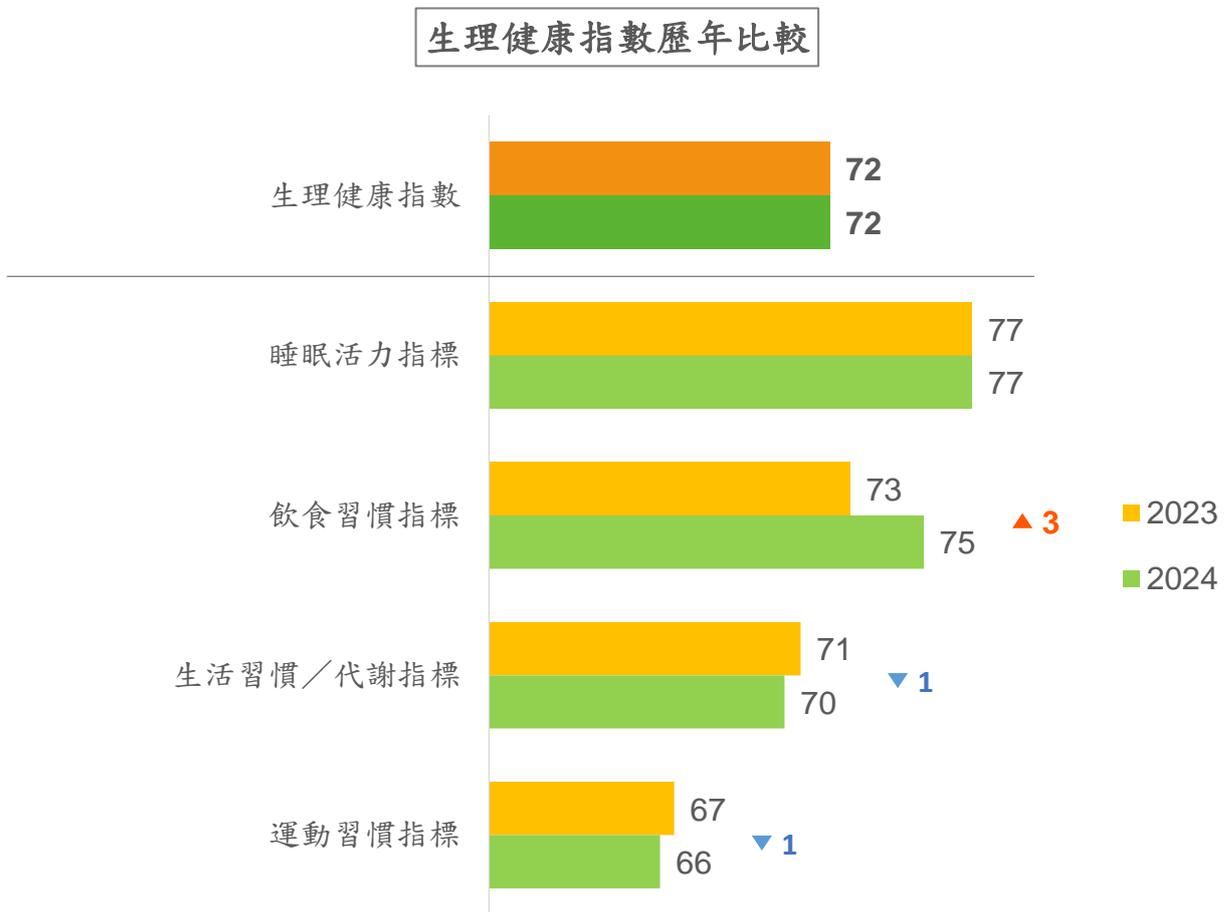


圖 23 生理健康指數歷年比較

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

88.1%兒童常保持開心、愉快的正面情緒，其中有 25.2%總是如此，且高達 62.9%表示經常如此。「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

42.3%兒童較不會感到緊張不安（較少 39.6%+不曾 2.7%）；42.7%兒童是偶爾會感到緊張不安，11.8%為經常如此感覺，3.3%則為總是如此。「孩子容易感到緊張不安」獲得 65 分。

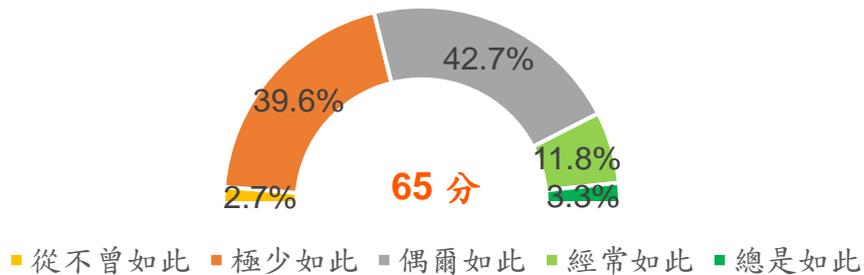


圖 25 「孩子容易感到緊張不安」

3. 孩子的想法正向、樂觀

72.3%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 14.2%兒童為總是如此，有 58.2%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

77.1%兒童願意主動分享想法，其中有 19.5%總是如此，57.6%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

63.7%兒童是偏向有責任感的，其中14.7%兒童總是能完成應辦事務，49.0%的兒童經常如此。「孩子有責任感完成應辦事務」獲得74分。

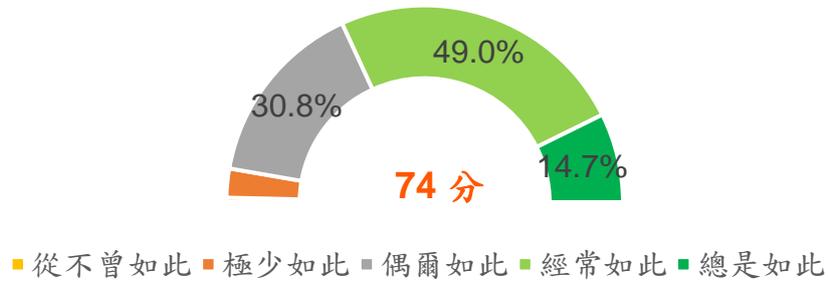


圖 28 「孩子有責任感完成應辦事務」

小計 2024 年兒童心理狀況／心理安全指標獲得 76 分：近九成兒童能經常笑得很開心、愉快(81 分)；其次有七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；有六成左右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(65 分)的比例稍微高一些。

兒童心理狀況／心理安全指標整體較 2023 年提升 2 分，2024 年孩子常笑得很開心、愉快、孩子會主動(願意)分享想法、孩子容易感到緊張不安等三個項目的分數表現皆有進步，表示兒童心理狀態更趨於穩定、愉悅有安全感。

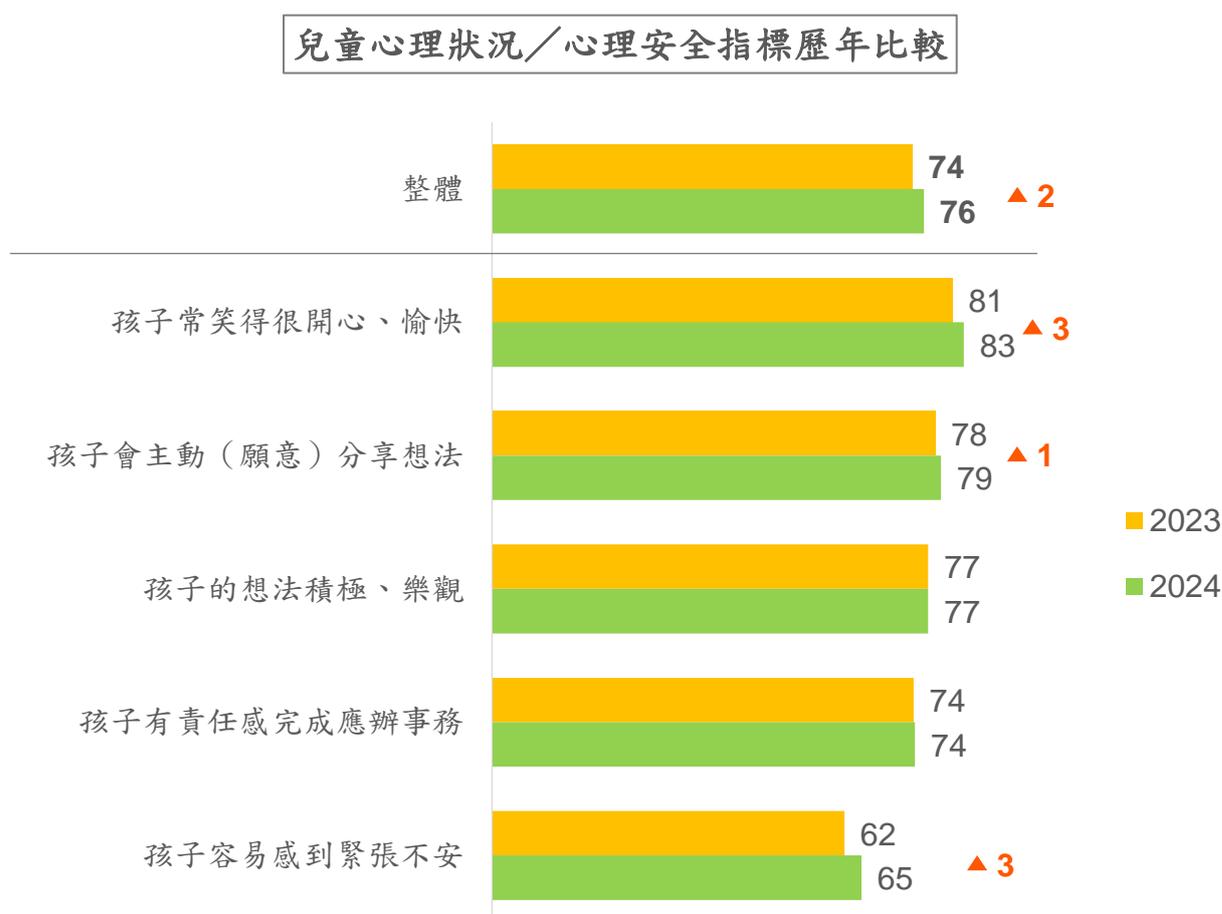


圖 29 兒童心理狀況／心理安全指標歷年比較

(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

73.7%兒童能常常覺得自己很棒，對自己感到滿意、有自信，其中 18.2%總是如此，55.5%為經常如此。「孩子對自己感到滿意、有自信」獲得 78 分。

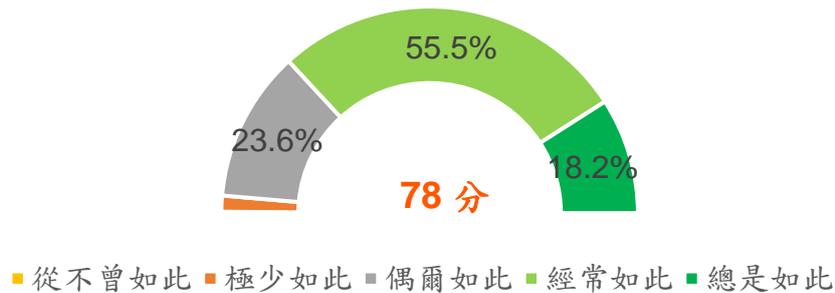


圖 30 「孩子對自己感到滿意、有自信」

2. 孩子學習新事物有熱情、態度積極的

74.9%兒童對學習新事物是有熱情、態度積極的，其中 19.5%總是如此，55.4%經常如此。「孩子學習新事物有熱情、態度積極的」獲得 78 分。

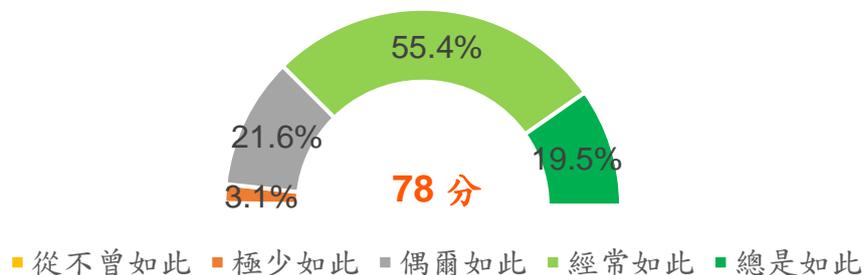


圖 31 「孩子學習新事物有熱情、態度積極的」

小計 2024 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、自信的同時，也能保有熱情並積極學習新事物，此指標表現出色。

自我認定（自我成就感）／自信指標兩項目都較 2023 年提升 1 分，整體分數也增加 1 分。

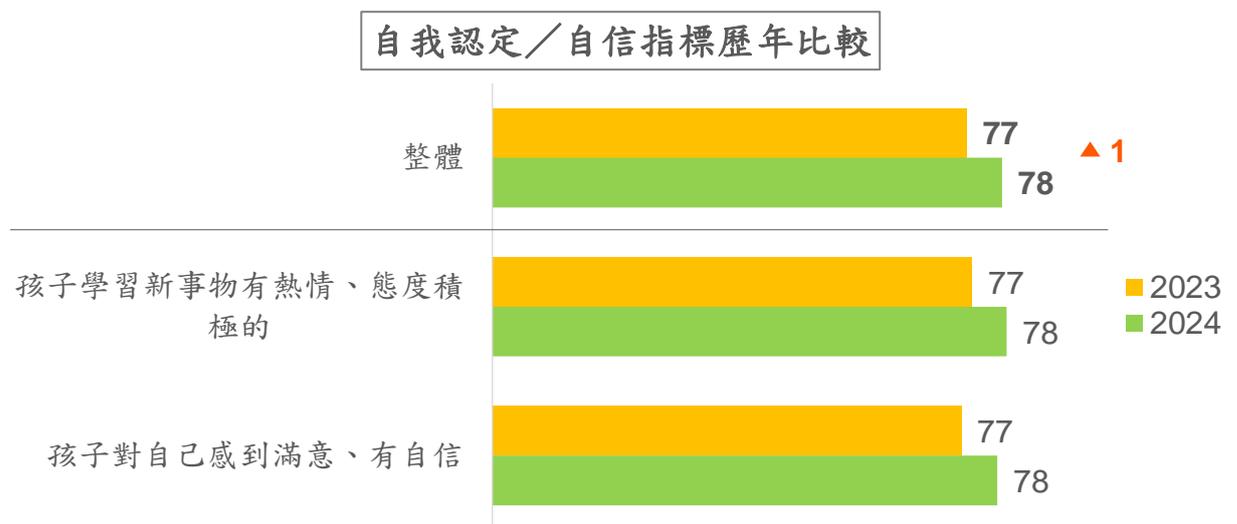


圖 32 自我認定／自信指標歷年比較

(三)、情緒管理(表達)指標

1. 孩子情緒穩定、良好

82.4%兒童多數時間情緒都是穩定、良好的，其中 18.4%總是如此，更有高達 64.0%經常如此。「孩子情緒穩定、良好」獲得 80 分。

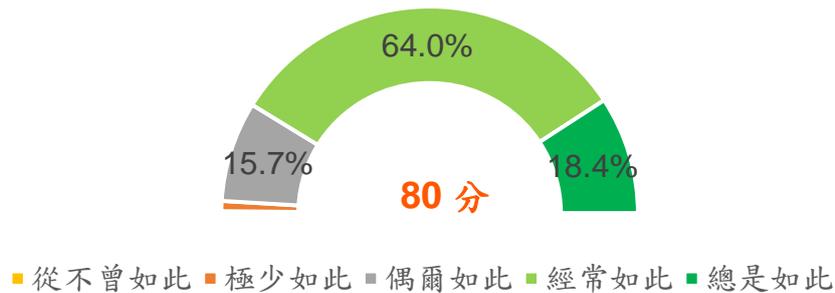


圖 33 「孩子情緒穩定、良好」

2. 孩子能自然表達內心情感、情緒

76.6%兒童能自然的表達內心情感或情緒，其中 20.3%總是如此，56.3%經常如此。「孩子能自然表達內心情感、情緒」獲得 79 分。

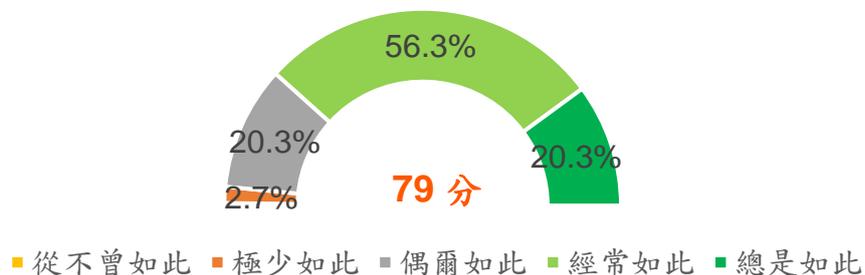


圖 34 「孩子能自然表達內心情感、情緒」

3. 孩子會因情緒不佳而有傷害自己的想法、行為

73.3%兒童從不曾（44.0%）或極少（29.3%），因情緒不佳而有傷害自己的想法或行為；11.0%兒童偶爾有這種情形，另外 15.7%（11.9%+3.8%）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 80 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

41.6%兒童不曾（7.6%）或極少（34.0%）在遇到不順心或不合心意時，會以哭鬧方式應對或處理；38.5%的兒童偶爾如此，20.0%的兒童則偏向較常以哭鬧方式處理負面情緒（16.7%+3.3%）。「孩子會以哭鬧方式應對或處理負面情緒」獲得 65 分。



圖 36 「孩子會以哭鬧方式應對或處理負面情緒」

小計 2024 年情緒管理（表達）指標獲得 76 分：多數兒童的情緒相當穩定、良好（80 分），不會因情緒不佳而產生自我傷害的想法、行為（80 分），也能自然的表達內心情感、情緒（79 分）。僅較少數 19.9% 兒童會經常以哭鬧方式表達負面情緒（65 分），是在情緒管理（表達）指標中獲分較低的項目。

情緒管理（表達）指標整體較 2023 年提升 3 分，以孩子情緒穩定、良好持續位居各項目之冠。而因情緒不佳而有自我傷害的想法、行為在 2024 年提升 5 分，顯示兒童對於情緒的表達較 2023 年成熟，所以在能自然表達內心情感、情緒項目也有提升 1 分。雖然以哭鬧方式應對或處理負面情緒項目的分數仍在相對較低分處，但與 2023 年相較也提升了 3 分，顯示兒童逐漸減少用哭鬧方式處理負面情緒。

情緒管理（表達）指標歷年比較

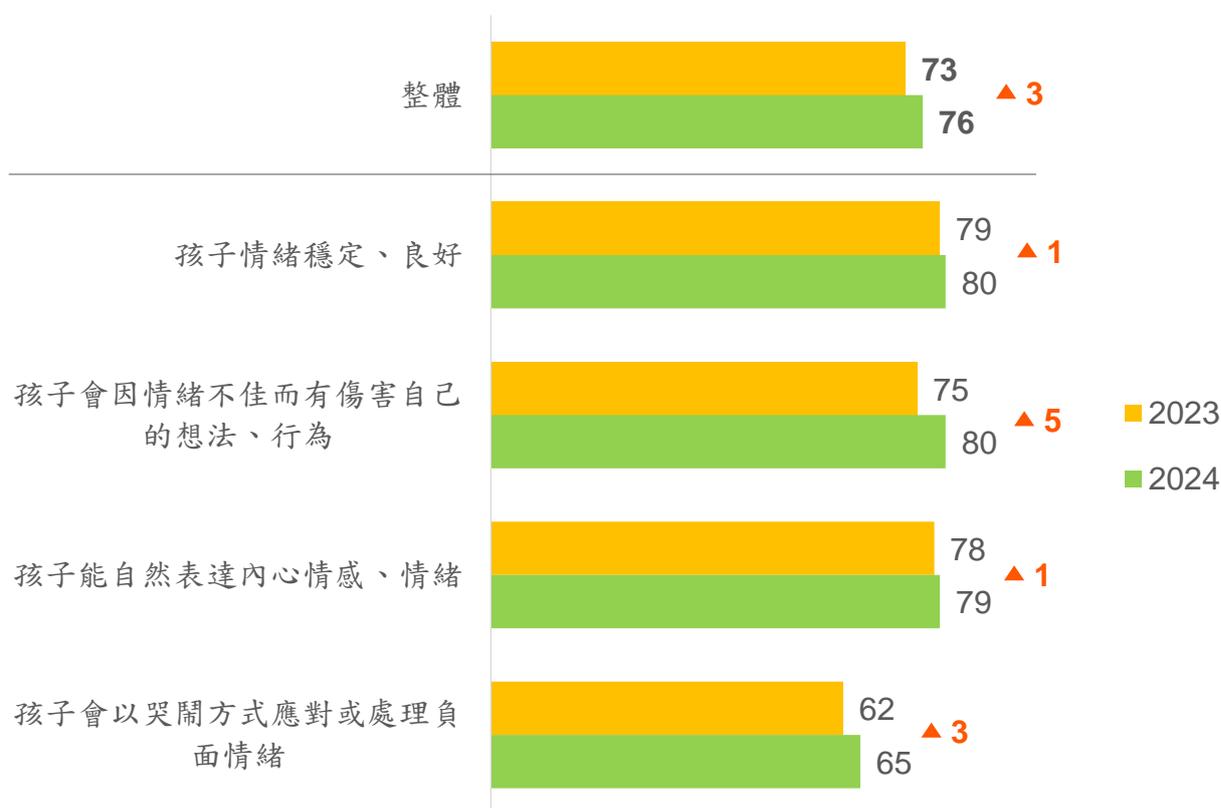


圖 37 情緒管理（表達）指標歷年比較

(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

68.6%兒童遇到困難、害怕、沮喪時，會主動向父母或師長求助，其中 16.7%總是如此，51.9%是經常如此。「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。

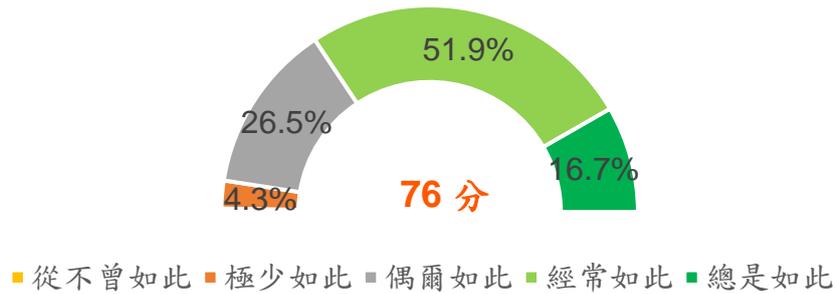


圖 38 「孩子遇到困難、害怕、沮喪時，會主動尋求父母或師長支持、幫助」

2. 孩子能在同儕互動間獲得開心的友誼

高達 82.8%兒童能在同儕的互動中獲得友誼，並且是開心的，其中 22.2%表示總是如此，60.6%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

77.6%兒童與老師的互動狀況良好，會主動幫忙老師，其中 23.5%總是如此，54.1%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 80 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 19.6% (3.2%+16.4%) 兒童是較常透過數位工具 (如 LINE) 與同儕互動，23.7%兒童偶爾如此，56.8% (35.3%+21.5%) 兒童仍是選擇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 71 分，顯示兒童實際人際相處能力佳。

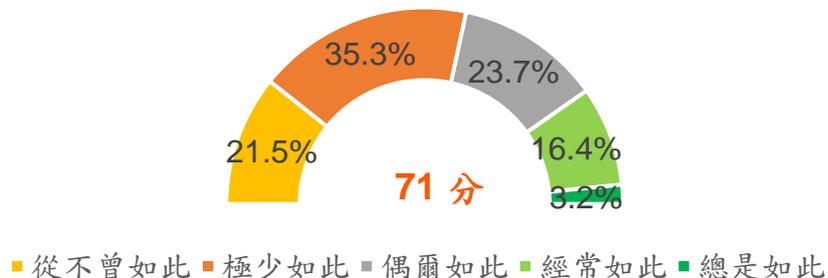


圖 41 「孩子較常以數位工具與同儕互動，缺乏實際人際相處能力」

5. 家庭氛圍與互動方式和樂、溫馨

高達 83.0% 兒童的家庭相處氛圍及互動方式是和樂、溫馨的，其中 25.5% 總是如此，57.5% 表示經常如此。「家庭氛圍與互動方式和樂、溫馨」獲得 81 分的高分。

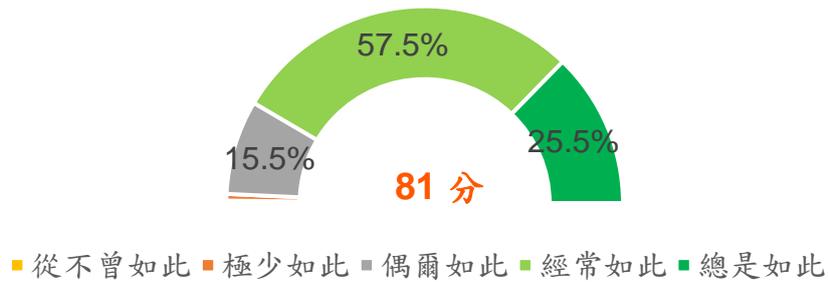


圖 42 「家庭氛圍與互動方式和樂、溫馨」

小計 2024 年人際關係互動表現指標獲得 78 分：孩子能在同儕互動間獲得開心的友誼（81 分），並且家庭氛圍與互動方式和樂、溫馨（81 分），此外與師長的互動關係佳（80 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，可由家長或師長在日常互動時，即多提醒兒童或加以宣導；孩子較常以數位工具與同儕互動獲得 71 分，為此指標中相對較低的項目，可多鼓勵兒童在各環境中，多把握與人相處、互動的機會。

人際關係互動表現指標與 2023 年相較之下提升 1 分，各項目排行與 2023 年相同。家庭氛圍與互動方式和樂、溫馨同樣是各項目中獲分最高者；兒童在同儕互動、與老師互動項目分數都稍有成長，顯示兒童在各種人際間都能有良好的互動相處；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 2024 年提升了 4 分，可知兒童在現實生活中的社交能力相較 2023 年有提升。

人際關係互動表現指標歷年比較

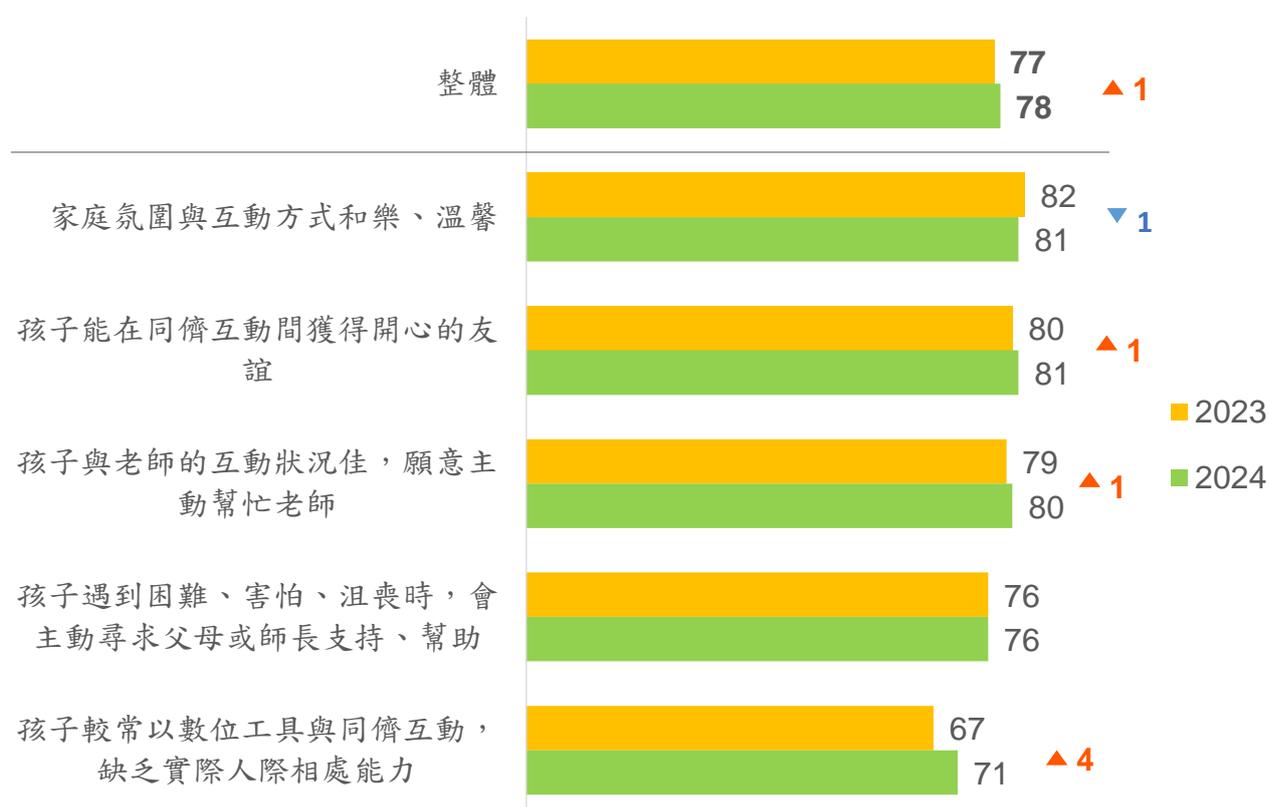


圖 43 人際關係互動表現指標歷年比較

整體 2024 年**心理健康指數**獲得 77 分：人際關係互動指標（78 分）與自我認定—自我成就感／自信指標（78 分），是表現最好的兩個指標，顯示多數兒童能應對家庭、學校、同儕之間的人際關係，也能肯定自己並保有熱忱；情緒管理（表達）指標以及心理狀況／心理安全指標分別都有 76 分，可多關注兒童偶爾會感到緊張不安、或用哭鬧方式表達情緒的情形。

與 2023 年調查數據相較之下，心理健康指數成長了 2 分，在各指標都呈現成長趨勢，其中以情緒管理（表達）指標成長最多(提升 3 分)，原因在於兒童減少了因負面情緒產生傷害自己行為，與用哭鬧方式處理負面情緒狀況。另兒童感到緊張不安的比例降低，所以在兒童心理狀況／心理安全指標也提升了 2 分；人際關係互動指標、自我成就感／自信指標也都分別有 1 分的進步。

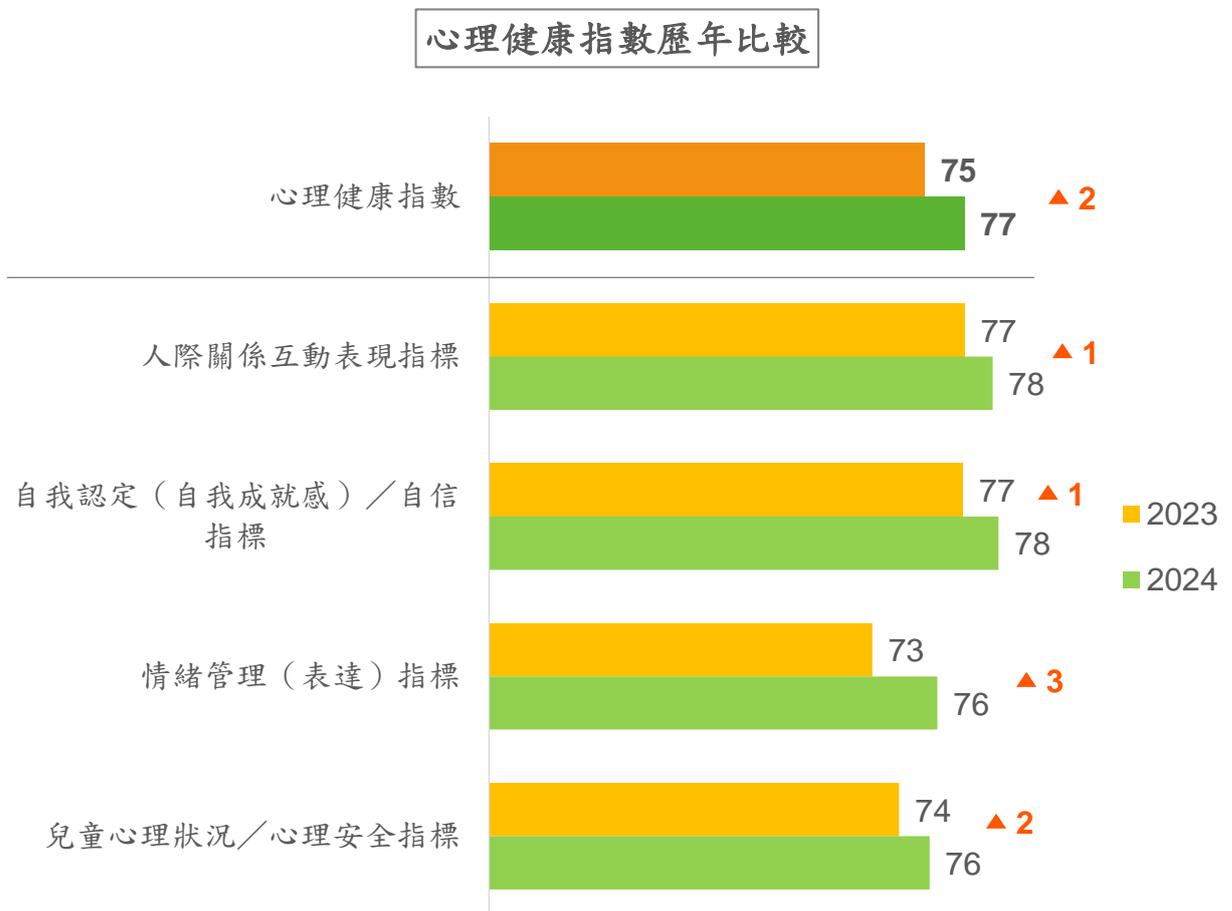


圖 44 心理健康指數歷年比較

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

85.4%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24.0%表示非常符合，高達61.4%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

86.4%家長會尊重孩子的意見，並鼓勵其表達出來，其中26.8%表示非常符合，59.6%表示符合。「家長會尊重孩子，鼓勵表達意見」獲得82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

78.2%家長有鼓勵並培育孩子多元學習，其中 23.5%表示非常符合，54.7%表示符合。「家長鼓勵並培育孩子多元學習」獲得 80 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

54.9%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 14.0%表示非常符合，40.9%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

41.1%家長有計劃或考慮未來讓孩子出國學習的相關事宜，其中 11.5%表示非常符合，29.6%左右表示符合。「家長有讓孩子出國學習計劃」獲得 65 分。



圖 49 「家長有讓孩子出國學習計劃」

小計 2024 年**教養及學習安排指標**獲得 76 分：多數家長會使用溝通、討論方式導正孩子的錯誤（82 分），輔以開明、尊重孩子的方式讓孩子表達意見（82 分），並能栽培孩子多元學習（80 分）。此指標中的教育方針與時俱進（73 分），及有計畫安排孩子出國學習（65 分），為獲分相對較低的兩個項目，是家長可以再審思的部份。

教養及學習安排指標整體得分與 2023 年相較之下呈現持平情形，各項目排序也與 2023 年相同。「會以溝通、討論的方式來導正孩子」、「尊重孩子，鼓勵表達意見」、「鼓勵並培育孩子多元學習」三個項目分別都成長 1 分，顯示有更多數的家長認同並施行：理性、開明、尊重，培育並支持孩子多元學習的教育理念。在教育方針與時俱進、安排孩子出國學習兩項，為家長可多參考各方資訊，聆聽專家意見，以期更切合時代的需求。

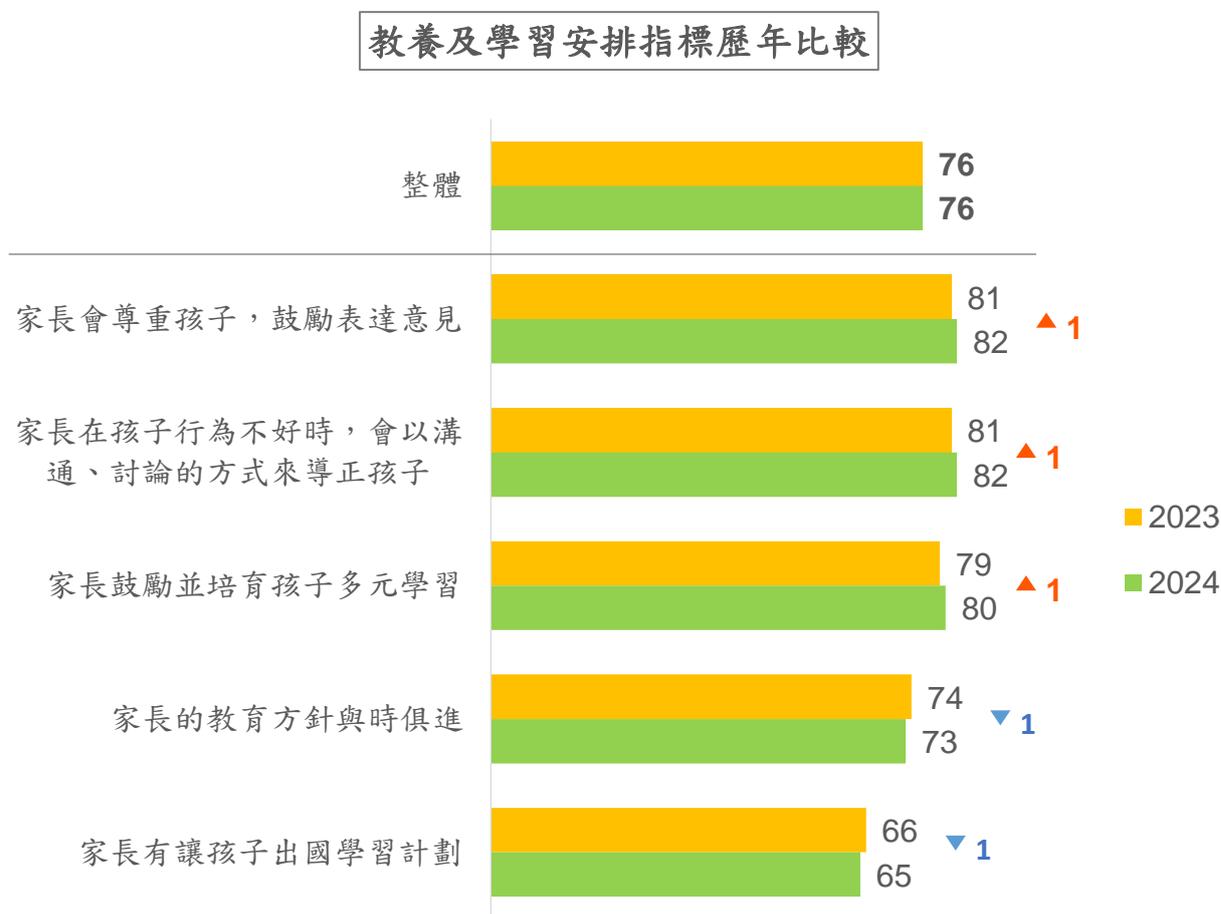


圖 50 教養及學習安排指標歷年比較

(二)、學校學習指標

1. 孩子會主動積極參與學校活動

54.2%兒童會主動參與學校活動(動、靜態),其中 12.8%為總是如此,41.4%為經常如此。「孩子會主動積極參與學校活動」獲得 71 分。

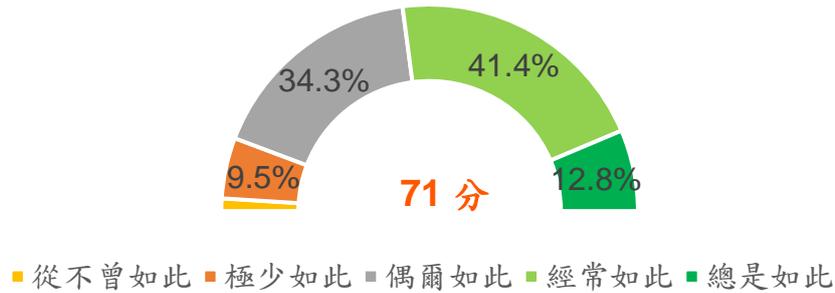


圖 51 「孩子會主動積極參與學校活動」

2. 孩子上課內容可以學以致用

73.3%兒童對於學校上課的內容可以充分理解和應用,其中 15.5%表示總是如此,57.8%為經常如此。「孩子上課內容可以學以致用」獲得 77 分。

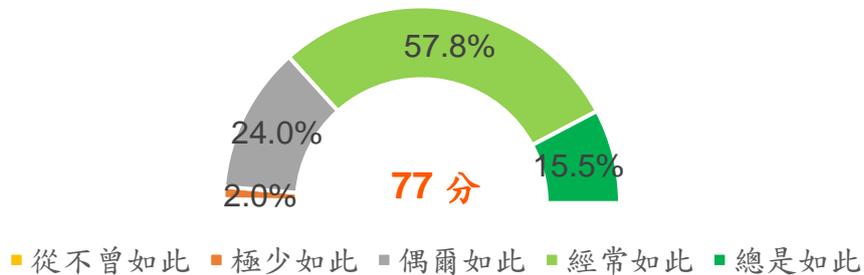


圖 52 「孩子上課內容可以學以致用」

3. 孩子有抗拒上學情形

11.7% (2.8%+8.9%) 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%。73.3% 兒童不曾或極少有這樣的情形 (21.7%+51.6%)。「孩子有抗拒上學情形」獲得 76 分，表示絕大多數兒童沒有抗拒上學的情形。

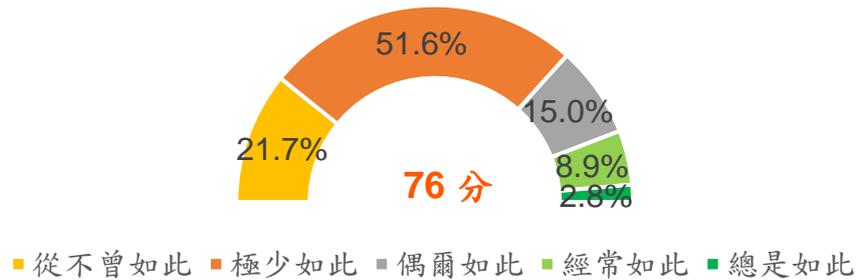


圖 53 「孩子有抗拒上學情形」

小計 2024 年學校學習指標獲得 75 分：有七成以上兒童，能活用學校上課內容（77 分），少有抗拒上學情形（76 分），並有五成以上兒童願意主動積極參與學校活動（71 分）。

學校學習指標整體與 2023 年相較提升 2 分，各項目排序與 2023 年相同。上課內容能學以致用在 2024 年成長 1 分，仍是兒童表現最佳的項目；抗拒上學的項目提升 3 分，可知在 2024 年兒童抗拒上學的比例更低了；至於主動參與學校活動項目也有 1 分的成長，透過學校學習指標可知，整體兒童在校學習的狀況優於 2023 年。

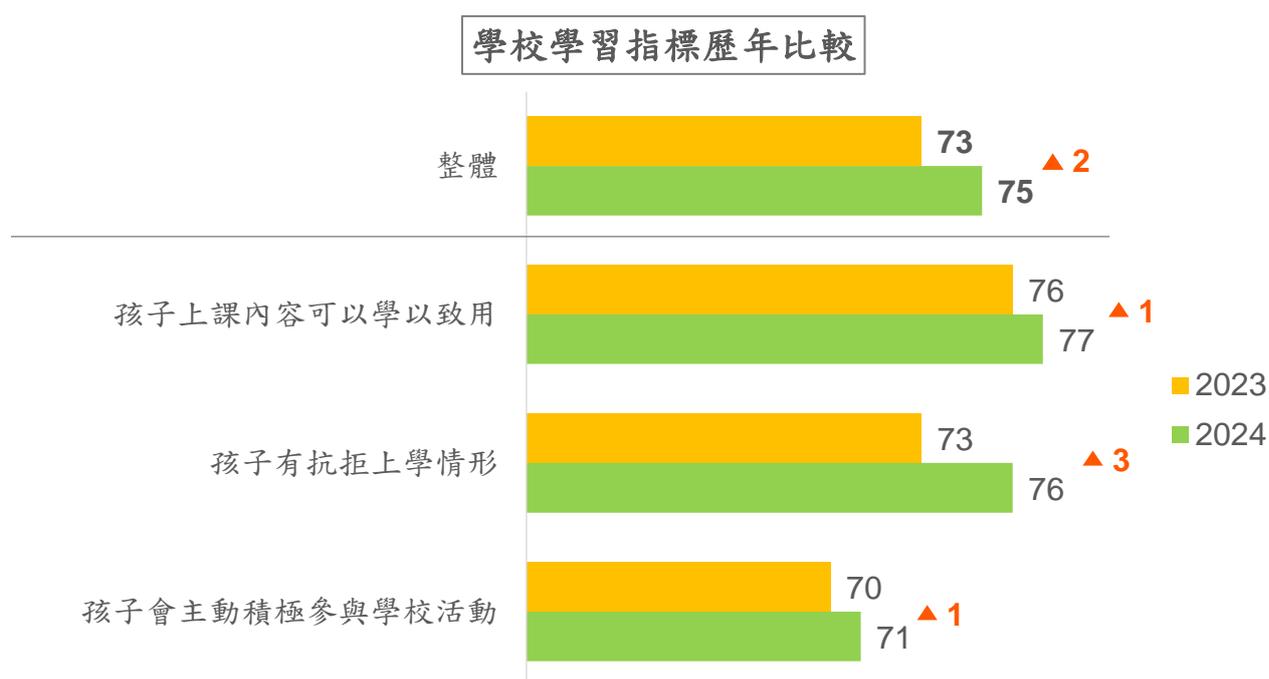


圖 54 學校學習指標歷年比較

(三)、學習資源／課後輔導指標

1. 學校環境安全，孩子安心學習

85.5%家長認為校園環境是安全的，孩子可以安心在校學習，其中 24.3%認為非常符合，61.2%表示符合。「學校環境安全，孩子安心學習」獲得 82 分。

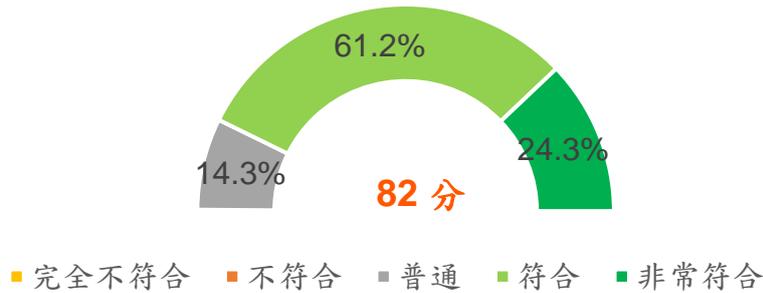


圖 55 「學校環境安全，孩子安心學習」

2. 學校課程接軌國際化、數位及 AI 世代需求

60.7%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 14.4%表示非常符合，46.3%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。

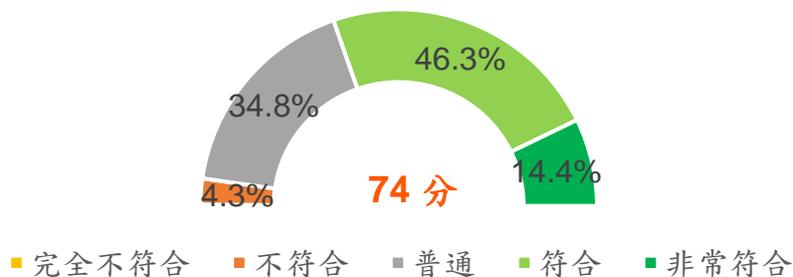


圖 56 「學校課程接軌國際化、數位及 AI 世代需求」

3. 家裡設備足夠足量支援孩子學習

72.5%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 19.5%表示非常符合，53.0%為符合。「家裡設備足夠足量支援孩子學習」獲得 78 分。

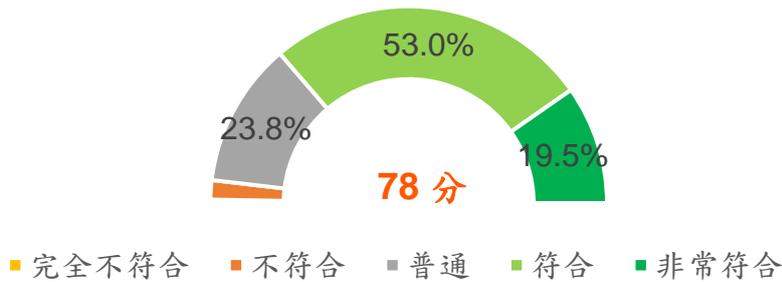


圖 57 「家裡設備足夠足量支援孩子學習」

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

74.8%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 17.8%非常符合，57%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 78 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 2024 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（82 分），七成以上父母或主要照顧者有心力，協助孩子課後學業輔導（78 分），且家中設備足以支援孩子的學習（78 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 2023 年持平。學校環境安全，孩子安心學習項目在 2024 年成長一分，並持續獲得最多認同；其次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，也在 2024 年有 1 分的成長；家裡設備足夠足量支援孩子學習，是家長可以再多關注的項目。

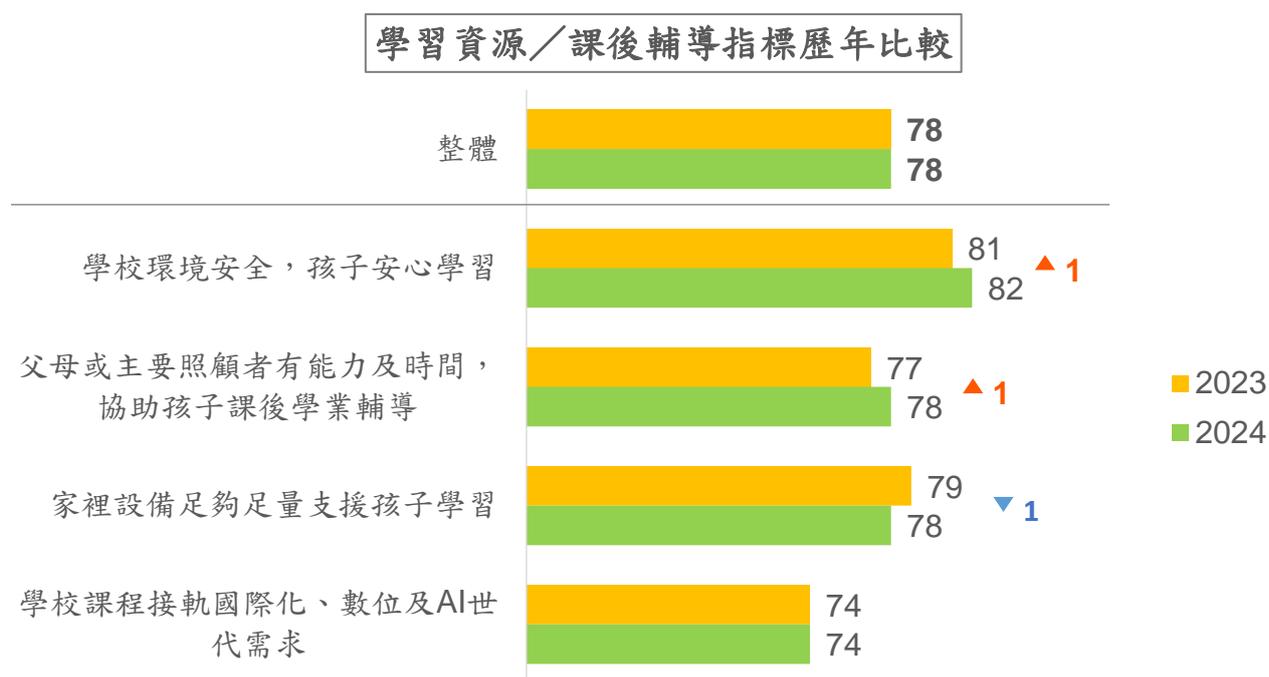


圖 59 學習資源／課後輔導指標歷年比較

(四)、數位素養／使用 3C 習慣指標

1. 孩子會善用數位時代工具

66.9%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 14.6%總是如此，52.3%經常如此。「孩子會善用數位時代工具」獲得 75 分。

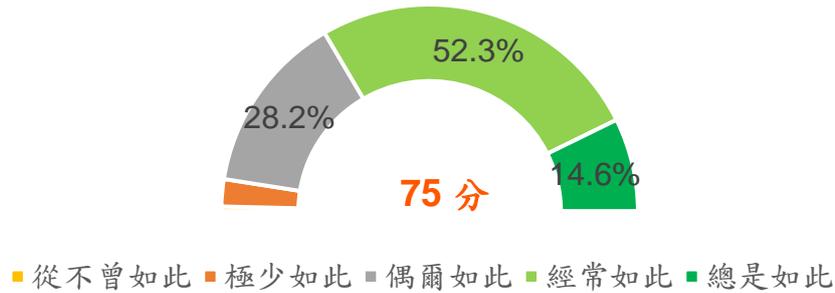


圖 60 「孩子會善用數位時代工具」

2. 孩子有網際安全意識

57.7%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 14.4%總是如此，43.3%經常如此。「孩子有網際安全意識」獲得 71 分。

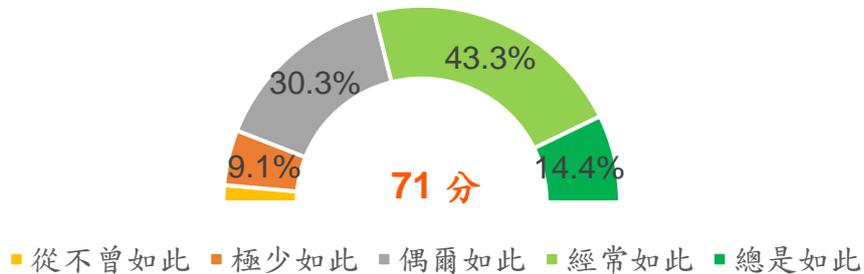


圖 61 「孩子有網際安全意識」

3. 孩子 3C 成癮症

28.0%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 5.7%+經常 22.3%），偶爾如此者占 33.3%；而有 38.7%兒童不曾或極少（12.4%+26.3%）有 3C 成癮情形。「孩子 3C 成癮症」獲得 63 分。



圖 62 「孩子 3C 成癮症」

小計 2024 年數位素養／使用 3C 習慣指標獲得 70 分：66.8%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(71 分)；至於需家長多留心注意的是兒童在 3C 成癮的情形(63 分)。

數位素養／使用 3C 習慣指標分數與 2023 年相較之下成長 1 分，達到 70 分的門檻，各項目表現的排行與 2023 年一致。孩子會善用數位時代工具、擁有網際安全意識兩個項目分別都較 2023 年提升 1 分，顯示兒童的數位素養有提升；仍需持續關切的是兒童 3C 成癮狀況。

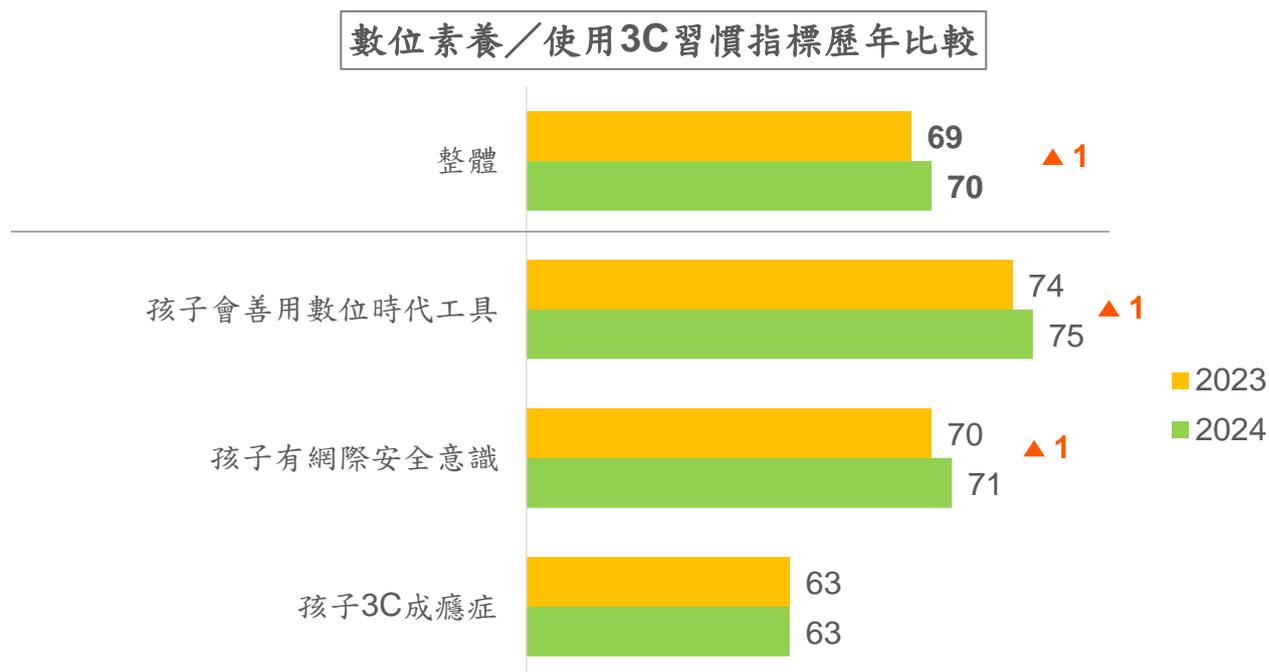


圖 63 數位素養／使用 3C 習慣指標歷年比較

2. 孩子使用 3C 產品或網路目的

針對有使用 3C 產品的兒童，深入了解使用內容發現，高達 77.9% 是在觀看或經營網路影片、影音平台（YouTube、TikTok 抖音等），其次有 69.6% 是玩遊戲，以上兩項是兒童使用 3C 產品或網路最主要的目的，且延續 2023 年數據來看，比例都居高不下。39.6% 會使用通訊軟體、聊天（LINE 等），此項比例大幅成長一成；29.8% 會瀏覽或經營網路社群活動（FB、IG 等），也明顯較 2023 年提升 8.1%。另外也需要留心的是，相較 2023 年比例成長 5.5% 的使用直播平台（9.7%）。

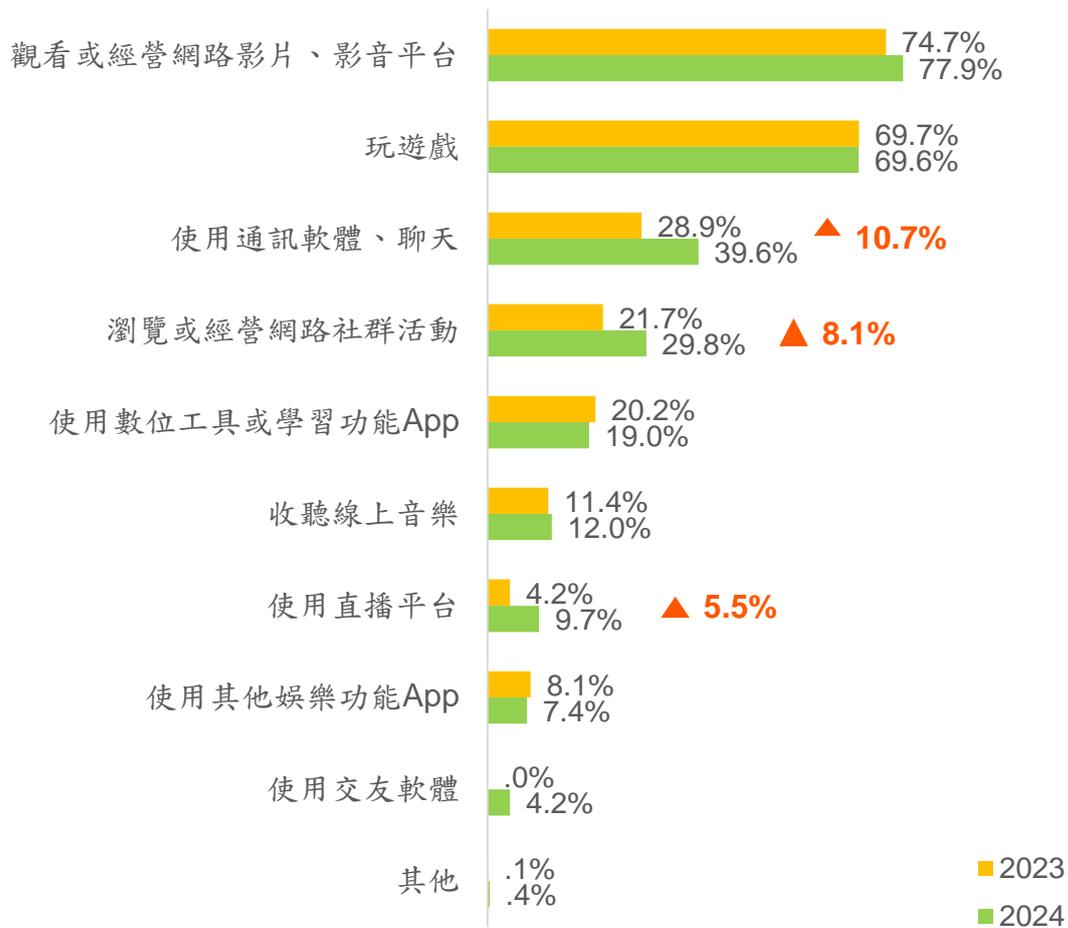


圖 65 「孩子使用 3C 產品或網路目的」

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 1.25 小時，與 2023 年一樣。2024 年有 47.9% 兒童使用時間落在 1 小時之內 (6.1%+41.8%)；27.2% 使用 1~1.5 小時，相較 2023 年增加 7.9%。

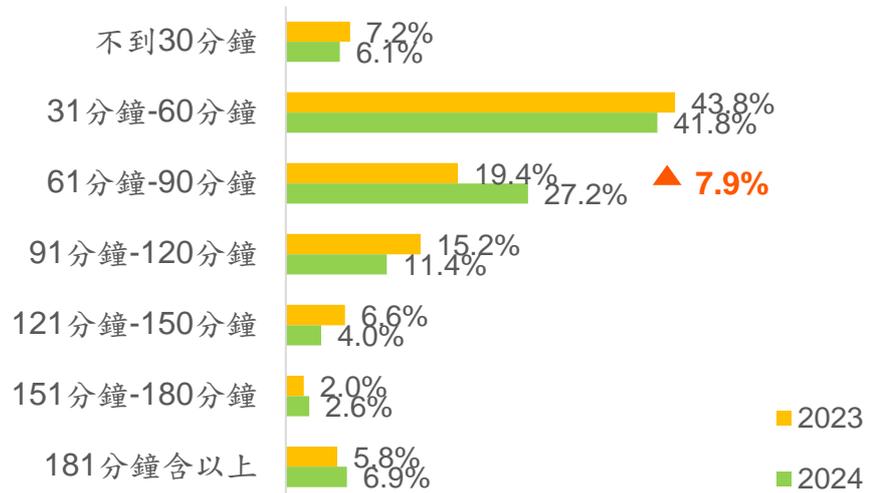


圖 66 「孩子每日使用 3C 產品或網路總時數」

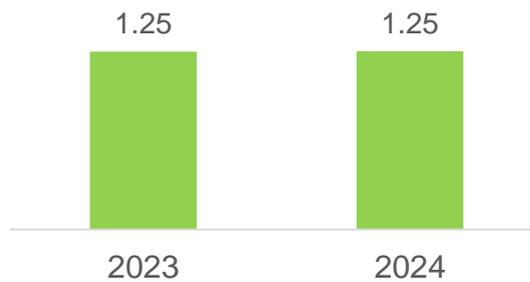


圖 67 「孩子每日使用 3C 產品或網路平均時數 (小時)」

整體 2024 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（76 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（75 分）顯示孩子對學校課程多能理解及應用，且抗拒上學的比例也有減少（兒童更樂於上學）。至於數位素養／3C 使用情形指標（70 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 2023 年相較教育主題／教養相關指數成長 1 分，各指標排序與 2023 年相同，指標分數大致呈現成長趨勢，尤其在學校學習指標成長 2 分，其餘各項目分數也有維持 2023 年分數或更高一些。

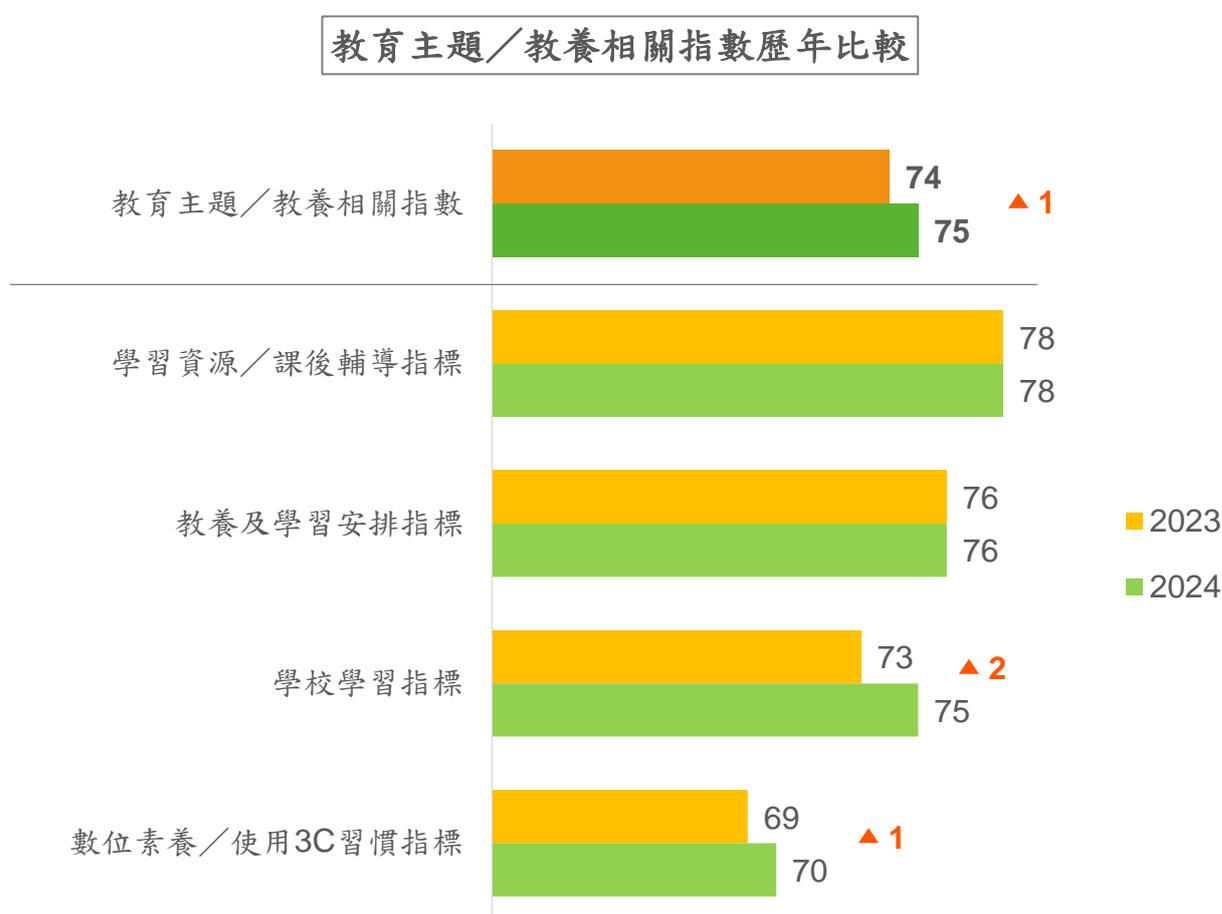


圖 68 教育主題／教養相關指數歷年比較

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

71.8%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 21.6% 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

77.8%家長有對孩子進行預防詐騙教育，其中 24.6%表示非常符合，53.2%表示符合。「家長有進行預防詐騙教育」獲得 80 分。

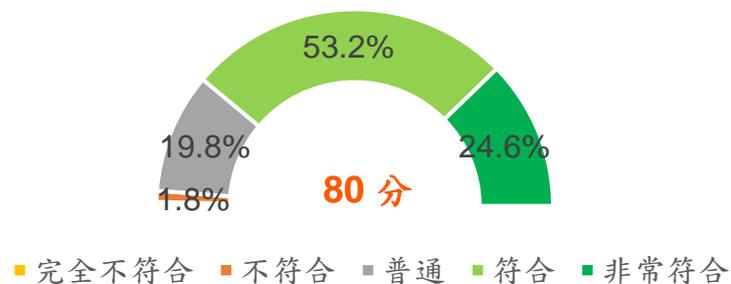


圖 70 「家長有進行預防詐騙教育」

(三)、熟悉各項救援通聯網絡教育

78.0%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 26.8%表示非常符合,51.2%表示符合。「家長有進行熟悉各項救援通聯網絡教育」獲得 80 分。

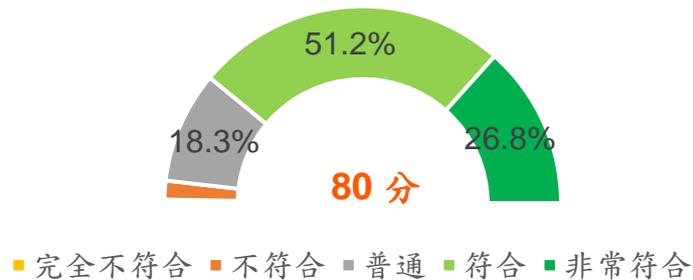


圖 71 「家長有進行熟悉各項救援通聯網絡教育」

(四)、反霸凌須知及求助方式教育

85.6%家長有教育孩子各種反霸凌須知及求助方式,其中 30.3%表示非常符合,55.3%表示符合。「家長有進行反霸凌教育」獲得 83 分。

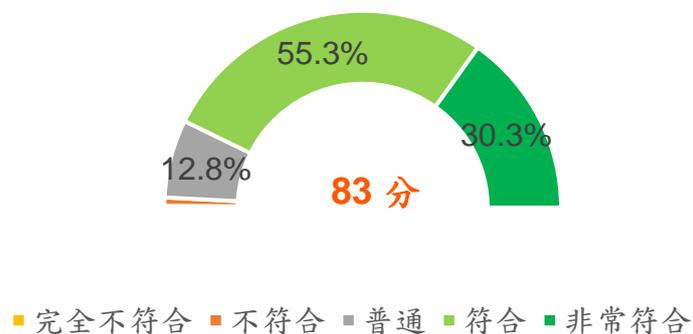


圖 72 「家長有進行反霸凌教育」

(五)、菸害防制教育

75.0%家長有對孩子進行菸害防制教育，其中 28%表示非常符合，47%表示符合。「家長有進行菸害防制教育」獲得 79 分。

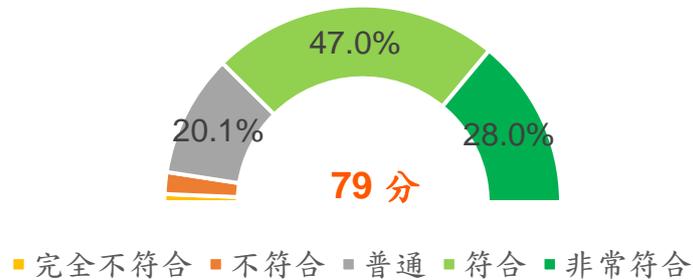


圖 73 「家長有進行菸害防制教育」

(六)、反毒品教育

74.2%家長有對孩子進行反毒品教育，30.8%表示非常符合，43.4%表示符合。「家長有進行反毒品教育」獲得 80 分。

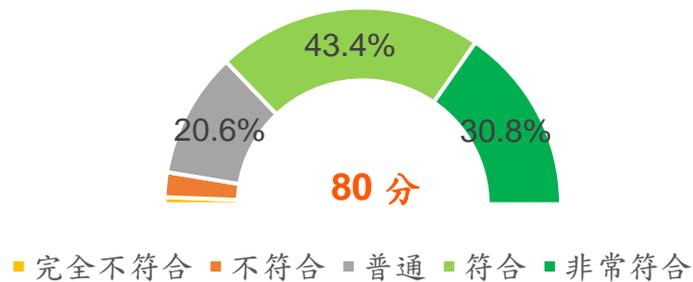


圖 74 「家長有進行反毒品教育」

(七)、網路安全教育

75.4%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 26.6%表示非常符合，48.8%表示符合。「家長有進行網路安全教育」獲得 79 分。

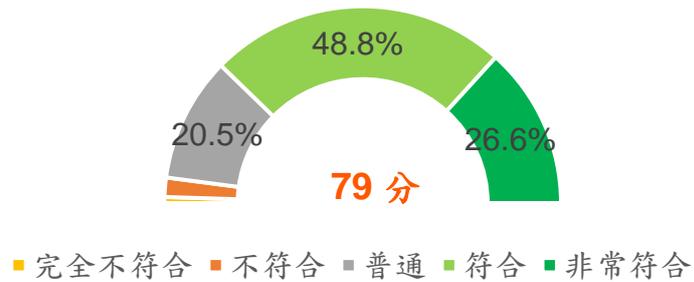


圖 75 「家長有進行網路安全教育」

整體 2024 年時事／生活教育指數獲得 80 分：各項教育中，最多家長有執行的是反霸凌教育（83 分），接下來是反毒品教育（80 分）、熟悉各項救援通聯網絡教育（80 分）、防詐騙教育（80 分），菸害防制教育（79 分）及網路安全教育（79 分）。性教育、性平教育、身體自主權利教育（78 分）相對分數略低一些，家長可再多加強宣導教育。

時事／生活教育指數與 2023 年維持一致表現。反霸凌教育是相對執行得較好的項目，其餘項目皆與 2023 年大致相同。

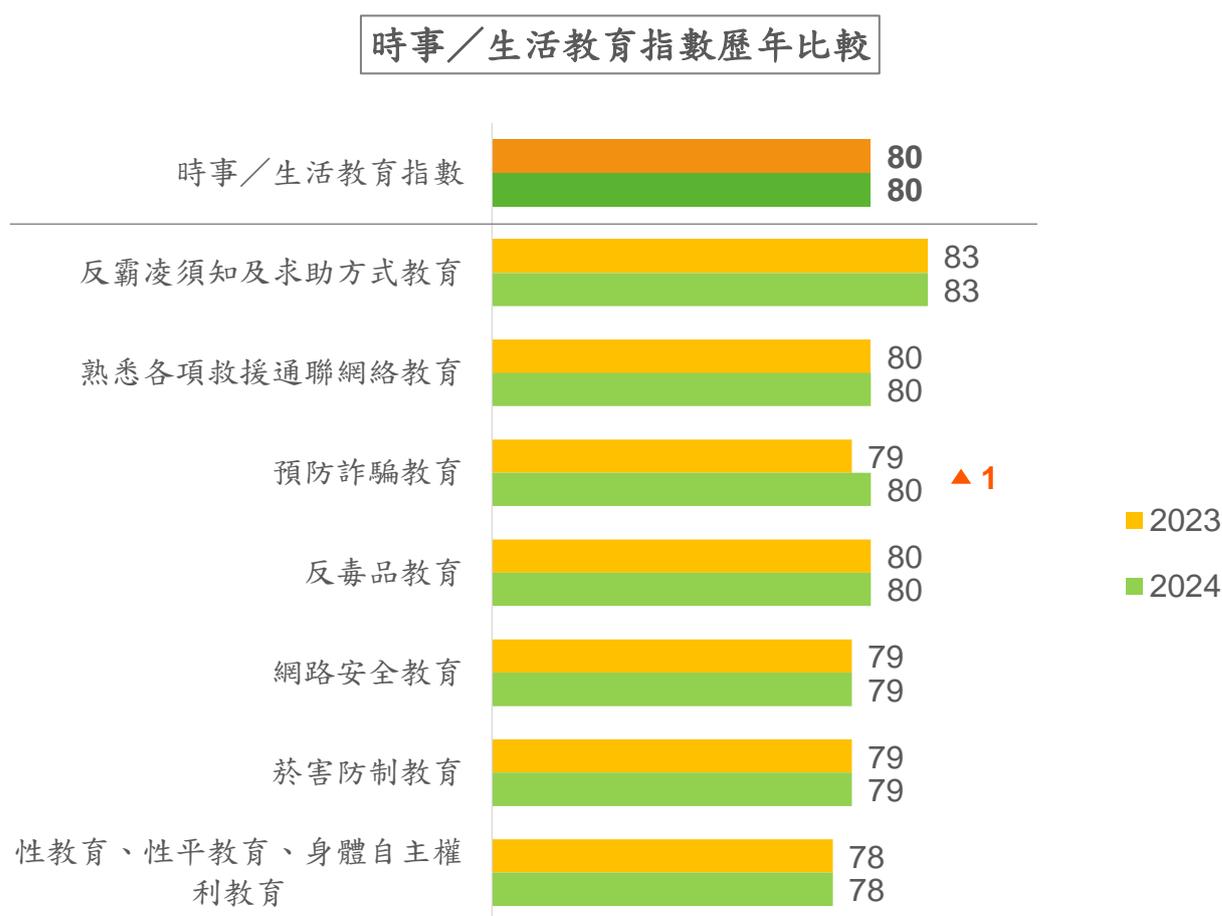


圖 76 時事／生活教育指數歷年比較

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 72 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（79 分）表現最佳，其次是軟、硬體設備足以支援兒童學習（78 分），另外數位素養（78 分）與學校課程數位化（78 分）也都有不錯的表現。網際安全意識（71 分）以及網路社交（71 分）則仍有進步空間；此外，護眼行動（64 分）及 3C 成癮情形（63 分）兩項是較需注意改善的。

表 9 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	79	72
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	71	
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	71	
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	
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	63	

整體來看數位生活指數較 2023 年提升 1 分，各項目中網路社交成長 4 分，顯示兒童在生活中的人際相處能力有提升；由護眼行動相較 2023 年提升 4 分可知，有更多兒童在乎護眼保健的重要性。

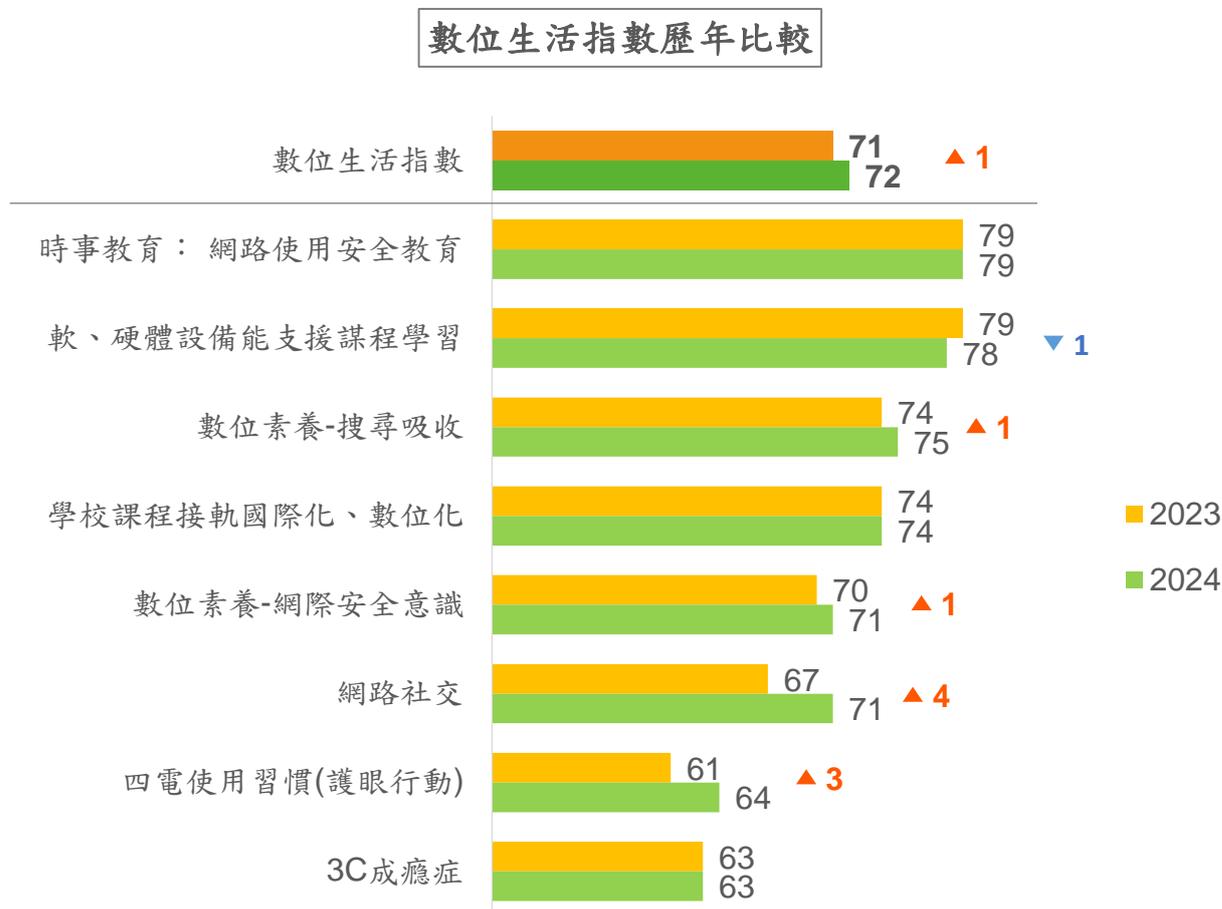


圖 77 數位生活指數歷年比較

七、親子溝通、互動情形

(一)、親子互動狀況

90.5%家長和孩子之間的互動狀況佳，其中 38.8%溝通、互動非常順暢（可輕鬆聊天、分享生活日常，幾乎沒有祕密），51.7%溝通、互動良好（可聊天、分享心情）。顯示多數兒童都有良好的親子互動關係。

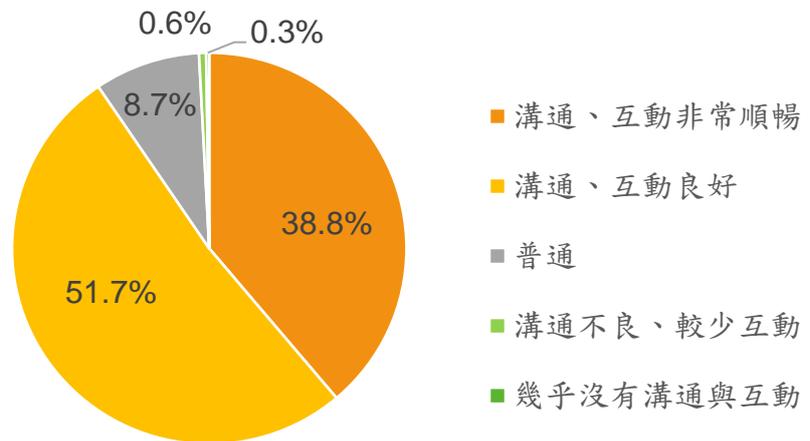


圖 78 親子互動狀況

(二)、家長主動詢問孩子在校情形頻率

88.5%家長積極主動詢問孩子在校情形，其中高達 55.9%每日都會詢問關心，32.6%約 2~3 天詢問關心一次，顯示家長都相當主動關心兒童在校情形。

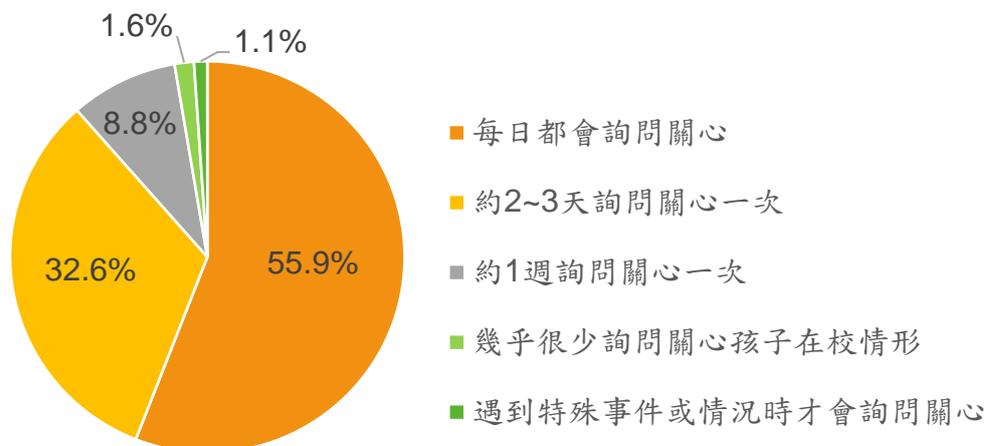


圖 79 家長主動詢問孩子在校情形頻率

(三)、兒童主動分享在校情形頻率

87.5%兒童積極主動分享在校情形，其中 53.7%每日都會主動跟家長分享在校情形，33.8%約 2~3 天會分享一次，顯示兒童願意主動分享（告知）家長其在校情形的頻率相當高。

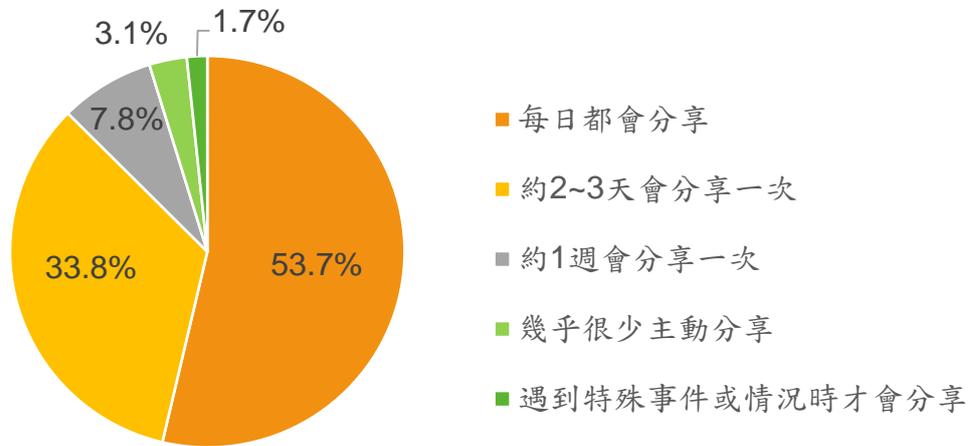


圖 80 兒童主動分享在校情形頻率

八、結論

本次調查保誠兒童幸福指數為 76 分（滿分 100 分）。四大指數中，2024 年時事／生活教育指數 80 分，與 2023 年相同為排名最高的指數，顯示家長有持續注意、提醒兒童相關事件重要性。其中以宣導反霸凌須知教育施行最為徹底；而家長需要再多加向孩子機會教育的時事、生活內容則有：網路安全教育、菸害防制教育、性教育、性平教育、身體自主權利教育等。

2024 年心理健康指數 77 分，在兩年調查的分數都能高於整體平均之上，且 2024 年指數又較 2023 年提升 2 分，可知我國兒童在整體心理健康素質的養成教育是呈現穩定成長的，故顯現在人際關係互動能力佳，充滿自信的同時也能形塑自我認同感。而由數據的觀察也發現，善加引導兒童學習疏理與調和自我情緒，期望能降低易緊張、不安或用哭鬧方式表達內在心理（心情）狀況的部份，仍是家長需再多用心留意，陪伴兒童學習成長的部份。

2024 年教育主題／教養相關指數 75 分，雖略低於整體平均一些，但與 2023 年相較也有 1 分的成長，此小幅的進步顯示於：兒童學習資源充足、能學以致用、更樂於上學、家長教養理念開明、尊重孩子、親子保有良善的互動，進而能鼓勵孩子多元學習。在此數位時代，家長持續要面臨的難題就是：引導孩子提升數位素養，並柔性勸導孩子避免 3C 成癮的狀況。

2024 年生理健康指數獲得 72 分，在四大指數中總平均分數相對較低。兒童有充足睡眠也能保持活力，飲食習慣與 2023 年相較之下已有改善，但仍難避免食用加工食品、含糖飲料、油炸食物等危害健康食品，此部份需由家長以身作則帶動，相信會有更好的成效。另一方面，家長也要注意鼓勵兒童養成每日運動的習慣，以強化自身免疫力，減少感染流行性疾病的機率，兼以落實執行護眼行動，來達到提高整體的生理健康。

總結來看，保誠兒童幸福指數 76 分（滿分 100 分），整體表現屬於「幸福」。與 2023 年相較，幸福指數總分提升 1 分，且總覽各生理健康、心理健康、教育／教養及時事、生活教育等指數，都是偏向正向、良好、健康的，表示台灣兒童往幸福成長的目標又更前進一步。有身心健康、情緒愉悅穩定、積極好學的兒童，加上集結全體社會、學校及師長、父母長輩對於兒童教育、全身心平衡發展的重視，期能為我國兒童成長鋪設一條幸福成長的康莊大道。

表 10 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
76	時事／生活教育指數	80	1	-	-	-
	心理健康指數	77	2	人際關係互動表現指標	78	1
				自我認定（自我成就感）／自信指標	78	1
				兒童心理狀況／心理安全指標	76	3
				情緒管理（表達）指標	76	3
	教育主題／教養相關指數	75	3	學習資源／課後輔導指標	78	1
				教養及學習安排指標	76	3
				學校學習指標	75	4
				數位素養／使用 3C 習慣指標	70	5
	生理健康指數	72	4	睡眠活力指標	77	2
				飲食習慣指標	75	4
				生活習慣／代謝指標	70	5
				運動習慣指標	66	6

保誠兒童幸福指數歷年比較

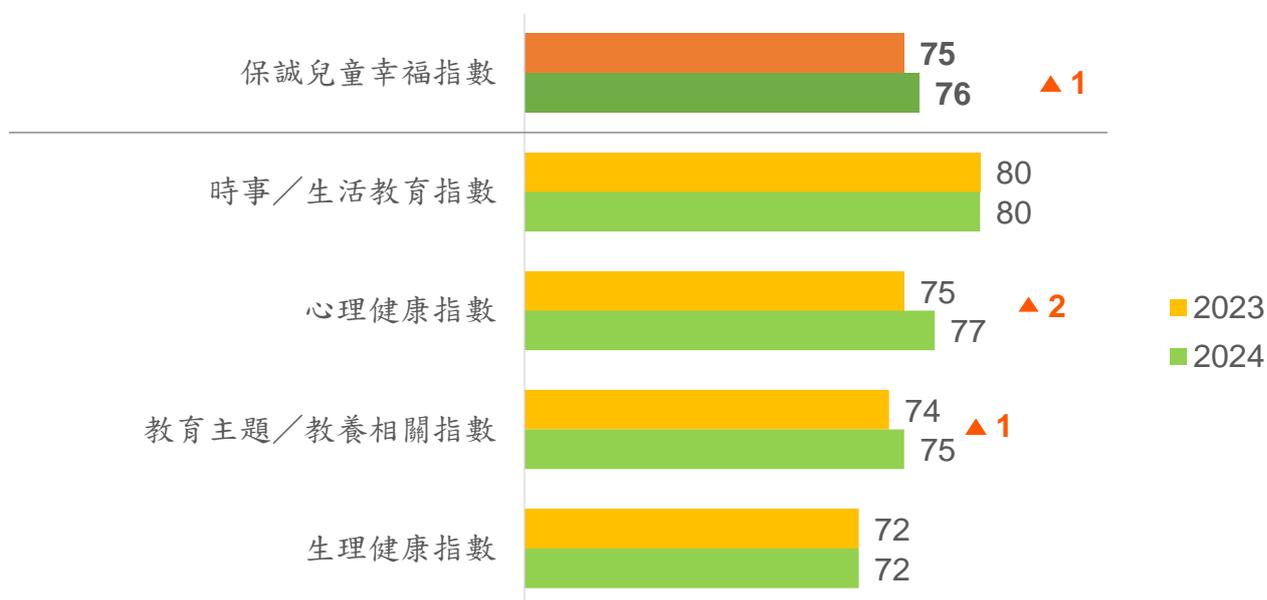


圖 81 保誠兒童幸福指數歷年比較