

「兒童快樂及壓力意見調查」 調查撮要

1. 背景

香港電台與香港小童群益會於 2015 年 12 月進行「兒童快樂及壓力意見調查」，以了解香港兒童身心發展，呼籲各界人士關注兒童成長健康。

2. 研究方法

是次調查以小學生為主要訪問對象，在香港小童群益會轄下服務中心內進行問卷調查，共收回問卷 551 份，包括小學生 538 名、幼稚園學生 1 名及中學生 6 名（其餘 6 份問卷沒填寫年級）；受訪學童中有 59.1% 是男生，而女生佔 40.9%。

3. 調查結果重點

3.1 兒童快樂指數（10 分為最快樂）

香港兒童普遍感到快樂，最多小朋友給予滿分 10 分（30%），隨後是 8 分（15.4%）及 9 分（14.9%）；少於 5 分者（1 至 4 分）合共僅約一成（10.6%）。

3.2 兒童的快樂伙伴

問到兒童與誰人一起感到最快樂，最多人喜愛與「爸爸媽媽」一起（30.9%），隨後是「朋友」（26.6%）和「同學」（21.6%）。

3.3 兒童的快樂來源

最能使兒童感快樂的是「遊玩」（20%），其次是「學業成績」（14.0%）和「打機」（12.5%）。而「與家人相處」（9.8%）和「與朋友相處」（10.8）所佔比例都比較小。

3.4 兒童感到壓力

大部份兒童都感到生活中有壓力（73.9%），情況值得關注。

3.5 壓力的源頭

兒童的壓力接近一半來自「學業」（48.9%），其次是「家人」（14.5%）、「補習班」（12.3%）與「課外活動」（10.5%）。

3.6 應付壓力的方法

兒童比較願意「找父母幫忙」（21.0%），個人亦會「積極面對」（19.5%），或者通過「玩樂減壓」（16.1%）。不過，亦有不少兒童選擇「逃避」（16.3%）。

4. 討論及建議

一、 香港有條件予小朋友生活得快樂。

雖然在是項研究中 73.9%孩子表示感受到壓力；佔了 7 成孩子以 7-10 較高分數表示個人的快樂指數。我們相信在香港生活的孩子本質上是快樂的，我們可以多做一些針對性關顧香港學童成長的工作，例如學習環境、家庭生活環境，以致與家人相處的優質時間，香港是具有條件讓每一個小朋友擁有快樂的童年。

二、 超過 70%壓力來源與學業有關。

48.9%壓力來自學業

12.3%壓力來自補習班

10.5%壓力來自課外活動

上述三項壓力來源，正好反映了香港學校生態環境，學童既要面對繁重功課，為要追趕學習進度，溫習、課後補習，彼此莫大關連。為了加強孩子的競爭力；課餘的興趣培養，音、體、藝等輔助活動，也成了壓力的一個重要源頭。相信在學業上若能將孩子鬆綁，亦有助銳減壓力來源。

三、 父母是孩子生活重心；朋友及同學地位同樣重要。

孩子們認為能同父母一起是感到最快樂的；父母應該善於運用孩子對父母渴求多在一起；爭取家庭相處時間。與此同時，朋輩、友伴亦是孩子成長中同樣視為重要的一環。和諧校園、人際相處，也有助孩子在與人有密切關連的社會生活中，增強與人共處的愉快感。值得一提的是，是次研究反映，與家人相處及與朋友相處，這些心靈交流遠不及外在物品，如遊玩、打機等能令孩子感受到快樂。這可能反映了家庭的質量相處仍有改善空間。

四、 外在或物質因素是孩子感到快樂的原因。

從問卷反映，最令孩子快樂是遊玩、打機及學業成績。這可能也反映了兒童需要玩樂的特質，希望玩樂的時間較多。學業成績是首二項令孩子感快樂；孩子將外來成就視為快樂泉源，很有成人社會的縮影。透過外在物質增加個人快樂感，與時下正向思維鼓勵內化、將精神上之滿足視為真正的快樂，尚有差距。建議在協助孩子將開心泉源多作內化，例如學習欣賞、感恩、關愛等，則相信快樂感可以更持久及鞏固，而非透過外在而強化。