

# 快樂人數減 童聲想放假

## 僅57%小朋友認開心 比上次調查大跌17點



學習壓力大，調查指孩童想要的快樂是「放假」。資料圖片



親子減壓。小童群益會建議家長多與年幼子女外出。資料圖片



小童群益會發表兒童快樂因素調查結果。圖為該會慶祝今年成立80周年。陳敏婷攝

### 讓兒童快樂十大因素

活動	得票率
放假	57.4%
成功做到想做的事	45.2%
獲勝/獲獎	36.3%
健康平安	35.4%
讀書成績好	34.5%
有金錢	34.4%
有溫暖的家	33.8%
收到禮物	33.4%
不用考試	32.9%
有時間做自己喜愛的事	32.2%

資料來源：香港小童群益會  
製表：記者 陳敏婷

### 吳克儉盼課外活動不視作功課



青少年及學生的心理健康近日備受關注，教育局局長吳克儉昨日趁兒童節前夕，呼籲社會攜手努力讓孩子們愉快學習，健康成長。

他引述有調查報告指「放假」及「能成功完成想做的事」最能令孩子開心，故認為若能確保兒童有足夠休息，課外活動不會被視為是功課，輔導不會變成補課，若社會做得到，有利兒童成長。此外，他指讓孩子面對及解決困難，是其學習成長的一部分，冀兩者之間能作出平衡。

吳克儉昨日出席「香港青少年科技創新大賽」頒獎典禮後，被問及學童壓力來源是否功課太多所致，他指大部分小學已是全日制，若一般較困難而需要輔導的功課，當局冀能在課堂內完成；個別學生回家後，可能需要閱讀，或要與父母一起完成親子習作，或者在周末時到郊外做一些資料搜集等，這些都不能避免。他強調課重質不重量，而且亦有同學稱學習上遇到難題，若自己能解決，有很大滿足感，成年人可就此多作反思。

### 陳繼耀倡學習閒暇找平衡點

教育局署理高級課程發展主任（幼稚園及小學/小學）陳繼耀昨日亦在該局網頁上，以「同行成長路 快樂兒童節」為題撰文。他指自2000年推行教育和課程改革至今，政府按部就班落實各項優化措施，旨在培養學生終身學習的態度和能力，促進他們健康成長。不過措施能否成功，不單在政策釐訂和前線教育工作者的參與，而是家長以至整體社會在文化觀念上的改變。例如社會認定「孩子要贏在起跑線」、「課外活動是功課的一部分，亦用來建立升學的學習檔案」。他並不認同，並反問「我們有決心改變這種扭曲的觀念嗎？」另一方面，他亦質疑是否要強求「零功課」，並建議社會應在學生學習與閒暇之間找出平衡點。

■記者 高鈺

### 「功」時長剛得少 影響孩童創意



香港文匯報訊（記者 文森）兒童成長過程中不只有學習，更要培養他們的多元發展，但功課量多或阻礙學童培養創意思維。一項調查發現，以7分為滿分的創意思維，受訪學童平均低於3.5分。有社工認為睡眠不足、做功課的時間長，不利學童培養創意思維。

明愛青少年及社區服務於今年1月至2月，向全港18區的23間小學，共1,838名小五及小六學生進行問卷調查。調查顯示，受訪學童自評個人的創意思維分數，平均低於3.5分；調查又發現37.5%學童每日平均有7項至8項功課；19%學童每天花3小時至4小時做功課。

### 「很累，講真，有時想過輕生」

睡眠時間方面，47%學童平均睡眠時間為8小時至9小時；34.8%學童平均只有6小時至7小時睡眠時間。另外，49.3%學童對做功課或溫習持負面觀感，更有學生在問卷中寫上「很累，講真，有時想過輕生」等字句。

負責調查的註冊社工陳偉傑指出，睡眠時間與創意思維呈正向關係，學童做功課時間與創意思維呈顯負向關係。他又舉例稱小五學生因功課多及壓力大，不但無足夠休息時間，亦因太疲倦而無法思考，反映學童睡眠不足、做功課時間長，均影響學生創意思維。他又認為，社會應反思為何學童因功課太多而萌生念頭。

兒科專科醫生林惠芬（見圖）表示，充足睡眠對於兒童大腦發展十分重要，5歲至12歲兒童每日應睡眠10小時至11小時。她又稱學童長期面對壓力會影響腦部發育，並出現頭痛、肚痛及不願上學等情況，亦有曾向她求診的學童因功課壓力大而患抑鬱，冀社福機構及教育界協助學生建立健康學習環境。

為舒緩學童壓力，五邑鄒振猷學校校長沈耀光表示，校方自兩年前起減少學生功課及考試，又允許學生延長交功課時間，設「知趣學堂」提供更多興趣活動給學生。

■記者 高鈺

香港文匯報訊（記者 陳敏婷）今天是兒童節，惟現今香港小孩或較從前不快樂，必須正視。香港小童群益會以由兒童角度設計的問卷訪問逾千名未成年學童，發現不足60%的受訪學童感到快樂，較上一次調查大跌約17個百分點。會方認為跌幅顯著，其他同類調查亦反映相同情況，建議家長協助子女以積極的心態面對壓力，學習如何在日常生活中獲取成就感。

香港小童群益會過去兩個月就問卷設計諮詢學童意見，從而擬定問題，並訪問1,055名6歲至17歲學童，結果發現只有57%受訪學童感到快樂，較上一次2008年進行的調查大跌近17個百分點；相反有10.8%的學童表明不快樂，其中一半更坦言「非常不快樂」。按年齡劃分，高達16.8%的12歲至14歲學童稱不快樂，只有43%人認為快樂，估計與剛踏入中學生涯而感到迷茫有關。年幼學童則相對較快樂，近70%6歲至8歲學童感到快樂，感到不快樂的僅6.5%。

### 盼無壓成績好 顯學習壓力大

不過，調查未有詢問學童不快樂的原因。小童群益會總幹事羅淑君

表示，受訪學童表示想要的快樂大多是「放假」、「沒有壓力」、「考試成績好」、「有自由」，可看出學童學習壓力大，較少真正可以放鬆的時間。而受訪學童稱令他們最快樂的活動是與朋友一齊玩，其次是去旅行或去郊外，她建議一家人應放下電話，家長多與年幼子女外出或進行動態活動，「即使到屋企附近的公園走走也是好事」，並鼓勵年長子女參與有興趣的動態、團體活動。

她又建議家長聆聽兒童需要，讓子女有放鬆空間，「兒童追求放假唔一定係增加學校假期，而是喺忙碌嘅學習中，有休息、放空、沉澱嘅時間，讓兒童有時間同空間去尋找、了解、反省自己。」她亦鼓勵學童「以克服壓力來獲取成就

感」，並以打機作例子，「小朋友知道打機輪唔唔緊要，下次可以再嚟，其實學習也如是。」

### 日做運動少 90%童不達標

小童群益會執行委員會主席、兒科醫生吳彥明指出，兒童快樂有「FGSSM」五大秘訣，包括家人與朋友（family & friends）、心存感激（gratefulness）、睡眠（sleep）、看智能電話、電視機或電腦屏幕的時間控制在兩小時內（screen time）以及和家人一起食飯（meal time）；小童群益會「團隊挑戰36」籌備委員會主席、浸會大學體育學系副教授雷德德補充，按照世界衛生組織標準，5歲至17歲的學童需要每天運動一小時，惟本港90%學童不達標。

## 逾七成港童怨父母期望過高

香港文匯報訊（記者 趙虹）今日迎來屬於小朋友的「兒童節」，但有調查發現逾七成小學生指父母期望過高，是家庭生活的主要壓力來源之一，亦有逾八成學生指因學習時間過長，功課及考試量過多而受壓。幼兒教育專家認適當壓力有助兒童成長，惟過多壓力會令他們喪失一個本可享受童真的時光，繼而影響未來生命韌力，提醒家長勿在學業過分追求，而剝奪子女童年。

大埔一商場上月成功訪問約三百名年齡介乎6歲至12歲小學生，以調查他們壓力指數。結果發現，絕大多數受訪學生指家庭生活壓力主要來自父母，分別為父母爭吵（97%）及父母期望過高（73%）。在校園生活方面，近90%兒童指因學習時間過長而受壓，其次為功課、考試量過多（81%）及學校課程沉悶（71%）。

調查亦發現，雖然逾八成受訪兒童指感到不快樂時，會主動找人傾訴，惟仍有17%選擇獨自面對。

擁有逾十年幼兒教育經驗的社工鄭繼池表示，近年患情緒病的3歲至6歲兒童個案約增長10%，當中不乏患有抑鬱症。他認予以適當壓力能助兒童成長，惟過多壓力會引起反效果，「現時所接觸的個案中，確有為數不少的家長為子女接連安排過10個興趣班。」加上近年所接觸的虐兒個案有見增加，估計或因子女無法達到父母期望而引致。他批評這不但令幼學童喪失一個本可享受童真的時光，後果更可大可小。

### 剝奪快樂童年 影響生命韌力

鄭繼池指出，早前接二連三有學童輕生，足以反映他們求生意志低迷，「難道過去都沒有一點開心的經歷值



得幾幾嗎？」他分析指，隨著學童成長，需面對的壓力及挑戰如同滾雪球般愈滾愈大，若父母因子女學業的過分追求，愈加剝奪他們的快樂童年，或影響他們未來的生命韌力。他建議家長改變學業競爭的心態，讓子女以體驗新事物的心情學習或參加興趣班，並予以適當的自立空間，以加強未來自我解決困難能力。他又呼籲家長側身重教多於言教，認為以身作則的行為影響力，大於一切的言語教導。

調查發現，逾70%受訪小學生指因父母期望過高而受壓。趙虹攝

## 麥美娟盼標時助婦女就業

香港文匯報訊（記者 陳敏婷）紫荊青年商會連續第三年舉辦「同心圓表彰計劃」，同時設有企業及個人獎項，希望推動在職女性在家庭、事業、個人興趣及社會服務四方平衡發展，同時讓僱主減少員工流失率及釋放更多婦女勞動力。工聯會立法會議員麥美娟昨日在計劃開幕禮上分享，自己是「工作狂」，但都堅持每年至少兩次與父親回鄉，她又期望政府盡快訂立標準工時，協助婦女就業。

第三屆「同心圓表彰計劃」由紫荊青年商會主辦，香港青年創業家協會協辦，設有企業及個人獎項，包括鼓勵企業提供更多家庭友善政策的「傑出同心圓措施」獎項；籌委會主席顏淑萍稱，如企業提供特別產假、容許僱員帶同小孩子上班、設有哺乳室等，都有助在職女性平衡工作與家庭需要，達成提高公司生產力及釋放婦女勞動力，達到三贏局面。

昨日擔任分享嘉賓的麥美娟形容自己雖是「工作狂」，但仍堅持每年至少兩次與父親回鄉，「舅父生日和農曆新年一定會同爸爸回鄉數天，每年年初一工作完後，就與爸爸出發，一早預訂好一切需要。」她又笑言自己雖仍單身，但都非常愛錫家人。

麥美娟又難忘自己早年初出茅廬，獲港府委任為葵青區議員，成為全港最年輕區議員及當區唯一女區議員，被其他男士老前輩視為「什麼都不懂」。她又憶述自己為證明實力，投放很多時間在地區工作上，加上本身又有全職工作，每天工作十多小時，形容是「人生中最難分配工作的時期」。她又指，本港女性參政率偏低，僅10%，期望日後可再提高。

「同心圓表彰計劃」由即日起接受報名，截止日期為7月15日。

麥美娟又難忘自己早年初出茅廬，獲港府委任為葵青區議員，成為全港最年輕區議員及當區唯一女區議員，被其他男士老前輩視為「什麼都不懂」。她又憶述自己為證明實力，投放很多時間在地區工作上，加上本身又有全職工作，每天工作十多小時，形容是「人生中最難分配工作的時期」。她又指，本港女性參政率偏低，僅10%，期望日後可再提高。

「同心圓表彰計劃」由即日起接受報名，截止日期為7月15日。



麥美娟（右三）透露無論工作再忙，仍堅持每年至少兩次與爸爸回鄉。陳敏婷攝