

# 2021 青少年 COVID-19 疫情影響

## 問卷調查報告



- 壹、調查經過……………P1
- 貳、受訪者分析……………P2
- 參、重點整理……………P5
- 肆、建議與結論……………P11
- 伍、附件

調查單位 國立臺北大學社會工作學系  
財團法人金車文教基金會

計畫主持人 英國基爾大學 黃菁瑜助理教授

協同主持人 國立臺北大學 陳芬苓教授

協同主持人 國立臺北大學 施倭玗助理教授

共同調查人 金車文教基金會 曾清芸總幹事

本執行報告 金車文教基金會 陳建志副總幹事

調查期間 2021年6月15日至2021年7月05日

問卷發表 2021年8月4日

## 壹、調查經過

本調查自 2021 年 6 月 15 日至 2021 年 7 月 5 日進行「青少年疫情影響」調查問卷發放，針對全臺灣的國小高年級、國中及高中職學生進行施測，內容為新型冠狀病毒（COVID-19）對青少年生活相關影響」，調查方式以網路問卷進行。

為提高問卷回收率，本會發放公文至全臺灣國小五至六年級、國中及高中職學校，函請教師協助發放施測。

2021 年 7 月 5 日總計回收網路問卷 18,265 份有效問卷。另外，本會於 2021 年 4 月疫情爆發前也曾施測青少年疫情問卷調查。此次調查，部分題目有做疫情前後對照比較分析，正負 3% 的抽樣誤差，信心水準為 97%，施測後資料以統計套裝軟體進行統計分析。

註：

第三波段資料蒐集（三級警戒期間）  
2021 年 6 月 15 日至 2021 年 7 月 5 日

第二波段資料蒐集（疫情大爆發前）  
2021 年 4 月 16 日至 2021 年 5 月 3 日

第一波段資料蒐集  
2020 年 3 月 25 日至 2020 年 4 月 10 日

## 貳、受訪者分析

一、受訪者呈現男女比例男生(42.7%)、女生(57.3%)。

性別	男	女	小計
人數	7794	10471	18265
總計(18265)	42.7%	57.3%	100.0%

<Q1. 請問您的性別？>

二、受訪者年齡層為國小(21.3%)、國中(36.7%)及高中(42.0%)

身份	國小	國中	高中	小計
男(7794)	23.5%	34.7%	41.8%	100.0%
女(10471)	19.7%	38.2%	42.1%	100.0%
總計(18265)	21.3%	36.7%	42.0%	100.0%

<Q2. 請問您的身份別是？>

### 三、受訪者居住縣市分佈如下

區住地點	樣本數	百分比
台北市	677	3.7%
新北市	1572	8.6%
桃園市	858	4.7%
台中市	2090	11.4%
台南市	728	4.0%
高雄市	1190	6.5%
基隆市	202	1.1%
新竹市	447	2.5%
新竹縣	585	3.2%
苗栗縣	630	3.5%
彰化市	1435	7.9%
南投縣	651	3.6%
雲林縣	1571	8.6%
嘉義市	265	1.5%
嘉義縣	531	2.9%
屏東縣	2324	12.7%
宜蘭縣	740	4.1%
花蓮縣	647	3.5%
台東縣	347	1.9%
澎湖縣	570	3.1%
金門縣	127	0.7%
連江縣	78	0.4%
總計(18265)	18265	100.0%

<Q3. 請問您的居住的縣市是？>

### 4. 受訪者居住的地點分佈如下

居住地點	鄉村	市鎮	都市	合計
男(7794)	35.3%	36.0%	28.7%	100.0%
女(10471)	34.7%	38.2%	27.1%	100.0%
國小(3891)	41.3%	32.5%	26.2%	100.0%
國中(6701)	38.4%	38.9%	22.7%	100.0%
高中職(7673)	28.8%	38.2%	33.0%	100.0%
總計(18265)	35.0%	37.2%	27.8%	100.0%

<Q4. 請問您居住的地點 >

## 5. 受訪者的家庭結構如下

家庭	單親	小家庭	隔代	三代	大家庭	合計
男(7794)	13.7%	51.2%	4.1%	21.8%	9.2%	100.0%
女(10471)	16.0%	49.4%	4.0%	21.3%	9.3%	100.0%
國小(3891)	10.0%	52.2%	4.0%	22.0%	11.8%	100.0%
國中(6701)	13.9%	47.8%	4.6%	23.8%	9.9%	100.0%
高中職(7673)	18.6%	51.3%	3.5%	19.2%	7.4%	100.0%
鄉村(6390)	15.8%	39.3%	6.1%	26.5%	12.3%	100.0%
市鎮(6800)	14.6%	52.8%	3.6%	20.4%	8.6%	100.0%
都市(5075)	14.7%	60.3%	2.2%	16.6%	6.2%	100.0%
總計(18265)	15.0%	50.2%	4.0%	21.5%	9.3%	100.0%

<Q5. 請問您的家庭屬於 >

## 參、重點整理

### 一、六成四青少年想回到原本的學校生活，年齡愈小意願愈高

新型冠狀病毒（COVID-19）蔓延全球各國，臺灣 2021 年 5 月 19 日進入三級警戒，全臺啟動居家線上教學直至學期結束。六成四青少年想回到原本的學校生活（非常想 36.4%、有點想 27.6%），其中以國小學生最想回到原本的學校生活達 71.2%（非常想 46%、有點想 25.2%），年紀愈大的青少年，回學校的意願愈低（已達統計上的顯著差異， $p < .00$ ）。僅約一成不想回到原本的學校生活（不太想 6.8%、非常不想 3.4%）。

學校生活	非常想	有點想	都可以	不太想	非常不想	合計
國小(3891)	<b>46.0%</b>	<b>25.2%</b>	22.2%	3.8%	2.8%	100.0%
國中(6701)	37.4%	27.4%	25.9%	6.3%	3.0%	100.0%
高中職(7673)	30.6%	29.1%	27.6%	8.6%	4.1%	100.0%
總計(18265)	<b>36.4%</b>	<b>27.6%</b>	25.8%	6.8%	3.4%	100.0%

<Q9. 您想要回到原本學校生活嗎？>

## 二、四成二青少年因疫情導致課業學習落後 近五成自認為在三級警戒期間學習較不認真

41.7%青少年(有些落後 37.2%、嚴重落後 4.5%)表示因受疫情影響導致課業學習落後，尤其以國中生 45.8%最高(有些落後 41.5%、嚴重落後 4.3%)。各年齡層的差異亦達統計上的顯著差異， $p < .05$ 。

47.7%青少年認為相較於傳統課堂學習方式，疫情期間的線上學習模式較不認真(較不認真 39.0%、差很多 8.7%)，尤其女生比男生更難專注於線上學習，女生有 51.5%、男生有 42.5%，相差約 9%。自認為自己較傳統課堂學習不認真(皆具統計上的顯著差異， $p < .05$ )。

	嚴重落後	有些落後	不受影響	有些超前	超前許多	合計
國小(3891)	3.5%	29.7%	60.5%	4.7%	1.6%	100.0%
國中(6701)	<b>4.3%</b>	<b>41.5%</b>	50.7%	2.9%	0.6%	100.0%
高中職(7673)	5.2%	37.2%	53.9%	2.8%	0.9%	100.0%
總計(18265)	<b>4.5%</b>	<b>37.2%</b>	54.1%	3.2%	1.0%	100.0%

<Q6. 請問您是否因疫情進入三級警戒而影響學校課業學習？>

	認真許多	認真一點	沒有差別	比較不認真	差很多	合計
男(7794)	4.4%	11.1%	42.0%	<b>33.6%</b>	<b>8.9%</b>	100.0%
女(10471)	3.0%	11.1%	34.4%	<b>43.0%</b>	<b>8.5%</b>	100.0%
國小(3891)	5.0%	12.7%	44.0%	32.8%	5.5%	100.0%
國中(6701)	2.5%	9.6%	34.7%	44.6%	8.6%	100.0%
高中職(7673)	3.8%	11.6%	37.0%	37.3%	10.3%	100.0%
鄉村(6390)	3.7%	11.7%	40.4%	36.2%	8.0%	100.0%
市鎮(6800)	3.7%	10.9%	36.8%	40.1%	8.5%	100.0%
都市(5075)	3.4%	10.6%	35.1%	41.1%	9.8%	100.0%
總計(18265)	3.6%	11.1%	37.6%	<b>39.0%</b>	<b>8.7%</b>	100.0%

<Q7. 請問您覺得比起之前傳統課堂學習的方式，您的認真程度有無差別？>

### 三、七成四青少年因疫情而取消活動無法社交感到遺憾鬱悶

三級警戒導致學校取消畢業旅行、畢業典禮及園遊會等大型活動，高達 74.2% 青少年感到遺憾(非常遺憾 52%、有點遺憾 22.2%)。

由於「居家遠距上課」加上防疫安全考量，影響青少年外出社交及聚會活動，導致 72.2% 青少年感到鬱悶(非常鬱悶 33.2%、有點鬱悶 39.0%)。

	非常遺憾	有點遺憾	還好	不太遺憾	沒有遺憾	合計
總計(18265)	52.0%	22.2%	18.5%	2.8%	4.5%	100.0%

<Q11. 因為疫情進入三級警戒而取消您學校大型活動的舉辦  
(如畢業旅行、畢業典禮、宿營郊遊、園遊會…)，請問您是否會感到遺憾?>

	非常鬱悶	有點鬱悶	沒差	有點開心	非常開心	合計
總計(18265)	33.2%	39.0%	25.7%	0.9%	1.2%	100.0%

<Q12. 因為疫情進入三級警戒，影響您和朋友的外出社交或聚會活動  
(如去同學朋友家玩、逛街、打球或出遊…)，請問您感受如何?>

#### 四、防疫期間五成六青少年大幅增加與家人相處時間 3C 產品的使用限制是居家相處最大衝突

因為疫情進入三級警戒，56.3%青少年表示因為有更多的相處時間而增進家人關係，其次因 34.2%防疫措施配合度類似，但也有三分之一覺得沒有改變(33.2%)。其中國小生最為明顯，可見與照顧者相處時間愈長，年紀愈小愈與照顧者相處時間愈長，有助於增進與年紀較小學童彼此之間的關係 (p<.000)。

然而，因為相處時間增加，衝突也可能增多，主要原因以 3C 產品的限制使用(48.2%)最為明顯，其次是限制外出(34.7%)、再來是運動休閒活動減少(31.9%)。

	更多時間	3C 產品	運動習慣	防疫措施	未有改變	其他
國小(3891)	63.9%	36.6%	30.9%	42.5%	23.9%	0.6%
國中(6701)	57.0%	27.7%	21.1%	34.5%	32.1%	0.5%
高中職(7673)	51.8%	23.8%	16.1%	29.8%	38.9%	0.4%
總計(18265)	<b>56.3%</b>	28.0%	21.1%	34.2%	<b>33.2%</b>	0.5%

<Q20. 請問您覺得，疫情進入三級警戒增進您與家人關係的原因包含哪些？(複選)>

	造成干擾	3C 產品	運動減少	零用錢少	限制外出
	22.6%	<b>48.2%</b>	<b>31.9%</b>	8.7%	<b>34.7%</b>
總計(18265)	不配合	不規律	未有改變	其他	
	6.7%	30.1%	27.4%	1.4%	

<Q19. 請問您覺得，疫情進入三級警戒造成您與家人衝突的原因包含哪些？>

## 五、八成擔心自己或家人染疫，七成五擔心社區確診增染疫風險

79.5%青少年擔心自己或家人染疫(非常擔心 47%、有點擔心 32.5%)，相較於今年 4 月時國際疫情嚴峻，而台灣疫情尚未大爆發前的 66.6%(非常擔心 35.9%、有點擔心 30.7%)，提高 13%。

同時，74.6%青少年(非常擔心 42.4%，有點擔心 32.2%)也會因社區有確診狀況，而擔心自己或家人會增加感染的風險。

值得一提的是，女生、國小階段、住在鄉村以及單親家庭的兒少對於染疫的擔心程度顯著大於其他族群 ( $p < .000$ )。

	非常 擔心	有點 擔心	普通	不太 擔心	完全 不擔心	合計
男(7794)	44.1%	31.4%	18.4%	3.5%	2.6%	100.0%
女(10471)	49.1%	33.3%	14.1%	2.4%	1.1%	100.0%
國小(3891)	52.4%	29.2%	13.9%	2.5%	2.0%	100.0%
國中(6701)	45.4%	32.6%	17.1%	3.0%	1.9%	100.0%
高中職(7673)	45.7%	34.0%	15.7%	3.0%	1.6%	100.0%
鄉村(6390)	51.4%	30.5%	14.6%	2.2%	1.3%	100.0%
市鎮(6800)	46.0%	33.2%	15.9%	3.1%	1.8%	100.0%
都市(5075)	42.9%	33.9%	17.5%	3.4%	2.3%	100.0%
2021 年 6 月 (18265)	<b>47.0%</b>	<b>32.5%</b>	15.8%	2.9%	1.8%	100.0%
2021 年 4 月 (17696)	<b>35.9%</b>	<b>30.7%</b>	24.1%	4.4%	4.9%	100.0%
2020 年 3 月 (11205)	47.2%	***	47.0%	***	5.8%	100.0%

<Q21. 請問您是否會擔心自己或家人得到 COVID-19?>

	非常 擔心	有點 擔心	普通	不太 擔心	完全 不擔心	合計
總計(18265)	<b>42.4%</b>	<b>32.2%</b>	19.9%	3.3%	2.2%	100.0%

<Q22. 是否會因自己所住社區的確診狀況，而擔心自己或家人會增加感染的風險?>

## 六、六成四青少年因疫情而擔心影響父母收入，僅一成不擔心

新型冠狀病毒衝擊全球經濟，64%青少年擔心父母收入受到影響（非常擔心 32.3%、有點擔心 31.7%）。不過也有 26.2%的兒少處於相對平穩的狀態，雖然僅有 9.8%青少年表示不擔心（5.7%不太擔心、4.1%完全不擔心）。同樣的，女生、國小階段、住在鄉村以及單親家庭的兒少對於父母的收入有較大的擔心（ $p < .000$ ）。

	非常 擔心	有點 擔心	普通	不太 擔心	完全 不擔心	合計
男(7794)	31.6%	30.7%	27.1%	5.9%	4.7%	100.0%
女(10471)	32.7%	32.4%	25.7%	5.6%	3.6%	100.0%
國小(3891)	35.7%	29.3%	25.1%	5.3%	4.6%	100.0%
國中(6701)	28.8%	32.7%	28.7%	5.4%	4.4%	100.0%
高中職(7673)	33.5%	32.0%	24.9%	6.1%	3.5%	100.0%
鄉村(6390)	35.7%	29.3%	25.1%	5.3%	4.6%	100.0%
市鎮(6800)	28.8%	32.7%	28.7%	5.4%	4.4%	100.0%
都市(5075)	33.5%	32.0%	24.9%	6.1%	3.5%	100.0%
總計(18265)	<b>32.3%</b>	<b>31.7%</b>	26.2%	<b>5.7%</b>	<b>4.1%</b>	100.0%

<Q23. 請問您是否會擔心疫情進入三級警戒影響家庭（父母）的收入？>

## 七、疫情風暴下，76%青少年擔心臺灣高過全球狀況

從經濟到生活日常，疫情改變人類習以為常的運作模式，75.7%青少年擔心全台疫情發展(非常擔心 33.2%、有點擔心 42.5%)，僅 1.2%完全不擔心。國小階段兒少的擔心程度明顯高於國中與高中階段 ( $p < .000$ )。這或許與臺灣疫情發展直接連動家庭經濟狀態有關，而國小高年級階段的學童，一方面已經夠大到理解家庭狀況，但同時又太小到需要仰賴家庭提供支持與協助，因此，相較其他已經比較有能力協助家庭經濟的大孩子們來說，有較高的擔心。

相較於國外疫情發展，60.7%青少年擔心疫情在其他國家發展(非常擔心 22.8%、有點擔心 37.9%)，低於對國內疫情的關切程度。國中階段的青少年對國外疫情的擔心又顯著低於國小與高中階段。或許可以理解成國中階段的少年有許多發展上的議題正在自己體內劇烈變化中，因此無暇將心思放在更遙遠的國際疫情狀態上。雖然低於對國內疫情的關切程度，但也呈現青少年除關心國內疫情，同時也關心國外狀況。

	非常 擔心	有點 擔心	普通	不太 擔心	完全 不擔心	合計
男(7794)	31.0%	38.5%	24.9%	3.5%	2.1%	100.0%
女(10471)	34.8%	45.5%	17.1%	2.0%	0.6%	100.0%
國小(3891)	<b>39.8%</b>	<b>39.0%</b>	17.9%	1.9%	1.4%	100.0%
國中(6701)	<b>30.6%</b>	<b>43.7%</b>	21.9%	2.7%	1.1%	100.0%
高中職(7673)	<b>32.0%</b>	<b>43.4%</b>	20.4%	2.9%	1.3%	100.0%
總計(18265)	<b>33.2%</b>	<b>42.5%</b>	20.5%	2.6%	1.2%	100.0%

<Q29. 請問您是否會擔憂未來疫情在臺灣的狀況?>

	非常 擔心	有點 擔心	普通	不太 擔心	完全 不擔心	合計
總計(18265)	<b>22.8%</b>	<b>37.9%</b>	33.0%	3.7%	2.6%	100.0%

<Q30. 請問您是否會擔憂未來疫情在其他國家的發展?>

## 肆、建議與結論

### 一、全球化思維，平衡關注國內外發展

全球化經貿發展，導致各國間人與人的密切往來，然而「疫情無國界」，但由於新冠病毒的潛伏期長短因人而異，及無症狀感染者不易察覺，導致容易疫情一旦快速蔓延傳播，進而發展成「全球危機」。

從調查結果發現，青少年關注國內疫情發展高於對其他國家的疫情發展，雖然可以理解對自身生活密切相關事務的關注原本就會高於對與生活較遠的其他事務的關注。但可推論對於「全球化概念」較為薄弱，國際素養需再提升努力，尤其在世界村的今天，更應具有「全球化概念」，提升國際素養，畢竟，所有國家都更應廣納參考各國相關資訊，因應在地思維才能做出更完善的決策。

### 二、政府學校對弱勢家庭的關懷與支持

各國政府的抗疫政策，影響年輕人對她的信賴。調查顯示，在臺灣疫情進入第三級警戒，必須遠距上課，取消各項活動後，仍有高達70%的青少年看到政府之前對抗疫情，延緩疫情進入社區的成效，認同政府的政策。

然而，面對疫情，相對白領階級可居家辦公，無法居家工作或藍領階級仍需到現場工作，相對增加許多防疫產品的購買支出。加上，若孩子在家遠距上課，伙食及水電等生活支出亦大幅增加，或因工廠停工或停業，或必須請假在家照顧小孩，造成收入減少。對弱勢家庭而言，身心及經濟負擔更加沉重。

調查結果顯示，高達64%青少年因疫情而擔心影響父母收入，且僅僅一成不擔心。對尚無經濟能力的青少年而言，一方面擔心可能失業的爸媽，更要面對自己無法預知的未來，不知道何時可以回學校上課，心情壓力可見一般，除建議政府或民間基金會對弱勢家庭提供緊急經濟援助外，青少年的心理健康，更需要父母安撫，與學校、專業機構的協助。

### 三、先安住孩子的情緒，建立自律能力，再談課業

新冠疫情帶來對全臺青少年最深刻感受，莫過於在家上課、消毒防疫次數增加、減少外出及運動等造成生活上的不便，以及自己或家人可能染疫的擔心。尤其從去年初至今已超過 18 個月，新聞媒體及網路社群，每天充斥大量世界各地疫情消息，在瞭解最新情況的同時似乎也無意間讓「焦慮」影響青少年心理。

80%青少年擔心自己或家人染疫，相較於今年 4 月時國際疫情嚴峻，而臺灣疫情尚未大爆發前的 67%，提高 13%，更比去年(2020 年 3 月)的 47%，大幅近增加 32.3%，顯示這一波進入社區感染階段的疫情確實因為影響日常生活而對青少年心理造成巨大心理負擔。

42%青少年自認因疫情進入三級警戒而影響學校課業學習落後，48%認為相較傳統課堂學習方式，疫情期間的線上學習較不認真，可見青少年仍很在意自己的學習狀況。需關注因疫情而導致親子衝突增多，主要原因以 3C 產品的使用(48.2%)最為明顯。

72%的青少年承認因疫情在家，導致課外網路使用增長，難怪家長認為因遠距教學導致 3C 螢幕的時間已明顯變長，造成視力受損，而上網難防有害身心的數位內容等擔憂，而精力旺盛的青少年，在家能做的事情相對有限，若沒有好的指引與自制力，會無所事事。

建議強化親子溝通與青少年自律能力，擬定家庭可以相互彼此協助的計畫，讓青少年除了擔心之外，可以有所行動，協助安穩青少年的情緒，同時更能協助青少年建立良好的生活習慣。

#### 四、疫情後，學生期待實體與線上教學各半，學校準備好了嗎？

五月份，台灣疫突如其來爆發，瞬間打亂了整個教學節奏。台灣的教師應變能力也非常迅速，將實體課程搬到網路線上來做教學。這段期間，學生似乎也不排斥線上學習。根據本會調查，近半數的學生希望疫情結束後，教學模式能實體與線上課程的比例能各半進行(43.0%)。

台灣疫情狀況較微趨緩，疫苗施打率也逐漸提升。六成四青少年表示想回到原本的學校生活(64%)，尤其是國小學生超過七成(71.2%)。

後疫情時代，不受時間與空間影響的線上教學必然是未來常態的教學模式之一，需求甚至可能持續擴大。如何培養教師熟練運用數位工具與生動有趣教學，才能達到學生有效的學習成效，將是未來教師須面臨的重要課題與挑戰。

## 附件參考

### BBC 新聞網列出新冠疫情精神健康 幫助少年兒童擺脫焦慮的八種方法

根據對兒童焦慮的研究，以下八種方式可以幫助任何年齡段的孩子面對焦慮：

#### 1、認清焦慮

首先，只有認識到孩子正處於焦慮狀態才能提供幫助。父母是辨認孩子情緒的專家。他們的焦慮用什麼方式表達？是問問題還是大哭大鬧？是不舒服還是要求抱？

#### 2、營造談話空間

讓孩子知道可以隨時找你談話，但不要強迫他們。兒童和青少年都認為一邊做其他事情一邊談話更加容易，譬如畫畫時、烘烤糕點時或者玩遊戲時。不要在臨睡前談焦慮，因為臨睡前的時間應該平靜。如果時間真的太晚，可以建議孩子把焦慮寫下來，留待第二天再談。

#### 3、榜樣的力量

即便父母同樣對疫情感到焦慮，仍然可以為孩子樹立起沉著應對的榜樣。這將有助於讓孩子放心：即便問題嚴重，但仍然沒有失控。

#### 4、認真傾聽

花時間傾聽孩子說話，問問題，對他們看到的事物表示興趣。讓孩子知道他們的想法和感受都是可以理解的。向孩子解釋：雖然焦慮時身體做出很不舒服的反應，但這些都是正常的。

#### 5、憂慮與現實

焦慮是一種情緒，但所憂慮的未必已成現實。仔細傾聽，理解孩子究竟在擔心焦慮什麼。他們擔心的壞結果有多壞？發生的可能性有多大？果真發生又會怎樣？能否換一個角度看問題，幫助他們看到不會引起焦慮的結果。

#### 6、處理外部壓力

要留意孩子看到、聽到、接觸到的新聞報道和社交媒體內容是否令他們不安。如果孩子已經難以應付，不要再給他們更大的壓力。相反，向他們強調與人為善和照顧好自己的重要性。

#### 7、自信心

如果孩子相信自己有能力應對困難，焦慮將大為減輕。你可以向孩子顯示對他們的信心，幫助孩子找到解決問題的辦法，同時幫助他們了解有些焦慮你也無能為力，他們必須自己面對，但可以通過分散注意力等方面加以調節。

#### 8、照顧好自己

困難時期，每個人都面臨壓力，你需要照顧好自己才能最好地照顧孩子。以上各點適用於不同年齡段的孩子，也適用於在疫情中感到憂慮的每一個人。

資料來源：<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/world-52833635>