

國語日報

保護動物福利有專法 4版
小作家分享創作貼圖甘苦 9版
家人委託金錢可挪作他用？ 15版

讀報 學習之旅



揭開報紙的祕密
參觀編輯部、印刷廠

歡迎申請 網址 <https://nie.mdnkids.com/>



9 771681 708707

今日特價 10元

財團法人國語日報社發行 社址 / 10078臺北市中正區福州街2號 訂報 (02)2341-2448
董事長兼社長 / 孫慶國 網址 <http://www.mdnkids.com> 總機 (02)2392-1133

每天學習逾10小時 近六成中學生累了

陳芝瑄 / 臺北報導

兒福聯盟昨天公布二〇二二臺灣兒少學習狀況調查報告指出，有近六成的兒少參加課後補習，如果加上在家作業、自習時間，學生每天的學習時間會超過十小時，比大人上班時間還長，因而導致有超過九成三的兒少每天睡不到八小時。

這次調查對象是全臺國高中生，有效問卷一千八百零二份。調查指出，都市學生有超過七成會課後補習，其中近四分之一的學生一週有五天以上要補習，超過六成在補習班待到九點。此外，有超過一半的學生一週考試（含補習班考試）超過四天。在長期高課業壓力，又缺乏睡眠或休息的狀況下，讓近六成學生出現學習疲勞狀況，有三成對課業沒興趣，甚至近四分之一曾因課業壓力太大，而有自傷或輕生念頭。

調查也採用學習疲勞量表，從壓力負荷、學習動力、身心症狀三個面向測量學生學習過勞情形，結果發現，學習疲勞平均分數為十二點一分，屬於中等疲勞程度，高中生學習疲勞平均分數顯著高於國中生。

兒福聯盟組織發展處長黃韻璇表示，現代國高中生的壓力來源，前兩名分別為學校課業、未來前途，且有補習的學生學習疲勞分數顯著高於沒有補習的學生，可見過多考試也是造成學生學習疲勞的原因。

高三生Leo說，每天花近十五小時上課、念書、補習，一天只睡將近五小時；為了成為高階工程師，還會額外花時間加強英文，壓力很大，因此常常感到心悸、胸悶、睡不好。

兒福聯盟呼籲家長，平時應關心孩子身心健康，多安排家庭戶外活動，鼓勵孩子養成運動習慣，並有充分睡眠；學校應建構完善的生涯輔導機制，減輕學生對未來的焦慮感。

果發現，學習疲勞平均分數為十二點一分，屬於中等疲勞程度，高中生學習疲勞平均分數顯著高於國中生。

兒福聯盟組織發展處長黃韻璇表示，現代國高中生的壓力來源，前兩名分別為學校課業、未來前途，且有補習的學生學習疲勞分數顯著高於沒有補習的學生，可見過多考試也是造成學生學習疲勞的原因。

高三生Leo說，每天花近十五小時上課、念書、補習，一天只睡將近五小時；為了成為高階工程師，還會額外花時間加強英文，壓力很大，因此常常感到心悸、胸悶、睡不好。

兒福聯盟呼籲家長，平時應關心孩子身心健康，多安排家庭戶外活動，鼓勵孩子養成運動習慣，並有充分睡眠；學校應建構完善的生涯輔導機制，減輕學生對未來的焦慮感。

雲閱讀 MDN Reading

75 感恩 永續 創新 New age, New pages.

周年社慶特惠方案

親子共讀樂 數位學習趣

國語日報 數位版 「4個月」\$1000 (體驗價，無加贈典藏資料庫)

國語日報週刊 數位版 「4個月」\$800 (體驗價，無加贈典藏資料庫)

中學生報 數位版 「4個月」\$360 (體驗價，無加贈典藏資料庫)

立即訂閱



雲閱讀 MDN Reading Line: @932tsem



以色列多點空襲 戰線恐擴大

以色列軍方持續對哈瑪斯控制的加薩地區空襲，昨天並襲擊約旦河西岸的一座清真寺，指該寺是恐怖分子的指揮中心。約旦河西岸由巴勒斯坦自治政府控制，與以國之間簽有安全協議；不過，隨著以色列加大攻擊力道，戰線似有擴散跡象。

加薩戰事進入第三週，遭以色列封鎖的加薩地區陷入人道危機，兩百三十萬人口中有一半人逃離家園，醫療資源、日常品嚴重短缺；十月二十一日，第一批載送救援物資的二十輛卡車，獲准從拉法關卡進入加薩。圖為以軍空襲加薩拉法後，巴勒斯坦民眾在廢墟尋找生還者。

文 / 何靜茹 圖 / 美聯社