

港生每週平均學習時數高於「打工仔」工時

社會近年越來越關注學生的學業壓力問題及成長需要，香港研究協會就此於3月11至21日展開全港性隨機抽樣電話訪問，成功訪問了1070名幼稚園、小學及中學學生的家長，以了解香港學生的時間分配型態。調查結果顯示：

1. 港學生每週平均學習時數超越英學生

在學習時間分配方面，香港學生除了日均約5小時在校上課外，還需花日均約2.2小時做功課、1.7小時參與補習班及1.4小時參與課外活動。以上結果顯示，香港學生每週平均學習時間長達62.2小時，較英國學生的54小時¹多逾8小時，反映香港學生的學習時數頗長，相信是近年學生學習壓力大增的主因之一。

進一步分析顯示，幼稚園、小學及中學學生每週平均學習時數分別約為49.1、66.5及76.5小時，皆較香港全職僱員每周總工時的平均數49小時（政府統計處，2011年）為高，顯示香港學生應付學業所付出的時間較一般「打工仔」還要高，情況令人憂慮！

值得注意的是，幼稚園、小學及中學生日均課外學習時間（做功課、參與補習班及課外活動）分別約為4.4、5.5及5.7小時；可見，幼稚園學生的課外學習時間與小學生只相差1.1小時，而小學生的課外學習時間幾乎與中學生看齊，當中，小學生日均參與補習班的時間更高於中學生。以上結果反映學生學習時間出現幼稚園小學化、小學中學化的趨勢，相信與不少家長為求子女考取心儀學校，紛紛採取「贏在起跑線」的策略，為子女安排形形色色的額外課餘學習有關；這使學生在面對沉重功課壓力之餘，亦要疲於參加各類課餘學習活動，長此下去，不利學生身心健康發展。

2. 小學生於幼小中學生中 自由時間最少 補習時間最多

在自由時間分配方面，香港學生日均約有2.6小時自由時間，較課外學習時間（合共5.3小時）少五成，反映不少學生的課餘時間分配較多側重於做功課、參與補習班及課外活動，長遠扼殺學生的創造力及想像力發展。調查亦發現，小學生在各類學生中日均自由時間最少，而補習時間則最多，這可能與不少小學生為應付日常學習需要而犧牲自由時間有關。

在親子時間分配方面，除上學及休息時間外，家長日均會花約2.8小時陪伴子女。

3. 香港學生睡眠不足問題嚴重

在作息時間分配方面，香港學生日均睡眠時間約有6.9小時，而幼稚園、小學及中學學生日均睡眠時間分別約有7.9、6.8及6.5小時，皆較香港中文大學醫學院建議5至12歲（10至12小時）及12至18歲學生（9至10小時）的每天睡眠時間為少，反映香港學生睡眠不足的問題嚴重。

4. 結語

香港研究協會負責人指出學生的個人成長及全面發展，除了注重學科知識的掌握外，還需重視身心均衡發展。然而，綜合調查結果所得，香港學生的時間分配普遍呈現學習時間長、自由時間及睡眠時間少的現象，反映香港學生的生活平衡已響起警號，情況令人擔心！協會促請政府及辦學團體，盡快檢討現時教育制度的安排，積極研究學生學習過於偏重功課及考試的問題，着力尋求紓解學生學習時間過長的方法，為學生從學習壓力中鬆綁。協會亦呼籲家長，相信學校的專業判斷，不要額外安排過量的課外學習，以免對子女造成過度的壓力；同時，在滿足基本學習需要的情況下，家長應積極安排適量的自由時間，騰出空間及時間，讓子女在沒有任何壓力的環境下自由選擇活動，發揮所長，紓解日常學習所面對的壓力，以促進學生身心健康平衡發展。

附件：調查結果分析圖表（共三頁）

發稿機構：香港研究協會（RAHK）

電話：3119 8883

傳真：2137 3839

電郵：info@rahk.org

網址：www.rahk.org

發稿日期：2014年4月1日

聯絡人：麥燕薇小姐

¹ “The tyranny of the Tiger Mother: Exhausted children are ‘working’ for more than 54 hours a week”。英國《每日郵報》。2013年9月5日。