

家長不停學！親職教育協助家長改善親子關係

【教育制度及政策研究中心助理研究員 王令宜】

「校正」親子關係

「回歸」家庭和樂

停課後，網路上哀鴻遍野，許多家長感到壓力爆表。疫情期間父母要滿足孩子的需求、幫孩子在家上課，還得兼顧自己的工作，蠟燭多頭燒，容易情緒失控。牛津大學研究顯示：「封鎖措施造成的壓力，使父母的沮喪、焦慮、恐懼與擔憂暴增。」（親子天下，2021）

OECD 針對兒童早期學習與幸福感進行研究，指出親子關係決定學童學習能否好好運作，當父母親做到「每日閱讀、增加對話、共同活動、連結學校」時，學童能夠學習得更好（OECD，2020）。

事實上，親職教育不僅是地方政府、家庭教育中心的職責，更需要中央教育主管機關的重視與政策引導。疫情嚴峻促使人們回歸家庭，重新體驗家庭和樂的重要，不只學生不停學，家長也需要同步成長，本文就「親子策略」、「在家防疫」、「遠距學習」及「準備返校」等四方面介紹國外家長學習的新動態，供教育主管機關參考，強化對親職教育之重視，協助家長做好家長。

壹、親子策略：改善學生受教成就

美國的教育與社會服務依對象分為三大類，第一類以孩子或父母為唯一服務對象，其次則以孩子或父母為主要對象，最後一類則是父母與孩子同時為主要服務對象，如近年發展出的「兩代親子策略」（two-generation strategy）。「兩代親子策略」結合原本分別以孩子和家長為核心的計畫或服務，透過家長和孩子的互動與親子關係來改善彼此的學習成果，這種綜合性的加乘效果可以讓父母和孩子在各方面都能受益。康乃狄克州啟動「中斷貧窮循環與促進家庭經濟自給自足的兩代親子倡議」並於 2018 年制定法案，倡議聚焦在早期兒童照護與教育、健康、成人入職準備能力等項目，以達成家庭在經濟上自給自足的目標，並增加父母與孩子的人學準備或職業能力。

在 K-12 教育方面，由公立學校和社區教育計畫合作催生「社區學校」，馬里蘭州制定法規協助「社區學校」促進家庭和社區積極參與「兩代親子策略」的發展；維吉尼亞州亦頒布要求啟動跨部門專案小組研究如何建立社區學校，允許公立小學和中學

作為提供社區教育計畫及學生與家庭服務的中心。在高等教育與職場準備方面，在學生父母的持續教育與職能訓練計畫中加入早期兒童教育相關服務，緬因州的「東部沿海地區家庭未來計畫」與社會團體合作，為學生父母的 8 歲以下孩子提供照護服務和高品質的早期兒童教育；奧克拉荷馬州的「職涯前進計畫」與印第安那州的「優勝中心計畫」也在提供成人持續教育與職業訓練的地點提供托幼服務（駐舊金山辦事處教育組，2020）。

德國學者針對沃達豐（Vodafone）集團最新調查研究報告，指出影響孩子成就的三個因素，乃是「父母、書本和禁用手機」，強調原生家庭對於孩子的學習成就確實存在重大的意義，家長對於學習成果的影響非常重大；而文化投資對教育成果扮演著決定性的角色，這正是每個家庭裡所擁有的書籍，研究人員甚至可以僅採用「父母家中書籍」一個常數，就足以預測「國際學生能力評量計畫」（PISA）學生的能力指數。此外，學者也強調手寫文字無可避免，學習書寫與閱讀其實都是才智文化的基礎，所帶來的價值在書寫或撰寫散文的過程中，學生們流暢、連結性的手稿宛如在精密手巧度及大腦上留下深刻的痕跡；而為一些知名矽谷 IT 巨擘公司的 CEO 紛紛成立非營利組織，以對抗少年手機成癮，前 Facebook 經理及 Pinterest 前負責人 Tim Kendal 表示：「我們不讓我們的孩子靠近螢幕。」Twitter 前首席技術長 Alex Roetter 則強調：「我的孩子完全不使用社群媒體」（駐德國代表處教育組，2021）。

貳、在家防疫：避免情緒暴力傷害

「要打國家疫苗，別打國家幼苗」的網路笑話，並非空穴來風。日本警察廳公布 2020 年犯罪情勢統計，發現 COVID-19 疫情擴大使得居家時間變長被認為可能是案件數增加的原因之一，兒童虐待通報首度超過 10 萬人 家庭暴力案件也為歷年最多，兒童諮詢所收到來自全國各地警察通報疑似遭到虐待的未滿 18 歲學童較前年增加 8.9%，以辱罵兒童或在兒童面前對配偶施以暴力的「心理虐待」最多，其次為暴力等「身體上的虐待」，接著為不給予食物等的「育兒放棄」以及「性虐待」。全國的警察在掌握疑似兒童虐待事件之際，會先確認該兒童的人身安全及所在，並基於兒童虐待防止法，向兒童諮詢所進行通報。甲南大學法科大學院的渡邊修教授指出「由於 COVID-19 疫情影響，警察及兒童諮詢所的活動難度隨之增加，可能導致較難發現家庭內虐待或暴力的受害情形，有必要採用線上視訊等方式與家長學童會面，以便對家庭提供更仔細的支援」（駐大阪辦事處，2021）。

根據「美國焦慮及憂鬱症協會」（Anxiety and Depression Association of America）統計顯示，美國約有 2%至 3%的 6 至 12 歲兒童在疫期前就已經患有憂鬱症狀，居家

避疫期間，兒童也能感受到疫情影響整個社會，所以可能有創傷症候群，而且生活秩序失調，看似永無止盡，再加上與外界隔離，憂鬱症狀容易惡化。心理醫生 Nina Cummings 表示，有規律的校園生活被打亂，每天新聞都有死亡數字，父母的交談內容等，因不知所措，兒童、青少年可能突然易怒，下一刻又表現關愛與依賴，有時會愛哭，睡眠習慣、食慾改變，無法專心課業等，也可能只是反映父母的情緒。家長應觀察小孩是否有持續的孤獨、傷心、無助等跡象，可鼓勵子女在家裡表達自我感受，然後提出建議，不做價值判斷，如何處理這些情緒，避免惡化成疾病。用餐、睡覺時間維持規律，也有助改善不確定感，必要時則應尋求心理健康專家之協助（駐紐約辦事處教育組，2020）。

因應美國疫情升溫，更多家長為子女選擇在家自學，數量快速增加的一小群美國家長們為學童準備進行遠距教學時，計畫將主動權掌握在自己手中而轉為在家自學；部分家長顧慮學區提供之遠距教學方案不夠健全，另一部分家長因疫情擔心家庭成員的健康，決定暫時與學校教學系統分道揚鑣。根據「美國在家教育者研究機構」（National Home Educators Research Institute）統計，在嚴重特殊傳染型肺炎疫情蔓延之前，K-12 在家自學學生約占全美相同年級層學生的 3%至 4%，但預測 2021 年將增加至 10%，原因為疫情時好時壞，學區朝令夕改，部分州長又公布不同的行政命令，使得學區被迫再做改變，導致家長及教師無所適從而選擇脫離學校教育。密蘇里州提倡在家自學的團體 Families for Home Education 指出：許多家庭對先是遠距教學再轉為複合式教學感到恐慌，全職父母更是對在校上課數日，其餘時間在家線上教學感到不知所措；因此，該團體建議小部分僅計畫短期在家自學的家長，應將焦點放在疫情結束後如何確保學童無縫接軌的重回公立學校教學系統（駐休士頓辦事處教育組，2020）。

一年前，新冠疫情迫使大批學校及大學關閉，隨著新冠病毒蔓延全美及世界各地，美國每十位學生中就有九位被迫居家避疫。美國公共廣播電臺針對教師、學生與家長的個案做追蹤報導，了解他們對這非比尋常的一年之想法及當前所需。受訪家長對於疫情中所面臨的各種挑戰直言不諱：「我有好多想說的、有好多想法，但得不到任何答案。」剛開始，她對於要不要將孩子送回學校上課，感到兩難，最後因避免將孩子置於危險中，她決定把孩子留在家中；半年後，她仍然樂觀，但坦言生活變得更加困難，她的房租上漲，而且即使她按時繳帳單，仍遭停水兩週；一年過去了，她考慮是否該讓孩子回學校了，但當她詢問孩子的看法時，出乎意料的是孩子想要待在家。和眾多家長一樣，她漸漸明白自己無法控制每一件事，並試著坦然接受現況。她表示，是時

候該讓孩子自己做決定了，而她則需要少一點憂慮（駐舊金山辦事處教育組，2021）。

參、遠距學習：兼顧親子身心健康

香港大學教育應用資訊科技發展研究中心在 2020 年 6 月調查家長在停課前和停課期間與子女和教師的互動情況，以及停課期間對子女學習的整體壓力水平和憂慮，研究發現家長主要分為「極低度參與型」、「親子溝通型」、「親子管教型」及「全面支援型」共四個類型，其中「全面支援型」對子女最有利，家長會高度參與各項支援，常與子女和學校互動，親子及家校關係良好。當家長自覺與子女關係愈親密，以及參與學校活動愈多時，學生認為從網上學習中獲益愈多，如在網上學習自我效能感、數碼能力技能、數碼學習工具實用性等範疇，均有正面影響，亦不憂慮恢復面授課堂。研究團隊建議：家長應多與子女、教師和學校溝通，了解學校的網上學習安排和期望，多留意子女學習及情緒狀況，給予支持和鼓勵，更有助子女保持身心健康和福祉，而學校亦應就網絡危機的處理方法，加強教師培訓。（香港事務局派駐人員，2021）。

波蘭研究新冠病毒對 7 至 14 歲學童體適能的影響，發現越來越多學童每日 4 至 10 小時維持坐姿且感到疼痛，物理治療師 Adam Markiewicz 表示，這些感到不適的學童就診，病因與線上學習造成的姿勢不正、脊椎活動量低及攣縮現象有關，學童每日長時間坐在電腦前，年級越高者，坐在螢幕前的時間越長。物理治療師認為線上體育課程無法真正取代同儕互動及競爭的實體上課方式，長時間維持坐姿缺乏活動對青少年及兒童的健康有不良影響，姿勢不正有損脊椎的發展，日後須以複雜手術矯正脊椎，同時不能忽略獨處造成的心理疾病，例如情緒不佳與憂鬱。如何預防？專家表示並不困難，但須持之以恆，例如更換姿勢活動踏步，不宜維持相同姿勢超過 15-20 分鐘，並且打造符合人體工學的學習環境。一旦學校復課，學童回到校園內，研究人員將再次檢視受測者經過 4 個月後的健康情形，若體能狀況未改善，將個別協助復健（駐波蘭代表處教育組，2020）。

網路科技強化與他人即時溝通聯繫，在全球冠狀病毒大流行期間，更凸顯網路科技的重要性；但家長除了接受參與教育的工具更多元之外，也需要關注學童在使用網路科技數位學習時，可能出現的危機。澳大利亞維州健康機構 VicHealth 於 2021 年發布一項針對 17 歲以下青少年的調查報告，關注學童在參與數位世界的同時，避免有害產品的營銷，呼籲對有害身心健康與福祉的行業採取集體行動。該項報告歸納出以下五點主要發現：（一）數位現場：學童透過網站、社交媒體、遊戲及網紅進行的傳銷，他們的觀看及瀏覽習慣同時也受制於若干行業的監視與記錄，作為營銷與促銷用途。（二）有害產品的營銷：對年幼的孩子進行數位營銷，有證據表明這會影響他們日後

的生活態度、習慣、消費及健康。(三) **數位營銷組合**：兒童接觸到越來越多的線上數位營銷活動，包括更加清晰的廣告語及更精緻的推銷技巧，無論是兒童或成人均很難辨識。(四) **澳洲目前（有限）的保護措施（設計的框架）**：有關監督對兒童有害產品的數位廣告框架，基本上是由或有危害健康之虞的企業所設計的，商業利潤考量優先於兒童的健康。(五) **來自各國的反饋**：許多國家／地區正在努力保護兒童的線上隱私、以及免受數位營銷的危害。報告結論呼籲，各界應及時採取行動，以保護兒童為主軸展開跨企業、系統的綜合措施，確保孩子們可以在網上娛樂之餘，仍可保護他們免受有害行業氾濫營銷的影響（駐澳大利亞代表處教育組，2020）。

肆、準備返校：做好防護逐漸收心

要將孩子們送回學校？還是繼續把他們留在家裡？是先靜觀其變，或是乾脆放棄復學的期待？**面對返校配套措施不足，數十萬法國家長傷透腦筋**。根據法國家長聯合會（FCPE）的調查，巴黎東北郊塞納-聖但尼省（Seine-Saint-Denis）有 **75%的家長表示，不打算考慮把孩子送回學校**，一位家長表示：「教室裡所有的玩具都被收起來了，孩子們也不能使用室外的遊樂設施。」也有家長表示：「每天早上都要幫孩子量體溫，然後依序把他們送到學校門口，但家長不得入內，中午時也不能把孩子接回家……這實在是很悲哀！若要讓孩子們在這種條件下回校，倒不如不要算了。」但除了猶豫不決和反對者，當然也不乏支持返校的家長，不論是出於信心或是迫不得已，他們都決定讓其子女在條件許可的情況下踏上返校之路，有家長表示：「**兩相權衡之下，覺得最重要的是讓孩子們回歸團體生活。**」也有家長表示：「不管怎樣，最終我們不能一直活在保護傘底下，希望不是我錯估了，但我們家沒有人有染病的危機，所以這樣看來沒有什麼好擔心的」（駐法國代表處教育組，2020a、2020b）。

根據英國政府所發布計畫，所有小學生將在可行的情況下重返校園，不再強制要求各級學校和大學的學生戴口罩。英格蘭的中學生在開學的前兩週必須接受三次 Covid 測試，之後學生必須在家中做測試，Covid 測試是自願的，只有在父母或監護人同意的情況下，兒童才會接受測試。如果他們不參加，學生並將不會被阻止上學，但是呈陽性的教職員工或學生應自我隔離。英國政府針對疫情的指導原則是期望校方、工會、師生及學生家長等相關人員，在協議各種適合現況的最佳方法時，應徵詢地方當局，並明確指出校方所需要的服務，並在此期間就任何特定安排達成協議及合作，例如：（一）最大程度地**減少個人的接觸**，以及確保在必要的情況下**使用口罩**。（二）確保建議每個人徹底**清潔雙手**，還有使用清潔劑等標準產品**清潔經常觸摸的表面**。（三）保持居住空間**通風良好**並**保持社交距離**。（四）在特定情況下確保學生在必要時**穿戴**

適當的個人防護設備(PPE)，若有需要則必須進行無症狀檢測(駐英國代表處教育組，2021)。

受到新冠疫情的影響，許多活動被迫取消，因此電玩成為許多家庭打發時間、暫時逃避現實生活的一個方式，同時也增加了家長們對子女電玩成癮的擔憂。加拿大廣播公司(CBC)電臺節目呼籲家長留意子女是否耽於電玩，甚至發展不健康的生活模式。專家建議家長可採用3個C的方法來衡量子女是否在遊戲上花費了太多時間，其中包括控制(Control)：是人在控制遊戲，還是人被遊戲所控制；強迫性(Compulsion)：是否即使參加其他活動時，思想都固守在遊戲上，對其他事情心不在焉；後果(Consequences)：即使出現負面後果，仍持續或增加遊戲時間而無法自拔等。此外，建議家長可逐步減少子女被允許玩電子遊戲的時間，並事先做好溝通，以爭取他們能夠參與的方式來安排減少電玩時間的計畫。大家都剛剛經歷一個漫長而艱難的時期，不得不待在家中，而隨著學校重開，同時面對疫情環境，孩子更有壓力，此時不妨將遊戲轉變為一項家庭活動，讓家長能夠更進一步了解子女的世界以及感受的機會，同時藉以增進親子關係和節制遊戲時間(駐溫哥華辦事處教育組，2020)。

參考文獻

香港事務局派駐人員(2021)。學生網課效益與家長支援有直接關係。教育部電子報，968。取自 https://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=24895

駐大阪辦事處(2021)。日本兒童虐待通報首度超過10萬人 家庭暴力案件也為歷年最多。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2055040

駐休士頓辦事處教育組(2020)。因應美國疫情升溫 更多家長為子女選擇在家自學。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2053560

駐法國代表處教育組(2020a)。封城特輯-返校日在即，家長心慌慌(上)。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2052889

駐法國代表處教育組(2020b)。封城特輯-返校日在即，家長心慌慌(下)。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2052890

駐波蘭代表處教育組（2020）。波蘭因遠距學習出現健康問題的學童人數增加。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2054670

駐英國代表處教育組（2021）。英國因應疫情的重返校園計畫。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2056521

駐紐約辦事處教育組（2020）。疫情期間居家避疫 兒童焦慮症狀增加。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2054047

駐溫哥華辦事處教育組（2020）。學生重返校園 父母如何幫助子女戒電玩癮。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2053738

駐德國代表處教育組（2021）。影響孩子成就的三個因素。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2054999

駐澳大利亞代表處教育組（2020）。澳洲學童使用網路科技的危機調查。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2054899

駐舊金山辦事處教育組（2020）。改善學生受教成就的「兩代親子策略」(two-generation strategy)。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2054630

駐舊金山辦事處教育組（2021）。非比尋常的一年：疫情之中的教師、學生與家長。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2055384

親子天下（2021年5月24日）。在家防疫你吼過小孩了嗎 爸媽如何不崩潰？

<https://www.cw.com.tw/article/5114948>

OECD（2020）。*International Early Learning and Child Well-being Stud.*

<https://www.oecd.org/education/school/early-learning-and-child-well-being-study/>