

投稿類別：教育類

篇名：

—「疫」孤行—

疫情期間校園停課對高中學生心理健康之影響

作者：

張以沛。台北市立中山女高。高三智班

梁又心。台北市立中山女高。高三智班

梁詠筑。台北市立中山女高。高三智班

指導老師：郭逸瑄老師

壹、前言

2021年5月，臺灣新冠肺炎疫情持續升溫，雙北市長皆宣布「高中職、中小學、幼兒園、補習班及安親班停課至5月28日，並表示『停課不停學』，學生在家可採線上學習系統持續學習。」（大紀元，2021）。因此，為因應最近台灣疫情的肆虐，政府宣布高中以下學校禁止到校上課，改採遠端視訊會議教學，落實「停課不停學」之理念。

一、研究動機

在親身經歷線上學習後，我們開始思考這樣的上課模式所帶來的改變。

（一）少了同儕陪伴，是否造成學生孤寂感增加？

與同儕相處對高中生而言是生活中的一大重心，當遇到無法解決的困難與煩惱時，比起家長或老師，青少年多選擇向學校的同學、朋友傾訴。如今高中學生被迫在家進行線上學習，少了同儕的陪伴，是否造成學生孤寂感增加？

（二）如何調適與解決停課之下的負面情緒反應？

若隔離與孤寂無可避免，我們希望能找到排解防疫期間焦慮感的方法，以減少停課所帶來的負面影響。

二、研究目的

我們希望透過這次小論文的探究，更深入了解「學校教育」對高中學生的重要性，以及少了同儕與校園是否和青少年的孤寂相關。我們將探討此次疫情三級警戒停課之下對高中學生心理健康造成的影響，並嘗試提供排遣防疫期間孤寂情緒的方法。期望能在這次的探討中有所獲得。

貳、文獻探討

一、臺灣新冠疫情趨勢

（一）全國疫情三級警戒

衛福部為因應疫情，於5/15宣布雙北地區開始進入「三級警戒」，且於5/19更改範圍至全台灣，目前結束時間為6/28。

衛福部為降低民眾感染COVID-19風險，之前也曾頒布「社交距離注意事項」：「建議民眾避免出席展覽會、體育競賽、演唱會等近距離接觸之社交活動，也應避免進入與維生無關之娛樂等性質之場所。」（數位時代，2020）。同時「並建議人與人之間，在室內應保持1.5公尺、室外保持1公尺之距離。」（衛生福利部疾病管制署〔疾管署〕，2020）。

（二）教育部各級學校停課命令

雙北市於5/17宣布高中職以下全面停課至5/28，包含公私立高中職、國中小、幼兒園、補習班、安親班、課後照顧中心。

教育部也於5/18宣布：「自110年5月19日起至5月28日止，全國各級學校及公私立幼兒園停止到校上課。」（教育部，2021）。隨後接續補充道：「兒童課後照顧服務中心、補習班等各類教育機構也配合停課。」（經濟日報，2021）。且目前結束日期已更改至直接停課到暑假。

（三）遠距教學模式

為因應政府防疫政策，現今全台各地各級學校皆處於停止到校上課狀態，並實施線上教學。但也因是首次施行防疫線上教學模式，各種狀況層出不窮。

以臺北市立中山女子高級中學110年5月17日發佈之因應停課相關事宜公告為例。「採用 Google Meet 及採用臺北酷課雲平臺，供學生線上學習或重複觀看。停課期間規劃原則，採同步、非同步及混成教學。」（中山女高，2021）而有關高三學期補考、高一班群選擇、高二轉班群、資優班成果發表等活動也採取延後辦理。

二、校園生活對高中學生的心理影響

學校教育因疫情而全面被遠距教學取代，學習樣態改變需要時間讓學生適應。然而線上課程造成的人際關係隔閡，可能造成學生心理孤寂感增加。同時，面對升學考試的壓力，也可能使學生產生焦慮感。

（一）孤寂的認識與定義

「孤寂和孤獨不同，『孤獨』只是指客觀條件上的『一個人』，而『孤寂』包含了主觀意識的『覺得寂寞』。」（林鳳琪，2020）。因此孤寂雖然不是一種病，但其危害卻不小於憂鬱症等心理疾病。青少年尤其容易被孤寂感所困，其因可能為青少年生理變化和渴望被認同的心理因素，當自己不被群眾認同理解時就會因被孤立而感到孤寂。

(二) 同儕對青少年發展的重要性

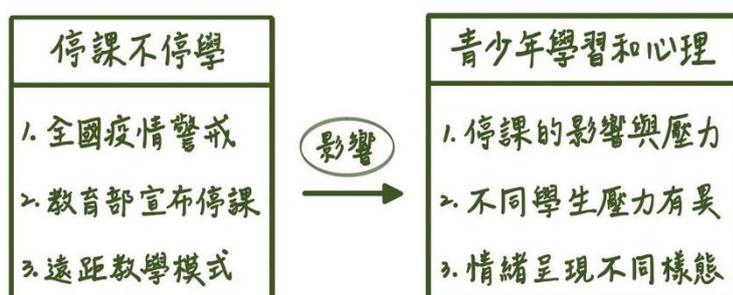
「同儕關係是人際關係的一種，是個人發展和社會化的基本人際關係。」（彭淑纓，2006）。由此可知，同儕佔青少年發展中極大且重要的一部分。

「歷年來法務部所公布的『少年兒童犯罪概況及其分析』，在社會因素中，將犯罪原因歸因於『交友不慎』者佔90%以上。」（陳振盛、謝振裕，2013）。文獻與網路資料顯示同儕對青少年是至關重要的，我們也想知道現在停課的狀態下，高中生是否會因為少了同儕陪伴而有心理層面的影響，因此我們對此做了問卷調查與分析。

參、研究方法

一、研究架構圖

圖一、研究架構圖



二、研究工具

我們將採取問卷調查的方式了解高中生們對於這次線上教學之看法，透過後續分析來探討為何高中生們會產生此種心態。同時我們也會蒐集另外的相關資料，例如各大報章媒體或學術論文等，來為我們的觀點進行佐證。

表一、問卷內容與調查面向

<u>背景資料</u>	<u>心理狀況</u>
性別	最近停課在家，你的心情是？
年級	你覺得停課對你的影響有哪些？
	停課以來，你的壓力來源？

肆、研究分析與結果

一、問卷調查結果呈現

我們針對「疫情期間校園停課對高中學生心理健康之影響」製作了問卷，想了解停課對於高中生來說，是否會造成明顯的情緒變化。問卷填答對象為高一至高三應屆畢業生，不限男女。問卷由2021年6月5日開始至6月12日收回，有效問卷份數為92份。

問卷調查結果經過交叉分析後，我們製作出各項與停課相關影響的關係圖。圖二呈現停課期間學生的壓力來源，分別有課業、升學、孤寂感、疫情報導、家庭相處及其他等不同因素。圖三為停課對高中生的影響，包含少了朋友陪伴覺得寂寞、不用社交而感到自在、無法出門的煩悶、學習效率下降的焦躁、活動取消的難過、對時間掌握的安全感、生活失序的無助、找不到抒發情緒的對象等。圖二及圖三皆為複選。

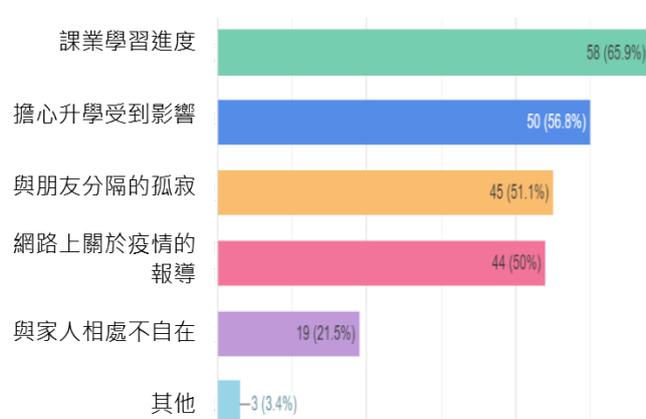
圖四到圖八為停課與學生情緒反應的關係圖。我們採取分級量化的方式，情緒強烈程度分為1至5級，指數越高代表心情越強烈。

圖九為擔心停課對升學影響的學生年級分佈，長條圖由左至右分別表示高一、高二、高三學生。

二、分析問卷調查數據及推測可能造成此結果的因素

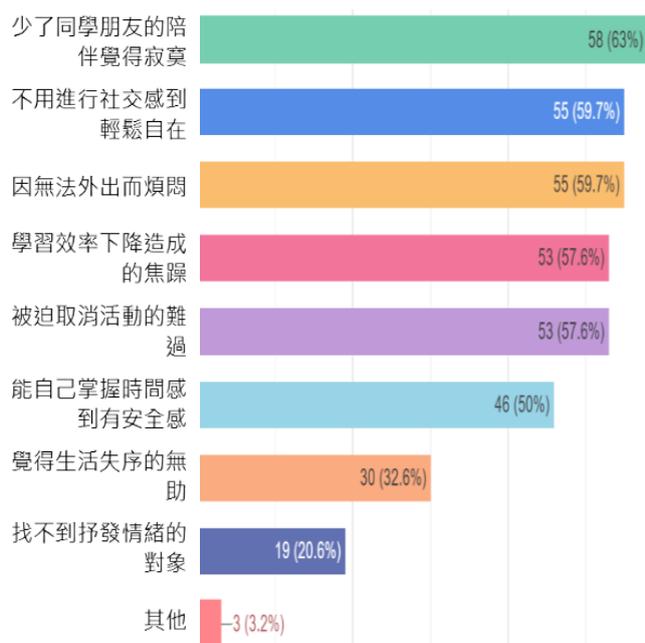
(一) 停課帶來的影響與壓力來源

圖二、停課期間高中生的壓力來源



根據圖二顯示，有66%的人認為課業學習進度是首要的壓力來源。再來是擔心升學受到影響，有57%的人選擇，其中有超過一半以上是高二學生。第三名則是與朋友分隔的孤寂，約有51%的人選擇。

圖三、停課對高中生的影響

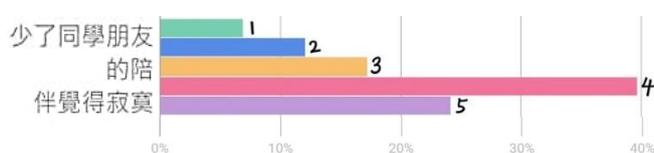


另外，我們也有對「停課對你帶來的影響」為題做調查，依據圖三，結果顯示最多人覺得是「少了朋友的陪伴覺得寂寞」，這也是我們主要想探討的關於「同儕的影響」之具體佐證。

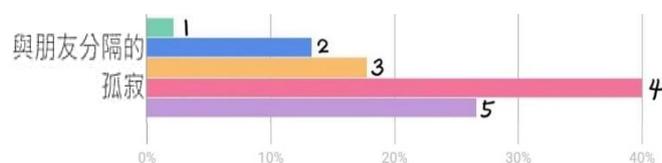
「不用進行社交而感到輕鬆自在」位居第二，這個結果字面上雖與第一項有些矛盾，但我們推測大多數人應該是認為自己需要熟悉的好友陪伴，不須刻意跟關係生疏的人打交道會使人感到比較放鬆自在，而不是代表大家完全不想與人接觸。第三則是「無法外出而感到煩悶」，這也說明人與人之間的互動是必要的，長期待在家中會令人感到鬱悶。

(二) 與朋友分隔感到孤寂

圖四、孤單與壓力來源的關係



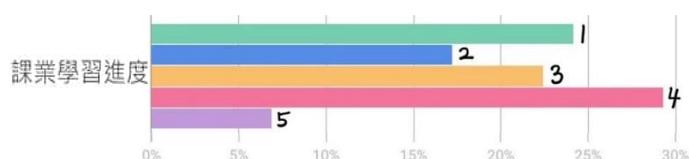
圖五、孤單與停課影響的關係



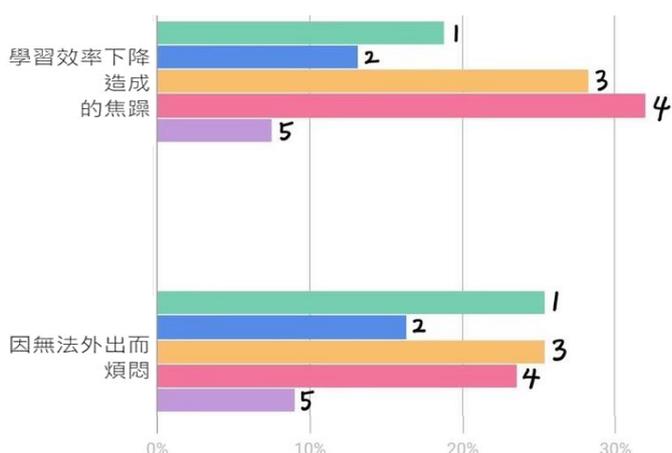
圖四、圖五是和孤獨心情有關的兩張原因關係圖，基準組分別為停課後壓力來源中的「與朋友分隔的孤寂」和停課影響中的「少了同學朋友的陪伴覺得寂寞」。透過這兩張圖我們發現同儕對高中生的心理影響甚鉅，孤寂指數4和5兩項分數相加的占比分別為66.67%和63.80%，佔半數以上。可明顯看出絕大部分的人對於無法與朋友見面一事，都感受到了強烈的孤寂感，故有無同儕的陪伴是高中生產生孤寂感的一大因素。

(三) 課業進度造成焦慮

圖六、焦慮與停課壓力來源的關係



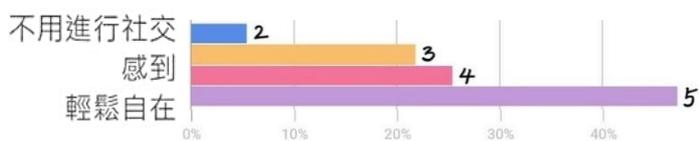
圖七、焦慮與停課影響的關係



圖六、圖七則為與焦慮心情有關的原因關係圖，基準組分別為停課後壓力來源中的「課業學習進度」與停課影響中的「學習效率下降造成的焦躁」和「因無法外出而煩悶」。透過這兩張圖我們可以發現課業學習壓力和無法外出會使高中生產生焦慮心理，焦慮指數3和4兩項分數相加的占比分別為51.72%、60.38%和49.09%，雖然感到焦慮指數為5的人較少，但依然可看出多數人對於課業學習上的困難和無法外出活動，皆感受到了較高的焦慮感。

(四) 不用社交感到自在

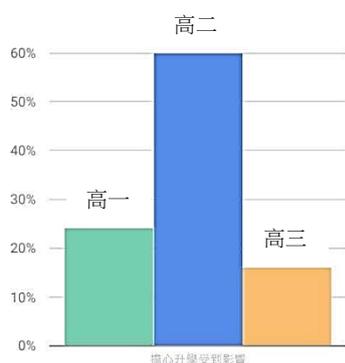
圖八、自在與停課影響的關係



圖八是與自在心情有關的原因關係圖，基準組為停課影響中的「不用進行社交感到輕鬆自在」。透過這張圖我們發現不用進行社交會使高中生產生自在心理，自在指數4和5兩項分數相加占比高達72.72%，不過這個論點和前面的孤寂感結果有些不相符，故我們猜測他們認為的社交是泛指所有人，不論感情親疏遠近，而其中有許多調查者對於不用和不相熟的人打交道感到自在，可見無需和關係較疏遠之人社交是高中生產生自在感的原因之一。

（五）比較不同年級所得到的不同結果

圖九、擔心停課影響升學的學生年級佔比



從圖九中我們可以得知，有超過半數的高中學生認為停課以來的壓力來源是「擔心升學受到影響」，而我們觀察到這個選項有明顯的年齡分級差距。

在「擔心升學受到影響」這個選項中，有60%的高二學生進行填答，我們推測其原因是高二學生面臨111年的新型學測，大考在即卻無法到學校、甚至是補習班學習，在家觀看線上課程十分仰賴學生的自制力，對部分無法自行妥善運用時間的高二學生來說，停課有可能影響其隔年在大考的表現，因此有很高比例的高二學生認為「影響升學」是停課帶來的壓力來源之一。

除了高二以外，有少部分的高三學生也表示擔心停課影響升學。雖然有些高三學生已透過個人申請確定未來校系，但仍有不在少數的高三學生選擇參加七月的指定科目考試。目前因應疫情，教育部將110年的指定科目考試從七月初延期至7/28至7/30，但考試範圍不變。在全臺三級警戒之下，若是疫情沒有好轉，首當其衝的就是七月底的指考，因此成為高三學生的壓力來源。

伍、研究結論與建議

一、結論

經過研究與探討，我們對於三級警戒下的線上學習狀況以及對高中學生的心理健康影響有了更深入的了解。臺灣首次面對為期如此之長的嚴重傳染疾病，並且在隔離之下造成許多產業停擺、學校停課等巨大影響，也是前所未見。停課十分緊急，因此許多數位學習措施都仍不完善，同時失去校園生活也影響了兒童與青少年的心理發展。

（一）失去人際互動引發孤寂

透過問卷調查，我們發現人際相處對青少年來說確實是至關重要的一環。有超過六成的高中學生表示「少了同學朋友的陪伴覺得寂寞」，造成的負面情緒包括孤單、焦慮、無助、失去動力等。根據網際網路上的資料以及文獻閱讀，我們提出解決方式如保持社交聯繫、規律生活作息與運動，都能在無法去學校的這段期間維持學生心理上的健康。

（二）部分學生能自在獨處

我們在進行這份小論文研究前沒有預料到的是，其實有一部分學生對於校園停課、遠距教學等，因不用接觸人群，而感到輕鬆自適。推論原因可能是不用花時間社交、操煩人際關係問題等，能更聚焦在自己心情上的調適，反而感到較為自在。

疫情對全球造成的傷害與對臺灣社會帶來的衝擊已無可避免，如何從這些影響中恢復，重建人際間的連結，是我們目前需面對的重要課題。

二、建議

學校因新冠疫情停課期間，學生可能因為缺乏人際互動、生活失序、對疫情的恐慌等因素而產生負面情緒，又因無法與學校同學見面而少了傾訴對象，累積下形成無形的焦慮感甚至是憂鬱，對青少年的心理發展都有很嚴重的影響，不容小覷。因此，排遣負面情緒的方式就顯得格外重要，不論是透過科技產品保持與同儕間的聯繫，降低孤寂感，還是維持規律的運動習慣與生活作息等，都有助於改善防疫停課所帶來的情緒衝擊。

（一）善用科技產品保持社交上的聯繫

隨著科技日新月異，手機、平板、筆記型電腦等科技產品除了用來進行線上課程外，更能透過視訊、多人連線遊戲，甚至是「交換窗景」的網站，減少個人的孤寂感受，善用網路重建人與人的聯繫。以下提供數個管道作為參考範例。

1、Google Meet

這是普遍學生用來上網路課程的程式，內建有視訊、語音通話、螢幕分享等功能。學生下課後，可以在午餐、晚餐時間自行發起會議，與同學們透過視訊通話閒聊，就像在學校時總是十分熱鬧的用餐時間。下午放學後，也能開啟會議一起自習，互相督促讀書，以降低在家學習效率不佳的問題。除此之外，在週末時和朋友們發起一個會議，利用螢幕分享的功能和對方一起觀看有趣的影片，還能同時用語音討論影片內容，也是不錯的紓壓方式。

2、Windowswap、小島窗光

因應全球疫情嚴峻，如今在台灣三級警戒下也得長時間待在家中，每天面對一成不變的空間難免感到疲乏。新加坡藝術家Sonali Ranjit與Vaishnav Balasubramaniam共同發起了「Windowswap交換窗景計畫」，以及受其啟發的台灣詩人王小苗所創的「小島窗光」，都是讓陌生人投稿自己家中的窗景，與其他使用者分享各地景色的網站，藉此排遣居家防疫期間的孤寂。在人與人被迫隔離之時，可成為一種心靈上的支撐與慰藉。

（二）維持運動的習慣

防疫停課期間，在家進行居家運動，除了可以維持體態、活絡筋骨外，也能改善心理壓力、焦慮、憂鬱等問題。因運動時腦中會分泌腦內啡，有助於身心放鬆以及負面情緒的控制，進而增加愉悅感與幸福感。根據衛生福利部國民健康署公告，提供以下居家運動的建議。

1、核心訓練、瑜珈

在家進行核心穩定、徒手訓練等運動，可強化肌耐力與心肺功能。而瑜珈亦有研究證明其能有效改善青少年憂鬱症，對於緩解不安感有很大的作用。

2、簡易運動器材

善用生活中的物品如水瓶、彈力帶等簡易器材，針對四肢、核心肌群做訓練，取代外出去健身房，依舊可以在家達到健身效果。

（三）作息規律以減少心理上的焦慮感

平時去學校上課時，學生作息較為固定，飲食、睡眠也較為正常。而今改為線上學習，少了學校的約束力，許多學生的生活作息因此失去平衡，學習效率也大幅降低，尤其大考在即，混亂的作息更使其焦慮不安。因此，儘管防疫在家，也要維持作息的規律，早睡早起、三餐正常，能增加對生活秩序的掌握感，緩解負面情緒。

陸、參考文獻

大紀元（2021年5月17日）。停課不停學 雙北啟動線上學習系統。取自<https://www.epochtimes.com/b5/21/5/17/n12955726.htm>

市立中山女高一—臺北市教育局Mail2000信箱（2021年5月17日）臺北市立中山女子高級中學因應停課相關事宜公告。取自<https://reurl.cc/Q6e4lO>

經濟日報（2021年5月18日）。雙北疫情升溫 518影響與因應措施一次看懂。取自<https://money.udn.com/money/story/5658/5467922>

數位時代（2020年4月1日）。2階段社交距離規範出爐！室外、室內各有標準，什麼情況可以豁免？。取自<https://www.bnext.com.tw/article/57176/social-distancing-covid-19>

教育部學校衛生資訊網（2021年5月18日）。全國各級學校因應疫情停課居家線上學習。取自https://cpd.moe.gov.tw/page_two.php?id=34832

衛生福利部疾病管制署（2020年4月1日）。降低風險！指揮中心公布「社交距離注意事項」。取自<https://www.cdc.gov.tw/Bulletin/Detail/YAHlhbKR2h1sRW1lyBchhA?typeid=9>

林鳳琪（2020）。別讓孤寂封城。**遠見雜誌**，406，144。

彭淑纓（2006）。越南女性配偶國小子女同儕關係之影響因素研究。靜宜大學青少年兒童福利學系。碩士論文。未出版。

陳振盛、謝振裕（2013）。同儕友誼發展與青少年偏差行為問題。**社區發展季刊**，142，273。