仁愛國小 115 學年度第一學期 親職教養文章

2026 國中小學生萬人調查 依賴手機的「獨處世代」來臨 諮商師：父母親要成為孩子的 AI

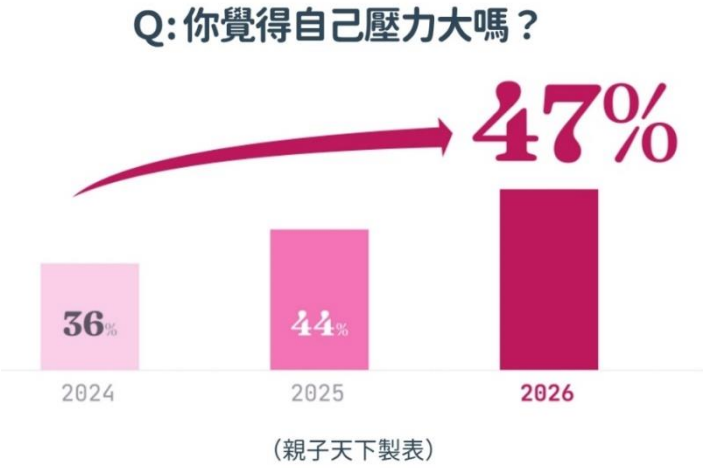
2026-06-09（更新：2025-06-02）出自 親子天下/台灣英文新聞網

在 AI 時代長大的孩子，會成為更自主的一代，還是更孤獨的一代?

親子天下公布「2026 國中小學生萬人調查」，發現國小五年級到國中九年級學生感到壓力大、不喜歡上學的比例，連續三年呈雙位數成長。調查也首度揭露，超過半數學生(53%)覺得待在房間滑手機、追劇、打電動，比和朋友出門更快樂放鬆。AI 時代來臨，一個前所未有的獨處世代也正在形成。

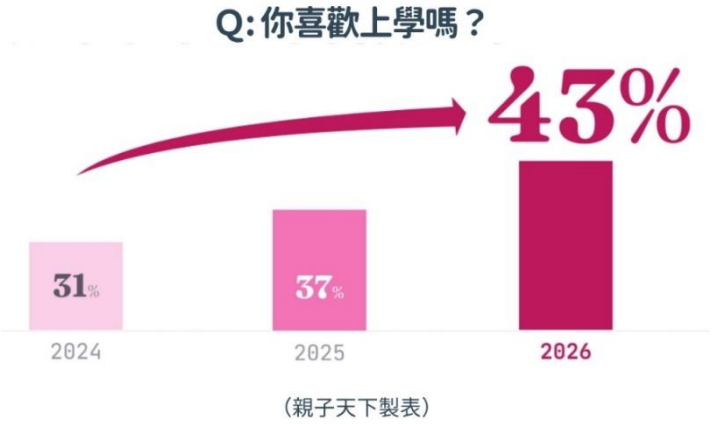
親子天下媒體中心總編輯陳雅慧，今天主持「《親子天下》2026 國中小學生萬人調查發布記者會，她指出，這次總共邀請 769 所國中、國小，最後回收 651 所國中小、1 萬 2,470 份問卷，以下為調查內容四大發現:

發現一:學業與厭學壓力，三年內雙位數成長



近半數學生感覺壓力大 （圖／親子天下提供）

《親子天下》連續三年調查發現，中小學生自認「壓力大或非常大」(上圖）的比例，從 2024 年的 36%、2025 年的 44%，上升至 2026 年的 47%;而「不喜歡或非常不喜歡上學」(下圖）的比例，也從 31%攀升至 43%，三年增加 12 個百分點。



超過四成學生不喜歡上學（圖/親子天下提供）

學生最大的煩惱，集中在學業與未來發展。調查顯示，43%擔心國中會考、38%煩惱成績不佳、25%對未來感到迷惘，會考焦慮更向下延伸至國小，高年級已有近 35%學生擔憂會考;進入國中後，焦慮比例從七年級 46%、八年級 55%，升至九年級 64%，呈現逐年攀升趨勢。

發現二:「一個人」的童年正在形成，孩子學會自己消化寂寞



逾二成中小學生，心情不好時找不到人傾訴（圖/親子天下提供）

調查也發現，遇到困難時「沒有人可以求助」的學生，從 2024 年的 6%大幅增加至 2026 年的 23%。當心情不好或有秘密時，34%會找朋友傾訴，23%選擇自己消化(上圖）;另有 5%會向 AI 聊天機器人訴說，比例已超過向爸爸(4%)或老師(1%)求助。

在人際與情緒困擾上，AI 的角色也愈來愈重要。處理人際衝突時，國中女生選擇求助 AI 的比例(54%)已超過老師(47%);心情不好時，整體中小學生有 60%會找 AI 傾訴（下圖），國中女生更高達 73%，是尋求老師協助比例的 2.8 倍，顯示 AI 正逐漸成為孩子的重要陪伴與情緒出口。



心情不好或遇到挫折時，國中女生更傾向找 AI 幫忙（圖/親子天下提供）

孩子的孤單感也在多面向浮現，有 42%害怕說錯話被截圖，36%過去一個月不曾和朋友外出，29%覺得現實中沒有人真正了解自己，24%一想到要與人互動就感到疲憊，反映出 24 小時不斷線的社交壓力與人際疏離感。

發現三:孩子寧可「待在房間」也不願出門玩，手機成了真實世界的阻斷器中小學生最大的煩惱調查結果（圖/親子天下提供）

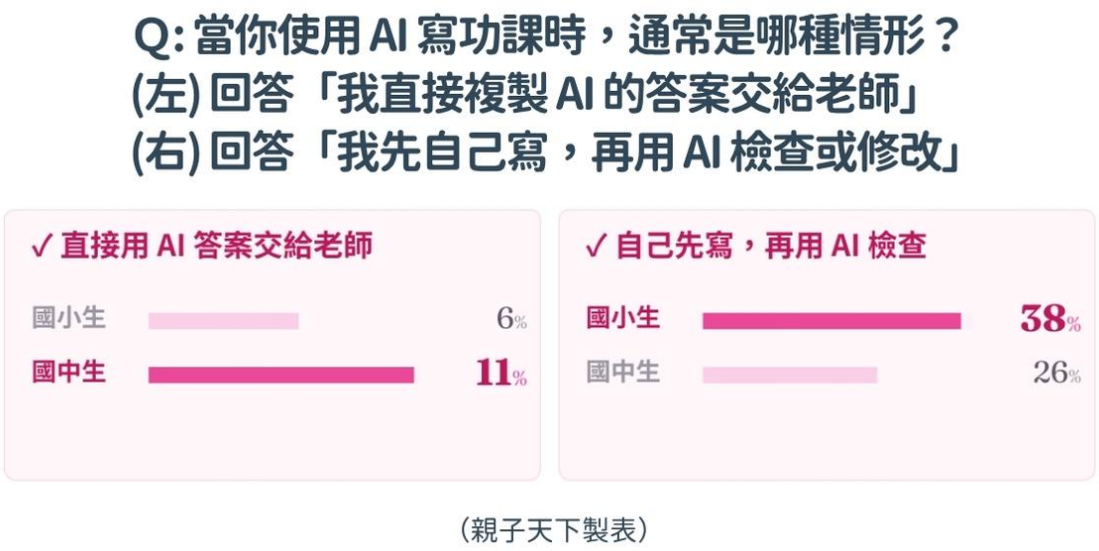


聚焦休閒與人際關係，調查顯示，孩子休閒時更傾向待在房間而非出門。53%的中小學生認為獨自滑手機最能帶來放鬆與快樂，其中國中女生高達 59%。週末擁有完整自由時間時，選擇「跟朋友出去玩」與「滑手機」的比例同為 53%，男生最想做的則是打電動(71%)。

發現四:AI 已是生活日常，素養卻追不上使用速度

AI 世代來臨，92%的中小學生使用過 AI，其中 20%幾乎天天使用，但「會用」不代表「善用」。當被問到 AI 出錯該由誰負責時，有 50%的學生表示「不知道或沒想過」，比去年增加 4 個百分點。此外，78%的學生認為 AI「好用、很懂我」或只是一般工具，僅 8%會刻意接觸不同觀點，對演算法推薦的警覺性偏低。

在學習使用上，雖然直接將 AI 答案當作作業繳交的學生僅占 9%，但國中生(11%)已接近國小生(6%)的兩倍(下圖）。相較之下，國小生「先自己完成、再請 AI 協助檢查」的比例（38%）高於國中生(26%)，顯示隨著年齡增長與課業壓力增加，對 AI 的依賴程度也同步提高。



針對《親子天下》2026 國中小學生萬人調查結果，教育現場與專家們怎麼看?記者會中，邀請長期關注教育議題的立法委員陳培瑜、新北市福和國中校長陳君武、諮商心理師陳雪如等專家進行對談。

AI 真正的價值不在取代老師 而是為老師爭取更多時間

當孩子愈來愈習慣把心事藏在心裡，甚至向 AI 傾訴，學校正成為孩子少數有機會建立真實人際連結的場域。長期接觸青少年諮商議題的陳雪如卻指出，許多孩子在校園人際互動中，長期維持「營業中」狀態，害怕被討厭、被排擠、被截圖，只能戴著面具與同儕相處，卻缺乏安全表達情緒的空間，更危險的是回家後也不一定「歇業」，持續對父母「營業中」，真正的朋友只有 AI，而這樣的疲憊，正是許多孩子情緒困境的起點。

面對這樣的處境，學校不只是知識傳授的場所，更是孩子學習溝通、練習挫折復原、建立信任關係的最後基地，AI 工具也能協助教師騰出時間。陳君武便指出，AI 真正的價值不在取代老師，而在於為老師爭取更多時間，譬如一堂 40 至 45 分鐘的課程中，教師必須兼顧講授、分組教學、個別指導與差異化需求，往往只能疲於追趕進度。若能善用 AI 協助個別化學習，老師便能將更多心力放在人際陪伴與關係建立上。陳君武強調，教育的核心始終是人與人的連結，信任無法透過一次對話建立，往往需要長時間的陪伴、理解與蹲點經營。

心理師建議父母親們：每天花點時間傾聽孩子心聲

陳雪如經常接觸年輕學生，她觀察，現代家庭中，孩子從幼兒園開始便被課程與補習填滿，很多國小孩子晚上 9:00 才回家。親子相處時間愈來愈少，甚至回家後各自關進房間，親子間逐漸失去分享生活與情緒的習慣。

她建議，與其替孩子不斷安排更多才藝課程或補習，不如每天至少留 5 到 10 分鐘，專心聆聽孩子的感受與想法，重新建立情感連結，成為孩子的 AI 與 ChatGpt。

與談中，陳培瑜也多次提到，孩子的焦慮背後，其實藏著大人的焦慮。從幼兒園選校、升學競爭到 AI 時代的不確定性，許多家長同時承受工作可能被 AI 取代、育兒與未來的重重焦慮，可能在不知不覺中將自身焦慮投射到孩子身上，卻又缺乏支持系統。

調查說明

《親子天下》2026 國中小學生學習與生活調查，調查對象為全台國中生與國小高年級生，依縣市國中小學生人數比例採分層抽樣，網路問卷與紙本問卷並行，調查時間為 2026 年 3 月 2 日至 4 月 8 日。扣除拒絕與未聯繫成功者，總共邀請 769 所國中小，最後回收 651 間國中小之問卷，有效樣本共 12,470 份。

問卷設計:吳和懋

調查執行:《天下雜誌》調查中心劉育潔