



立法會秘書處
資料研究組

資料摘要

香港學生的整體學習 時數及身心健康狀況

IN05/17-18

1. 引言

1.1 儘管香港自 1990 年代末至今實施多項教育改革，但本地教育制度依然極為注重考試。¹ 現時年齡介乎 6 歲至 18 歲的中小學生，除了通常每年須參加最少兩次學校考試和兩次學校測驗外，更要應付多次規模較小的班級測驗。² 再加上家長普遍着重學業成績的文化氛圍，香港學生的學習時間甚長，放學後不但需要做家課，更要出席補習班。社會人士關注到這種緊湊的學習時間編排，不但會減少學生的休息時間，亦對其身心健康有損無益。

1.2 反映社會人士對學業壓力及家課政策的關注，立法會在 2015 年至 2018 年曾至少 6 次討論相關事宜。在兒童權利小組委員會的近期會議中，委員於 2017 年 11 月 25 日通過了有關"在考試及功課壓力下兒童的權利"的議案。³ 此外，教育事務委員會於 2018 年 1 月 5 日舉行的會議上，委員亦通過 5 項有關"家課政策"的議案。⁴

1.3 應邵家臻議員的要求，資料研究組完成了一項有關香港學生的每日學習時數的實況研究，並探討其對本港兒童身心健康的影響，研究主要以學術機構具有代表性的調查結果為基礎。⁵ 本資料摘要首先量化香港學生的時間運用情況，繼而討論其對本港兒童身心健康的影響。全球比較方面，本資料摘要參考了經濟合作與發展組織("經合組織")(Organisation for Economic Co-operation and

¹ 香港自 1997 年以來推行的主要教育改革包括：(a)推行校本課程和評核；(b)在學習與教學上應用資訊科技；(c)引入新科目及新課程；(d)以普通話作為教學語言；(e)於 2009 年推行"6-3-3-4"新學制；及(f)於 2017 年提供免費幼稚園教育。

² 本港學生並須每 3 年應考一次全港性考試，包括小三的基本能力評估研究計劃、小六和中三的全港性系統評估及中六的香港中學文憑考試。

³ 該議案由邵家臻議員動議，旨在促請政府考慮(a)制訂最高功課時間；(b)限制學校於星期五給予學生的功課量應與平日上課日子一樣；及(c)規定學校需釋出最少一個長假期不給予任何功課，讓學生擁有真正的學習自主決定權。

⁴ 該 5 項議案分別由 5 名委員動議，要求政府檢討現有的家課指引，以及減輕兒童的學習壓力。

⁵ 資料研究組在第六屆立法會推出一項新的試行計劃，旨在加強為個別議員提供的研究支援服務。本研究是根據上述計劃而進行。

Development)最近於 2015 年進行的學生能力國際評估計劃(Programme for International Student Assessment)("PISA")的研究結果，集中比較 15 歲學生的學習時間及身心健康狀況。最後，本資料摘要撮述學者就編配家課時間的近期研究結果。

2. 香港學生的整體學習時數

2.1 2016 年，全港共有 349 000 名小學生和 339 800 名中學生，佔本地人口約 9.3%。⁶ 大體而言，兒童的學習時間包含下列主要部分：

- (a) **正常上學時數**：香港約 90%的中小學生就讀官立學校、資助學校或直接資助計劃學校，大部分屬全日制；
- (b) **家課及課後溫習**：家課旨在讓學生鞏固和應用在校所學。教育局最近的一項調查發現，即使在"同一學校同一年級相同的課業安排下"，小學生每天做家課的時間有很大差異，由不足 30 分鐘至超過 3 小時不等。⁷

2002 年，教育局曾在指引中建議，初小學生"每日書寫練習的家課，不應超過 30 分鐘"，而高小學生則以"60 分鐘"為限。然而，教育局在 2015 年的修訂指引中，表示"由於現時的家課形式愈趨多樣化，實難以訂定一個一刀切、量化的上限要求"，刪去該等上限；⁸ 及

- (c) **私人補習**：由於存在改善學業的強烈願望，加上明顯的考試壓力，很多香港學生都會在校外出席私人補習課。根據政府統計處("統計處")的資料，約 36%的小學生及

⁶ 本摘要僅集中研究中小學生的學習時間。現時約有 184 000 名幼稚園學童，他們的上課時間差異甚大，由半日制至全日制及長全日制不等。此外，鑒於部分學時或會同時涉及某種形式的幼兒服務，幼稚園學生的學習時間不在本文研究範疇，值得另文研究。

⁷ 教育局於 2015-2016 年度委託機構進行一項家課調查，調查範圍涵蓋來自 100 所小學的約 7 000 名家長。不過，當局並無公開調查詳情。請參閱 Education Bureau (2017)。

⁸ 2015 年 10 月，教育局向本地學校發出題為"家課與測驗指引——不操不忙有效學習"的通告，強調有需要避免"不適當的家課量及過度操練"，以取代早前於 2002 年發出的指引。請參閱 Education Bureau (2002, 2014 及 2015) 及 GovHK (2015)。

28%的初中學生在 2004-2005 年皆有課外補習。雖然補習風氣在過去 10 年明顯升溫，但統計處卻沒有更新相關數據。部分調查顯示，學生補習比率最近或已倍增至約 50%至 75%。⁹

2.2 政府至今從未就全港各級學生的時間運用情況(包括學習及休息時間)，進行過任何全面調查。因此，資料研究組只能透過下列零散的調查，計算整體學習時間：¹⁰

- (a) **上課時間**：根據教育局資料，中小學生每日一般上課約 7 小時，包括午膳及小息時間；¹¹
- (b) **放學後的家課時間**：根據嶺南大學於 2016 年公布的調查結果，小四至小六學生於 2015 年的平均家課時間約為每天 2.4 小時，中一至中三學生則為 1.9 小時；¹²
- (c) **私人補習**：根據香港青年協會於 2012 年進行的調查，中小學生該年的私人補習時間，平均為每星期約 4.9 小時，亦即每日約 0.7 小時；¹³ 及
- (d) **每日整體學習時間**：綜合上述資料，粗略計算中小學生於上課日的整體學習時間，平均約為 10 小時。

2.3 單計每周 5 天的上課日，學生的平均學習時間約為 50 小時。若然周末的家課時間及私人補習時間與上課日的情況大致相同，則中小學生每星期的學習時間平均約為 55 小時。就讀較高年級的學生及周末家課或補習時數較高的學生，每周學習時數可能更長。

⁹ 學術機構的近期調查結果顯示，小四學生的補習比率於 2016 年高於六成，而中三學生的補習比率在 2011-2012 年度為 54%，而中六學生則為 72%。請參閱 Census and Statistics Department (2006)、University of Hong Kong (2017a)及 Zhan (2013)。

¹⁰ 雖然不少本地團體近年就香港的學習時間進行了不少調查，但它們的樣本數目普遍較小，而且亦未必清楚說明其調查方法。本摘要主要參考由學術機構進行的研究，或具有一定代表性機構以較為清晰方法進行的研究。

¹¹ 這通常包括學校兩節各約 20 分鐘的小息時段和 1 小時的午膳時間。

¹² 該項調查由香港嬰幼兒發展研究基金會於 2015 年委託進行，共有 1 146 名來自 23 所學校就讀小四至中三的學生參與。請參閱 Lingnan University (2016)。

¹³ 該項調查於 2012 年 12 月進行，涵蓋約 500 名小五至中六學生。請參閱 Hong Kong Federation of Youth Groups (2013)。

3. 香港學生的睡眠時數

3.1 足夠的睡眠時間，對兒童腦部發展及身心健康十分重要。根據美國的疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 於 2017 發布的醫學指引，兒童每天最佳的睡眠時數如下：3 歲至 5 歲的幼稚園學生應為 10 至 13 小時，6 歲至 12 歲的小學生應為 9 至 12 小時，而 13 歲至 18 歲的中學生則應為 8 至 10 小時。¹⁴ 然而，由於香港學生的的學習和活動編排緊湊，加上使用數碼裝置(例如互聯網、社交媒體及電子遊戲)時間與日俱增，引發該等睡眠時間建議能否落實的關注。¹⁵

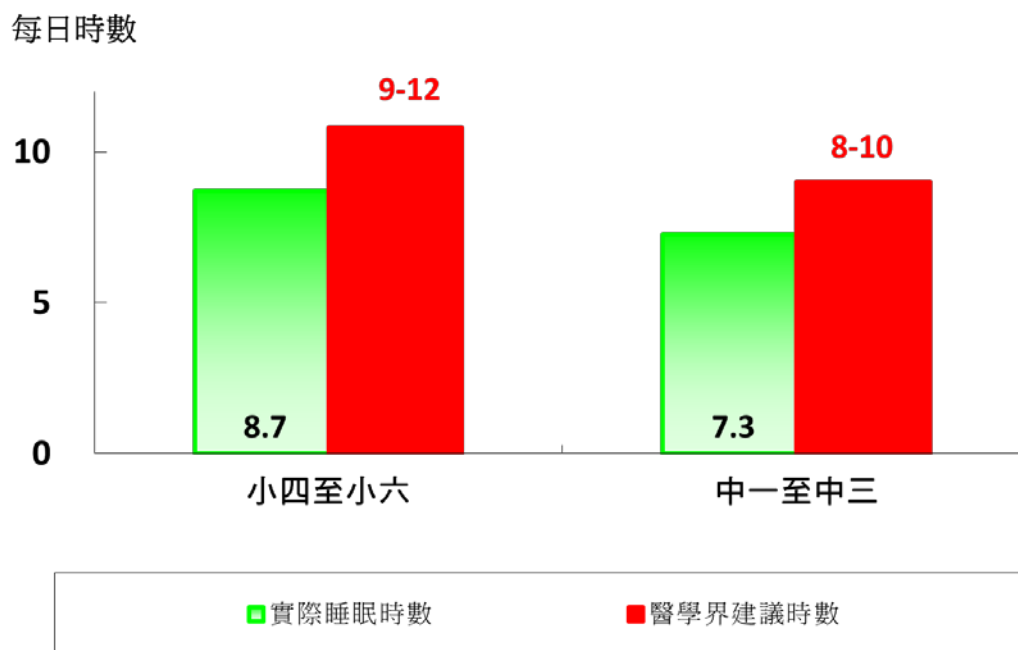
3.2 根據嶺南大學於 2016 年進行的上述調查結果，小四至小六學生於 2015 年的日均睡眠時數僅約為 8.7 小時，中一至中三學生的相應時數則為 7.3 小時，兩者皆低於上文醫學界建議的睡眠時數(圖 1)。事實上，香港中文大學早前的另一項研究亦顯示，芸芸受訪的本港青少年中，多達 58% 睡眠不足。這情況或會對學童的身心健康造成負面影響。¹⁶

¹⁴ Centers for Disease Control and Prevention (2017)。

¹⁵ 根據一項涵蓋 7 600 名小學生的調查，6 歲至 10 歲的兒童於 2016 年每日平均用於數碼裝置的時間長達 4 小時，主要是透過數碼裝置玩遊戲、觀看電視、作社交媒體通訊等。請參閱 University of Hong Kong (2017b)。

¹⁶ 根據 2013 年一項涵蓋 4 500 名青少年的調查顯示，58.4% 的學生睡眠不足。睡眠不足可產生方方面面的負面影響，例如情緒和行為問題、學業退步、身陳代謝和心血管異常等。請參閱 Chinese University of Hong Kong (2014)。

圖 1 —— 香港兒童的實際及建議睡眠時數



資料來源：Centers for Disease Control and Prevention and Lingnan University。

4. 本港學生的身心健康狀況

4.1 根據嶺南大學的上述調查，本地兒童的快樂指數近年呈現跌勢。該指數是根據本地學生自我評估的快樂程度來計算，評估兩極為 0 分(最不快樂)至 10 分(最快樂)。所有接受調查的 8 歲至 18 歲兒童，他們於 2015 年的整體快樂指數平均值為 6.49，較 3 年前下跌了 6%。快樂指數跌勢大體呈現於大部份年歲組別，當中 8 歲至 9 歲的年幼兒童和 15 歲至 18 歲的青少年，跌幅尤其顯著(圖 2)。該項研究亦發現，"學業壓力"、"雙親關係"及"教師和同學"是決定兒童快樂程度的重要因素。它亦發現"學業壓力對家庭生活和家庭幸福感所造成的負面影響"，最近於 2015 年越趨重要，導致父母更擔心"子女的學業表現"。

圖 2 —— 2012 年及 2015 年香港的兒童快樂指數*

年齡	2012	2015	變化率
8-9	7.94	6.86	-14%
10	6.96	6.96	0%
11	7.31	6.91	-5%
12	6.93	6.56	-5%
13	6.37	6.52	2%
14	6.55	6.15	-6%
15-18	6.33	5.79	-9%
整體	6.91	6.49	-6%

註：(*) 以 0 分(最不快樂)至 10 分(最快樂)計算，學生就快樂程度作出的主觀評分。

資料來源：Lingnan University。

4.2 學業壓力也會影響兒童的精神健康。最近於 2016 年發表的一項研究指出，"與學業有關的壓力"和"課後活動"是有效預測本港兒童焦慮程度的兩項因素。其他有效因素還包括"家庭生活"及"人際關係"。¹⁷ 此外，根據 2017 年發表的《精神健康檢討報告》，介乎 13 歲至 15 歲的本地學生，約 16%於 2008 年的研究年份出現精神障礙徵狀，高於全球同期的 13%相應比率。¹⁸ 再者，醫院管理局兒童及青少年精神科服務處理的個案量，亦在 5 年間急增 69%至 2016-2017 年度的 32 000 宗。因此，本港兒童的精神健康情況，值得社會密切關注。

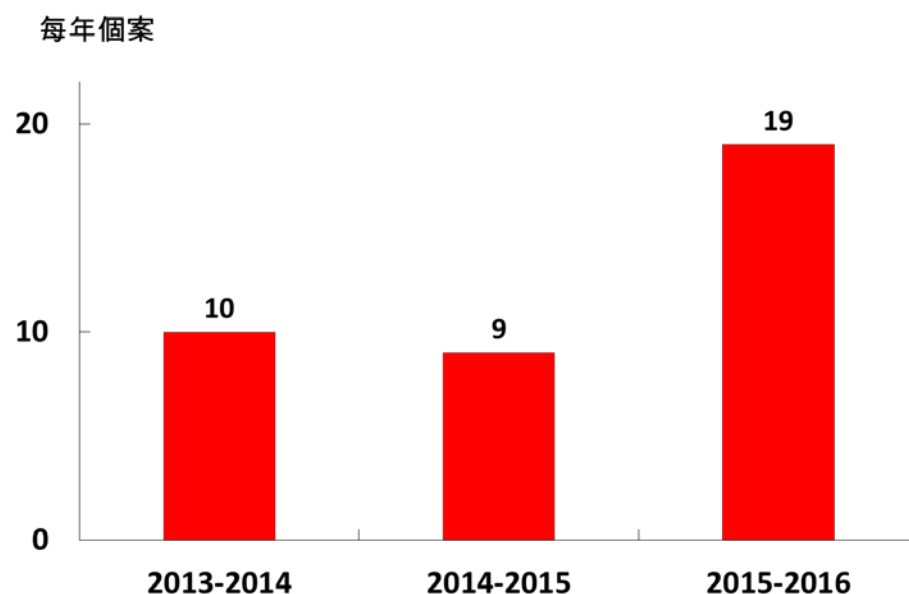
4.3 在 2015-2016 學年中，共有 19 宗中小學生自殺個案，年齡介乎 10 歲至 20 歲，升幅高達 111%，亦成為社會的近年關注(圖 3)。雖然青少年自殺屬"複雜的社會問題"，成因錯綜複雜(包括家庭財務、家庭關係、朋輩關係、精神病及心理問題)，但與學校有關的壓力通常是當中一項重要因素。根據一項針對 2015-2016 年前 3 個學年發生的中小學生自殺個案的成因分析，在累計 38 宗個案中，當中 22 宗個案(或 58%)"出現與就學相關的適應問題(例如最近轉讀新校、留級及缺課)"。¹⁹

¹⁷ 該項研究識別出 12 種影響兒童情緒的日常生活瑣事，即(a)學業表現欠佳；(b)過多功課；(c)擔心升學；(d)過多補課；(e)過多興趣班；(f)過少自由時間；(g)與教師衝突；(h)與朋輩不和；(i)父母責罵及懲罰；(j)父母心情欠佳；(k) 父母爭吵；及(l)與兄弟姊妹不和。請參閱 Chan et al. (2016)。

¹⁸ 精神障礙包括焦慮症、嚴重抑鬱症、注意力不足及過度活躍症。請參閱 Food and Health Bureau (2017)。

¹⁹ Committee on Prevention of Student Suicides (2016)。

圖 3 —— 本地中小學生的近年*自殺宗數



註：(*) 以每年 9 月至翌年 8 月的 12 個月的學年計算。
資料來源：Committee on Prevention of Student Suicides。

5. 全球學習時數和學生身心健康狀況的比較

5.1 針對學習時數和學生身心健康狀況的全球比較研究，寥寥可數，部分是由於在不同地方進行大型並有可比性的調查，技術上呈現不少困難。鑒於相關資料有限，本摘要引用由經合組織策劃並於每隔 3 年進行一次的 PISA 研究結果，作粗略比較。2015 年，合共 54 萬名來自全球 72 個地方的 15 歲學生，接受 PISA 測試。²⁰ 他們須在 3 個主要範疇(即閱讀能力、數學和科學)，接受長達兩小時的測試。此外，他們亦須在 35 分鐘內回答一份載有超逾 55 條問題的背景問卷，內容觸及多項社會經濟因素，以供分析各項因素之間的相互關係。問卷中亦有涉及學校的正式課堂時間(午膳時間及小息除外)和課後學習時間(包括家課及私人補習)。

5.2 約 5 000 名來自全港 138 所中學的 15 歲學生，獲隨機抽樣參加在 2015 年舉行的 PISA 測試。²¹ **學術表現**方面，香港學生在 3 個範疇的總分平均為 1 598 分，相對經合組織全部 35 個成員國的 1 476 平均分，高出 8%(圖 4)。在可提供相應數字的 71 個地方的

²⁰ PISA 獲廣泛採納為全球教育制度的基準比較研究。有關 2015 年 PISA 研究的主要結果，請參閱 Organisation for Economic Co-operation and Development (2016a)。

²¹ Chinese University of Hong Kong (2016b)。

排名榜中，香港名列第二，僅次於新加坡。²² 香港的排名，亦優於躋身排名榜前 10 名的其他東亞選定地方，當中包括日本(第三名)、澳門(第四名)、台灣(第六名)、南韓(第九名)及北京—上海—江蘇—廣東(第十名)。按學術表現得分由高至低排列的 2015 年 PISA 研究整體結果，亦詳載於本文，以便參考(附錄)。

圖 4 —— 選定地方在 2015 年 PISA 測試中的研究結果⁽¹⁾

	PISA 測試 總得分	每周總 學習時數 ⁽²⁾	當中的:		
			上課 時數	課後 學習	生活 滿足感 ⁽³⁾
經合組織					
芬蘭	1 568	36.1	24.2	11.9	7.89
德國	1 524	36.5	25.5	11.0	7.35
荷蘭	1 524	41.0	26.8	14.2	7.83
英國	1 500	43.4	26.5	17.0	6.98
法國	1 487	42.6	27.2	15.4	7.63
經合組織(平均) ⁽⁴⁾	1 476	44.0	26.9	17.1	7.31
東亞區					
新加坡	1 655	50.8	28.6	22.2	-
香港	1 598	46.4	28.8	17.7	6.48
日本	1 587	41.1	27.5	13.6	6.80
台灣	1 572	48.2	31.8	16.4	6.59
南韓	1 557	50.5	30.3	20.2	6.36
北京—上海— 江蘇—廣東	1 543	57.1	30.1	27.0	6.83

註：(1) 各個選定地方的排列次序，基於 3 個 PISA 範疇測試的總分由高至低排列。

(2) 包括每星期正式課堂的學習時數(午膳時間及小息除外)和課後學習(包括做家課、補習及自修)的學習時數。

(3) 學生就其生活滿足感的自我評分，由 0 分(完全不滿足)至 10 分(完全滿足)不等。

(4) 經合組織 35 個成員國的平均數字。

(-) 沒有相關數據。

資料來源：Organisation for Economic Co-operation and Development。

²² 按 PISA 科目範疇分析，香港在 2015 年的科學科排名第九，遜於 2012 年的第二名。然而，香港在數學科的排名於同期由第三位升上第二位，而閱讀能力則在該兩年均保持次名位置。

5.3 **每周學習時間**方面，參加PISA的學生須填報他們的整體學習時間。²³ 2015年，香港學生自行填報他們每星期的平均學習時間為46.4小時，包括28.8小時的學校正式課堂和17.7小時的課後學習。表面看來，上述數字少於上文第2.3段粗略估計的每星期55個小時，這主要是由於PISA研究把每周共8至9個小時的午膳時間及小息時間，剔除於上課時間之外。下列為主要比較結果：

- (a) **經合組織**：香港的每周整體學習時數，高於經合組織的整體平均時數(44.0小時)，亦高於經合組織內不少成員國的相應時數，例如英國(43.4小時)、法國(42.6小時)、荷蘭(41.0小時)、德國(36.5小時)及芬蘭(36.1小時)；
- (b) **東亞區**：然而，香港的每周學習時數，則少於東亞區內主要地方，例如北京—上海—江蘇—廣東(57.1小時)、新加坡(50.8小時)、南韓(50.5小時)及台灣(48.2小時)。上列地方在3個PISA科目範疇的學術總得分，全皆位列十大位置。這反映學習時間長短與學術成績高低，成某程度的正比關係；及
- (c) **排名位置**：把58個地方可提供學習時間數字的地方從高至低排列，香港排名為第23位。每周學習時數最長的是阿拉伯聯合酋長國(58.5小時)，最短則是芬蘭(36.1小時)。

5.4 關於**學生的身心健康狀況**，參加2015年PISA研究的青少年需要為他們的生活滿足感評分，由0分(最不滿足)至10分(最滿足)不等。²⁴ 下述結果值得注意：**首先**，香港學生的生活滿足感平均分為6.5分，較經合組織的7.3平均分低11%。相對經合組織中較為快樂的成員國，例如荷蘭(7.8)和芬蘭(7.9)，香港學生的自我觀感差距，對比更為強烈。**其次**，共有50個地方可提供生活滿足感資料，香港在排名榜上幾近敬陪末席(第48位)，僅高於土耳其和南韓而已。**再者**，東亞區內許多選定地方的生活滿足感亦偏低，包括北京—上海—江蘇—廣東(6.8)、台灣(6.6)及南韓(6.4)。²⁵ 儘管這

²³ 有關課後學習的自行填報問題為"在本學年，除了按學校規定的時間表上課外，你每星期大概用多少個小時學習?"。就後者而言，它指明"請計入做家課、補習及自修的總時數"。

²⁴ 這條自行填報問題為"整體而言，你有多滿意近期的生活?"

²⁵ 新加坡沒有這方面的數字。

些結果表面上顯示學習時間長短或與生活滿足感呈現一定反比關係，但經合組織注意到尚有其他因素影響學生的身心健康，這些因素包括"教師、家長和學校"。²⁶

6. 編配家課時間的近期研究結果

6.1 在世界許多地方，家課量都是備受爭議的教育議題。近期的學術研究中，雖然普遍肯定家課對學生的學習及其個人發展的正面影響，²⁷ 但亦有關注家課到時間過長，或會對學生產生反效果。²⁸ 大體而言，近年學術討論聚焦於下列兩項實證研究：
(a)按年齡及年級劃分，延長家課時間能否提升學生成績；以及
(b)放學後的最適量的家課時間。該兩項實證研究，對香港或有參考價值。

6.2 Harris Cooper及其他學者於 2006 年發表了《家課能否提升學業成績?1987 年至 2003 年之研究成果綜合報告》，該研究文件綜述多名學者過去 20 年就家課問題進行研究的成果，被視為具有里程碑意義。²⁹ 下文載述當中部分實證研究結果：

(a) **家課對提升學業成績的正面效果**：在審視 69 項實證研究後，Cooper 認為家課與學業成績之間呈"正向並在統計學上明顯的關係"。舉例而言，50 項往績研究中顯示家課與學業成績之間呈現正向關係，只有 19 項呈反向關係；

²⁶ 經合組織表示，"這些都是自行填報的資料，並非外在觀察所得，所以每個人如何回應[生活滿足感評分]，或會受文化差異的影響。"請參閱 Organisation for Economic Co-operation and Development (2013 及 2017a)。

²⁷ 普遍而言，家課令學生得以消化並吸收在學校所學習到的知識。此外，家課不但可培養兒童在餘暇時間的學習態度及技巧，亦有助促進兒童性格成長，並學習"自律自學"。請參閱 Cooper et al. (2006)。

²⁸ 另一方面，亦有意見認為，若給予兒童"過量家課"，可能令兒童對上學的態度產生負面影響。過量家課不但令學生身心疲累，亦會減少學生的玩樂時間，參與各類社區活動的機會亦會因而減少。詳情請參閱 Cooper et al. (2006)。

²⁹ Cooper et al. (2006)。

- (b) **家課的正面效果在高年級學生較為顯著**：然而，家課對學業成績帶來的正面成效，只對高年級學生較明顯。舉例而言，美國需要做家課的高中學生(相若香港中四至中六學生)的學業成績，優於 69%不需要做家課的同學。然而，美國做家課的初中學生(相若香港的中一至中三學生)，其提升學業成績的成效卻僅為上述數字的"一半"。小學生(相若香港的小一至小六學生)方面，"家課與學習成就並無關聯"，這部分或與認知心理學相關。由於年幼兒童在家中往往較易分心，較難抗拒外來刺激或不相關訊息，以致年幼學生做家課所得的學習成效，低於年長學生；及
- (c) **低年級學生的學習成效與時數呈遞減關係**：Cooper 亦注意到，高中級別的年長學生，即使家課時間長達每晚兩小時以上，家課與學習成效仍能保持正向關係。然而，初中級別的年幼學生於每晚研習一至兩小時後，家課與學習成效之間的正向關係可以"消失殆盡"。至於最年幼的小學生，針對他們在家研習時間與學習成效的研究數目，相當有限。

6.3 有鑒上述研究結果，教育專家傾向認為年幼學童的家課量不宜過多，但它可按年級逐步遞增。Harris Cooper因此建議"10 分鐘法則"("10-minute rule")，最佳家課編配時間可與班級掛鉤，即每升一級，每日家課時間可相應增加 10 分鐘。³⁰ 若在香港應用此法則，香港的小一學生每晚可用約 10 至 20 分鐘做家課，而做家課的時間可逐年增加至小六的 60 分鐘、中三的 90 分鐘及中六的 120 分鐘。美國全國教育學會(National Education Association)及全國家長教師協會(National Parent-Teacher Association)，均大體認同"10 分鐘法則"的背後理念。³¹

³⁰ Cooper (2016)。

³¹ National Education Association (2018)。

6.4 家課政策方面，現時極少地方制訂家課量指標的全國指引。³² 然而，部分北美洲的地區政府仍制訂該類指引，並參考相關研究結果。以加拿大多倫多市為例，多倫多地區學校議會自 1999 年起在其指引中訂明家課時間上限，以便為"完成家課和參與課外活動及其他有助個人及家庭健康成長活動"作出適當平衡。根據自 2008 年 4 月起生效的修訂家課政策，它建議(a) 七至八年級學生(相若香港中一至中二學生)的每天功課時間不多於一小時；及(b) 九至十二年級學生(相若香港中三至中六學生) 的每天功課時間不多於兩小時。³³ 此外，校方不得在"校曆示明的學校假期或重大節日"安排家課。

7. 結語

7.1 綜合各項相關研究並作粗略加總，香港中小學各級學生的整體學習時數(包括上課時數、家課時數及補習時數)，平均為每周約 55 小時。就讀較高年級的學生及周末家課或補習時數較高的學生，每周學習時數可能更長。

7.2 香港小四至小六班級的學童於 2015 年的睡眠時間，平均每天僅為 8.7 小時，而中一至中三班級學生的日均睡眠則為 7.3 小時，兩者均低於醫學界的建議水平。研究結果顯示，約 58% 的香港青少年睡眠不足，可對其健康狀況構成負面影響。

7.3 香港學生自我評估的身心健康情況，近年在大部份主要年齡組別均呈現顯著跌勢，當中以 8 歲至 9 歲兒童(主要就讀小三至小四班級)及 15 歲至 18 歲青少年(主要就讀中四至中六班級)尤以為甚。事實上，在 2015 年的 PISA 研究中，香港 15 歲學生對生活滿足感的自我評估只有 6.5 分，較經合組織的平均分低 11%。

³² 1998 年至 2012 年期間，由工黨領導的英國政府曾採取家課時間政策。簡而言之，該政策建議每日用於做家課的時間應按年級逐步增加，由一至二年級的約 10 分鐘，逐步增加至五至六年級的 30 分鐘，及九年級為 60 至 120 分鐘。不過，由保守黨領導的聯合政府隨後上台，並於 2012 年取締這項全國性的家課指引，改由校長自行決定最切合其學生需要的家課量。請參閱 UK Government (1998) 及 Sellgren (2013)。

³³ Toronto District School Board (2008)。

7.4 雖然學術研究顯示家課與學業成績大體呈現正向關係，但其效果僅於年長學生較為明顯。教育專家傾向建議年幼兒童的家課不宜過多，但家課量可按年級遞增。在"10 分鐘法則"的專家建議下，每天家課時間於小一班級約為 10 至 20 分鐘，並按年增至小六班級的 60 分鐘及中六班級的 120 分鐘。

立法會秘書處
資訊服務部
資料研究組
朱家威
2018 年 1 月 30 日
電話：2871 2125

資料摘要為立法會議員及立法會轄下委員會而編製，它們並非法律或其他專業意見，亦不應以該等資料摘要作為上述意見。資料摘要的版權由立法會行政管理委員會("行政管理委員會")所擁有。行政管理委員會准許任何人士複製資料摘要作非商業用途，惟有關複製必須準確及不會對立法會構成負面影響，並須註明出處為立法會秘書處資料研究組，而且須將一份複製文本送交立法會圖書館備存。本期資料摘要的文件編號為 IN05/17-18。

2015 年涵蓋 71 個地方⁽¹⁾的主要 PISA 研究結果

排名 ⁽²⁾	地方	PISA 2015 測試總得分 ⁽³⁾	每周 總學習時數 ⁽⁴⁾	生活 滿足感 ⁽⁵⁾
1	新加坡	1 655	50.8	-
2	香港	1 598	46.4	6.5
3	日本	1 587	41.1	6.8
4	澳門	1 581	44.5	6.6
5	愛沙尼亞	1 573	42.8	7.5
6	台灣	1 572	48.2	6.6
7	加拿大	1 570	45.2	-
8	芬蘭	1 568	36.1	7.9
9	南韓	1 557	50.5	6.4
10	北京—上海— 江蘇—廣東	1 543	57.1	6.8
11	斯洛文尼亞	1 528	44.5	7.2
12	愛爾蘭	1 527	44.2	7.3
13	德國	1 524	36.5	7.4
14	荷蘭	1 524	41.0	7.8
15	瑞士	1 519	38.4	7.7
16	新西蘭	1 518	41.9	-
17	挪威	1 513	43.0	-
18	丹麥	1 513	46.0	-
19	波蘭	1 512	46.4	7.2
20	比利時	1 508	43.1	7.5
21	澳洲	1 507	42.6	-
22	越南	1 506	-	-
23	英國	1 500	43.4	7.0
24	葡萄牙	1 491	45.4	7.4
25	瑞典	1 487	39.6	-
26	法國	1 487	42.6	7.6
27	奧地利	1 477	44.8	7.5
28	經合組織(平均分)	1 476	44.0	7.3
29	俄羅斯	1 475	48.5	7.8
30	西班牙	1 474	46.5	7.4
31	捷克共和國	1 472	41.3	7.1
32	美國	1 463	48.1	7.4
33	拉脫維亞	1 460	43.3	7.4
34	意大利	1 455	49.8	6.9
35	盧森堡	1 450	42.2	7.4

註：(1) PISA 研究中包括 72 個地方，但哈薩克及馬來西亞由於樣本規模過小，未能提供可比數字。此外，經合組織的 35 個成員國的平均數字，亦特別列入表中，作為指標性比較。

(2) 按 2015 年 PISA 研究總得分從高至低排列。

(3) 在閱讀能力、數學及科學 3 科取得的總分。

(4) 學習時數包括學校正式課堂和課後學習。

(5) 自我評估的生活滿足感，以 0 分(最不滿足)至 10 分(最滿足)計算。

(-) 沒有相關數據。

資料來源： Organisation for Economic Co-operation and Development。

2015 年涵蓋 71 個地方⁽¹⁾的主要 PISA 研究結果

排名 ⁽²⁾	地方	PISA 2015 測試總得分 ⁽³⁾	每星期 總學習時數 ⁽⁴⁾	生活 滿足感 ⁽⁵⁾
36	冰島	1 443	41.3	7.8
37	克羅地亞	1 426	45.9	7.9
38	立陶宛	1 426	43.2	7.9
39	匈牙利	1 423	43.9	7.2
40	以色列	1 415	45.5	-
41	布宜諾斯艾利斯(阿根廷)	1 407	-	-
42	馬耳他	1 390	-	-
43	斯洛伐克共和國	1 389	42.9	7.5
44	希臘	1 375	48.4	6.9
45	智利	1 328	50.1	7.4
46	保加利亞	1 319	43.6	7.4
47	塞浦路斯	1 313	46.0	7.1
48	羅馬尼亞	1 312	-	-
49	阿拉伯聯合酋長國	1 298	58.5	7.3
50	烏拉圭	1 290	39.5	7.7
51	土耳其	1 274	50.4	6.1
52	特立尼達和多巴哥	1 269	-	-
53	摩爾多瓦	1 264	-	-
54	黑山	1 256	50.2	7.8
55	哥斯達黎加	1 247	49.5	8.2
56	墨西哥	1 247	47.9	8.3
57	泰國	1 246	55.3	7.7
58	阿爾巴尼亞	1 246	-	-
59	哥倫比亞	1 230	46.3	7.9
60	卡塔爾	1 222	54.4	7.4
61	格魯吉亞	1 216	-	-
62	約旦	1 197	-	-
63	印尼	1 186	-	-
64	巴西	1 185	46.7	7.6
65	秘魯	1 181	50.1	7.5
66	黎巴嫩	1 129	-	-
67	突尼斯	1 114	55.7	6.9
68	前南斯拉夫之馬其頓共和國	1 107	-	-
69	科索沃	1 087	-	-
70	阿爾及利亞	1 085	-	-
71	多米尼加共和國	1 017	50.1	8.5

註：(1) PISA 研究中包括 72 個地方，但哈薩克及馬來西亞由於樣本規模過小，未能提供可比數字。此外，經合組織的 35 個成員國的平均數字，亦特別列入表中，作為指標性比較。

(2) 按 2015 年 PISA 研究總得分從高至低排列。

(3) 在閱讀能力、數學及科學 3 科取得的總分。

(4) 學習時數包括學校正式課堂和課後學習。

(5) 自我評估的生活滿足感，以 0 分(最不滿足)至 10 分(最滿足)計算。

(-) 沒有相關數據。

資料來源：Organisation for Economic Co-operation and Development。

參考資料

1. Census and Statistics Department. (2006) *Powerpoint on Latest 2004/05-based Consumer Price Indices*. Available from: http://www.censtatd.gov.hk/FileManager/EN/Content_908/cpi_slide.pdf [Accessed January 2018].
2. Census and Statistics Department. (2017) *Annual Digest of Statistics 2017*. Available from: <http://www.statistics.gov.hk/pub/B10100032017AN17B0100.pdf> [Accessed January 2018].
3. Centers for Disease Control and Prevention. (2017) *How much sleep do I need?* Available from: https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html [Accessed January 2018].
4. Chan et al (2016). Daily hassles, cognitive emotion regulation and anxiety in children. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 11:3, 238-250. Available from: <https://www.pathwayshrc.com.au/wp-content/uploads/2016/11/Thoughts-and-Anxiety-summary.pdf> [Accessed January 2018].
5. Chinese University of Hong Kong. (2014) *Press release on "Healthy Sleep, Healthy School Life"*. Available from: http://www.cpr.cuhk.edu.hk/en/press_detail.php?id=1771&t=cuhk-survey-reveals-majority-of-school-teens-have-insufficient-sleep-sleep-education-and-intervention-at-schools-help [Accessed January 2018].
6. Chinese University of Hong Kong. (2016a) *Press release on Survey Findings on Views on "Winning at the Starting Line" in Hong Kong*. Available from: http://www.cpr.cuhk.edu.hk/en/press_detail.php?id=2317 [Accessed January 2018].
7. Chinese University of Hong Kong. (2016b) *Press release on Results of Programme for International Student Assessment 2015*. Available from: http://www.cpr.cuhk.edu.hk/en/press_detail.php?id=2411 [Accessed January 2018].
8. Committee on Prevention of Student Suicides. (2016) *Final Report*. Available from: http://www.edb.gov.hk/attachment/en/student-parents/crisis-management/about-crisis-management/CPSS_final_report_en.pdf [Accessed January 2018].

9. Cooper et al (2006). Does Homework Improve Academic Achievement? A Synthesis of Research, 1987–2003. *Review of Educational Research, Spring 2006*, Vol. 76, No. 1, pp. 1–62. Available from: <https://larrycuban.files.wordpress.com/2011/06/review-of-educational-research-2006-cooper-1-62.pdf> [Accessed January 2018].
10. Cooper H. (2016). *Homework is necessary part of learning*. Available from: https://www.nysasbo.org/uploads-firstread/1473172253_9-6-16%20-%20ATU%20-%20Homework%20is%20necessary.pdf [Accessed January 2018].
11. Education Bureau. (2002) *Basic Education Curriculum Guide - Building on Strengths (Primary 1 – Secondary 3), Chapter 8 on Meaningful Homework*. Available from: http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/EN/Content_2909/BE_Eng.pdf [Accessed January 2018].
12. Education Bureau. (2014) *Basic Education Curriculum Guide - To Sustain, Deepen and Focus on Learning to Learn (Primary 1 - 6), Chapter 8 on Meaningful Homework*. Available from: <https://cd.edb.gov.hk/becg/english/chapter8.html> [Accessed January 2018].
13. Education Bureau. (2015) *Education Bureau Circular No. 18/2015: Guidelines on Homework and Tests in Schools – No Drilling, Effective Learning*. Available from: <http://applications.edb.gov.hk/circular/upload/EDBC/EDBC15018E.pdf> [Accessed January 2018].
14. Education Bureau. (2017) *Whole-day Primary Schooling, Homework Policy and School-based After-school Learning and Support Programmes*. Available from: <https://www.legco.gov.hk/yr17-18/english/panels/ed/papers/ed20171201cb4-287-3-e.pdf> [Accessed January 2018].
15. Food and Health Bureau. (2017) *Mental Health Review Report*. Available from: http://www.hpdo.gov.hk/doc/e_mhr_full_report.pdf [Accessed January 2018].
16. GovHK. (2015) *LCQ9: Homework for primary school students*. Available from: <http://www.info.gov.hk/gia/general/201511/18/P201511180857.htm> [Accessed January 2018].
17. GovHK. (2016) *LCQ12: Mental health problems of students*. Available from: <http://www.info.gov.hk/gia/general/201605/25/P201605250619.htm> [Accessed January 2018].

18. GovHK. (2017) *LCQ3: Measures to prevent student suicides*. Available from: <http://www.info.gov.hk/gia/general/201705/31/P2017053100676.htm> [Accessed January 2018].
19. Hong Kong Federation of Youth Groups. (2013) *Private Tutoring of Students in Hong Kong*. Available from: https://yrc.hkfyg.org.hk/wp-content/uploads/sites/56/2017/12/201303_Private-Tutoring-of-Students-in-Hong-Kong.pdf [Accessed January 2018].
20. Legislative Council Secretariat. (2017) *Submissions from deputations/individuals to Subcommittee on Children's Rights for the meeting on 25 November 2017*. LC Paper No. CB(4)248/17-18(02) - LC Paper No. CB(4)248/17-18(30).
21. Lingnan University. (2016) *Hong Kong Children Happiness Index 2015*. Available from: https://www.ln.edu.hk/f/upload/14898/Children_Happiness_Index_2015.pdf [Accessed January 2018].
22. National Education Association. (2018) *Research Spotlight on Homework*. Available from: <http://www.nea.org/tools/16938.htm> [Accessed January 2018].
23. National Foundation for Educational Research. (2001) *Homework: A Review of Recent Research*. Available from: <https://www.nfer.ac.uk/publications/HWK01/HWK01.pdf> [Accessed January 2018].
24. Organisation for Economic Co-operation and Development. (2013) *PISA 2012 Results: What makes schools successful?* Available from: <https://www.oecd.org/pisa/keyfindings/pisa-2012-results-volume-IV.pdf> [Accessed January 2018].
25. Organisation for Economic Co-operation and Development. (2014) *Does Homework Perpetuate Inequities in Education?* Available from: http://www.oecd-ilibrary.org/education/does-homework-perpetuate-inequities-in-education_5jxrhqhtx2xt-en [Accessed January 2018].
26. Organisation for Economic Co-operation and Development. (2016a) *PISA 2015 Results in Focus*. Available from: <https://www.oecd.org/pisa/pisa-2015-results-in-focus.pdf> [Accessed January 2018].

27. Organisation for Economic Co-operation and Development. (2016b) *PISA 2015 Results (Volume II) Policies and Practices for Successful Schools*. Available from: <http://www.oecd.org/edu/pisa-2015-results-volume-ii-9789264267510-en.htm> [Accessed January 2018].
28. Organisation for Economic Co-operation and Development. (2017a) *PISA 2015 Results (Volume III) Students' Well-being*. Available from: http://www.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2015-results-volume-iii_9789264273856-en;jsessionid=2a1p4norkxrhpx-oecd-live-02 [Accessed January 2018].
29. Organisation for Economic Co-operation and Development. (2017b) *PISA in Focus #73, Do Students Spend Enough Time Learning?* Available from: <https://www.theewf.org/uploads/pdf/Do-students-spend-enough-time-learning.pdf> [Accessed January 2018].
30. Organisation for Economic Co-operation and Development. (2017c) *Education at a Glance 2017: OECD Indicators*. Available from: http://www.oecd-ilibrary.org/education/education-at-a-glance-2017_eag-2017-en [Accessed January 2018].
31. Sellgren K. (2013) 'New term, new battle over homework'. *BBC News, 24 September 2013*. Available from: <http://www.bbc.com/news/education-24126000> [Accessed January 2018].
32. Toronto District School Board (2008). *Homework, Policy P036*. Available from: <http://www2.tdsb.on.ca/ppf/uploads/files/live/97/199.pdf> [Accessed January 2018].
33. UNICEF Hong Kong. (2014) *Press release on study pressure*. Available from: <http://www.unicef.org.hk/en/home-news-media-press-release-donationshopvolunteerpress-release-survey-reveals-90-per-cent-students-suffer-study-pressure-unicef-hk-mav-helps-children-voice-celebration-cr/> [Accessed January 2018].
34. United Kingdom Government. (1998) *Homework: guidelines for primary and secondary schools*. Available from: <http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20110113133739/http://www.teachernet.gov.uk/docbank/index.cfm?id=12761> [Accessed January 2018].

35. University of Hong Kong. (2017a) *Press release on Progress in International Reading Literacy Study (PIRLS) 2016 International Report (Hong Kong Section)*. Available from: https://www.hku.hk/f/upload/17208/PIRLS2016_e.pdf [Accessed January 2018].
36. University of Hong Kong. (2017b) *Press release on Hong Kong Children Overuse Digital Devices and Have Inferior Physical Fitness* . Available from: <https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/16890.html> [Accessed January 2018].
37. Zhan. (2013) *The effectiveness of private tutoring: students' perceptions in comparison with mainstream schooling in Hong Kong*. Available from: <https://hub.hku.hk/bitstream/10722/184784/1/Content.pdf?accept=1> [Accessed January 2018].