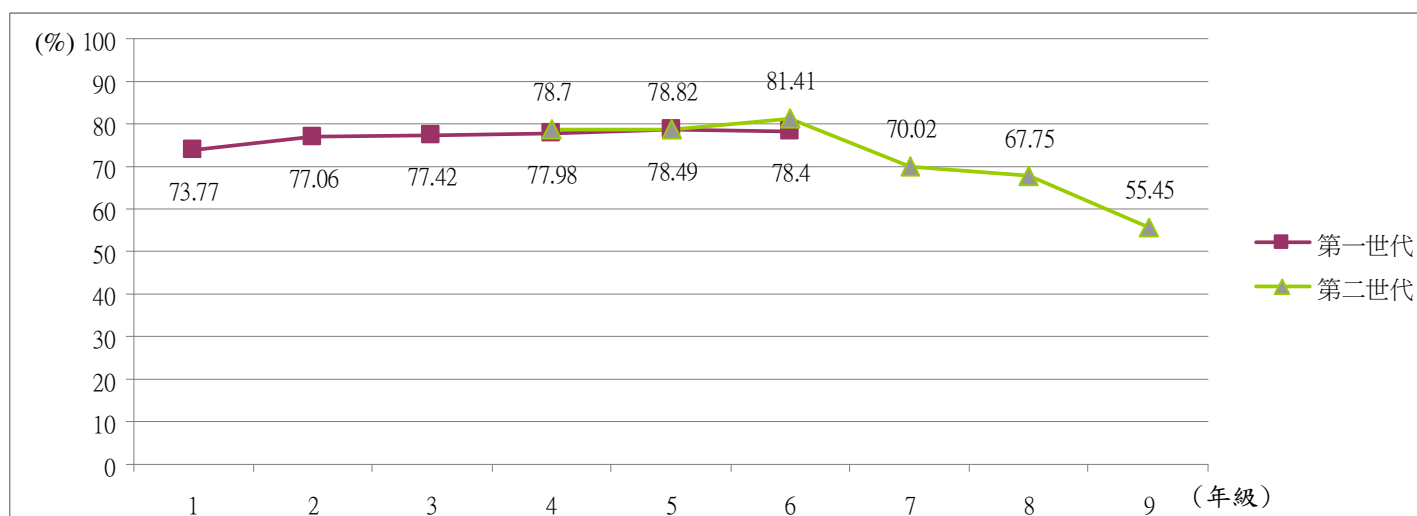


# CABLE NEWS

## 兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

再累，也別忘了餐桌上的幸福饗宴！

~ 帶您關心 2001-2006 年學生與父母吃飯率的變化 ~



註：第一世代指 2001 年時就讀國小一年級的學生；第二世代指 2001 年時就讀國小四年級的學生。百分率以在該題填答「很多天」或「每天都有」者計算。

決心經營一個美好的「**家庭饗宴**」，是建立全家人身心健康和幸福感的好處方。根據 CABLE 從 2001 年到 2006 年的調查發現，學生與父母吃飯的比率，從五、六年級後有明顯逐年減少的趨勢。

「第一世代」的學生從一年級至六年級，與父母吃飯的比率大致上維持在七成以上，惟有從五年級開始比率稍微下降。「第二世代」的學生從四年級至六年級，與父母吃飯的比率稍微上升，但從七年級開始比率呈現明顯的下降，到了九年級與父母吃飯的比率甚至不及六成。由於和家人一起吃飯是促進家庭溝通和交流的重要方式之一，怎麼可以不重視呢？

**那麼，為什麼與父母吃飯的比率會逐漸下降？**學校晚自習、上補習班、朋友之間的生活圈、家長上班時間及工作內容都有關聯，上述這些因素使得與家人一起吃飯的時間越來越少<sup>1</sup>。有研究指出，家人有無一起享用餐點會影響日後孩童在生理（如身體發育、飲食習慣、體重）、心理（如信任感、歸屬感）和社會層面（如人際關係）的發展<sup>1</sup>。

**家庭饗宴的重樣性到底在哪裡呢？**在忙碌的工商社會裡，迫使許多家庭放棄一起共用餐點的喜樂，家庭人際疏離越來越嚴重，關懷減少，彼此責問的機會增加，於是家庭功能逐漸式微。有研究發現，和父母一起吃飯的青少年，可以攝取到更多的水果、蔬菜和乳製品；而一個人的孤單餐桌，大多是食用方便但營養不均衡的微波食品<sup>2</sup>。

因此，為了讓孩子的大腦和身體發育良好，且維繫親子間情感，留點時間給自己，並與家人來場情感交流的餐敘，從互相「**觀察**」，加上「**感覺**」，然後學會「**分享**」，給家庭注入全新的活力！！

參考資料：(1)黃德祥（2006）。青少年心理學。初版。台北：心理出版社股份有限公司。

(2) Heather, P., & Theresa, A. N. (2005) A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *JACN*, 24 (2), 83-92.