

華人家庭的教育期待與新課綱下台灣學子的升學壓力 與補習風氣盛行之探討

藍茜茹

長庚科技大學通識教育中心助理教授
諮商心理師、諮商實習生督導

一、前言

台灣於 2019 年起正式實施以素養導向為核心的 108 課綱，期望透過強調跨域整合、自主學習與學習歷程檔案，達成學生「適性發展」與「全人教育」的目標（教育部，2014）。新課綱從過往的知識灌輸轉向強調「素養導向」與「自主學習」，這項教育改革旨在培養學生的批判思考能力、問題解決能力與跨域整合能力。然而新課綱實施數年後，補習風氣不但未見減緩，反而以更多元、深入的方式滲入學生學習歷程中，形成教育現場的一項矛盾現象。這樣的現象無法單純歸責於課綱本身的設計問題，而是必須置於更廣泛的社會與文化脈絡中來加以理解。華人家庭長期以來重視教育成就，視學業表現為個人前途與家庭榮耀的關鍵指標。在這樣的文化背景下，父母往往投入大量資源協助子女在競爭激烈的教育體制中脫穎而出。新課綱雖有意減輕考試壓力與單一升學導向，但其評量標準的模糊與升學機制的不確定性，反而加劇家長的不安與焦慮。因此，補教產業應運而生，提供學科補強、學習歷程準備等服務，讓學生在素養導向的體制下，仍需倚賴補習維持競爭優勢，也進一步形塑出台灣學子高壓力、高焦慮的學習樣貌。

二、華人家庭的高教育期待與台灣學子的考試焦慮與補習文化

父母對於子女的高教育期待與對學業成績的重視在華人社會很普遍，也進而對補習文化推波助瀾。受儒家文化的影響，華人父母對子女的教育期望往往高於西方社會（Li & Xie，2020）。高風險的考試和當代社會現實的風險與不確定性，加劇了華人中產階級父母對子女未來的焦慮和擔憂（Zhang，2020）。因此，為了讓孩子獲得社會優勢，中產階級父母利用補習教育增加家庭文化資本，為孩子在學校取得成功做好準備（Xie & Hutagalung，2025），這也促使補習文化在華人社會中日益盛行。

台灣學者 Chao、Sung 與 Tseng 於 2024 年發表於國際期刊的一項大型縱貫研究指出，當家長與學生面對升學制度改變的不確定性時，補習現象會微幅上升（Chao, Sung & Tseng, 2024）。該研究針對台灣考試制度改革下的考試焦慮變化，分析 2011 至 2019 年間共 46,361 名九年級學生的資料，涵蓋考試焦慮、補習出勤率與學業成就等指標。研究將學生依據考試制度劃分為三個時期：基測（BCTEST，2011-2013）、會考 1（CAP 1，2014-2016）與會考 2（CAP 2，2017-2019）。結果顯示，CAP 1 期間學生的考試焦慮顯著上升，至 CAP 2 期間

則略為下降，顯示教育政策改變初期的不確定性會引發焦慮；但隨著制度穩定與社會適應，焦慮程度趨緩。研究也發現，女生在三個時期的考試焦慮皆高於男生；學業成就中上程度（如 PR60-79）的學生考試焦慮最高，而補習出勤率在三個時期則無明顯差異。

圖 1 顯示學生的考試焦慮隨學業成績提升而上升，但當成績達到一定水準後，例如基測時期的 PR60-69，會考 1 和會考 2 時期的 PR70-79，考試焦慮反而下降。經驗證據表明，在考試制度改革初期，學生的考試焦慮增加，這可能與入學的不確定性有關。隨著新制度推行後社會氛圍改變，如更多人選擇就近就學而非執著名校，考試焦慮亦可能因此趨緩。

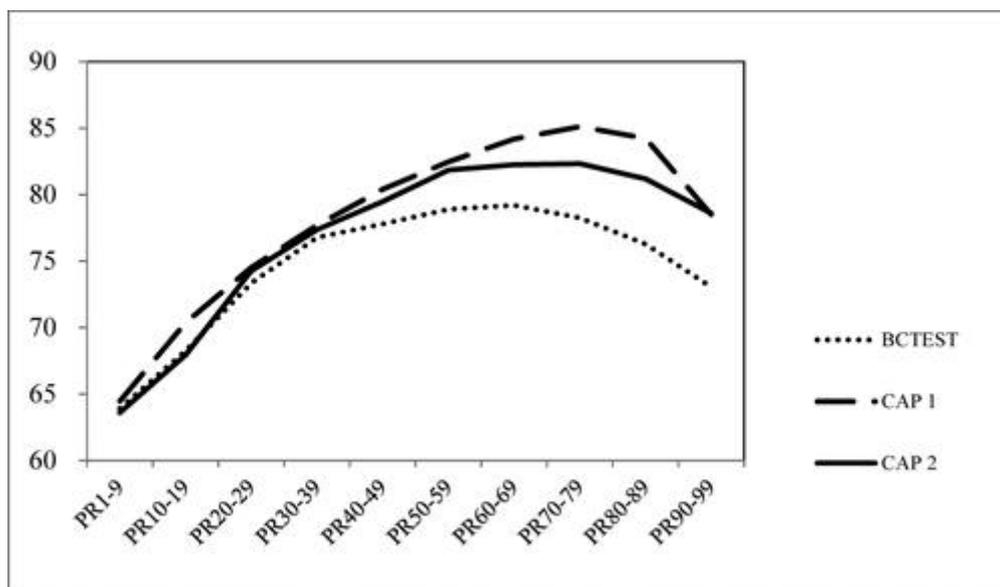


圖 1 考試壓力量表（ExamSS）總分與不同學習成績水準的對應關係。

BCTEST = 基礎能力測驗；CAP = 國中教育會考；PR = 百分等級。

資料來源：Chao, Sung & Tseng (2024)

此研究也檢視了學生參加補習班的頻率是否因考試制度改革而改變（詳圖 2）。結果顯示，三個時期的平均補習班出席率變化不大，且與學生的學業成績相關：學業成績越高，參加補習班的天數越多。對於 PR90-99 組的學生，補習班的出席率下降了。研究者指出考試改革未能影響補習班的入學頻率，顯示補習班是難以改變的文化，一旦補習班文化形成，說服大眾停止送孩子去補習班就很困難。值得注意的是，3 個時期綜合來看，學業成績最高的兩組 PR90-99 和 PR80-89，補習天數略有下降。這或許也提醒家長，真正成績優秀的學生，自己願意主動投注於學習上，會比有沒有補習更為重要。另一個可能的解釋是，學校針對較為優秀的學生給予更多元、全面的教學支援（例如科學班或資優班之資源），而學生亦信任配合學校的進度與善用資源，加上自己的努力，即便減少補習行為，亦能考出好成績。

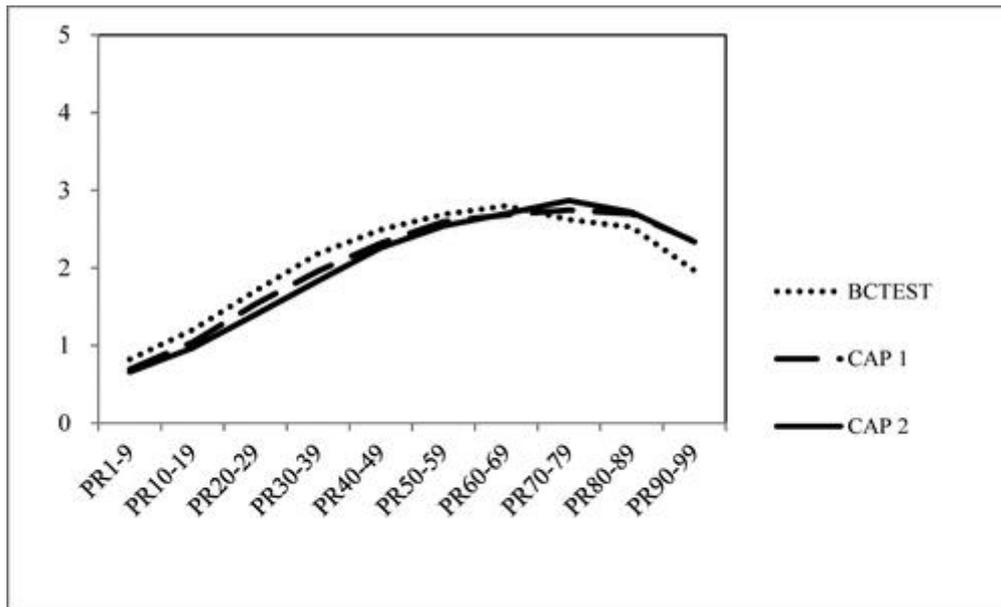


圖 2 不同學習程度學生每週平均參加補習班的天數。

BCTEST = 基礎能力測驗；CAP = 國中教育會考；PR = 百分位數。

資料來源：Chao, Sung & Tseng (2024)

三、從課綱理想到實務困境與心理健康影響

新課綱理論上主張學生應培養批判思考、問題解決與合作能力，但在實務操作上，學生與家長普遍反映學習歷程檔案的準備充滿不確定性與壓力。林文中（2021）以南投縣高中為例，透過文獻分析與深度訪談指出，學校資源與家庭經濟能力影響歷程檔案的公平性；歷程檔案在招生制度中比重增加，反而不利社會階級流動，尤其對偏鄉學生更為不利。許籐繼（2022）也指出，學生在缺乏自我探索與明確評量標準下，對課程與學習歷程易陷入忙與茫的困境，造成學習負荷與焦慮增加。

當升學制度改革帶來不確定性，補習被視為確保競爭優勢的策略性選擇。雖然制度強調多元入學與歷程審查，但各大學標準不一，學生與家長難以掌握實際方向。葉惠芬（2024）指出，為減輕升學焦慮，許多家長選擇將孩子送至補習班，以獲取升學資訊與學習成效保障。補習班也因應需求發展多樣化經營模式，不僅協助課業，亦支援歷程檔案製作與模擬備審。近年私立高中的興起，更助長補習需求。2025 年 3 月 TVBS 報導指出，因 114 年學測明星私校表現優異，許多家長蜂擁報考，私校招生場面盛況空前（劉育瑄，2025）。私中熱潮也是促使補習班數量大幅增加、就讀年齡下修到國小階段的關鍵原因之一。

在臺灣學業競爭始終是教育現場的重要議題。許崇憲（2017）研究指出，高中生在面對頻繁考試與成績排名等競爭壓力時，容易出現焦慮與情緒困擾，尤其是對自我要求高的學生更為明顯。這顯示升學壓力與心理健康之間存在密

切關聯。進一步來說，學業競爭文化並非始於高中階段。葉川榮（2016）以新北市兩所國中為例，透過教室觀察與訪談發現，學生普遍受到「分數就是價值」的觀念影響，不僅家長、老師高度重視成績，同儕間也存在比較與壓力。這種文化氛圍凸顯升學導向在教育系統中的根深蒂固。值得注意的是，有歐美研究發現，富裕家庭的青少年相較於一般家庭背景的青少年，心理健康情形反而更差（楊孟麗，2005），意即富裕家庭的青少年在面臨過度成就壓力時，可能比一般家庭的青少年更容易有較高的焦慮與憂鬱。

根據兒福聯盟（2023）調查，近六成國高中生放學後需補習（59.8%），都市地區更高達七成以上（72.4%）。約四分之一學生每週補習超過五天，逾六成在補習班學習至晚間九點，部分甚至超過十點。加上自習與作業，每日學習時間常超過 10 小時，已超出一般成人工時。過半學生每週考試超過四次，約 15% 幾乎每日皆有考試。超過五成學生表示感到學習疲憊，近四分之一曾因課業壓力出現自傷或輕生念頭（24.8%），顯示學生的心理健康狀況呈現惡化趨勢，特別是國中生的狀況較 2017 年明顯下滑。教育部統計也顯示，學生自殺通報五年間暴增八倍，補習班現場有近三成學生曾看身心科（張祐嘉，2024）。心理師觀察發現，部分孩子因無法達成父母對成績的高度期待，而感受到「父母重視的是課業而非自己」，導致被「有條件的愛」束縛（蕭婷方，2021）。這一連串現象反映出台灣中學生在課業與升學壓力下的沉重負擔，以及對身心健康造成的高度影響。

四、在美台裔第二代的學習樣貌觀察

筆者訪談數位旅美臺灣出生的家長，他們在不同人生階段移民美國，都經歷子女在美國從小學到大學的學習歷程與大學入學過程。住在加州的一位開業醫師提到：「在華人聚集的地區競爭確實激烈，不是上不了大學，而是人人都想進名校。以亞裔來說，錄取機率相對低（因為美國名校會針對不同族裔設定入學比例），我的小孩每天讀書到凌晨，壓力非常大。補習班也很多，當然主要是在華人社區。」另一位雙胞胎女兒皆成為醫師的母親分享，她在孩子年幼時即陪伴建立讀書習慣：「即使雙薪家庭，我每週還是撥半天去學校幫老師改考卷，了解孩子在校的狀況。」她表示她孩子高中 3 年都 10 點睡覺，沒有熬夜。大學上了最難念的 MIT，四年也輕鬆愉快，還去劍橋大學當交換學生一年，快樂念完四年，她覺得孩子的壓力是家長給的。

一位原任台灣醫學中心主治醫師、50 歲時攜家移民美國的父親則指出：「這一代從台灣來的父母多半教育程度高，在美國也很投入子女教育，孩子自然也很競爭、很拚。不過我們這邊是沒有補習班的。」居住於紐約的一位母親也表示：「我兩個孩子都念資優班，壓力真的很大。紐約也有補習班，許多亞裔家長會在暑假送孩子補習，尤其到了高中階段。美國頂大不只看成績，還要求特殊才能或興趣愛好的培養（而且要達到相當的水準），另外就是是否持續的有熱心

服務於社區，他們很注重回饋社會的。要上好學校真的得拼！跟我以前在北一女的壓力比，有過之而無不及。」

自願性移民（voluntary migration）是指個人或群體基於自身意願而選擇遷移至他地的行為，通常是為了尋求更好的生活條件、教育機會、就業前景或家庭團聚等目的（de Haas，2021），其中教育機會與未來發展常是驅動華人家庭移民的重要因素之一。從上述幾位家長的經驗可見，在美華裔家庭普遍投注大量時間與心力於子女教育。他們所描述的，不只是文化價值對教育的重視，也反映出在族裔配額制度下，亞裔學生在追求頂尖大學錄取上的相對困難與壓力。顯示出即便教育制度與文化背景不同，華人家庭對教育的高度重視與對名校的追求，依然具有高度的一致性。無論在美國或台灣，升學被視為翻轉階級或維持社會地位、實現家庭期望的重要途徑。

五、課後補習的跨國研究

國際學生能力評量計畫（PISA）由經濟合作暨發展組織（OECD）主導，旨在評估全球 15 歲學生在數學、科學與閱讀三方面的能力。中央研究院黃敏雄研究員運用 2012 年 PISA 資料，進行跨國比較，分析各國學生的社經背景、能力與補習情形之間的關係（周玉文，2021）。結果顯示，在 36 個受調查國家／地區中，中學生補習比率最高者依序為俄羅斯、南韓、上海與新加坡，比例介於 80% 至 85%；日本與波蘭緊接其後，約為 80%；台灣則以近 70% 的補習率排名第七，顯示補習現象並非亞洲獨有（詳圖 3）。若僅看付費補習，新加坡以 62% 居首，南韓、上海、俄羅斯分居其後，台灣則以 36% 位居第 11。至於免費補習，日本以 61% 居冠，北歐國家亦表現突出，而台灣約為 34%，顯示免費與付費補習比例相當。研究指出，在多數國家，來自高社經地位家庭且學習成就偏低的學生，較常參與付費補習，反映出補習在多數情況下具有補救性質。

然而，在臺灣與南韓，補習除了補救弱勢學生外，也成為強化優勢的工具。補習不僅用來避免落後，更是為了「超前領先」。黃敏雄指出，隨著全球化與教育公平議題升溫，加上競爭與貧富差距日益擴大，使中產階級父母產生高度焦慮，擔憂子女階級下滑，進而積極透過補習與家教鞏固學業表現，延續家庭的社會優勢。實證研究亦發現，階級差距依然明顯存在。高社經家庭擁有較多教育資源，能更有效「拉孩子一把」，而補習則在此過程中發揮作用，可能強化並重製既有的社會階層不平等。整體而言，補習不僅反映各國教育制度與文化特質，也在全球競爭與教育公平之間扮演重要角色，顯示教育資源分配不均對於社會流動性的不利影響。

各國中學生的補習率

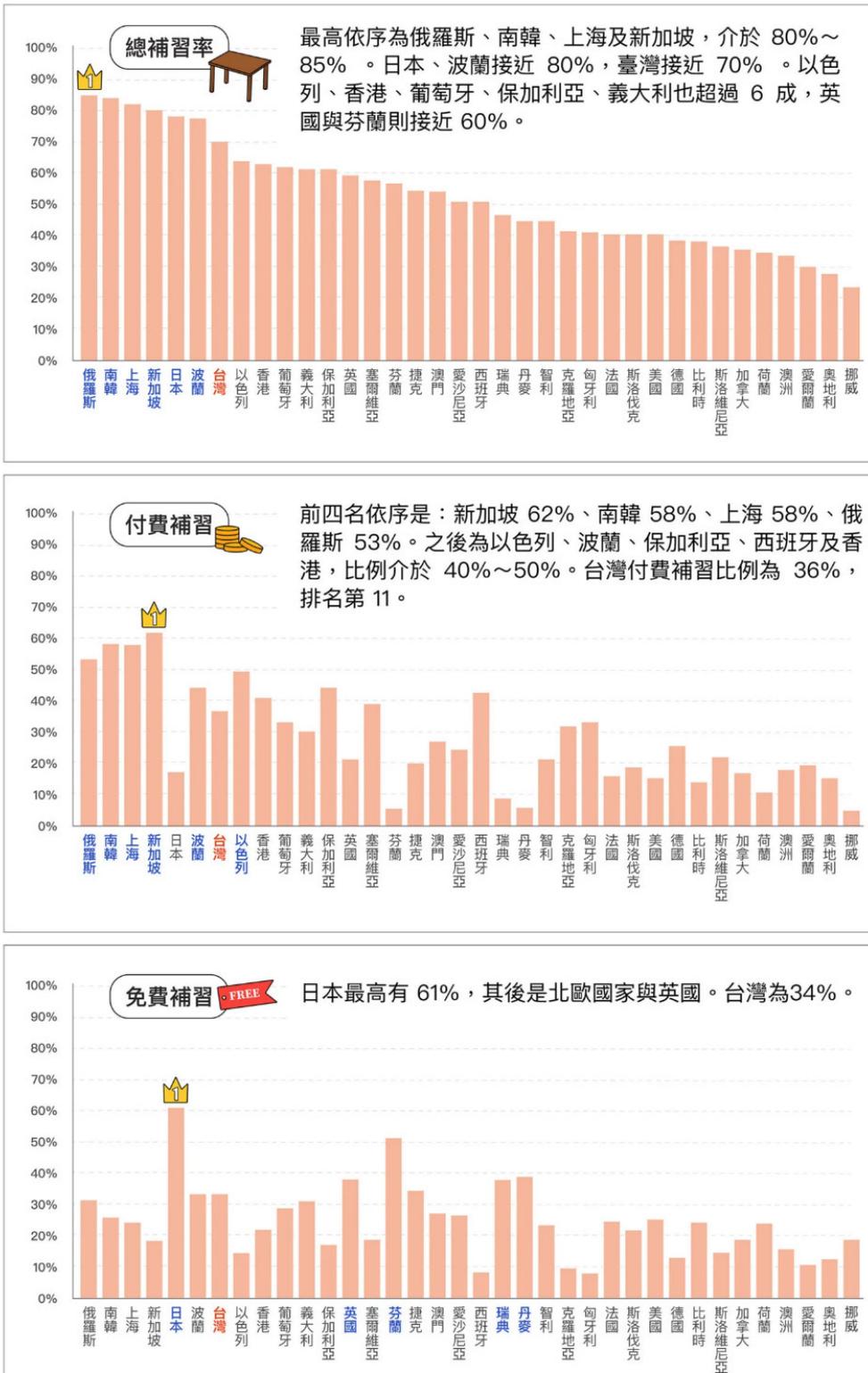


圖 3 2012 年 PISA 調查，36 個國家 / 地區 15 歲學生參加數學、科學、補習的比例
資料來源：周玉文（2021）

六、結語

從上述研究結果呈現與社會現況探討可知，只要家長與學生對名校與頂大的期待未變，無論入學制度如何改革，升學競爭與壓力在華人社會恐難消弭。PISA 2022 報告顯示，台灣學生在數學、科學與閱讀方面表現優異，分別排名全球第 3、第 4 與第 5，數學表現僅次於日本與西班牙（OECD, 2023）。然而，與學業表現並行的，卻是學生高度的焦慮與身心壓力。這反映了東亞教育氛圍的特質：學業成就與未來前景緊密連結、學校高度競爭、家庭與社會期望強烈，對情感層面的關注卻相對不足。此種文化、教育與社會因素交織而成的壓力環境，短期內難以扭轉。要減緩補習風氣與學習壓力，需制度、學校、家庭與社會共同努力，本文提出以下三點建議：

（一）制度透明化與支持弱勢

教育政策應更明確傳達新課綱評量標準，並提升大學招生機制的透明度，減少學生與家長的不確定感與焦慮。同時，推動包容性的入學政策，並針對偏鄉及弱勢學生提供免費課輔資源，以縮小教育資源的落差。

（二）強化學校支持系統、協助學生自我探索

學校應發揮更積極的引導角色，透過課程設計與輔導機制，協助學生建立自主學習與自我探索的能力，減少對補習的依賴。降低校園內部過度競爭氛圍，加強對學生的情感關懷，也是教育單位與政府資源配置的重要方向。

（三）家庭與社會觀念調整

家長應反思過度補習背後的焦慮與動機，將關注重點從「分數」轉向「學習態度」與「生活能力」，尊重孩子的個別差異與學習節奏，成為孩子的支持者而非壓力來源。社會亦應重新審視對成功的定義，突破「唯成績論」的觀念，鼓勵學生探索多元興趣與未來方向，才能真正實踐新課綱所倡導的多元與彈性。

參考文獻

- 兒福聯盟（2023）。2023 年臺灣兒少學習狀況調查報告。取自 https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2655
- 周玉文（2021）。只有亞洲愛補習？哪一類型學生更常去補習？跨國研究大揭秘。中研院研之有物。取自 <https://research.sinica.edu.tw/out-of-school-time-tutorial-compensatory-advantage/>

- 林文中（2021）。108 課綱高中學習歷程檔案之實施—以南投縣某高中為例。南華大學社會科學院國際事務與企業學系亞太研究碩士班（未發表的碩士論文）。<http://nhuir.nhu.edu.tw/handle/987654321/28845>
- 張祐嘉（2024）。母親持刀威脅學霸兒「不考台大醫科，就同歸於盡」...10 個孩子 3 個在看身心科，20 年補教名師揭台灣教育怪象。**今周刊**。取自 <https://www.businesstoday.com.tw/article/category/183035/post/202404070003/>
- 教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。臺北市：教育部。
- 許崇憲（2017）。學業競爭及升學因應策略對心理困擾的影響。**教育心理學報**，49(1)，43-67。<https://doi.org/10.6251/BEP.20160922>
- 許籐繼（2022）。十二年國教課綱實施對高中生學習負荷的問題與因應。**教育評論月刊**，11(3)，7-13。
- 楊孟麗（2005）。教育成就的價值與青少年的心理健康。**中華心理衛生學刊**，18(2)，75-99。[https://doi.org/10.30074/FJMH.200506_18\(2\).0004](https://doi.org/10.30074/FJMH.200506_18(2).0004)
- 葉川榮（2016）。國中學業競爭現象之研究：以新北市兩所國中為例。**教師專業研究期刊**，12，49-77。
- 葉惠芬（2024）。教育一直說鬆綁，補習班卻還是一直開！為何少子化年代補習業不衰反盛？**獨立評論**。取自 <https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/52/article/15416>
- 劉育瑄（2025）。私校夯！東山考場擠爆 南山招生湧千位家長。**TVBS 新聞網**。取自 <https://news.tvbs.com.tw/life/2802621>
- 蕭婷方（2021）。不想上學！數理資優班生墜樓亡「老師我很矛盾，忌妒差他一兩名」她曝青少年有兩次憂鬱高峰。**LineToday/ 今周刊**。取自 <https://today.line.me/tw/v2/article/Jjpp8K>
- Chao, T. Y., Sung, Y. T., & Tseng, F. L. (2024). High-stakes test anxiety among Taiwanese adolescents: a longitudinal study. *Cogent Education*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2321019>

- de Haas, H. (2021). A theory of migration: The aspirations-capabilities framework. *Comparative Migration Studies* , 9(1), 1-35. <https://doi.org/10.1186/s40878-020-00210-4>
- Li, W., & Xie, Y. (2020). The influence of family background on educational expectations: a comparative study. *Chinese Sociological Review* , 52(3), 269-294. <https://doi.org/10.1080/21620555.2020.1738917>
- OECD. (2023). *PISA 2022 results (Volume I): The state of learning and equity in education* . PISA, OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/53f23881-en>
- Xie, F., & Hutagalung, F. D. (2025). How does cultural capital influence academic achievement in the Chinese context? A systematic literature review. *SAGE Open* , 15(1). <https://doi.org/10.1177/21582440251315980>
- Zhang, W. (2020). Shadow education in the service of tiger parenting: Strategies used by middle-class families in China. *European Journal of Education* , 55(3), 388-404. <https://doi.org/10.1111/ejed.12414>

