



家中自製早餐

自主學習： 在家用早餐 與家庭的幸福指數



研究者:劉佳甄

研究動機

- 每天早上我都是和家人一同吃完早餐才各自出門的，但到了學校，我發現大部分同學都還在教室吃早餐，經過詢問，我發現：大部分的人都是買外面的早餐，也沒有像我一樣和家人一起吃早餐。藉此，我想做一份有關：

在家和家人吃早餐是否會影響家庭的和諧、與幸福指數的研究。



自家早餐



外面早餐店的早餐

圖片來源：
<https://www.cythia0805.com/36957>

早餐對我的意義

- 早餐是一天開始的能量來源。
- 在家和家人吃早餐是我和家人相處的甜蜜時光。
- 我因為上學都是由爸爸載我去，由於不用搭班次開的很少的公車所以我早上要去上學的時間，比較有彈性(這點是令我感到最幸福的地方)，這也是我能在家從容吃早餐的原因，在此感謝我最親愛的爸爸😊。



溫馨時光

在家自製早餐過程(煎鬆餅)



製作過程



我與成品
(第一次煎，有點醜)



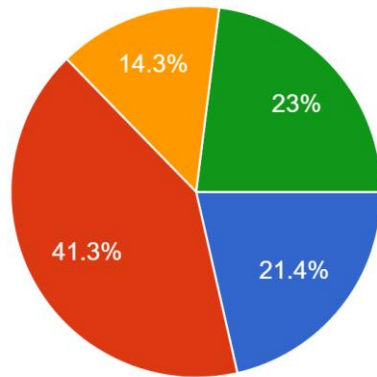
關於表單

- 施測時間:112/4/14~113/5/26
- 施測年齡:75%為**高一生**(和我同校的同年級生)、22%的國中生，以及少數的其他年齡。
- 共計施測人數:126人
- 問題數:**共12題**(初次設計，問題內容略有不完整)
- 問題分成兩個面向。一個是**事實呈現**，另一個是:**心靈層面**。

分析1:在家中吃早餐的天數

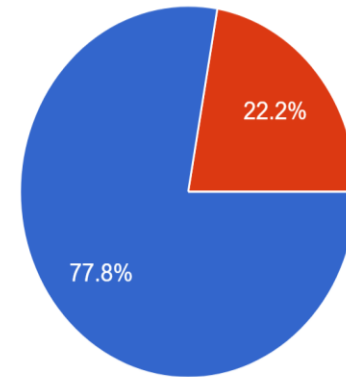
- 一星期在家中吃早餐的天數:
- 0天: (21.4%)
- 1~2天: (41.4%)
- 3~5天: (14.3%)
- 每天: (23%)

一星期內在家吃早餐次數
126 則回應



會喜歡在家吃早餐嗎?
126 則回應

● 0
● 1~2
● 3~5
● 每天



● 喜歡
● 不喜歡

- 由上圖可知，其實大部分的人其實都還是喜歡在家吃的，然而由左圖可知，大部分的學生仍然都無法每天在家吃早餐。

分析2:無法在家吃早餐的原因

- 大部分無法在家吃早餐的原因(複選題):

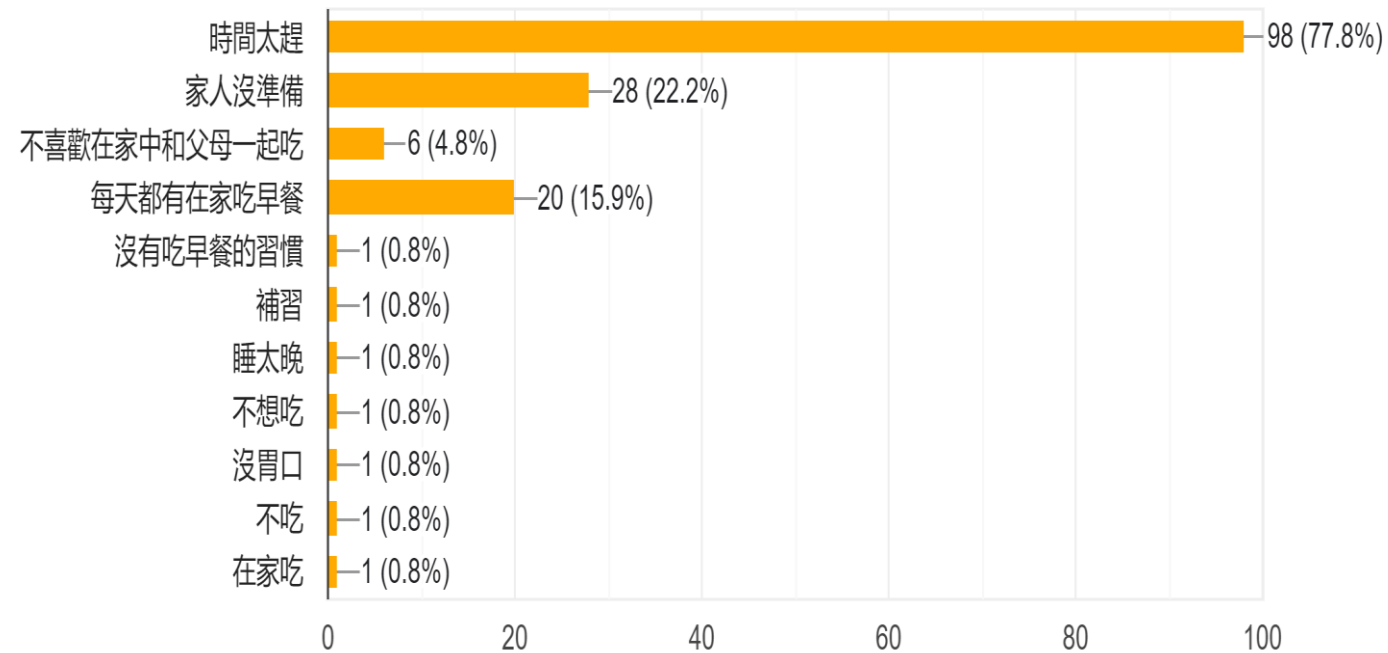
1. 時間太趕(77.8 %)
2. 家人沒準備(22.2%)

- 雖然現在教育部已規定高中生可早上8:00再到校，雖然這樣我們可能可以睡得飽一些，但也因為起床時間較晚，也因此時間太趕早餐無法在家中吃。

- 然而還是有人可以時間從容地在家吃早餐(15%)，例如:我 😊。

是什麼原因讓你無法在家吃早餐? (可複選)

126 則回應



分析3:早餐大多是誰在做

- 早餐通常誰在做: (可複選)

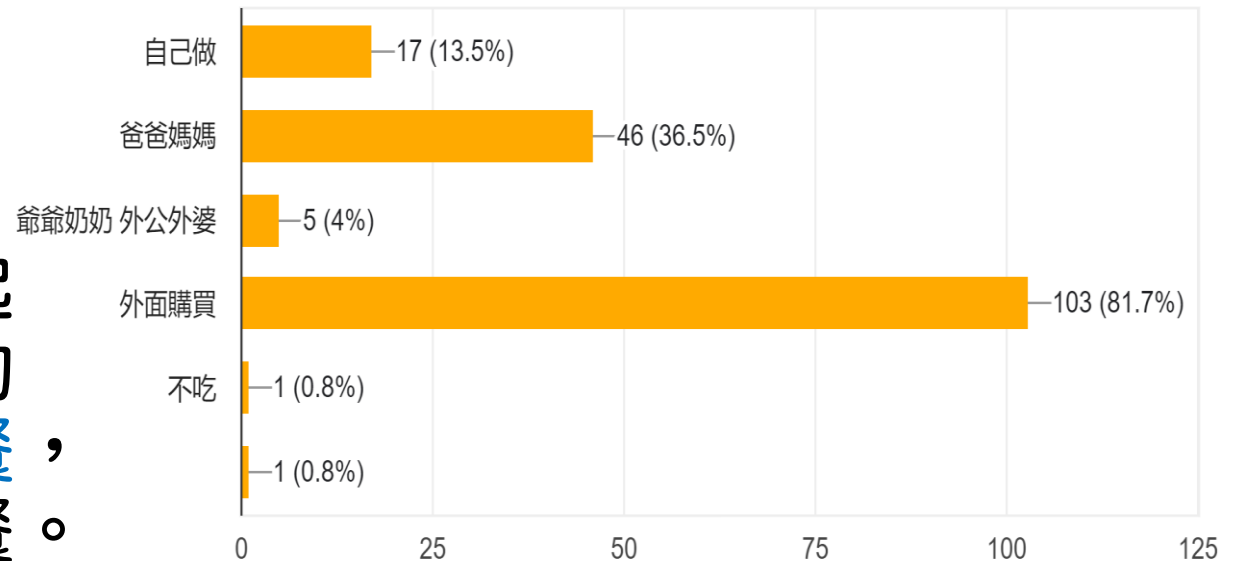
1. 外面購買(81%)

2. 爸爸媽媽做(36%)

- 早餐的製作往往是需要提早起床的，所以承上題，大多人的出門時間很趕，沒時間做早餐，所以幾乎都是在外面購買早餐。

早餐通常是誰在做? (可複選)

126 則回應



表單分析4:對於早餐的定義

早餐對於你而言，是什麼定義?(可複選)

126 則回應

- 早餐是什麼定義?(可複選)

1. 只是吃飽(54%)

2. 一天活力的開始(37.7%)

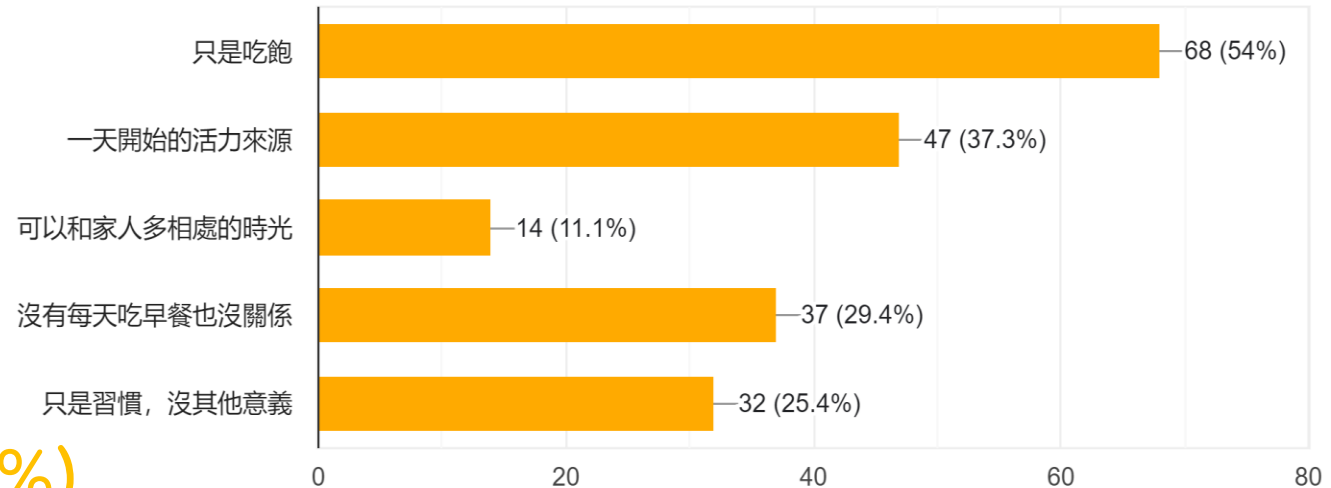
3. 沒有吃早餐也沒關係(29.4%)

4. 只是習慣，沒其他意義(25.4%)

5. 可以和家人多相處的時光(11.1%)

- **心態決定早餐對於一個人的重要性。**

- 因此由此可得知為什麼大多人都是因時間太趕，而來不及吃早餐，因為大多數人要馬因已經習慣，而不珍惜，不然就是覺得不吃早餐對自己也沒太大影響。



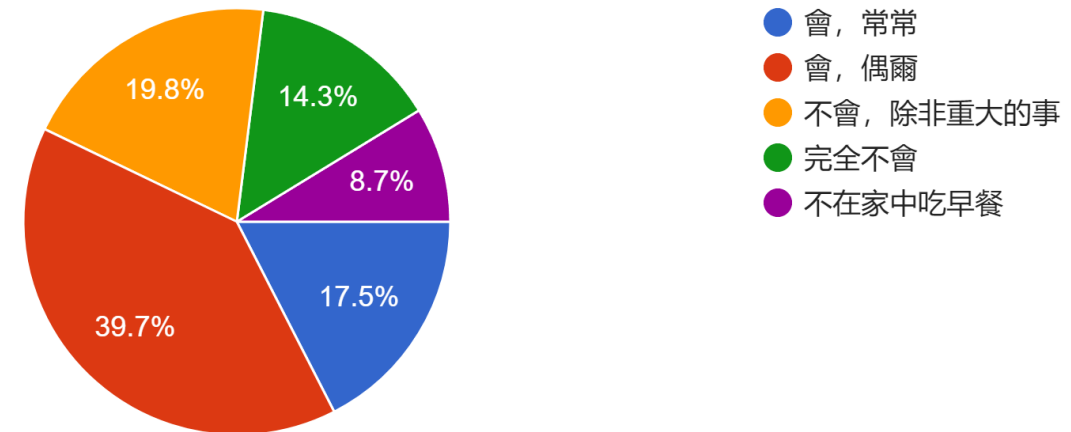
分析5:和家人在吃早餐時的感情

- 如果是在家吃早餐的時候，你會和家人分享在學校發生的趣事嗎？

1. 會(57.2%)
2. 不會(34.2%)

如果在家吃早餐，你會和家人分享在學校發生的趣事嗎？

126 則回應



- 可見和家人一起吃早餐可以增加交流及增進感情的機會，但也有一些人不在家中吃早餐，而無法體驗這種親子時光。

分析: 心靈層面1

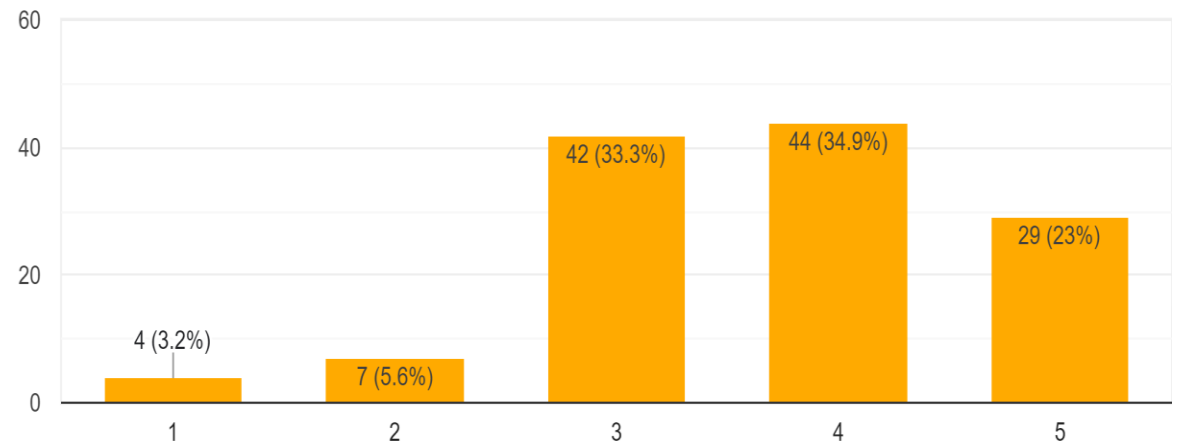
- 自己覺得和家人的**親密程度**(覺得和家人在一起就很有安全感，很幸福)。(說明: 1代表:很不親近，5代表很親近。)
- 從統計資料來看，可看出雖然很多人沒有每天都在家中吃早餐，但可能因相處時間較少反而會更珍惜一起相處的時光。(但也不能每天都不在家中吃。)

在家吃早餐天數和家人的親密程度

在家吃早餐天數	家人親密程度					總計
	1	2	3	4	5	
0天	2		15	8	2	27
1~2		2	18	14	18	52
3~5	1	4	3	8	2	18
每天	1	1	6	14	7	29
總計	4	7	42	44	29	126

自己覺得和家人的親密程度 (覺得和家人在一起就很有安全感，很幸福)

126 則回應

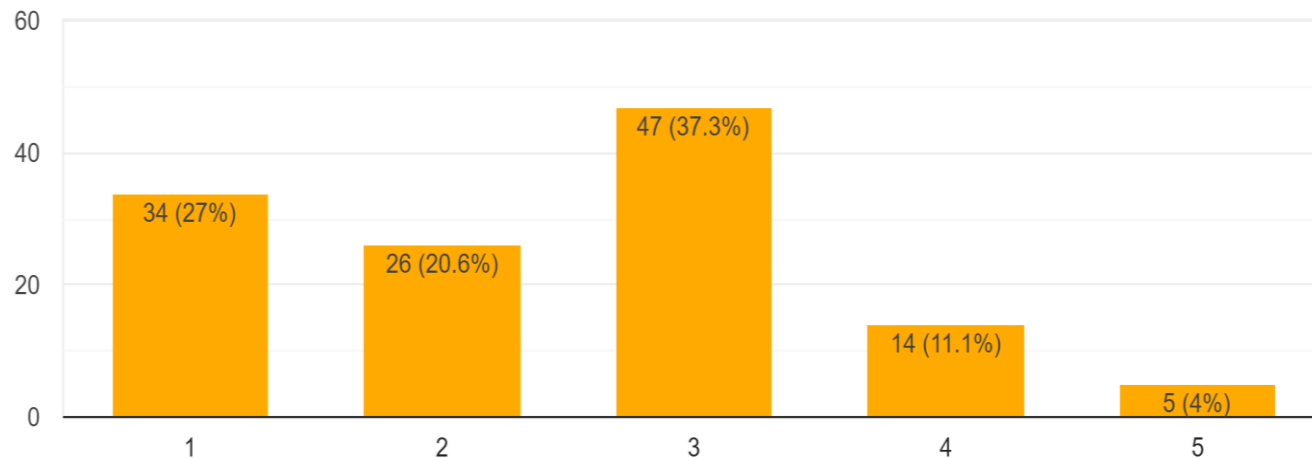


分析: 心靈層面2

- 和家人發生爭執的頻率? (說明: 1代表:幾乎不吵, 5代表每天都在吵。)
- 從統計資料來看, 每天都有在家吃早餐的人, 其實和家人的爭吵次數不比沒在家中吃早餐的人來的低, 這也可能是因為相處時間較少, 也沒時間吵架。但我相信其實在家吃早餐有時吵架在所難免, 但這也是家人間增進情感的方式之一。

和家人發生爭執的頻率

126 則回應



在家吃早餐 天數	爭吵次數					總計
	1	2	3	4	5	
0	22	5				27
1~2		11	31	9	1	52
3~5	2	5	8	2	1	18
每天	10	5	8	3	3	29
總計	34	26	47	14	5	126

分析: 心靈層面3

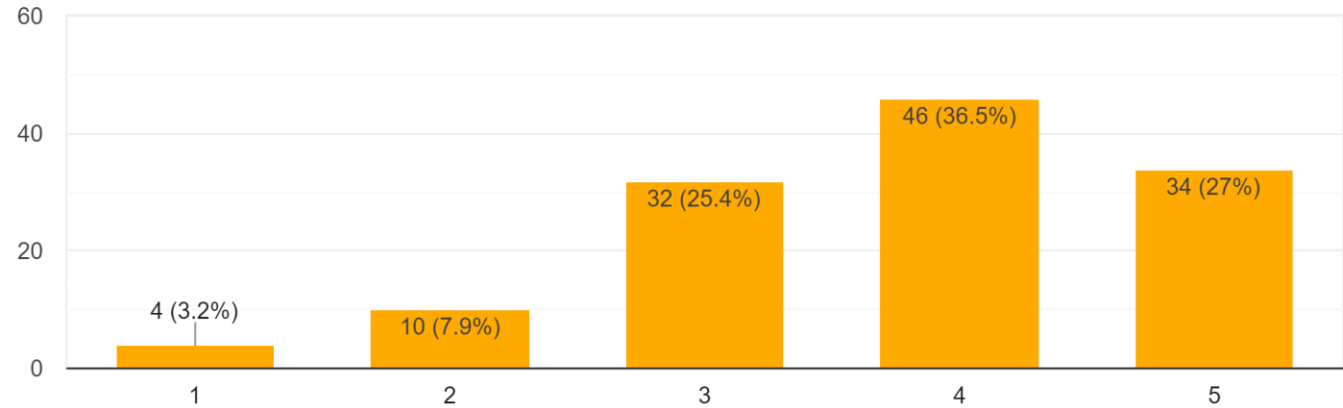
• 你自己覺得自己家庭的幸福指數 (滿足感)?

(說明: 1代表:0分很不幸福, 5代表:100分非常幸福。)

- 1. 3.2%
- 2. 7.9%
- 3. 25.4%
- 4. 36.5%
- 5. 27%

• 從下圖的統計可以看出家庭的幸福指數和上幾張提到的親密程度程度正向關係。

你自己覺得自己家庭的幸福指數(滿足感)
126 則回應



家庭幸福指數	家人親密程度					總計
	1	2	3	4	5	
1	1	2		1		4
2	2	3	2			7
3	1	4	22	12	3	42
4		1	3	25	15	44
5			5	8	16	29
	5	12	35	50	39	126

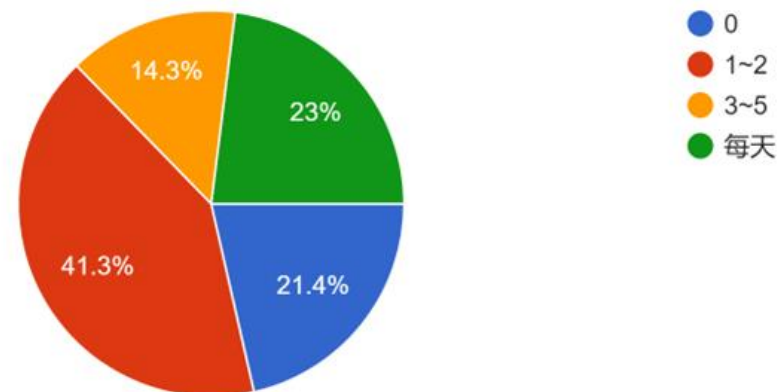
分析：心靈層面4

一星期內在家吃早餐次數

126 則回應

• 贊成在家用早餐可以增進和家人之間的幸福感嗎？

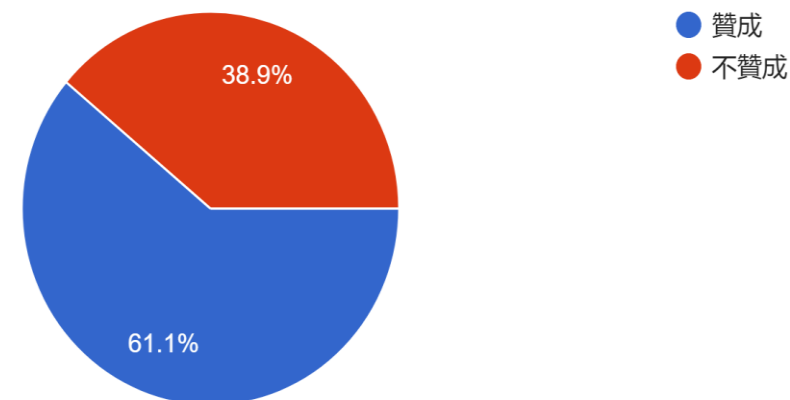
1. 贊成(61.1%)
2. 不贊成(38.9%)



• 代表現在雖然多數沒每天在家中吃早餐，但依舊贊成在家中吃早餐可以增進家人間的情感。

贊成在家用早餐可以增進和家人之間的幸福感嗎？

126 則回應



探討表單結果意義

- 1.我相信在家中吃早餐可以增進家人間的感情，不管是談論學校的事物，或是家人間的小鬥嘴，都是彼此情感增加的方式。透過每天早上的短短幾分鐘早餐時間，日積月累就是一段溫馨的記憶電影，深刻在腦海裡。
- 2.這次的表單調查我發現，其實和家人間的感情不一定要每天早餐都在一起吃來增進，因為有些人雖然沒在家中吃早餐，但仍然和家人關係良好。但我和大部分的人仍然都認為，吃早餐可以增進家人間的情感以及家庭的幸福指數。
- 3.透過這次的表單，我不但發現很多人都沒每天在家中吃早餐，早餐也都是因為時間很趕只能帶到學校吃。我很感謝我的父母把我生在這個家，讓我有比他人更多的時光陪伴家人，創造更多屬於我們彼此的美好回憶。

The end



圖片來源:親子天下