

4成青年抗拒休息 DSE女考生溫書寧願不吃午餐刪IG

社會 16:53 2019/05/15

熱門

消委會

重案實錄

開心速遞

生仔要考牌

復仇者聯盟

抗癌新方向

兒童健康

▼



▲ 突破機構發表研究指4成受訪青少年抗拒休息，圖為（左起）突破機構高級心理輔導員廖暉清、事工研究及發展經理陳競存及研究幹事林俊杰。（陳偉英攝）

青少年輕生問題引起社會關注，突破機構一項調查發現，10至29歲受訪青少年當中，近4成半為應付學業或工作而身心俱疲，約4成更怯於或抗拒休息，甚至在休息後感內疚，呈「逆休息」狀態，有女生為備戰公開試，每日溫習12小時，為用盡每分每秒操試卷，連午飯也不吃。

突破機構於去年10至12月進行「『逆休息』文化與青少年倦怠」研究，以街頭問卷訪問10至29歲青少年，成功收回1,221份問卷，受訪者平均年齡為18.5歲，53.4%為中學生。受訪者平均每日睡6.6小時，比國際睡眠基金會建議少2小時。

研究指青年有倦怠傾向

研究顯示，青少年有倦怠（Burnout）傾向，44%為應付學業或工作而身心俱疲，23%更認為即使自己盡了力，亦愈來愈難達到學習或工作要求。

結果亦反映普遍青少年處於「逆休息」狀態，39.5%受訪者會在休息後感內疚或後悔，43.1%表示「未做晒嘢，唔敢休息／玩」，反映他們認為在有條件下才能休息，55.4%表示「雖然好劫，但驚休息會令我追唔切學業、工作進度」。

應屆文憑試女考生譚同學表示，父母只要求她盡力溫習便可，但她認為「盡力」的意思含糊，故她用時間衡量，在今年2月底開始的自修假期（study leave）期間「用盡每一分每一秒」，每天早晨7時起床後，先吃一頓豐富早餐，便會由8時開始溫習，直至晚上7時吃晚餐，中途不吃午餐，只吃麵包果腹，避免花時間思考午餐吃什麼，以及省去外出用膳的時間。

譚同學亦限制自己溫習至下午3時，才小休半小時，若休息時間過長，她亦會感到內疚。為了專心溫習，她甚至刪除自己的社交媒體Instagram帳戶。

她甚至認為自己不應該有娛樂時間，每天晚飯過後，連愛看的半小時劇集，有時也只敢看一半、待晚餐「落格」便去洗澡，然後繼續溫習，直言：

“如果我睇多15分鐘，等於冇咗15分鐘去溫習，其實M.C.（多項選擇題）15分鐘可以做到好多條。”

譚同學憶述曾因為未能完成當日溫習目標，在晚上禁不住哭泣，她認為若父母將「盡力」量化，具體說明溫習時間，她在達到目標後才能放鬆。

突破機構：青年對休息存負面觀感

突破機構研究幹事林俊杰認為，結果顯示青少年對休息存有負面觀感，視休息為「有條件性」、比工作次要，甚至休息後感內疚，休息亦未必能減壓，削弱休息的作用，青少年或受到社會競爭文化影響，以學業成績論成績，以及社會對休息定下負面價值，如「勤有功，戲無益」，致貶低休息的價值。

突破機構高級心理輔導員廖暉清憶述，以往有個案為家中長女，本身成績優異，經常考獲滿分，但母親表明一旦低於95分就會用藤條鞭打一下，94分兩下，如此類推，令該個案日後工作時也會經常認為自己表現未夠好。

廖暉清表示，對休息感內疚的青少年個案中，不少本身富有責任感，且帶有完美主義傾向，重視成績表現，但其實內裡對於自己的表現經常感到不安。由於這些學生予人感覺可靠，經常被委以重任、身兼多職，又不懂得拒絕，因此倍添壓力。她提醒家長，青少年往往習慣以成績定義自身價值，家人應該明確表示，不論成績都會關心和重視子女，從而減輕壓力。

為了回應青少年的狀況，突破機構文化及影音媒體部推出「月球上的人」青少年精神健康關注計劃，盼讓青少年在困苦中尋找出路，包括在**社交網絡平台**發放街頭訪問及情緒健康資訊圖等，並製作一條名為《缺氧女孩》的劇情短片，故事由真人真事改編，講述一名女學生如何救回一位想輕生的陌生同學。

家長教師錦囊

- 避免將青少年的價值建基於學業成績，無論成績如何，亦給予愛和肯定。
- 學校常見一名學生擔當多個角色（如學會主席和科長等），學生未必清楚自己可承受多少壓力，教師應避免將職責集中在一人身上。
- 避免貶低休閒玩樂的價值，為青少年安排適當的休息和運動時間。
- 為子女玩手機的時間定下界綫，如容許玩1小時，讓他們學習自律。

資料來源：突破機構高級心理輔導員廖暉清

相關文章

DSE中文科口試擬納入校本評核 中文老師指現行模式難證學生實力

16:18 2019/05/14

《開心速遞》廢青金城安IB36分入大學 IB比DSE更容易入到大學？

15:51 2019/04/27

DSE未達「3322」 STEM科摘3星仍有機會入科大理學及工學院

20:47 2019/05/08

文章標籤

學業壓力

DSE

學生自殺