

首頁 > 即時新聞 > 香港

## 誤會休息等於浪費時間 逾四成青年處於逆休息狀態

🕒 2019-05-15 17:32 香港



突破機構研究幹事林俊杰（右一）指，社會對休息的錯誤觀念，令休息本末倒置地成為青少年的壓力來源。

近期發生青少年輕生個案，令大眾再次關注青少年精神健康。突破機構於去年10月至12月，進行名為「『逆休息』文化與青少年倦怠」研究，以街頭訪問形式，成功訪問1221名10至29歲青少年，發現逾四成受訪者處於「逆休息（Anti-rest）」，即對怯於或抗拒休息的狀態，令休息本末倒置地成為壓力來源。

研究亦指出，受訪者平均每天睡眠時數為6.6小時，較美國國家睡眠基金會建議低兩小時，但學習或工作時間則平均每天7.6小時；四成四受訪者因應付學業或工作而身心俱疲。突破機構研究幹事林俊杰指，長期處於倦怠狀態及逆休息狀態，會影響精神健康。

林俊杰又指，大部分人都認為休息是減壓良方，但社會對休息的錯誤觀念，如「勤有功，戲無益」，以及家長從小到大灌輸「不要玩，快溫習」的觀念，令青少年貶抑休息的價值，誤會休息等於浪費時間，故必須完成溫習、工作後才能休息。

中學文憑試應屆考生譚同學表示，雖然父母指她盡力而為即可，但因沒量化「盡力」的定義，而令她渴望「用盡每分每秒溫習」，而平均每天溫習12小時，「假如無法完成目標，就會感到無助而哭泣。」