

突破機構
「逆休息」文化與青少年倦怠
主要研究數據及圖表

是次研究以街頭問卷形式於港九新界訪問 10-29 歲青少年，成功收回 1,221 份問卷。
受訪男性為 46.3%、女性則為 53.7%，平均年齡 18.5 歲。近七成（67.0%）受訪者為全職學生。

I. 研究方法、抽取樣本、成功率、樣本誤差

- 研究以街頭訪問形式進行，訪問對象為本地 10-29 歲青少年。
- 突破事工研究及發展部於香港三區（港島、九龍、新界）人流聚集地點進行街頭訪問。
- 突破機構之訪問員於 2018 年 10 月 2 日至 2018 年 12 月 4 日期間進行街頭訪問。

II. 受訪者個人及家庭背景資料

性別

	受訪者
男	46.3%
女	53.7%
總計	100% (N=1221)

年齡

	受訪者
10-14 歲	16.4%
15-19 歲	48.9%
20-24 歲	22.8%
25-29 歲	12.0%
總計	100% (N=1220)
平均年齡（歲）	18.5
標準誤差（SD）	4.31

教育程度

	受訪者
小學	1.6%
初中	17.0%
高中/預科（包括毅進）	41.1%
專上非學位（如：AD、HD、IVE）	13.0%
學位（Degree）	25.0%
學位以上（碩士、博士）	2.2%
總計	100% (N=1221)

就業情況

	受訪者
讀書【全職，中小學】	53.4%
讀書【全職，大專或以上】	13.7%
讀書【Part-time 讀書，無工作】	0.9%
全職工作（公司員工）	20.0%
Freelancer	0.6%
半工讀【同時工作及讀書】	10.1%
兼職工作【無讀書】	1.0%
家庭主婦／主夫	0.0%
待業／失業	0.4%
總計	100% (N=1221)

出生地點

	受訪者
香港	85.7%
中國內地	12.5%
海外	1.3%
其他	0.5%
總計	100% (N=1221)

居住地區

中西區	2.8%
灣仔	4.3%
東區	10.2%
南區	3.4%
九龍城	2.0%
黃大仙	2.9%
觀塘	15.2%
油尖旺	3.9%
深水埗	2.5%
荃灣	12.4%
葵青	6.2%
西貢	3.2%
沙田	19.3%
大埔	2.4%
北區	2.4%
屯門	3.4%
元朗	2.0%
離島	1.4%
內地	0.0%
總計	100% (N=1221)

宗教信仰

無	75.6%
基督教	17.1%
天主教	3.8%
佛教／道教	2.9%
其他宗教	0.5%
總計	100% (N=1221)

受訪地點

香港島	29.6%
九龍	30.1%
新界	40.2%
總計	100% (N=1221)

III. 研究數據

A. 工作／學業狀況

1. 你每週花幾多小時讀書溫習（包括上堂、補習）？

	平均分（小時）
在學	45.6 (SD=21.54) (N=941)
a) 中小學	52.7 (SD=17.28) (N=669)
b) 大專或以上（全職） （包括 AD、HD、Degree、Master）	29.6 (SD=21.3) (N=149)
c) 半工讀（同時工作及讀書）	26.3 (SD=20.6) (N=123)

2. 你每週花幾多小時喺工作上（包括返工、OT）？

	平均分（小時）
在職	39.8 (SD=19.27) (N=366)
a) 全職工作	49.1 (SD=13.02) (N=244)
b) 半工讀（同時工作及讀書）	21.1 (SD=15.87) (N=122)

	非常少	少	一般	多	非常多	總計
3. 你覺得你的工作量／功課量多唔多？	2.2%	10.1%	48.9%	30.5%	8.3%	100% (N=1213)

a) 平均分

	平均分
整體	3.3 (SD=0.85) (N=1213)
a) 中小學	3.3 (SD=0.85) (N=669)
b) 大專或以上 (全職) (包括 AD、HD、Degree、Master)	3.3 (SD=0.86) (N=148)
c) 全職工作	3.5 (SD=0.84) (N=243)
d) 半工讀 (同時工作及讀書)	3.5 (SD=0.75) (N=123)
e) 其他*	2.9 (SD=0.97) (N=30)

註：「其他」包括讀書 (Part time 讀書，無工作)、Freelancer、兼職工作、待業／失業

B. 社會主流價值／情況

i. 功能主義	非常 不同意	不同意	同意	非常 同意	總計
4. 一般認為，無助讀書／工作表現的事情 (如：做義工、打波) 都不值得投放太多 時間心力	10.9%	60.4%	26.1%	2.6%	100% (N=1221)
5. 一般認為休閒玩樂會減低生產力	7.1%	55.8%	32.2%	4.9%	100% (N=1219)
6. 社會用學業成績／工作成就來定義一 個人的價值	2.9%	17.4%	59.5%	20.2%	100% (N=1221)
7. 社會汰弱留強，只有跑在最前的人才有 發展理想職業的機會	2.5%	38.8%	50.2%	8.6%	100% (N=1220)
8. 社會著重學歷，學業成績好才有更多工 作選擇	1.9%	15.3%	56.8%	26.0%	100% (N=1219)

ii. 競爭文化	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
9. 社會競爭激烈，能力稍差的人會被淘汰	1.1%	15.8%	65.8%	17.3%	100% (N=1221)
10. 社會弱肉強食，每個人都需要掙扎求存	0.7%	13.6%	70.5%	15.2%	100% (N=1221)
11. 社會資源有限，只有爭奪有利位置才有發展出路。	0.8%	20.1%	68.6%	10.5%	100% (N=1221)

C. 休息質量

i. 睡眠時數

a) 平均時數

平均分 (小時)

12. 你平均每日睡幾多小時？	6.6 (SD=1.32) (N=1219)
a) 中小學	6.7 (SD=1.32) (N=650)
b) 大專或以上 (全職) (包括 AD、HD、Degree、Master 等)	6.5 (SD=1.42) (N=167)
c) 全職工作	6.5 (SD=1.17) (N=244)
d) 半工讀 (同時工作及讀書)	6.3 (SD=1.44) (N=123)
e) 其他	7.1 (SD=1.32) (N=35)

b) 與其他研究比較

睡眠時數 (平均)

	國家睡眠基金會	是次研究
6-13 歲	9-11	7.5
14-17 歲	8-10	6.7
18-25 歲	7-9	6.6
26-94 歲	7-9	6.4

註：國家睡眠基金會研究報告，詳參

Hirshkowitz, Max et al. (2019). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 1 (1), 40-43。

ii. 休閒玩樂質量 (個人)

	完全沒有	甚少	間中	頗多	經常	總計
13. 你有幾經常一個人休閒玩樂 (即休息/玩，如：睇書、運動)？	2.5%	19.6%	35.5%	25.3%	17.1%	100% (N=1221)

ii. 休閒玩樂質量（其他人）	完全沒有	甚少	間中	頗多	經常	總計
14. 你有幾經常同其他人一齊休閒玩樂（即休息／玩，如：食飯傾偈、出去玩）？	0.7%	15.1%	36.1%	30.0%	18.1%	100% (N=1220)

D. 休息質素

i. 睡眠質素

	非常差	差	好	非常好	總計
15. 一般而言，你瞓得好唔好？	2.4%	23.1%	63.5%	10.9%	100% (N=1193)

ii. 休閒玩樂質素（個人）

	完全沒有	甚少	間中	頗多	經常	總計
16. 一個人休閒玩樂後，你有幾經常感到開心享受／放鬆咗？	2.6%	11.3%	31.4%	35.0%	19.7%	100% (N=1204)

iii. 休閒玩樂質素（其他人）

	完全沒有	甚少	間中	頗多	經常	總計
17. 同其他人一齊休閒玩樂後，你有幾經常感到開心享受／放鬆咗？	0.7%	4.1%	19.3%	37.6%	38.4%	100% (N=1214)

iv. 休息內疚感

	完全沒有	甚少	間中	頗多	經常	總計
18. 你在休閒玩樂後，有幾經常感到內疚不安，後悔用了時間去休息？	30.8%	29.8%	23.8%	9.6%	6.1%	100% (N=1221)

E. 休息觀：「逆休息」(Anti-Rest)

註：「逆休息」利用因素分析方法進行因素萃取，結果萃取6條題目構成兩因素：有條件性(Conditional)、貶抑(Devalue)。

平均分	平均分	總計				
休息觀	2.42 (SD=0.42)	(N=1220)				
a) 有條件性 (Conditional)		非常 不同意	不同意	同意	非常 同意	總計
19. 未做晒野，我唔敢休息／玩住		11.1%	45.9%	37.5%	5.6%	100% (N=1221)
20. 我認為應該等到事情做到令人滿意，才去休息		5.0%	42.8%	45.5%	6.7%	100% (N=1221)
b) 貶抑 (Devalue)		非常 不同意	不同意	同意	非常 同意	總計
21. 當我休息／玩，便會讓人認為我對讀書／工作「唔夠積極／認真」		5.2%	37.6%	44.2%	12.9%	100% (N=1221)
22. 有時候，我認為休閒玩樂浪費時間		17.2%	54.8%	25.3%	2.7%	100% (N=1221)
23. 雖然好叻，但我驚休息會令我「追唔切」學業／工作進度		7.5%	37.1%	48.9%	6.5%	100% (N=1220)
24. 我認為學習／工作比休息重要		7.8%	59.2%	29.4%	3.6%	100% (N=1221)

F. 倦怠感 (Burnout)

註：「倦怠感」利用因素分析方法進行因素萃取，結果萃取 11 條題目構成兩因素：精疲力竭 (Exhaustion)、無力 (Inefficacy)。

平均分	平均分	總計
倦怠感	2.89 (SD=0.75)	(N=1216)

a) 精疲力竭 (Exhaustion)	完全沒有	甚少	間中	頗多	經常	總計
25. 應付學業／工作使我身心俱疲	1.6%	11.1%	43.2%	30.3%	13.7%	100% (N=1221)
26. 學業／工作負擔太重，令我愈來愈難投入其中	4.1%	25.9%	40.9%	20.6%	8.6%	100% (N=1221)
27. 應付學業／工作時，我愈來愈感到力不從心	5.2%	27.4%	38.3%	19.5%	9.5%	100% (N=1221)
28. 做完一日嘢（包括學習／工作），我已經「劓到散晒／諗唔到嘢」	6.8%	23.5%	30.1%	23.7%	15.9%	100% (N=1220)
29. 每朝瞓醒，一諗到又要應付學業／工作，我就覺得「好劓」	10.7%	25.6%	31.2%	17.3%	15.2%	100% (N=1221)

b) 無力 (Inefficacy)	完全沒有	甚少	間中	頗多	經常	總計
30. 我覺得愈來愈難維持原來的學習／工作效率	9.8%	33.1%	34.3%	16.8%	5.9%	100% (N=1219)
31. 我覺得愈來愈難發揮應有的學習／工作能力	9.5%	34.6%	36.5%	14.3%	5.2%	100% (N=1220)
32. 同樣的事情，我需要比以往花更多精力才能完成	10.7%	35.5%	31.3%	14.8%	7.6%	100% (N=1220)
33. 學業／工作令我愈來愈提不起勁（無心機）	13.4%	36.0%	32.9%	12.0%	5.6%	100% (N=1221)
34. 我愈來愈唔鍾意我而家做緊既嘢（學習／工作）	21.4%	34.6%	29.4%	8.4%	6.2%	100% (N=1221)
35. 即使盡了力，我覺得愈來愈難達到學習／工作要求	6.1%	31.2%	38.9%	15.2%	8.6%	100% (N=1221)

G. 心理幸福感 (Psychological Wellness)	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
36. 我認為我的將來會變得美好	1.8%	20.5%	69.9%	7.8%	100% (N=1219)
37. 我有時會憂慮不幸的事會發生在我身上	4.4%	25.0%	55.9%	14.7%	100% (N=1221)
38. 我經常看事情好的一面	4.4%	27.0%	58.0%	10.6%	100% (N=1220)
39. 過去我很少認為我做事會成功	6.9%	54.4%	34.8%	3.9%	100% (N=1221)

H. 理解社會想法	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
40. 社會主要以收入來衡量職業的優劣	2.5%	30.4%	50.7%	16.5%	100% (N=1220)

I. 對讀書／工作的想法	完全沒有	甚少	間中	頗多	經常	總計
41. 在學業／工作中遇到好小的問題或出錯，我比以前容易發脾氣	14.8%	40.2%	27.3%	11.8%	5.8%	100% (N=1220)
42. 我愈來愈覺得「讀書／返工唔知為乜」	14.7%	31.2%	28.7%	12.4%	12.9%	100% (N=1221)

J. 社會對休息的負面取態	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
43. 「勤有功，戲無益」是社會主流的想法。	0.6%	22.0%	64.3%	13.0%	100% (N=1220)
44. 父母總是認為子女要多溫書、少休閒玩樂。	2.4%	20.3%	53.0%	24.3%	100% (N=1220)

IV. 進階分析

1. 多元迴歸分析 (Multiple Regression)

A) 「倦怠感：精疲力竭」的構成因素

變項	<i>t</i>	<i>p</i>	β	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	adj. R^2
模型一				9.91	7	0.001**	0.09
睡眠時數	-5.65	0.001**	-0.22				
溫習時數	1.67	0.10	0.09				
工作時數	0.28	0.78	0.02				
休閒玩樂質量 (其他人)	-3.58	0.001**	-0.15				
休閒玩樂質素 (其他人)	-0.96	0.34	-0.04				
休閒玩樂質量 (個人)	1.27	0.21	0.05				
休閒玩樂質素 (個人)	-1.50	0.13	-0.06				
模型二				15.46	10	0.001**	0.19
睡眠時數	-5.03	0.001**	-0.19				
溫習時數	0.45	0.66	0.02				
工作時數	0.72	0.47	0.04				
休閒玩樂質量 (其他人)	-2.30	0.02**	-0.09				
休閒玩樂質素 (其他人)	-0.48	0.63	-0.02				
休閒玩樂質量 (個人)	0.77	0.44	0.03				
休閒玩樂質素 (個人)	-0.98	0.33	-0.04				
逆休息：條件式	0.56	0.58	0.02				
逆休息：貶抑	5.57	0.001**	0.25				
休息內疚感	2.93	0.001**	0.13				

註：DV = 倦怠感：精疲力竭

B) 「倦怠感：無力」的構成因素

變項	<i>t</i>	<i>p</i>	β	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	adj. R^2
模型一				6.68	7	0.001**	0.06
睡眠時數	-3.05	0.001**	-0.12				
溫習時數	0.78	0.44	0.04				
工作時數	-2.51	0.01**	-0.14				
休閒玩樂質量（其他人）	-3.06	0.001**	-0.13				
休閒玩樂質素（其他人）	-1.32	0.19	-0.06				
休閒玩樂質量（個人）	0.86	0.39	0.04				
休閒玩樂質素（個人）	-0.65	0.52	-0.03				
模型二				14.03	10	0.001**	0.18
睡眠時數	-2.22	0.03*	-0.08				
溫習時數	-0.47	0.64	-0.02				
工作時數	-2.08	0.04*	-0.11				
休閒玩樂質量（其他人）	-1.76	0.08	-0.07				
休閒玩樂質素（其他人）	-0.81	0.42	-0.03				
休閒玩樂質量（個人）	0.20	0.84	0.01				
休閒玩樂質素（個人）	0.01	0.99	0.00				
逆休息：條件式	-0.51	0.61	-0.02				
逆休息：貶抑	5.61	0.001**	0.26				
休息內疚感	3.99	0.001**	0.17				

註：DV = 倦怠感：無力

-- 完 --