



認清休息屬權利 制定計劃減壓力

改善方法

1. 肯定休息的重要性

社會不知不覺間把「休息」污名化，令休息等同於懶惰及逃避等負面意義，社會大眾應重視休息是個人的權利及宣揚休息對個人的重要性，肯定休息能提升個人身心健康及工作效率，並鼓勵青少年定期進行休息，而非在青少年休息時加以責備。

2. 鼓勵青少年發展多元出路

大眾應了解到青少年的多元出路及發展，不應只着重學業或個別成就，應鼓勵青少年按個人興趣及目標發展升學出路，避免在同一目標上作惡性競爭，例如青少年專長並非在文憑試學科的話，可鼓勵青少年參與職業導向課程培訓，以發揮所長。除此之外，社會亦應改變以單一成就定義人的價值，例如以成績、薪金以至獎項。社會應提倡發掘每個人不同的價值，例如肯定個人的努力、長處、創新精神、對社會貢獻等，令青少年不會因盲目競爭而造成精神壓力。

3. 家長應給予青少年空間

家長應給予青少年合適的休息自由，避免只提供「有條件的休息」，亦即在子女完成某項要求後才給予限制的休息時間。家長亦應給予青少年休閒活動的方式、時間及種類的自由，盡量避免加以干預，確保青少年能享受休息時間，而非把休息當作額外的技能訓練，例如強制青少年練習樂器作為休息時間。

4. 調整個人目標及時間表

青少年可透過認清目標、制訂計劃及時間分配，以減低學習或工作壓力。不少青少年缺乏休息是源於追趕學習或工作進度，追趕進度的原因可能是欠缺計劃或目標過高，按個人的能力及興趣訂立適當的目標及制訂生活時間表，有助青少年逐步審視、修正及完成個人目標，並平衡學習、工作、社交及休息時間，達到有效的時間分配，從而減輕因時間分配失衡造成的壓力，減少「逆休息」出現的機會。

休息本來是為了走更遠的路，適當的休息有助我們重整心態及思考前路，對身心均有益處。然而，香港生活節奏急速，競爭文化及功利主義令青少年在各方面均要與他人或自我競賽，不少青少年為了趕及完成目標，必須分秒必爭，以至放棄休息時間，甚至認為休息會帶來罪惡感，形成了「逆休息」文化——即怯於或抗拒休息，寧可花時間在其他方面，也不願意睡眠或玩樂。然而，缺乏休息加劇了青少年的精神壓力，降低學習及工作效率，容易形成惡性循環，對青少年以致社會均是得不償失。

■李啟豪老師 青松侯寶垣中學

休息的定義十分廣泛，一般包括能放鬆身心、減緩生活疲勞及壓力的活動，因此除了睡眠外，休閒玩樂亦可視為休息的一種。突破機構於2018年10月至12月期間進行了名為「『逆休息』文化與青少年倦怠」研究，研究發現青少年普遍缺乏休息，甚至對休息存有負面想法，降低了青少年休息的質量。

青年怕休息 一停就是懶

調查訪問了1,221位10歲至29歲的青少年，發現約四成青少年感到自己正處於「逆休息」狀態，即怯於或抗拒休息，或在休息後會感到內疚，認為「未完成工作不能夠休息」，反映青少年認為休息較為次要，甚至是可以放棄的選項，亦對休息的想法較為負面，認為會浪費時間，因而忽略休息的重要性及對身心的正面影響。調查發現青少年日

均睡眠時間只有6.6小時，遠低於美國國家睡眠基金會所建議的8小時，可見青少年普遍睡眠不足。

除此之外，雖然逾四成受訪青少年表示頗多或經常進行休閒玩樂，但由於對休息持負面想法，令青少年未能享受休息的過程，不但未能達到減壓的作用，反而因為工作停頓而產生內疚感，加重了精神壓力，未能透過良好的休息改善精神狀態。

而受訪青少年中，近四成半青少年更因應付學業或工作而感到身心俱疲，近兩成半更認為即使自己盡了力亦愈來愈難達到學習或工作要求，可見青少年面對日常生活解難時感到相當大壓力，甚至認為自己無力處理，為了追趕進度而放棄休息，然而在缺乏休息下，反而降低了工作效能，除了對身心健康造成負面影響，亦形成了惡性循環。

競爭須勤力



■休閒玩樂亦可視為休息的一種。

資料圖片

休息助放鬆

小知識

污名化

污名化是指將個別行為或群體醜化，令這些行為或群體變得不受歡迎，以掩蓋這些行為或群體其他正面的特質，而醜化本身可能是不合理的。例如社會將休息與懶惰等同，令人因不想被指懶散而不敢休息。實則上，休息不一定是因為懶惰，而是平衡生活必須的活動，對身心有正面影響。

競爭

競爭可以是透過各方比拼促使各方進步，具正面的影響。沒有競爭，人可能會變得懶散欠進取，但競爭文化在不同範疇普及亦會導致青少年為了脫穎而出而變得功利，甚至不擇手段或被汰弱留強，忽略了競爭中除了勝負，透過競爭過程所需要學習的價值觀的重要性，例如友誼、平等等等。

想一想

1. 何謂「逆休息」？試根據資料，指出「逆休息」文化出現的原因。
2. 有評論認為「勤有功，戲無益」的想法，是青少年抗拒休息的最大原因，你認同嗎？
3. 有什麼方法可以改善「逆休息」文化？試根據資料，並就你所知，解釋你的答案。

答題指引

1. 本題需要先解釋何謂「逆休息」，可以直接引用資料中的解釋，即「怯於或抗拒休息，或在休息後會感到內疚」。第二問需要根據資料回答，可以引用資料中對「逆休息」文化出現的解釋，即家長以至社會都對休息存在負面看法，或是青年持有過高期望，追求時就會出現「逆休息」文化。
2. 本題的重點在於「最大原因」四個字，同學在答題時不止考慮這個思想是不是會導致「逆休息」文化出現，更要考慮是否最重要的因素，所

以在作答時，除了指出這個思想的重要性，還要舉出其他因素並作出比較，得出為何是或不是最大因素的原因。可以使用的論點例如家長認同此想法的話，就會從小灌輸此思想給青少年，或直接在教育時限制他們的休息時間，所以最為重要。

3. 本題需要對改善「逆休息」文化提出建議，除了引用資料中提到的建議之外，只要可行的方法都可以提出，例如家長可讓青少年自小學習提出休息時間的建議，讓他們慢慢學習工作與休息之間的平衡。



■近八成青少年認為社會以成績定義人的價值。

資料圖片

1. 社會着重功利

調查發現，近八成青少年認為社會以成績／成就定義人的價值，可見青少年受制於社會價值，認為只有成績優異或在社會取得成就，才能肯定個人的價值。加上社會上充斥着「比較」氛圍，例如父母會將青少年的成績與他人作比較。在升學方面，青少

年更需與他人爭奪學額才能升讀大學，未能升讀大學的人可能會被標籤為失敗者。因此，未能達到這些目的的行為均不受到重視，這種取態造就了青少年的「逆休息」文化，青少年認為選擇休息便會落後於人，甚至會因此停步，失去了個人的價值。

2. 傳統管教文化

中國傳統思維亦影響着家庭管教及青少年想法，令社會對休息帶有負面想法，促成「逆休息」文化。古語有云：「勤有功，戲無益。」不少家長仍持有傳統思維，認為玩物喪志，遊玩會令青少年荒廢學業，把遊玩標籤成懶惰、休息標籤成欠缺堅毅的表

現，因而規管青少年的遊玩時間及限制青少年休閒玩樂的種類，除了令青少年對休息存有負面看法，在遊玩時不能放鬆心情，反而覺得自己在浪費時間，甚至害怕因休息而受他人責備，因而有罪惡感，未能享受休息的樂趣。

3. 性格及個人責任感

除了社會價值影響外，調查亦發現富有責任感、追求完美主義的青少年較容易出現「逆休息」文化傾向。性格及想法加強了青少年對自我的期望，當理想我與現實我出現落差時，

不安情緒便會愈來愈嚴重，迫使他們更努力追求，形成了「逆休息」文化，可見持有與能力不對等的個人期望，會令青少年即使努力卻得不到相應回報。

誤認玩物就喪志 遊玩被標籤懶惰

影響

睡眠差會變肥 拒溝通易暴躁

「逆休息」文化令青少年長期處於睡眠不足、睡眠質素欠佳及精神壓力過大等狀態，對身心、學業以至社交方面均會帶來多種負面影響。

在生理方面，青少年正踏入青春期的，充足睡眠有助促進新陳代謝、平衡內分泌失調，有調查顯示睡眠質量差的孩子中有36.5%會出現肥胖症，亦會加劇心血管疾病的風險。

在情緒及社交方面，睡眠不足或長期處於高壓狀態，可能會令青少年神經衰弱或抑鬱，抗

拒與他人溝通，自我孤立以避免與他人比較，性格變得暴躁，容易與他人產生磨擦，嚴重的甚至有自殺傾向。

在學業或工作上，「逆休息」文化長遠降低了青少年的集中力及工作效率，加強了對學業或工作的無力感，令成績更難提升，青少年甚至會因而逃避或自我放棄。由此可見，「逆休息」文化對青少年有害無益，社會應教導青少年享受休息，而非拒絕休息。

