



# 我們為甚麼這樣忙？

忙，是記事簿裡填滿密麻麻的事情、是從早到晚沒一刻容靜……

忙，是現代人的特徵、是時代的趨勢、是壓力的來源。

忙，使人神經緊張，讓腦袋無一點空隙，容不下一絲閒情。

忙，使時針走得更快更快，使生命轉眼即逝，卻不知為何。

**但，我們為甚麼這樣忙？**

是老闆迫你忙？是家人教你忙？是社會推你忙？是歷史巨輪帶動著你急速的步伐？

**究竟我們在忙甚麼？**

忙搵錢？忙工作？忙娛樂？忙消費？還只是忙於把時間填滿？

人忙，可否心不忙？



香港人

為甚麼

這樣？

忙

5

專  
題

我們為甚麼這樣忙？



## 香港人忙碌調查報告

近年來，有零星的分析、報導，  
認為今天港人生活非常忙碌，  
工作時間長，壓力沉重。  
本刊為此特別做了一個深入的調查，  
希望了解港人為甚麼這樣忙？  
他們覺得自己的時間是否足夠分配？  
他們因忙碌而犧牲了甚麼？  
是否願意繼續這樣忙下去？  
覺得自己在可見的將來會否脫離忙碌的生活？

在今年十一月於旺角、銅鑼灣，我們進行街頭問卷調查，成功訪問了六百位人士。

#### 年齡

20歲以下 13%(77人)

20-50歲 82%(491人)

50歲以上 5%(31人)

#### 性別

男性 49%(295人)

女性 51%(305人)

#### 教育

大專以下 60%(359人)

大學或以上 39%(239人)

#### 職業

零售或批發從業員 10%(58人)

教師 8%(49人)

銀行或金融從業員 5%(31人)

傳媒及出版業人員 4%(26人)

建築業從業員 4%(26人)

公務員 4%(22人)

飲食從業員 4%(22人)

保險 3%(15人)

文職人員 3%(20人)

社會服務 2%(13人)



### 受訪者覺得自己有多忙碌？

在六百名接受訪問的人士中，有多達九成受訪者，是覺得自己生活忙碌，其中更有二成多受訪者是認為自己非常忙碌（表一）。這顯示香港真是一非常忙碌的國際大都會，身處其中的港人，是深覺自己生活忙碌，乃至非常忙碌。

表一

你覺得自己有多忙碌？	全部組別(600人)	教師組別(49人)	社工組別(13人)
非常忙碌	22%(130人)	24%(12人)	46%(6人)
忙碌	33%(196人)	47%(23人)	31%(4人)
一般忙碌	35%(207人)	18%(9人)	23%(3人)
不忙碌	6%(37人)	6%(3人)	0%(0人)
清閒	4%(24人)	2%(1人)	0%(0人)



## 究竟香港人為甚麼而忙？

究竟港人忙些甚麼？在六百名受訪者中，有多達六成人，表示為了工作而忙；有約四成受訪者，是為了搵錢而忙；為進修而忙的，亦有三成半人（表二）。

為工作忙、為搵錢忙、乃至為進修忙，相信是大多數今天港人忙碌的原因，亦是今天香港社會普遍生活現象。綜觀這三個忙碌的原因，可見港人被現實生活壓得很重，反映香港近年經濟不景氣，失業率高，工作崗位求過於供，令港人要不斷投放更多時間在工作上，乃至要不斷進修提升自己，以回應「持續進修」之要求，保住職位。

表二

忙碌的原因	全部組別 (600人)	教師組別 (49人)	社工組別 (13人)
搵錢	39% (234人)	27% (13人)	31% (4人)
拍拖	16% (95人)	8% (4人)	23% (3人)
照顧子女或家人	15% (92人)	22% (11人)	15% (2人)
朋友應酬	28% (170人)	22% (11人)	69% (9人)
工作	60% (359人)	86% (42人)	100% (13人)
家庭責任	25% (149人)	37% (18人)	38% (5人)
學習進修	35% (210人)	51% (25人)	77% (10人)
其他	8% (48人)	14% (7人)	8% (1人)



在此次調查中，有六成港人忙於工作，有四成人忙於搵錢以及進修，這一方面顯示港人是以金錢掛帥，另一方面反映港人面對著沉重的經濟壓力。自九七回歸後，不少港人，特別是中上階層人士，成為負資產一族，做了「樓蟹」。除了極少部份人因此而自殺之外，大多數是咬實牙根，努力工作，拚命賺錢，為了供樓。在此次調查中，有二成多人士的職業是主管、經理、總經理、行政人員、僱主，他們都是屬於中上階層人士，在過往經濟好景時，這階層是屬於優閒一族、消費一族，有空便出外旅遊，四處購物，享受人生。但在經濟泡沫爆破後，這一階層的人多已成了負資產，不單要面對沉重經濟壓力，更要面對被裁、或生意失敗之危機，內心常感不安全，他們唯有不斷工作、不斷拚命賺錢。這是今日中上階層人士之悲歌。

## 教師的工作壓力

在六百名受訪者中，有 130 人(佔 24%)表示非常忙碌，其中有 49 位(佔 8%)受訪者是教師，亦表示非常忙碌。這現象與最近由香港教育專業人員協會所做的調查結果非常吻合。該調查結果顯示，有 68% 教師，表示每天工作達 11 小時或以上，10% 更每周做足 7 天。教師工作忙碌、工作壓力非常沉重，這現象確是令人憂慮。面對沉重的工作壓力，教師們還有心力肩負著神聖的使命，教育下一代，培養下一代成材嗎？事實上，近年教統局不繼進行教育改革，老師們面對一浪接一浪，五花八門的教育改革，經常變更的改革措施，這使他們疲於奔命，有很多老師埋怨要花大量時間在非教學工作上，以應付新制度、新措施，加上老師同時要面對著日趨難教的學生，學生家庭問題日漸複雜化，這使不少老師感到有心無力、感到很大的委屈感。這是不容忽視的社會問題。

不少港人都是經常睡眠不足



## 忙碌生活下的犧牲

港人究竟為忙碌生活而犧牲了甚麼？在此次調查中，有不少受訪者覺得自己因忙碌生活而犧牲了休息(50%)的機會、個人身體健康(30%)(表三)。過著繁忙生活，不少港人是經常睡眠不足，甚至要連日徹夜不眠，那種極度疲倦的感受是非筆墨可以形容。更甚者，港人因生活忙碌、工作忙碌而犧牲了家庭生活(30%)及親友感情(22%)(表三)。事實上，經常生活忙碌，是會令人有壓力感、令人生病。在家庭生活而言，生活壓力是會成為家庭暴力的誘因。根據和諧之家在 2003 年所發表／公布之婦女被虐個案，在 2003 年首六個月，已達 5305 宗，比上年增加 13%。這反映壓力問題已令不少港人對自己的情緒失去了控制的能力，更甚者是向家庭成員宣洩自己所承受的壓力，做成家庭悲劇。





## 社工精神健康調查

此外，就忙碌令人生病而言，在 2003 年 8 月有一項社工精神健康問卷調查，近 900 份問卷顯示，前線社工及單位主管的精神健康困擾危機百分比是 47% 及 49.8%。更令人擔憂的是，有 88.2% 的被訪者表示經常及間中覺得精神有壓力，有 67.4% 經常及間中覺得心情不快樂及憂鬱，有 56.5% 為擔憂而失眠，有 58.2% 對自己失去信心，有 64.7% 覺得無法克服困難。相信，社工有這些問題，是與近年政府強調「資源增值」、「一筆過撥款」、「精簡架構」、「成本效益」等等措施有關。為符合這些要求，社工要疲於奔命，一方面努力學習新的知識，以達到自我增值這要求；一方面忙於制度建立，整理文件工作，以求達到服務承諾，使社會資源達到最大效用。連社工自己亦因生活忙碌及工作壓力，而有精神健康困擾，我們怎能忽視港人忙碌這大問題。



工作壓力往往使人精神困擾

表三

忙碌，使你犧牲了甚麼？	全部組別 (600 人)	教師組別 (49 人)	社工組別 (13 人)
家庭生活	30% (180 人)	41% (20 人)	23% (3 人)
親友感情	22% (129 人)	29% (14 人)	46% (6 人)
身體健康	30% (178 人)	45% (22 人)	46% (6 人)
休息	50% (299 人)	59% (29 人)	77% (10 人)
享樂	38% (225 人)	49% (24 人)	38% (5 人)
進修	22% (134 人)	29% (14 人)	15% (2 人)
其他	7% (41 人)	4% (2 人)	1% (0 人)

## 匍匐於現實生活中

港人這麼忙，他們是否願意繼續這樣忙下去？在此次調查中，有244人（佔40.6%）表達是不願意繼續忙下去（表四）。當中一半受訪者，同時表示在可見的將來是無法脫離忙碌的生活。這是可悲的現象，顯示港人已失去自由，匍匐於現實生活中，不能再做自己生命的主人，無奈地接受生活繼續忙碌下去。

在這次我們的調查中，其中有48%的受訪者是想以運動來減壓，是知運動對自己身心健康極重要的，但因忙碌生活，特別是為工作、為搵錢，而犧牲了個人休息的機會、個人做運動的機會、個人身體健康。最近，有調查指出，香港的兒童出現過胖的現象，家長亦有過胖情況，不少家長每周運動的次數更低至零。專家指出若父母懶做運動或走動，子女會「有樣學樣」，故家長則應以身作則，多做運動，鼓勵子女一同做運動減磅。應該指出，不是家長不欲做榜樣，懶做運動，而是他們太忙碌。



表四

你願意繼續這樣忙下去嗎？	全部組別 (600人)	教師組別 (49人)	社工組別 (13人)
願意	55% (332人)	43% (21人)	46% (6人)
不願意	41% (244人)	53% (26人)	54% (7人)

### 專題

### 我們為甚麼這樣忙？

## 教師、社工的忙碌與社會危機

在此，要指出一值得憂慮的現象，就是教師（42人/86%）及社工（13人/100%），分別表示自己為工作而忙碌（表二）。其中半數以上的受訪教師（26人/53%）及社工（7人/54%）同時表示不願意忙下去，這顯示不少在職教師及社工是極想逃離現在的工作狀況。這現象是非常值得我們關注的。教師及社工，皆是助人之專業人士，同時覺得工作有壓力、精神有壓力。教師及社工在社會上肩負著神聖的使命：培養下一代成材，對困境中人士提供協助及幫助，支持、鼓勵受困人士走出困境。教育及社會服務工作，皆是講求對生命充滿熱誠、充滿理想，願意付出、願意關懷、願意承擔的；但是在次本刊調查中，反映出來的是：教師及社工本身在身心健



康、精神健康皆出了問題，這現象著實令人心。在講求成本效益、持續改革的風氣下，教師及社工承受著無邊壓力、感到無奈、變得無氣無力；心理、精神健康皆受困擾，以至生出了逃避心態。我們怎能要求本身已成為無氣無力、成為無助的人，去培育下代、去使無助者、困乏者，生出勇氣、生起理想，重燃生命之光，好好面對困難、逆境？在本年學期初，已有被譽為肯付出、肯關懷學生的好老師因承受不起工作壓力而自殺的新聞。再加上上文所提及之社工精神健康問卷調查，有八成多的被訪者表示經常及間中覺得精神有壓力，我們怎能不正視教師及社工所面對的問題。過往，我們靠教師培養社會人材；我們靠社工援助弱勢社群、紓解有心理、精神健康問題者之壓力。然而，當教師及社工已因忙碌，感到無邊壓力，我們還可要求他們甚麼嗎？這是個人忙碌生活的危機、是今日各階層人士的危機、是我們不能再忽視的社會危機。



48%的受訪者表示會以運動來減壓

## 爭回自身的自由

當人覺得忙碌，感到壓力重，他們會以甚麼方式消解忙碌的工作壓力呢？有約半數受訪者會以做運動來消解忙碌的壓力，這種途徑只能令人身體健康、令人更有本錢去應付忙碌的生活，這並不能令人走出忙碌的困局；並不能反省自己何以這樣忙；並不能令人反省自己何以為了忙而犧牲了身體健康、家庭生活、親友感情；更不能令人反省自己何以要繼續忙下去。這反映大多數港人的思維是比較現實，只著眼於生存層次的東西，匍匐於現實生活中。只有少數的人（84人/14%）（表五）是會以務本之方法，選擇以「探索生命之道，反省自己的真正需要」為消解忙碌壓力的途徑。



從本刊調查結果顯示，今天香港社會是真的出了問題。忙碌是今天港人所面對的普遍問題。在香港社會有很多不同社會階層、不同職業背景的人士，面對著沉重的工作壓力，過著非常忙碌的生活，他們有不少是想不繼續忙碌下去、想休息，但他們因經濟壓力，不得不繼續工作下去，不得不繼續忙下去。這種想不再忙下去而又不能不忙下去，想休息而又不能得到休息，是令人感到非常無奈、沮喪、及不自由的。港人如何才可打破忙碌的困局？如何才可得回自由？唯有人回歸自己，問自己到底要甚麼？才不會被現實拉扯，才可爭回自身之自由。忙要忙得有價值、有意義，這才能令我們得回精神上的自由；才會令我們「在沒空間中創造自己的空間」，「在不自由中得回自己的自由」。這如何可能？唯有人認真「探索生命之道，反省自己的真正需要」，這才是根本之道。

如何才能不被現實拉扯，  
爭回自身的自由？



## 專題

### 我們為甚麼這樣忙？

表五

有沒有想過從甚麼途徑可消解忙碌的壓力？	全部組別 (600人)	教師組別 (49人)	社工組別 (13人)
上減壓課程 (瑜伽、氣功、靜坐)	11%(64人)	18%(9人)	15%(2人)
散步	19%(115人)	47%(23人)	46%(6人)
運動	48%(289人)	59%(29人)	62%(8人)
閱讀	31%(186人)	49%(24人)	38%(5人)
探索生命之道，反省自己真正需要	14%(84人)	24%(12人)	38%(5人)
其他	34%(203人)	29%(14人)	38%(5人)

