

# “新加坡是世界上“最疲劳”的国家”

## 工作时间和上网时间长 睡眠不足

(本报讯) 至少可以说,新加坡人睡眠不足。从人们醒来的那一刻到把头放在床上时,人们必须保持高度联系、高度更新和高度警惕——尤其是在疫情的情况下。难怪很多人这么累。

导致所谓的电力短缺的不仅仅是人们拥有(或者更确切地说,没有)的睡眠时间。这也是人们在工作 and 上网花费的时间,至少根据英国床上用品制造商 Sleepseeker 发布的一篇文章如此分析。

事实上,在世界上最疲劳的15个国家中,新加坡位居榜首。在其中,新加坡甚至超过了中国和日本,这是三个仅有的亚洲国家。

### 国家 疲劳评分 (满分 10)

- 1、新加坡 7.20
- 2、墨西哥 7.01

- 3、巴西 6.28
- 4、美国 5.57
- 5、日本 5.32
- 6、英国 4.82
- 7、新西兰 4.74
- 8、澳大利亚 4.72
- 9、中国 4.00
- 10、加拿大 4.39
- 11、意大利 3.85
- 12、瑞士 3.12
- 13、德国 3.11
- 14、法国 2.44
- 15、荷兰 2.01

每个国家收到的“疲劳评分”(满分10分)是从 Statista (每个国家的平均睡眠时间低于8小时的建议值)等数据中收集的; 维基百科(每个国家每年的平均工作小时数); 和 BusinessFibre.co.uk (不同国家/地区的人们每天记录的屏幕时间)。

第四个数据源是 Google Keyword Planner, 它跟踪每个国家与睡眠相关的搜索词的数量。为了更好地代表中国等地

区,谷歌用户的数量与其人口相比非常低,他们根据每10万人的比率而不是每个国家的人口来计算数字。

但回到榜首国新加坡的情况。当您查看下表中人们每年工作的小时数时,人们会一直抱怨“太累了”也就不足为奇了:

### 每年工作时间最长的国家

国家	时间
墨西哥	2,255
新加坡	2,238
中国	2,174
美国	1,757
新西兰	1,752
日本	1,738
意大利	1,723
巴西	1,709
加拿大	1,696
英国	1,670
澳大利亚	1,613
瑞士	1,590
法国	1,514
荷兰	1,430
德国	1,354

新加坡平均每年累积 2,238 小时——比中国的 2,174 小时还要长,甚至超过了日本的工作狂文化 1,723 小时。

有趣发现是墨西哥的最高位置。它的工人每年累计工作 2,255 小时——世界上最长的工作时间——这也许表明其“不断增长的经济正在影响其工作人口的工作与生活的平衡”。

### 每天上网时间最长的国家

国家	时长
巴西	9 小时 29 分钟
墨西哥	8 小时 1 分钟
新加坡	7 小时 2 分钟
美国	6 小时 31 分钟
意大利	6 小时 4 分钟
新西兰	5 小时 55 分钟

- 中国 5 小时 52 分钟
- 加拿大 5 小时 51 分钟
- 英国 5 小时 46 分钟
- 澳大利亚 5 小时 4 分钟
- 瑞士 4 小时 58 分钟
- 荷兰 4 小时 44 分钟
- 法国 4 小时 38 分钟
- 德国 4 小时 37 分钟
- 日本 3 小时 45 分钟

如果您认为长时间的工作时间可能会导致花费大量时间上网,那么这篇文章并没有建立联系。

然而,墨西哥和新加坡(每年工作时间最长的国家)在每天上网时间最长的国家中分别排在第二和第三位。

(莉丽取自 Channel New Asia)



头条 @ 出国