

今日香港+公共衛生

「瞓」大過天

睡眠是人類生活的重要一環，不過香港人生活緊張，難得「有覺好瞓」。據早前一項全球睡眠質素調查發現，香港受訪者平均睡6小時39分鐘，全球排第十七。近年有不少報道指，香港人睡眠質素每況愈下，令亞健康問題趨於嚴峻。有甚麼因素影響港人的睡眠質素呢？睡不好又對我們的生活素質帶來了甚麼影響？

■順德聯誼總會鄭裕彤中學教師 李浩彰

新聞背景

手機應用程式 Sleep Cycle，分析了世界各地941,300名18歲至55歲男女用戶在去年6月至今年3月的睡眠數據。結果發現，睡眠質素最好的是斯洛伐克人，其次是內地人，平均每晚睡6小時43分鐘，一周中又以周三睡得最好。台灣排第七，平均每晚睡6小時21分鐘。香港人則排第十七，平均在午夜零時55分才上床，比內地人和台灣人遲睡，早上起床時間為7時57分，也是兩岸三地中最遲起床，港人平均一晚睡6小時39分鐘。

概念鏈接

PSQI 指數 (Pittsburgh Sleep Quality Index)：PSQI指數以入睡時間、睡眠時間等數據得出分數，得6分或以上者，睡眠質素為差，分數愈高質素愈差。香港復康會適健中心於2009年至2011年進行「認知行為治療對原發性失眠成效研究」，結果發現本港受訪者平均分為9.2分，近七成人評分為6分或以上，一半人需要超過半小時才能入睡，七成人的日間精神受到失眠影響。

亞健康：亞健康是指處於健康和疾病兩者之間的一種狀態，即主觀上有不適感覺，但未影響到日常生活。它是人體處於健康和疾病之間的過渡階段，在身體、心理上沒有疾病，但主觀上卻有許多不適的症狀表現和心理體驗。例如渾身無力、容易疲倦、睡眠不良、心煩意亂、頸肩僵硬等等。

港人晚睡晚起 削體質難入眠

模擬試題LS

請先閱讀以下資料，然後回答問題：

資料一：年齡介乎18歲至64歲的受訪者表示在受訪前30天內有失眠症狀*的比率

特徵	比率*	特徵	比率*
性別		教育水平	
男性	17.1%	未完成中學教育或以下	25.1%
女性	23.6%	完成中學/預科教育	22.5%
		大學教育	15.4%
年齡組別		職業	
18-24	16.9%	管理階層/專業人士	16.2%
25-34	20.8%	文員	21.8%
35-44	16.8%	服務工作人員	19.8%
45-54	22.6%	藍領工人	10.0%
55-64	25.2%	非在職人士	27.9%
		(例如失業人士、家庭主婦及全職學生等)	

*失眠症狀即1星期有3次或以上出現「入睡困難」、「間歇睡醒」、「早醒後無法再入睡」的情況

■資料來源：衛生署2011年4月行為風險因素調查

資料三：

■本報設計圖片

玩遊戲玩得興起，窗外明月高掛證明夜深。

上班服衣衫不整，領呔未打好，一臉倦容地上班。

資料四：

工聯會職業安全健康委員會於2014年4月至8月，訪問916名在職人士，發現三成六人每周超時工作逾9小時，其中一成五需超時工作多於17小時，主要來自教育、金融及保險、運輸及倉務等行業。有受訪者表示，下班後仍需隨時回覆電郵和短訊，變相全天候工作。兩成六人和一成九人分別因而影響心理質素及人際關係。

想一想

1. 根據資料A，指出香港人的睡眠特徵。

2. 承上題，利用資料二，說明哪些因素可能導致這種特徵。

3. 有人表示「資訊科技的發展為我們的生活素質帶來了負面影響」，解釋可如何利用資料三及四支持有關觀點？

參考答案

題目要求分析因素，難度本不高，但真正考評中，同學作答時卻容易忽略「承上題」的要求，只泛泛而談而未緊扣題1，致失分不少。故同學宜依從以下格式作答：資料2因素→題1失眠症狀特徵。

參考答案

格式：資料2因素→題1失眠症狀特徵

· 工時長（如應酬）→45歲至54歲失眠症狀屬眾多年齡組別中第二位

· 女性雙職身份（既要工作，又要相夫教子）→女性有失眠症狀的比率較男性高

· 經濟轉型致失業或形成就業壓力

· 未完成中學教育或以下者失眠症狀比率較其他學歷者為高

· 一非在職人士為眾多職業中失眠症狀比率最高的一群

· 擔憂退休後經濟狀況→55歲至64歲為眾多年齡組別中失眠症狀比率最高的一群

題目要求同學指出睡眠特徵，故同學要點出圖表中的特別之處，例如項目中比比例最高的一項，或與其他項目作出比較，句式為「……為最高」、「……比……高」。

參考答案

· 女性有失眠症狀的比率較男性高

· 55歲至64歲為眾多年齡組別中失眠症狀比率最高的一群，其次為45歲至54歲

· 未完成中學教育或以下者失眠症狀比率較其他學歷者為高

· 非在職人士為眾多職業中失眠症狀比率最高的一群

2. 題目拆解

題目要求分析因素，難度本不高，但真正考評中，同學作答時卻容易忽略「承上題」的要求，只泛泛而談而未緊扣題1，致失分不少。故同學宜依從以下格式作答：資料2因素→題1失眠症狀特徵。

參考答案

格式：資料2因素→題1失眠症狀特徵

· 工時長（如應酬）→45歲至54歲失眠症狀屬眾多年齡組別中第二位

· 女性雙職身份（既要工作，又要相夫教子）→女性有失眠症狀的比率較男性高

· 經濟轉型致失業或形成就業壓力

· 未完成中學教育或以下者失眠症狀比率較其他學歷者為高

· 一非在職人士為眾多職業中失眠症狀比率最高的一群

· 擔憂退休後經濟狀況→55歲至64歲為眾多年齡組別中失眠症狀比率最高的一群

尖子必殺技

睡眠質素是決定生活素質的重要條件之一。香港人的睡眠質素並不理想，其原因可從以下方向思考：

個人方面，香港的夜生活多姿多彩，亦有不少的娛樂。電子遊戲、電視、上網，都令香港人難以做到早睡早起。一旦沉迷，便會顛倒正常的生活時鐘，造成惡性循環，晚睡晚起。

工作方面，不少職業的工作時間長，經常需要加班，以致上班者不能做到早睡，睡眠時間亦不足。學生參加了各色各樣的課外活動，功課又繁重，以致不能早睡。理想睡眠時間約為8小時，但香港人實際平均睡眠卻只有約6.5小時。

家庭方面，父母為小朋友的重要他人*，部分卻未能以身作則，難以讓小朋友養成早睡早起的習慣。

社會方面，香港是一個節奏急促的城市，生活壓力頗大。壓力會造成緊張和焦慮，直接影響睡眠質素，造成失眠。其他方面，香港部分地區光污染嚴重，睡眠環境未必理想。

值得一提的是，同學可以在作答題目時為關鍵字眼定義。例如甚麼是不理想的睡眠質素：一，晚睡晚起；二，睡眠時間不足；三，淺睡、易發惡夢；四，失眠或難以入睡。

睡眠質素不理想所造成的影響並不難回答，在考試中間及的機會較少。

怎樣才可以改善睡眠質素？同學可從以下方向思考：政府的角色，盡快推出標準工時，確保工作量合宜，減少加班工作；家長的角色，以身作則，並且指導小朋友要早睡早起；學校的角色，教導學生早睡早起的重要，幫助學生建立良好的睡眠習慣；個人方面，自律、做好時間管理。

*註：一個人在社會化以及心理人格形成的過程中具有重要影響的具體人物

■劉穎珊 文憑試通識科5**狀元、中文大學中國語言及文學系三年級生

延伸閱讀

1. 《港人遲瞓 睡眠質素遜內地台灣》，香港文匯報，2015年4月19日，http://paper.wenweipo.com/2015/04/19/HK1504190024.htm

2. 《無眠的城市：香港》，香港教育學院網站，http://www.hkiednews.edu.hk/en/content/index.do?sessionId=1B53B405A433E52B8315BBA0EAC472F8?contentCode=1348027924326&lang=tc#.VWVSL0Thxk5s

3. 《「網癮」與失眠及抑鬱相關聯》，香港教育學院網站，http://www.hkiednews.edu.hk/en/content/index.do?sessionId=F6CCAC85AF32E9702559B2D04619B961?contentCode=1370412790634&lang=tc#.VWSNdDhxk5s

■香港文匯報記者 戚鈺峰