

睡眠不足易焦慮 精神健康要注意

學生功課太多，隨時睡眠不足，自早上昏昏欲睡。資料圖片



今日香港

睡眠讓疲累的身體獲得充分休息，猶如幫身體「充電」，但「夜晚唔願瞓，日頭唔願起身」已成香港人生活寫照，睡眠不足結果影響翌日精神。有調查指香港睡眠質素落後於內地及台灣。除了僱員加班至深夜，學生因沉重的功課量而晚睡，也有人即使臨睡前倦極亦機不離手，遲遲都不願入睡，長此下去會令精神健康下降，更甚者容易誘發抑鬱或焦慮。 ■林曦彤 特約資深通識科作者

今日香港 + 全球化 + 公共衛生

1. 細閱以下資料：

資料A：

表一：2015年全球睡眠質素排名

排名	國家/地區	平均就寢時間	實際睡眠時間
1	斯洛伐克	凌晨1時03分	6小時57分鐘
2	中國內地	凌晨0時32分	6小時43分鐘
3	匈牙利	凌晨0時59分	7小時2分鐘
7	中國台灣	凌晨0時37分	6小時21分鐘
17	中國香港	凌晨0時55分	6小時39分鐘
21	韓國	凌晨0時16分	6小時2分鐘
30	新加坡	晚上11時52分	6小時34分鐘
35	日本	凌晨0時49分	5小時52分鐘

■資料來源：綜合本港報刊

表二：2014年香港18歲至64歲人士健康風險

風險	男性	女性	合計
每日進食蔬果不足(少於5份)	85.9%	76.6%	81%
體能活動不足(按世衛建議)	56.3%	68%	62.5%
超重及肥胖(體重指標23或以上)	49.6%	29.5%	39%
每日吸煙	17.5%	3.2%	10%
每日飲酒	5.7%	1.2%	3.3%

■資料來源：綜合本港報刊、衛生署

資料B：香港人外出用膳時對各項因素的重視程度#

價錢合理	色香味美	符合健康標準	新穎/有特色
7.5分	7.1分	6.9分	5.4分

■資料來源：綜合本港報刊

#註：10分為最重要

資料C：港人睡眠情況

香港人睡得少又睡得不好的原因眾多，主因相信是工時過長、經常使用電子產品。工時長使打工仔加班，甚至需要在家工作，使睡眠時間減少，加上工作過度，情緒容易緊張，也會妨礙入睡。

此外，不少市民習慣睡前「篤手機」，智能電話螢幕發出的光線會刺激腦部，一樣引致無心睡眠。

若睡眠質素持續低下，直接影響日間工作及學習能力，且較易患上精神病如抑鬱及焦慮等。

在飲食方面，親自下廚控制調味和食材配搭，固然最符合健康原則。

可惜香港工時長，打工仔未必有時間和精力落廚，結果為求方便習慣外出用膳，若長期高鹽、高糖、高脂肪，患上慢性病風險亦因而提升。 ■資料來源：綜合本港報刊



■睡眠不足容易有「熊貓眼」外，若日積月累，甚至會影響精神健康。 網上圖片

想 — 想

(a) 根據資料A和B，描述和解釋香港人的健康風險與生活習慣的關係。

(b) 「生活環境是影響香港人健康的最主要因素。」你在什麼程度上同意這說法？參考資料，試加以解釋。

2. 細閱以下資料：

資料A：香港青少年生活質素指數#

項目	2014至2015年度	2015至2016年度	2015至2016年度與上年度比較
生理範疇	12.183	12.502	+2.62%
心理範疇	12.705	12.881	+1.38%
社會範疇	13.909	13.531	-2.72%
經濟範疇	12.797	12.456	-2.67%
教育範疇	12.603	12.864	+2.07%
政治範疇	11.313	10.841	-4.18%
生活環境	12.593	12.708	+0.91%
整體生活滿意度	12.197	11.895	-1.74%
整體青少年生活質素指數	100.3	99.68	-0.62%

■資料來源：綜合本港報刊

#註：數值愈高，表示該指標表現愈佳

個人成長與人際關係 + 今日香港

3. 細閱以下資料

資料A：

表一：2016年香港「即食麵」愛情文化調查

「即食麵」愛情文化	佔整體受訪者比率
「速泡」(只願意花少於一個月時間追求固定對象)	44%
「速食」(最短戀情少於一個月)	43%
「速棄」(分手後一個月內可發展另一段戀情)	37%
接受自己「一腳踏多船」	60%
接受自己「偷食」或「一夜情」	35%

■資料來源：綜合本港報刊

表二：2016年香港青少年戀愛期望與落差

項目	同意百分比
渴望有長久穩定的戀愛關係	78%
維持最短的戀愛關係為3個月或以下	58%
不懂得處理戀愛關係中的問題和衝突	40%
承認曾同時與超過一位異性對象交往	19%

■資料來源：綜合本港報刊

表三：2016年香港青少年最重視的戀愛元素

最重視的戀愛元素(首十位)：		最不重視的戀愛元素(首四位)：	
信任 54.8%	體貼 49.8%	浪漫 5.9%	
專一 49.7%	良好溝通 48.9%	滿足性需要 5.3%	
坦白 47.7%	了解對方 46.9%	常有驚喜 4.6%	
溫柔 42.5%	細心 42.4%	隨傳隨到 4.1%	
體諒 41.5%	關心 38.6%		

■資料來源：綜合本港報刊

表四：2016年香港青少年認為適合與不適合拍拖的原因

項目	青少年覺得自己適合拍拖的原因	青少年覺得自己不適合拍拖的原因
1	懂得關心和體貼對方 71.5%	不懂得管理及分配時間 46.0%
2	專一 64.9%	不知道適合自己的對象類型 44.5%
3	懂得與對方溝通和相處 64.1%	不懂得處理感情衝突 43.1%
4	對愛情感到樂觀 60.1%	不懂得與對方溝通和相處 38.3%
5	知道適合自己的對象類型 59.2%	不喜歡拍拖 36.9%

■資料來源：綜合本港報刊

總結

根據世界衛生組織定義，精神健康指個人心理狀況處於健全水平，精神健康良好者能正面應對生活壓力，有效維持個人日常生活運作。全球現時近半人受精神疾病困擾，影響其日常生活、人際關係及自尊發展，嚴重的精神問題會妨礙身體健康，或導致濫用藥物情況。

在香港，以考試主導的教育制度，重視標準化競爭，以單一標準量才，忽略學生之間的差異。這導致師生在教與學之間，均欠缺自由探索和發揮的空間；同時，師生均較易受壓，要壓抑個人風格，來迎合制度所需的標準，因此也帶來各種問題。

資料B：香港年輕人飲酒報道

有機構調查發現，62%年齡介乎11歲至26歲受訪年輕人，於未成年時已首次飲酒，58%受訪者最常於便利店或超級市場取得酒精飲品，其次從朋友和有酒牌處所，分別為30%和24%。

有社工與10名青少年進行訪談，發現其家長對子女飲酒多不理會，部分更會鼓勵子女於有壓力或睡不着時飲少許酒作舒緩。

■資料來源：綜合本港報刊

資料C：有關香港學童的問題

香港學生學業壓力大，日常生活被功課、考試、課外活動填滿，休息娛樂時間有限。根據聯合國《兒童權利公約》第31條，兒童有權享有休息和閒暇，從事與他們年齡相宜的遊戲和娛樂活動，及自由參加文化生活和藝術活動。

遊戲可豐富兒童生活，幫助兒童減壓、調節情緒障礙、提升抗逆能力及發展其他技能。通過遊戲，兒童協調身體不同肌肉或骨骼，有助體能發展。遊戲中對神經網絡接連的刺激，也可改變腦

部組織結構，幫助兒童智力發展。有機構調查發現，小學生出現焦慮問題比率高達27.8%，屬「嚴重超標」至「需臨床關注」級別，最大壓力來自學業。

有家長指女兒曾試過一天要做23份功課，到深夜11時半才能做完，因沒有時間玩耍影響情緒導致失控大叫；更讓母親心痛的是，女兒睡着時都會大喊：「好難啊！我不做了！」

■資料來源：綜合本港報刊

想 — 想 (a) 參考資料，解釋導致香港青少年飲酒問題的因素。
(b) 你認為香港政府和學校可如何透過合作舒緩學童的焦慮問題？參考資料，解釋你的答案。

資料B：青年「即食麵」愛情文化評述

在物質主義盛行下，新一代較重視即時享樂、相信感覺多於思考，把愛情視作即食麵般，即沖即食。加上在拍拖初期，身體受荷爾蒙影響，容易投入戀情。

不少青年來自中小型家庭，性格較自我中心，欠缺包容性，面對感情問題時，即輕言放棄。這類「易來易去」的戀愛態度，長遠會影響一個人解難能力，當遇到問題，便不懂處理。

有專家建議在展開戀情時，不應只單憑感覺，也需要有理性思量，考慮與戀人建立長遠關係。

■資料來源：綜合本港報刊

資料C：名人愛情觀

男名人甲：初認識妻子時未想過追求她，因為她太高、太美。後來，鼓起勇氣追求她，我們都有共識，不馬上戀愛，而是先做朋友互相深入了解。這段時間幫助我們後來正確地對待感情，也免於情慾試探。

女名人乙：一個人快樂，好過兩個人在一起卻不快樂，沒遇到對的人前，單身是很不錯的生活。我們都應該多去看看這個世界，認識多一些人，趁單身時候享受生活，因為萬一遇到對的人時，就沒辦法享受一個人的生活了。

女名人丙：好好完善自己，讓自己開心，自己變得愈來愈好、快樂，不見得須符合世俗眼光。自己感到滿足後，整個人散發的感覺會不同，也讓人想親近，這時，懂得你的美的人就會靠近。 ■資料來源：綜合本港報刊



■耐性是一段感情昇華的必要元素。 網上圖片

想 — 想

(a) 參考資料，你認為「即食麵」愛情文化會對香港青少年造成什麼影響？試加以解釋。

(b) 你認為香港各持份者可如何幫助香港青少年建立正面的戀愛觀？參考資料，解釋答案。