



### 建議睡眠時間

一般而言，受個人的體格、年齡、性別以至生活環境及質素影響，每個人的睡眠時間各有不同，但仍有建議的睡眠時間作參考。以下為美國全國睡眠基金會所建議的睡眠時間：

- 3歲至5歲 10小時至13小時；
- 6歲至13歲 9小時至11小時；
- 14歲至17歲 8小時至10小時；
- 成年人 7小時至9小時；
- 65歲以上 7小時至8小時

可見隨着年紀增長，睡眠時間亦相對減少。

### 個人成長與人際關係

# 生活再忙碌 仍要睡得足

香港人生活忙碌，不少人每晚有晚睡及少睡的習慣，導致長期睡眠不足，影響精神及健康。香港中文大學醫學院最新研究發現，睡眠不足除了影響日常工作及學業表現外，更會增加青少年罹患心臟病或中風等心血管疾病的風險，對健康造成長遠影響。

■李啟豪老師  
青松侯寶垣中學



### 小知識

#### 無功課日

近年社會對學生的功課數量及壓力關注增多，有團體建議推行每周無功課日，即每星期一個上課天，學校不給予功課，以鼓勵學生自主學習及學習分配及善用時間。亦有建議認為應「長假期無功課」，把復活節等長假期「還」給學生，令學生在更多元、愉快及輕鬆的情景下學習。

### 概念鏈接

## 晚睡早起 影響健康

不少調查均發現香港人普遍未能達到建議的睡眠時間，香港基督教女青年會在2017年對約1,000名初中學生作問卷調查，發現近半學童每日睡眠8小時或以下。

另外，一款觀察睡眠週期的手機應用程式在2015年公佈了全球各地的睡眠時數，當中香港人平均睡眠時間只有6小時39分，而平均入睡時間都在凌晨，睡眠質素在全球排第十七。

由此可見，香港的兒童、青少年及成人的睡眠時間均低於美國全國睡眠基金會的建議，普遍夜睡的習慣亦會影響個人生理時鐘及睡眠質素，對身心精神健康造成負面影響。



### 小知識

#### 離線權

離線權是法國已實施的勞工法案，規定聘用50名僱員以上的公司需要制定政策，保障僱員不需要在非工作時間收發電子郵件及訊息。此法案能避免僱員下班後仍要在家工作，保護僱員的私人生活空間。

## 心理壓力大 煩惱致失眠

### 1. 學業及工作壓力

學業及工作佔大多數香港人大部分的生活時間，不少市民學習或工作至深夜，延遲了睡眠時間。除此之外，工聯職安健協會有關香港在職人士工作壓力的調查發現，不少市民每周平均工作時間超過50小時，近半受訪者感到工作經常有很大壓力，而超過四成受訪者在最近3個月出現失眠的情況。

香港撒瑪利亞防止自殺會亦對學生進行了調查，當中76%青少年指最大煩惱來源是學業，過去亦有學生因擔心開學後未能適應或考試壓力而引致失眠。外來的環境因素對市民造成心理壓力，令他們到晚上還在擔心學習或工作，影響精神健康及睡眠質素。

### 2. 睡前使用電子產品

香港人習慣使用電子產品，不少市民會在睡前使用電子產品瀏覽社交網站、觀看短片及玩遊戲。有研究指，電子產品屏幕的燈光會對身體造成干擾，抑制了褪黑激素的釋放。褪黑激素會令人感到睏倦，有助入睡。因此，褪黑激素分泌減少，便會使人難以入睡。

### 3. 飲食習慣

可樂、茶及咖啡均是不少香港人每天不可缺少的飲料，然而這些飲料中均含有咖啡因，雖然咖啡因能短暫提神，提升工作效率，但咖啡因的影響

卻可能持續達12小時，在夜間仍然發揮作用，影響睡眠質素，形成惡性循環。

除此之外，有研究發現咖啡因有可能使人感覺焦慮，在夜間擔心學業或工作等問題，變得難入睡。

除此之外，玩遊戲及觀看短片都可能不知不覺地成癮，延遲了入睡時間，長遠而言干擾了日常的作息時間，變得夜睡早起，影響睡眠質素。

可樂、茶及咖啡均是不少香港人每天不可缺少的飲料，然而這些飲料中均含有咖啡因，雖然咖啡因能短暫提神，提升工作效率，但咖啡因的影響

可樂、茶及咖啡均是不少香港人每天不可缺少的飲料，然而這些飲料中均含有咖啡因，雖然咖啡因能短暫提神，提升工作效率，但咖啡因的影響



咖啡等含咖啡因的飲料到晚上仍會發揮作用，影響睡眠質素。資料圖片

### 建議

## 提神少飲咖啡 上課延遲打鐘

### 1. 改善生活習慣

針對市民在睡前使用電子產品，一般建議市民避免在睡前觀看電子屏幕，避免干擾體內的正常分泌。除此之外，亦建議市民應選擇非咖啡因的提神飲料或其他提神方法，例如檸檬水或進行早晨運動。

市民亦可在日常多做運動，因運動能釋放腦內啡、血清素及多巴胺等有助穩定情緒及保持集中力的分泌，舒緩壓力及有助入睡。但有專家提醒，睡眠前不宜進行運動，避免睡眠前令身體進入興奮狀態，反而造成「運動後失眠」。

### 2. 修訂上課或工作時間

中大醫學院兒科學系助理教授陳晶晶表示，一些簡單措施如延遲學校開始上課的時間以增加睡眠時數，可能是減低青少年於成年期心血管疾病發病率和死亡率的方法之一。中大的研究小組早前已經證明，將學校開始上課的時間延遲15分鐘，能令學童自覺得到較優質及充足的睡眠，相應改善他們的情緒和行為。針對工作時間及壓力方面，社會亦應改變工時長等於有效率的看法，並應研究彈性的上班時間、最高工時及「離線權」，避免僱員工作時間過長或下班後仍然需要處理公務，讓僱員在下班後能真正休息，相關政策亦能改善僱員情緒及睡眠質素，提升工作效率，達到勞資雙贏的局面。

### 想一想

- 睡眠不足會對身體帶來什麼負面影響？試根據資料說明。
- 是什麼原因導致香港人睡眠不足？試引用資料，並就你所知，解釋你的答案。
- 有評論認為學校在長假期時不應該給予功課，讓學生可以在愉快的環境中學習，你如何評價此看法？

### 答題指引

1. 本題需要解釋睡眠不足會帶來什麼影響，同學只需要在資料中引用相關論點回答即可，即是提高患肥胖、高血壓、冠心病、中風等風險；降低思考力、理解力、專注力及記憶力，影響學習和工作效率；增加壓力焦慮和抑鬱指數，影響情緒。

2. 本題需要回答香港人睡眠不足的原因，同學需要先引用部分資料回答，例如學習和工作壓力大導致失眠、睡前使用電子產品導致難以入睡、飲食習慣令人難以入睡等。除此之外，題目也允許同學提出資料以外的可行解決辦法，例如學校的上課時間過早等，只要言之成理即可。

3. 本題屬於評論題，同學需要考慮功課是否學生的主要壓力來源，如果學生的主要壓力來自功課，那減少功課數量是有作用的，但如果學生的壓力有多個源頭，例如考試，那就要考慮減少功課是否有顯著的影響。

再來就是考慮功課對於學習的重要性。功課本來是讓學生溫習課堂上學到的知識，再給予機會實際應用，並讓老師知道學生是否明白課堂內容，如果給予功課，即使能減輕學生的壓力，是否會對學生的學習造成過大的影響。如果影響太大，是否可以減少功課的數量，而不是直接規定完全不能給功課。最後可以考慮其他不同的想法，例如在長假期時不給學生功課，會否變成令學生荒廢學業，而不是在快樂中學習。

### 概念圖

## 睡眠不足

#### 影響

- 健康風險
- 降低效率
- 困擾情緒

#### 原因

- 生活壓力
- 電子產品
- 飲食習慣

## 致肥又易致死 難專注兼多疑

### 1. 造成健康風險

過往不少研究亦指出睡眠不足對不同年齡層均會增加健康風險。近年一項瑞典的研究顯示，每晚睡5小時或以下的人，死亡風險比每晚睡6小時至7小時的人高出65%。睡眠不足更會影響與食慾相關的荷爾蒙分泌和新陳代謝，體內的腎上腺素分泌較多，令血糖會上升，增加肥胖及高血壓等疾病的風險。

中文大學過去亦有研究顯示超重和肥胖的學童比正常體重的學童整體睡眠時間較短，反映睡眠不足可增加兒童肥胖風險。

中文大學最新研究更發現，青少年睡眠不足會增加罹患心臟病或中風等心血管疾病的風險。睡眠不足會令青少年的頸動脈最內層及中層的厚度變厚，當脂肪凝聚在動脈血管內壁，會使血管收窄甚至閉塞，並會影響全身血管，增加冠心病、中風及死亡的風險。由此可見，睡眠不足會對身體造成負面影響及損害。

### 2. 降低學習或工作效能

長期睡眠不足可能會降低思考力、理解力、

專注力及記憶力，影響學生的學習能力及僱員的工作效率。有調查發現缺乏睡眠時，決策能力會暴跌五成，溝通能力會下降三成，記憶力會下降兩成，專注力更會狂跌七成五，而且會變得更多疑。除此之外，睡眠不足更會令人在學習或工作期間「打瞌睡」，令學習或工作變得支離，令他們在課後或下班後需要更多時間趕回進度，結果只會延長學習或工作時間，形成惡性循環，令學習或工作表現每況愈下。

### 3. 未能消除情緒困擾

香港遊樂場協會於2018年5月進行了「香港青少年生活狀況調查」，成功訪問3,279名香港青少年，以了解受訪者的心理狀況。調查發現13歲至18歲受訪青少年中，67.5%睡眠時間少於8小時，反映不少青少年睡眠不足。

所有年齡組別的數據均顯示，每周睡眠時間與壓力焦慮和抑鬱指數成反比現象，即睡眠時間愈充足，青少年壓力焦慮和抑鬱指數愈低，反映充足睡眠可以促進青少年的身心和精神健康，睡眠不足可能令青少年的焦慮和抑鬱情況持續。