

I 背景

- 1.1. 香港小童群益會一直關注兒童快樂狀況，故繼上年進行了「香港兒童快樂因素調查」後，今年亦希望可以按年追蹤兒童快樂狀況的轉變，故擬再進行「兒童快樂」相關的調查。
- 1.2. 近年不少調查都顯示香港人一般睡眠時間皆不足，2015 年有研究顯示香港人平均睡 6.39 小時，全球排 17，而兒童同樣面對睡眠不足的問題。而幼齡兒童的睡眠質素，亦會影響兒童成長後的學習成績。
- 1.3. 本會認為睡眠是影響兒童健康及發展的重要一環，不同年齡兒童階段亦有不同睡眠時間的需要，而且睡眠是否良好，會影響兒童是否感到快樂，故本會認為社會應更關注兒童睡眠的狀況。因此，本會希望今年同時了解本港兒童睡眠的習慣及質素，以倡議兒童快樂及健康成長。

II 調查目的及方法

- 2.1. 調查目的：了解兒童的快樂狀況，以及睡眠習慣與質素與快樂的關係，讓社會更關注兒童睡眠的問題。
- 2.2. 調查日期為 2017 年 3 月，對象為 6-17 歲的兒童及幼稚園學生的家長。
- 2.3. 調查以自填問卷方式進行，6-17 歲兒童問卷資料透過於本會各區的青少年綜合服務中心收集；而幼稚園家長問卷是訪問家長其子女的睡眠資料，問卷透過本會幼稚園收集。最後共收回 1068 份有效的兒童問卷及 381 份有效的幼稚園家長問卷。

III 受訪者基本資料

3.1. 兒童性別：

	兒童問卷		幼稚園家長問卷	
	人數	%	人數	%
男	548	52.1%	214	57.1%
女	504	47.9%	161	42.9%
總數	1052	100.0%	375	100.0%

3.2. 兒童年齡：

	兒童問卷		幼稚園家長問卷		
	人數	%	人數	%	
6-8 歲	333	31.6%	2 歲	58	15.5%
9-11 歲	416	39.5%	3 歲	88	23.5%
12-14 歲	171	16.2%	4 歲	94	25.1%
15-17 歲	133	12.6%	5 歲	93	24.8%
			6 歲	42	11.2%
總數	1053	100.0%	總數	375	100.0%

3.3. 居住類型：

	兒童問卷		幼稚園家長問卷	
	人數	%	人數	%
公共屋邨	478	45.5%	126	33.5%
居屋/夾屋	147	14.0%	69	18.4%
私人樓宇	309	29.4%	151	40.2%
村屋	45	4.3%	7	1.9%
租住房間(套房、板間房)	43	4.1%	20	5.3%
其他	29	2.8%	3	.8%
總數	1051	100.0%	376	100.0%

3.4. 家庭的總收入：

	兒童問卷		幼稚園家長問卷	
	人數	%	人數	%
\$10,000以下	66	6.3%	9	2.4%
\$10,000至\$19,999	104	9.9%	82	22.2%
\$20,000至\$29,999	51	4.9%	68	18.4%
\$30,000至\$49,999	48	4.6%	107	28.9%
\$50,000或以上	51	4.9%	77	20.8%
其他	731	69.6%	27	7.3%
總數	1051	100.0%	370	100.0%

IV 調查結果

4.1. 兒童的快樂狀況

4.1.1. 調查結果顯示，有 60.0%的兒童感到快樂(2016：57.1%)，一半一半的有 29.6% (2016：32.1%)，不快樂的有 10.4% (2016：10.8%)。整體上，感到快樂的兒童比例較 2016 調查的結果高，但快樂程度的平均分數則較差。幼稚園學生的快樂程度則偏高，有 8.44 分。

	6-17 歲兒童				2-6 歲幼稚園學生	
	2016		2017		2017	
	人數	%	人數	%	人數	%
不快樂 (1-4 分)	112	10.8%	106	10.4%	1	0.3%
一半一半 (5-6 分)	334	32.1%	300	29.6%	25	6.9%
快樂 (7-10 分)	594	57.1%	609	60.0%	337	92.9%
總數	1040	100.0%	1015	100.0%	363	100.0%
平均分數(1-10 分)	7.12 分		7.04 分		8.44 分	
沒回答	15		53		18	

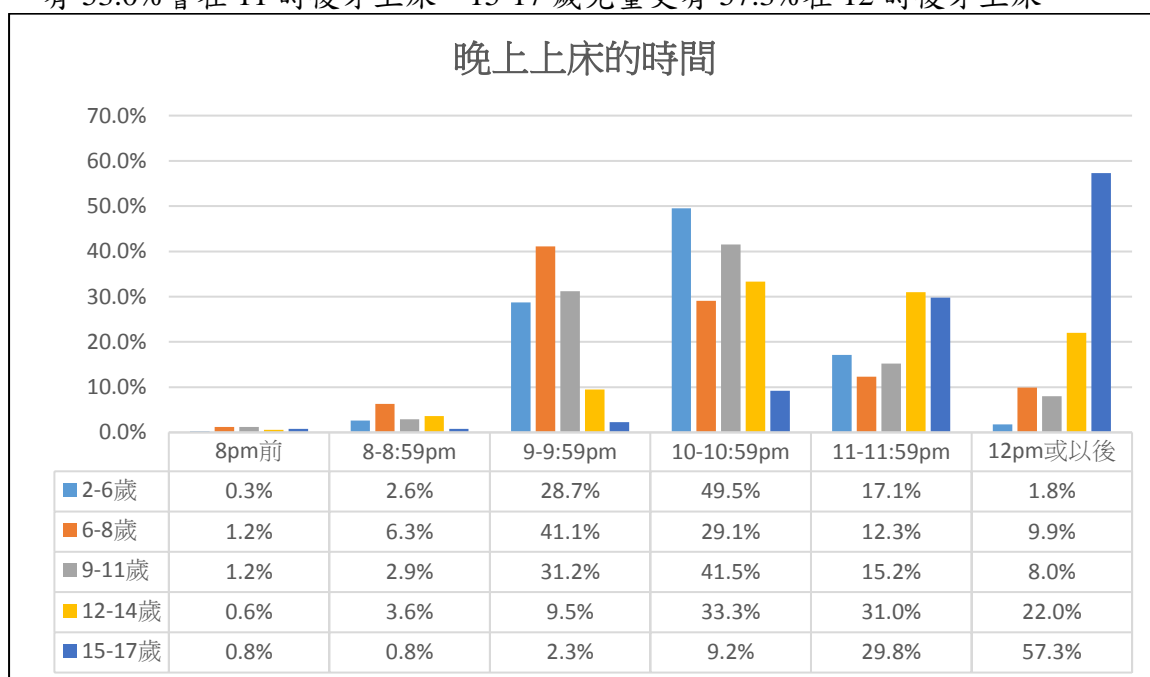
4.1.2. 按年齡比較，6-14 歲兒童感到快樂的比例皆較 2016 年上升，但 15 至 17 歲兒童快樂的比例較上年下降。而快樂程度方面，6-8 歲及 15-17 歲兒童的數值皆下跌，顯示今年較大年齡兒童較不快樂。

年齡	2016		2017	
	快樂比例	平均分數	快樂比例	平均分數
6 至 8 歲	69.7%	8.04	71.7%	7.82
9 至 11 歲	56.5%	6.98	63.4%	7.10
12 至 14 歲	43.0%	6.27	48.1%	6.35
15 至 17 歲	47.5%	6.49	35.6%	5.83
總數	57.1%	7.12	60.0%	7.04

4.2. 兒童睡眠時間

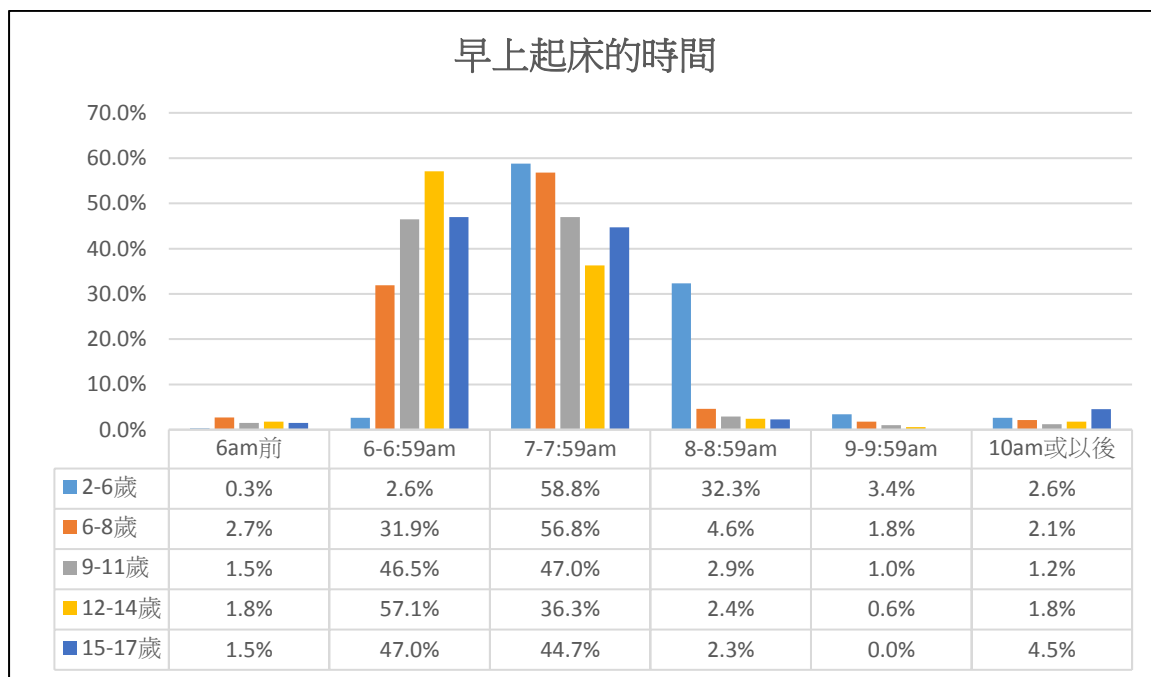
4.2.1. 兒童晚上上床及早上起床的時間

大部份 11 歲以下的兒童在晚上 10-10:59 或之前已上床睡覺，至 12-14 歲的兒童，已有 53.0% 會在 11 時後才上床，15-17 歲兒童更有 57.3% 在 12 時後才上床。



4.2.2. 兒童早上起床的時間

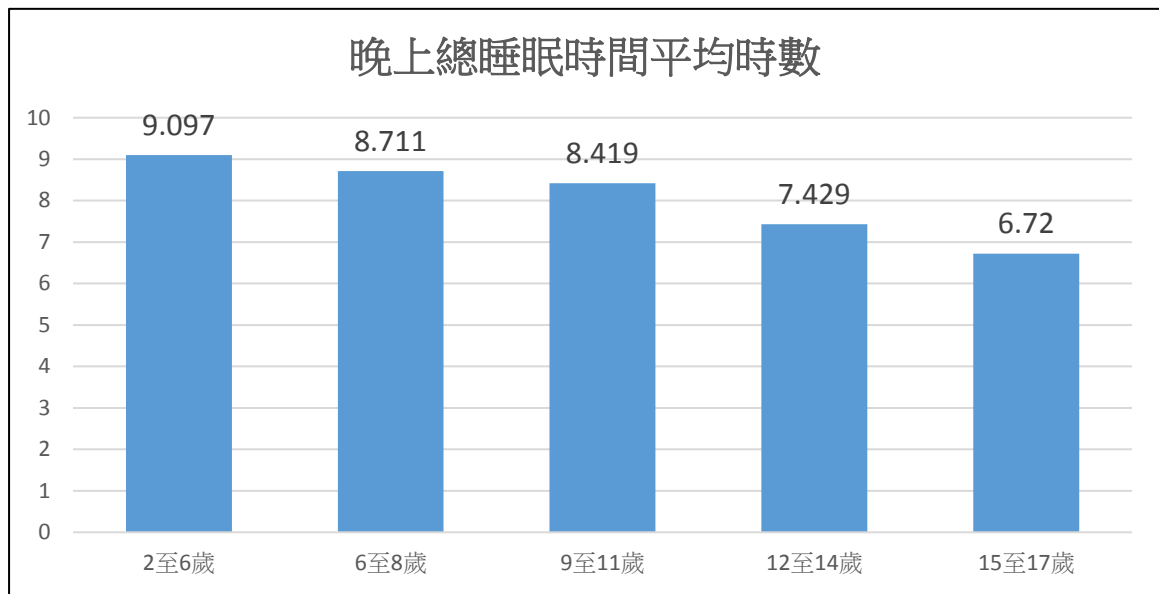
大部份兒童在早上 7-7:59 或之前已起床，只有 2-6 歲幼稚園兒童會有 32.3% 在早上 8-8:59 才起床。



4.2.3. 晚上總睡眠時間

幼稚園學生有 43.0% 每晚會睡眠 9-10 小時，而 6-17 歲的兒童有 27.1% 每晚會睡眠 8-9 小時，其次是 7-8 小時(19.5%)。年齡越大，兒童睡眠時間越少，15 至 17 歲的兒童平均每日只睡 6.720 小時。

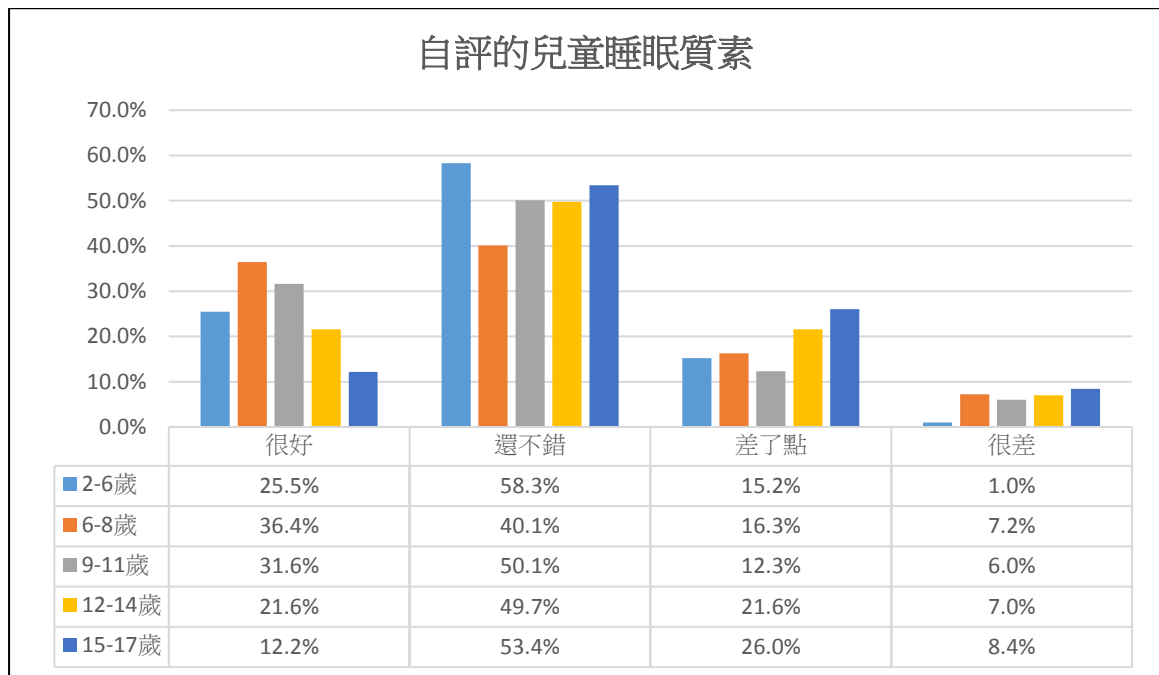
	2-6歲	6-8歲	9-11歲	12-14歲	15-17歲
晚上總睡眠時間	%	%	%	%	%
少於6小時	0.3%	3.1%	3.9%	11.6%	21.4%
6-7小時	0.3%	7.1%	6.1%	20.1%	27.5%
7-8小時	3.4%	15.6%	18.1%	24.4%	28.2%
8-9小時	28.9%	22.4%	34.2%	29.3%	14.5%
9-10小時	43.0%	24.8%	23.0%	7.3%	3.8%
10-11小時	21.2%	19.0%	10.3%	5.5%	2.3%
11-12小時	1.6%	4.6%	2.2%	0.6%	2.3%
12小時或以上	1.3%	3.4%	2.2%	1.2%	0.0%
回答人數	377	326	409	164	131



4.3. 兒童睡眠質素

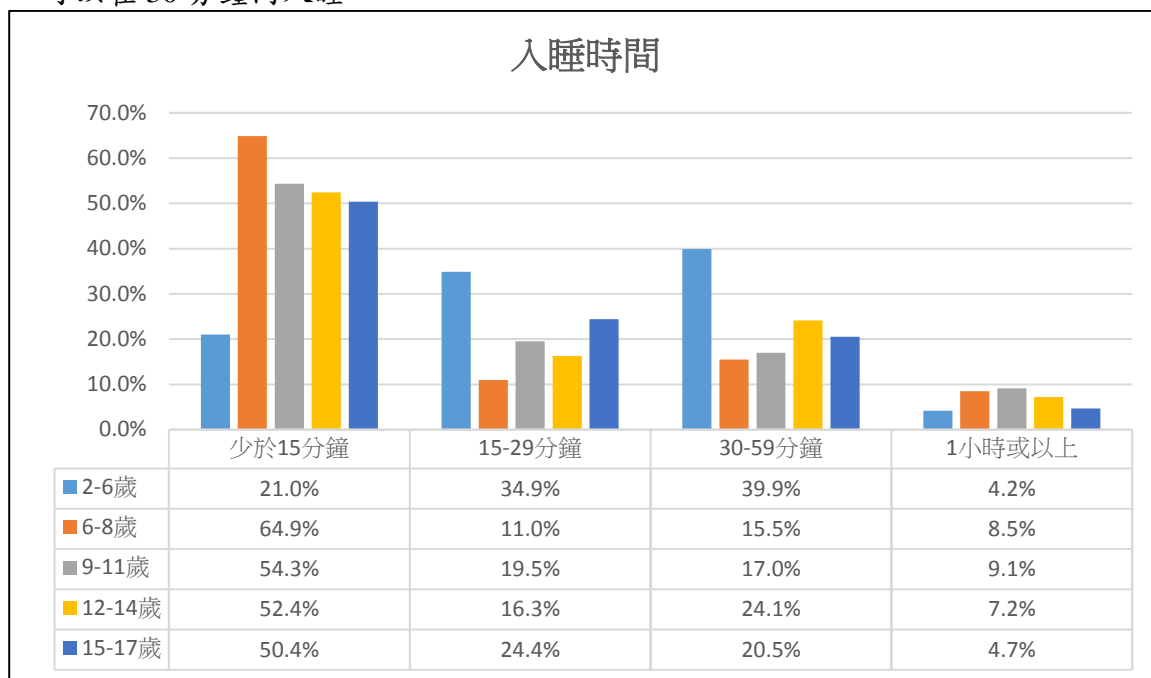
4.3.1 自評的兒童睡眠質素

大部分 6-17 歲兒童表示他們的睡眠質素是「還不錯」，年齡越大，認為自己睡得差的比例亦上升。而絕大多數(83.8%)幼稚園學生家長認為子女睡眠質素「很好」或「還不錯」。



4.3.2. 入睡時間

大部分 6-17 歲兒童可以在 30 分鐘內入睡，但幼稚園學生需時較長，只有 55.9% 兒童可以在 30 分鐘內入睡。



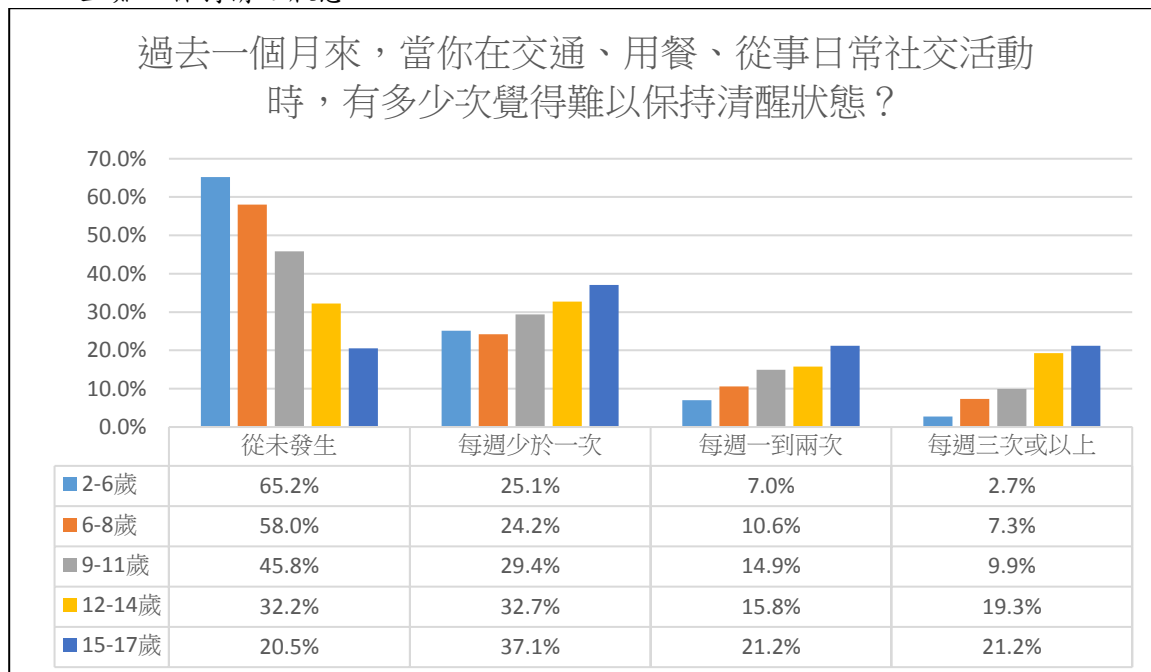
4.3.3. 睡眠困擾

兒童晚上睡眠遇到的睡眠困擾，較多是「無法在 30 分鐘內入睡」、「半夜或凌晨便清醒」、「作惡夢」、「感覺很熱」及「感覺很冷」。其中年幼兒童較年長兒童多會「作惡夢」及「需要起床上廁所」，而年長兒童則較多會「無法在 30 分鐘內入睡」及「感到身上有疼痛」。2-6 歲幼稚園兒童晚上睡眠遇到的睡眠困擾，較多是「無法在 30 分鐘內入睡」及「孩子早上不能自己睡醒」。

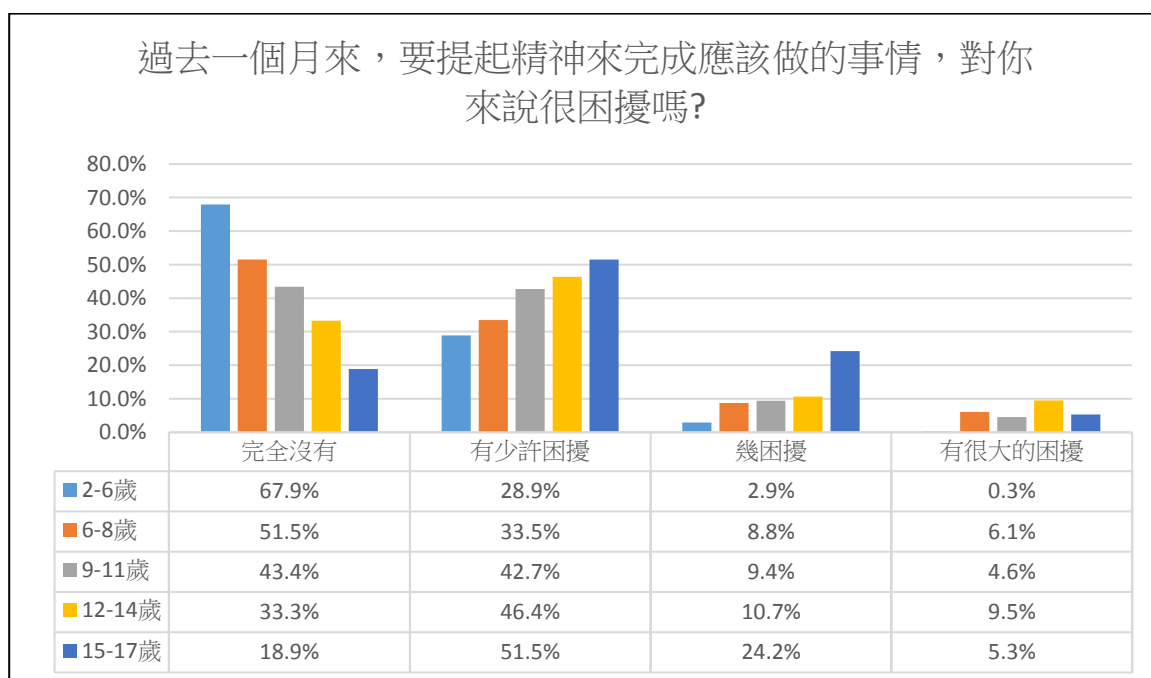
過去一個月來，你的睡眠每週約有幾次會出現下列的困擾？	2-6 歲	6-8 歲	9-11 歲	12-14 歲	15-17 歲
	每週一次或以上的比例				
無法在 30 分鐘內入睡	30.0%	28.5%	26.4%	31.0%	30.1%
半夜或凌晨便清醒	8.0%	28.5%	22.6%	23.4%	24.8%
需要起床上廁所(晚間最少會起床一次)	12.0%	26.7%	19.7%	14.6%	13.5%
覺得呼吸不順暢	-	12.0%	11.1%	10.6%	15.0%
咳嗽或大聲打鼾	-	20.4%	15.5%	17.5%	18.0%
感覺很冷	-	21.1%	14.9%	20.5%	21.8%
感覺很熱	-	24.3%	20.2%	19.9%	21.1%
作惡夢(從惡夢中驚醒)	10.0%	34.3%	27.0%	20.6%	18.8%
感到身上有疼痛	-	10.1%	9.7%	22.8%	24.2%
孩子睡覺時，有「磨牙」的情況	17.0%	-	-	-	-
孩子睡覺時，有「大聲打鼾」的情況	16.2%	-	-	-	-
孩子早上不能自己睡醒	44.8%	-	-	-	-
其他困擾	20.8%	13.3%	16.9%	14.0%	12.8%

4.3.4. 睡眠質素對日常活動的影響

4.3.4.1. 有約兩成的 12-17 歲兒童會每週三次或以上，在交通、用餐、從事日常社交活動時難以保持清醒狀態，顯示他們已很疲累。幼稚園學生的情況較好，只有 2.7% 會每週三次或以上難以保持清醒狀態。



4.3.4.2. 12-14 歲及 15-17 歲兒童表示提起精神來完成應該做的事情對他們是幾困擾或有很大困擾的分別有 21.2% 及 29.5%，顯示他們日常沒有精神的情況頗嚴重。



4.3.5. 兒童的整體睡眠質素

- 我們以匹茲堡睡眠質量指數(PSQI)是計算兒童整體的睡眠質素，計分內容是綜合計算了睡眠時數、入睡時間、自評睡眠質量、睡眠困擾及日間狀態。指數總分介乎 0-21 分，外國分析顯示 PSQI > 5 分是睡眠質素差，PSQI ≤ 5 分是睡眠質素佳。
- 調查結果顯示，6-11 歲兒童仍有超過一半是好睡眠者，但 12-17 歲的兒童大部份是差睡眠者。

年齡	睡眠質素佳 (PSQI ≤ 5 分)	睡眠質素差 (PSQI > 5 分)	PSQI 平均分數
6 至 8 歲	57.8%	42.2%	5.3634
9 至 11 歲	59.6%	40.4%	5.3974
12 至 14 歲	41.1%	58.9%	7.0261
15 至 17 歲	23.4%	76.6%	7.6371
總數	51.3%	48.7%	5.9376

4.4. 影響睡眠習慣的因素

- 4.4.1. 綜合 6-17 歲兒童回答有關遲睡及睡眠質素欠佳的資料，顯示大致可分為個人因素、環境因素、疾病及學習四類原因，有關內容大如下：

個人因素	無法入睡	有幻像	不想睡
	睡覺的時候，周身郁	覺得很辛苦	感到恐懼
	精神	發惡夢	需要起床喝水
	很燥	無法冷靜下來	
環境因素	爸爸打鼻鼾聲	滾到地下	給蚊子騷擾
	電視機好吵	有人敲鐵柱	弟的打鼾
	摔倒	床太硬	有怪聲
	爸媽吵架	媽媽責罵我	
疾病	濕疹整醒	肚痛	眼腫
	鼻敏感	頭暈	腳板抽筋
學習	考試/溫習	擔心成績	

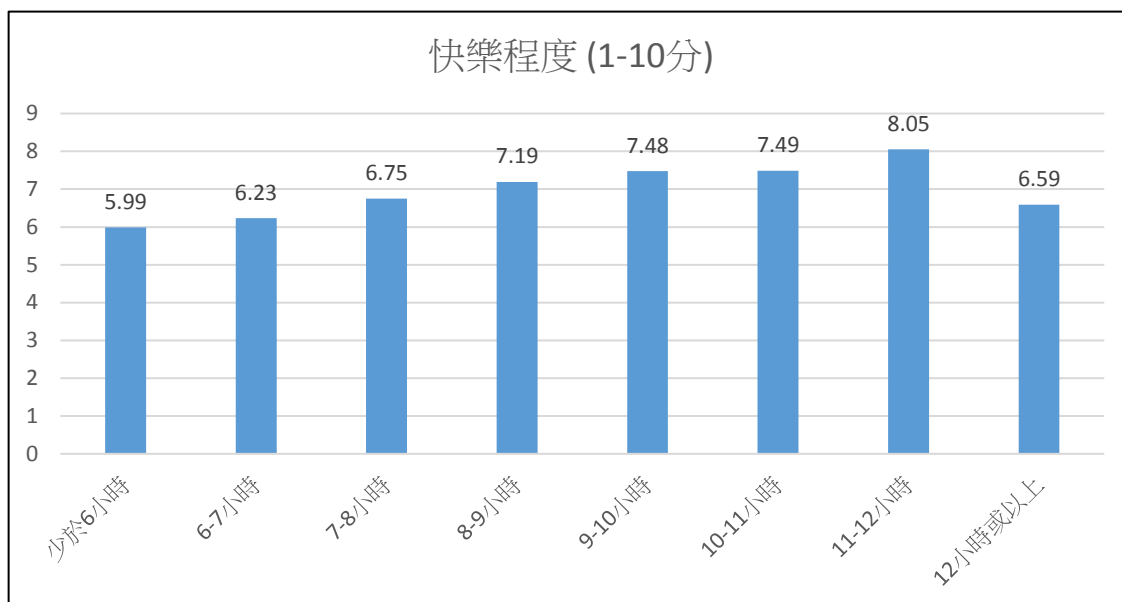
- 4.4.2. 而幼稚園兒童遲睡及睡眠質素欠佳的原因則包括：

個人因素	不肯睡眠	遇到不快時發脾氣	間中大哭
	貪玩, 不願睡	半夜起床一定要飲奶	不喜歡蓋被、踢被
	精力過剩	很夜先可入睡	
環境因素	睡覺時出汗	要成人陪同直至入睡	
疾病	有濕疹問題	天氣令鼻敏感發作，影響睡眠	躺在床上便眼睛痕癢
	鼻塞而醒		
學習	無法集中做功課	不做功課, 磨到睡著	

V 分析及總結

5.1. 良好的睡眠質素是兒童快樂的重要元素

- 調查結果顯示兒童每晚睡眠 11-12 小時是最快樂的，其次是 9-10 及 10-11 小時。而每晚睡眠 7 小時以下及 12 小時以上的兒童的快樂程度都較低。



- 另外，整體睡眠質素好的兒童，快樂程度亦較高。

整體睡眠質素	快樂程度(1-10分)
睡眠質素佳(PSQI ≤ 5分)	7.78
睡眠質素差(PSQI > 5分)	6.36

- 然而，在整體睡眠質素方面，有五至七成的 12-17 歲兒童是睡眠質素差，間接影響了兒童的快樂感，故社會應更關心年長兒童的睡眠質素及快樂狀況。

5.2 兒童對自己睡眠質素的評估與實際有落差

- 比較兒童自評的睡眠質素及綜合各睡眠狀況的 PSQI 指數，發現兒童一般認為自己的睡眠質素較實際為佳。而從服務前線的兒童訪問中亦顯示，兒童一般認為自己睡得足夠，亦不算遲睡。兒童這種對良好睡眠認知的不足，會導致兒童認為睡眠足夠，而影響兒童睡眠的時間及質量。因此，我們需要教育兒童及家長，兒童對睡眠的實際需要的知識，才能整體改善兒童的睡眠時間及質素。

年齡	自評睡眠質素 (差了點 / 很差)	睡眠質素差 (PSQI > 5分)
2-6 歲	16.2%	-
6-8 歲	23.5%	42.2%
9-11 歲	18.3%	40.4%
12-14 歲	28.6%	58.9%
15-17 歲	34.4%	76.6%

5.3. 香港兒童睡眠時間普遍不足，每天缺睡一至兩小時

根據美國全國睡眠基金會 (National Sleep Foundation, NSF) 的建議，3 至 5 歲的兒童，建議睡眠 10 至 13 小時，6 至 13 歲的學齡兒童 9 至 11 小時，14 至 17 歲的青少年 8 至 10 小時。但調查結果顯示香港兒童幼稚園約睡 9 小時，6 至 13 歲約睡 7-8 小時，而 14 至 17 歲的青少年則睡 6-7 小時，一般缺睡 1-2 小時，其中以青少年較嚴重。睡眠不足除影響身體發展外，亦會影響兒童情緒，故調查結果顯示睡眠不足的兒童，快樂分數亦偏低，因此，促使兒童有足夠睡眠亦是令兒童重拾快樂的重要因素。

美國全國睡眠基金會		本港兒童睡眠時間		
年齡階段	建議睡眠時間	年齡階段	平均時數	中位時數
3-5 歲	10-13 小時	2-6 歲	9.097	9.0
6-13 歲	9-11 小時	6-8 歲	8.711	9.0
		9-11 歲	8.419	8.5
		12-14 歲	7.429	7.5
14-17 歲	8-10 小時	15-17 歲	6.72	7.0

5.4. 兒童睡眠遲，影響休息週期

- 調查結果顯示約有兩成 2-11 歲兒童在晚上 11 時後才睡覺，12-17 歲遲睡的比例更超過五成。在兒童訪問中，兒童一般認為自己不算遲睡，亦有因「不想睡」而不上床睡覺。
- 然而人體有作息的生理週期，如按生理週期時間去睡眠，兒童才能有較佳的睡眠效果，而遲睡有可能影響身體修復。

5.5. 關注壓力及環境因素對兒童睡眠的困擾

- 在兒童填寫的睡眠困擾及個別兒童訪問內容中，我們發現雖然直接表達因學習而遲睡及影響睡眠質素的不多，但在一些原因中，我們不難發現兒童是因心理壓力才導致睡眠不佳，如覺得很辛苦、有幻象、擔心成績等。另外，有兩成多兒童會作惡夢、半夜或凌晨便清醒，亦顯示他們可能面對頗大壓力。
- 另外，環境因素亦是影響兒童睡眠質素的重要原因，有兩成兒童因為感覺很冷、感覺很熱而影響睡眠，另外噪音(電視太吵、怪聲、家人鼻鼾聲、蚊子)亦是需要關注原因。
- 另一影響兒童睡眠的是疾病因素，有兒童表示因濕疹而影響睡眠。香港約有 3 成兒童患有皮膚病，亦有調查指有六成兒童表示濕疹正是他們最主要的皮膚病。家長如發現應及早帶子女求醫以控制病情。

VI 建議

對於促進兒童快樂，我們認為可以先由有足夠睡眠及休息做起，因此我們對各持分者有以下的建議：

6.1. 給家長改善兒童睡眠質素的建議：

1. 家長需更關注睡眠對健康的重要性，保持自己有足夠睡眠，成為子女的好榜樣。
2. 家長不要讓子女太忙碌，宜適量調節子女補習或興建班的數量，讓子女更易有足夠的睡覺時間。
3. 家長需要時刻關注子女的壓力狀況，如發現子女因壓力而睡眠不佳，宜盡力了解及協助子女舒緩壓力，有需要應向專業人士求助。
4. 要幫助兒童養成有規律的睡眠作息時間，定時上床睡覺和起床，即使週末或假期亦不應通宵達旦而影響睡眠作息規律。
5. 睡房不要擺放任何工作或娛樂設施（如電腦、遊戲機），以免影響兒童入睡前的心境。
6. 鼓勵子女減少睡前使用電子產品的時間。
7. 家長宜更體貼子女的睡眠環境：如子女睡眠時，宜將電視機、談話的聲音調低；將室內燈光調暗等。

6.2. 給兒童改善自己睡眠質素的建議：

1. 兒童自己要養成有規律的睡眠作息時間：定時上床睡覺和起床、不可賴床。
2. 做適量的運動：做適量的運動能有助入睡及深化睡眠，但不要離上床睡覺的時間太近，否則會難以入睡。
3. 不要在睡前長時間看電腦、電視及玩電話等，以免螢幕藍光擾亂睡眠。
4. 如睡眠環境有強光或噪音，可嘗試使用眼罩及戴耳塞。

6.3. 給社會改善兒童睡眠質素的建議：

1. 增加各界對兒童良好睡眠需要的認識，例如各年齡階段的兒童實際需要的睡眠時間、兒童身體的作息週期、較佳上床睡覺的時間等。
2. 建議學校更關注學生的壓力狀況，不時評估功課量和考試對學生的影響，並在有需要時作適度調節。
3. 學校可探討延後早上返學時間的可行性：美國及中國都有研究指將早上返學時間延後半小時，兒童在日間較少會感到困倦，成績亦較佳。