

香港大學民意研究計劃
The University of Hong Kong
Public Opinion Programme



Better Sleep Through Science.™

蓆夢思

優質睡眠系列之二：

香港在職人士睡眠質量調查

調查結果簡報

2003年7月17日

簡報大綱：鍾庭耀博士部份 (數據分析)

- 研究方法及樣本資料
- 本地在職人士的睡眠習慣及模式
- 本地在職人士睡眠失調的情況及其影響
- 本地在職人士對優質睡眠的認知
- 交叉分析 (男VS女 / 共睡者VS獨睡者)

簡報大綱：鍾家輝醫生部份 (評價及意見)

- 分析評論本地在職人士睡眠不足的現象
- 分析本地在職人士的失眠徵狀及其影響
- 介紹優質睡眠
- 床褥大小與睡眠習慣
- 探討如何改善睡眠
- 睡眠IQ測試

樣本資料

訪問日期：**2003年6月9日至13日**

訪問對象：**年齡介乎25-55歲的本地在職人士**

調查方法：**由訪問員直接進行電話訪問**

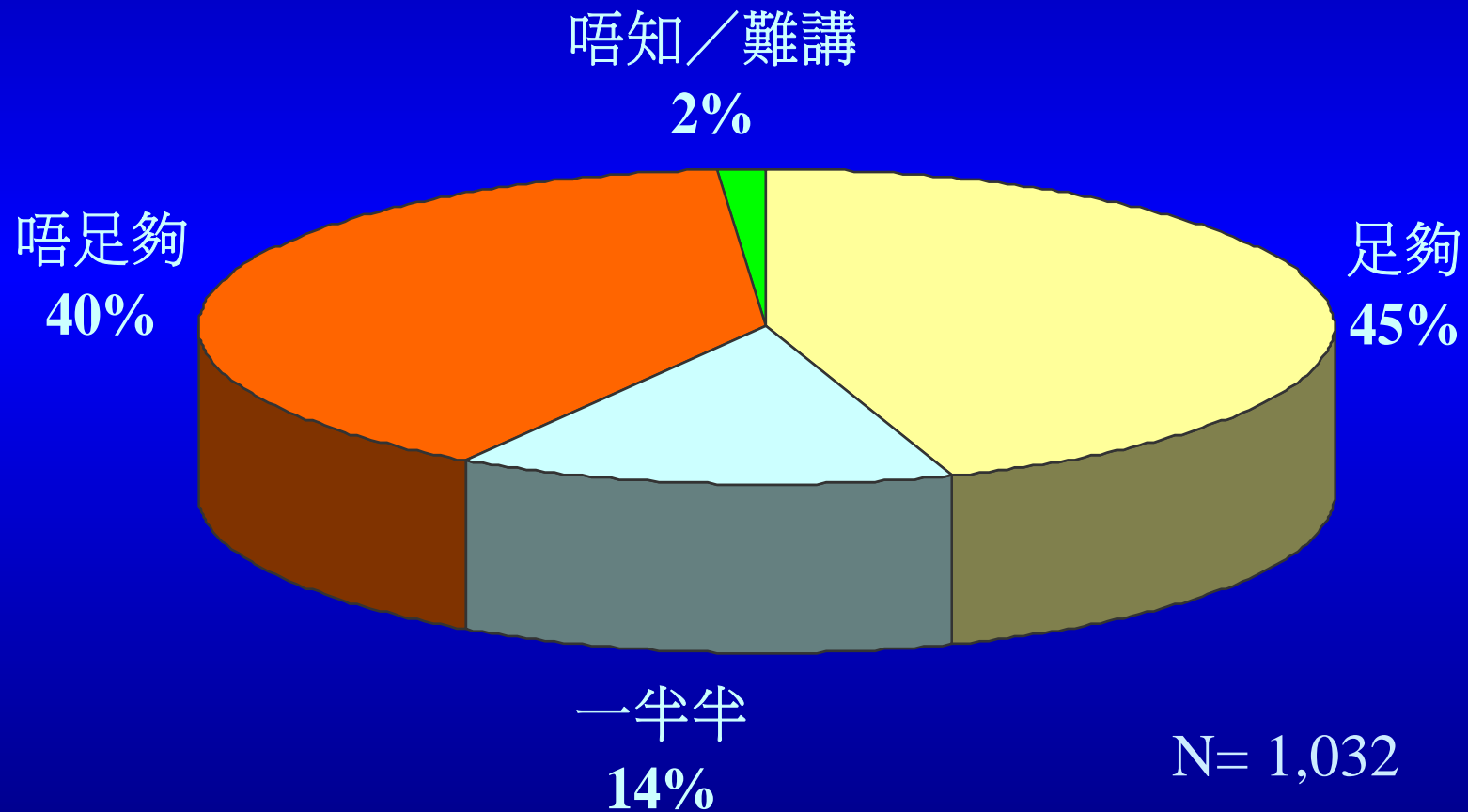
樣本數目：**1,032個成功個案**

回應比率：**76.8%**（以目標訪問對象計算）

抽樣誤差：**少於1.6%**

本地在職人士的 睡眠習慣及模式

被訪者自稱睡眠充足的程度

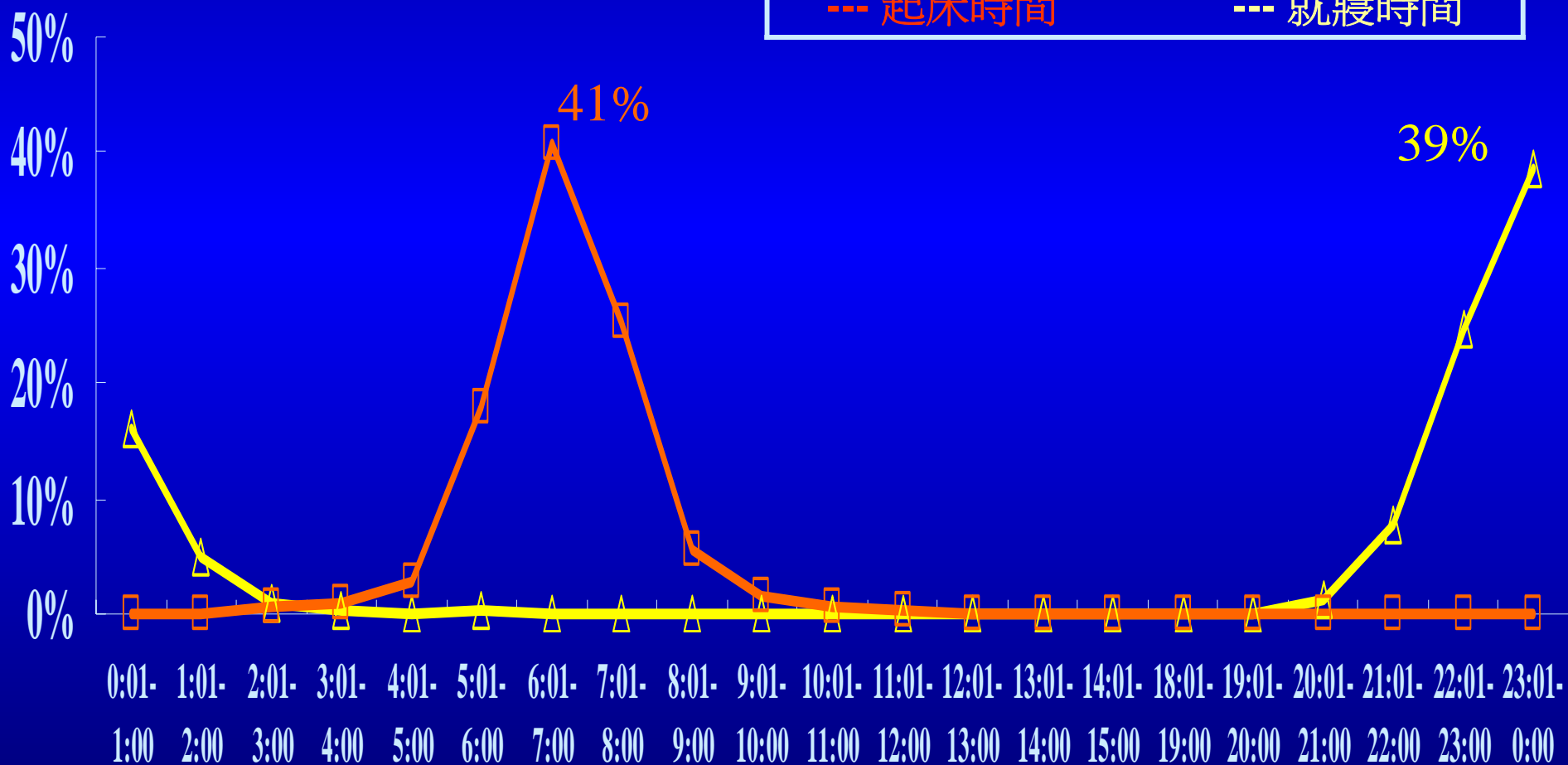


被訪者於上班日的作息時間 (綜合數據)

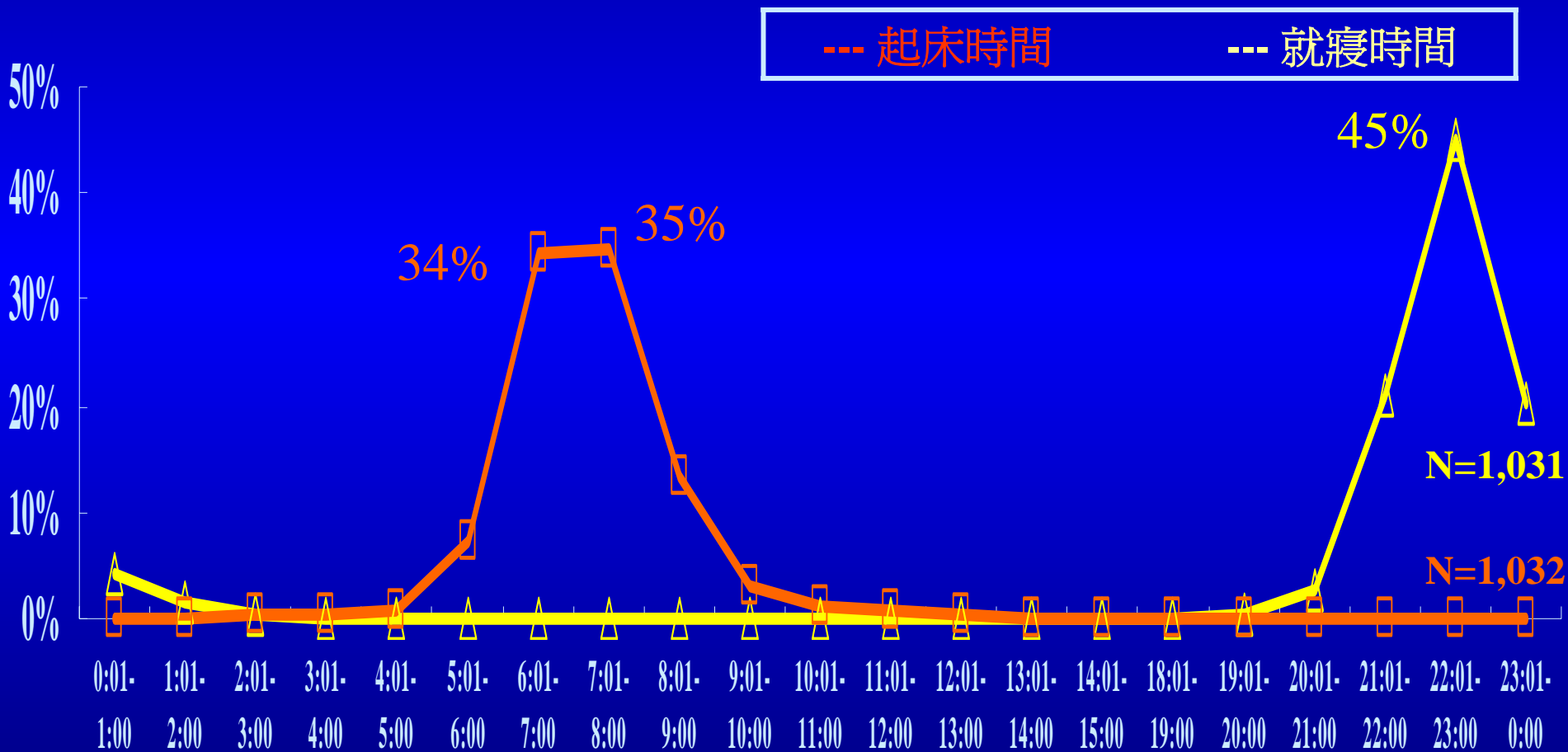
N= 1,031

--- 起床時間

--- 就寢時間

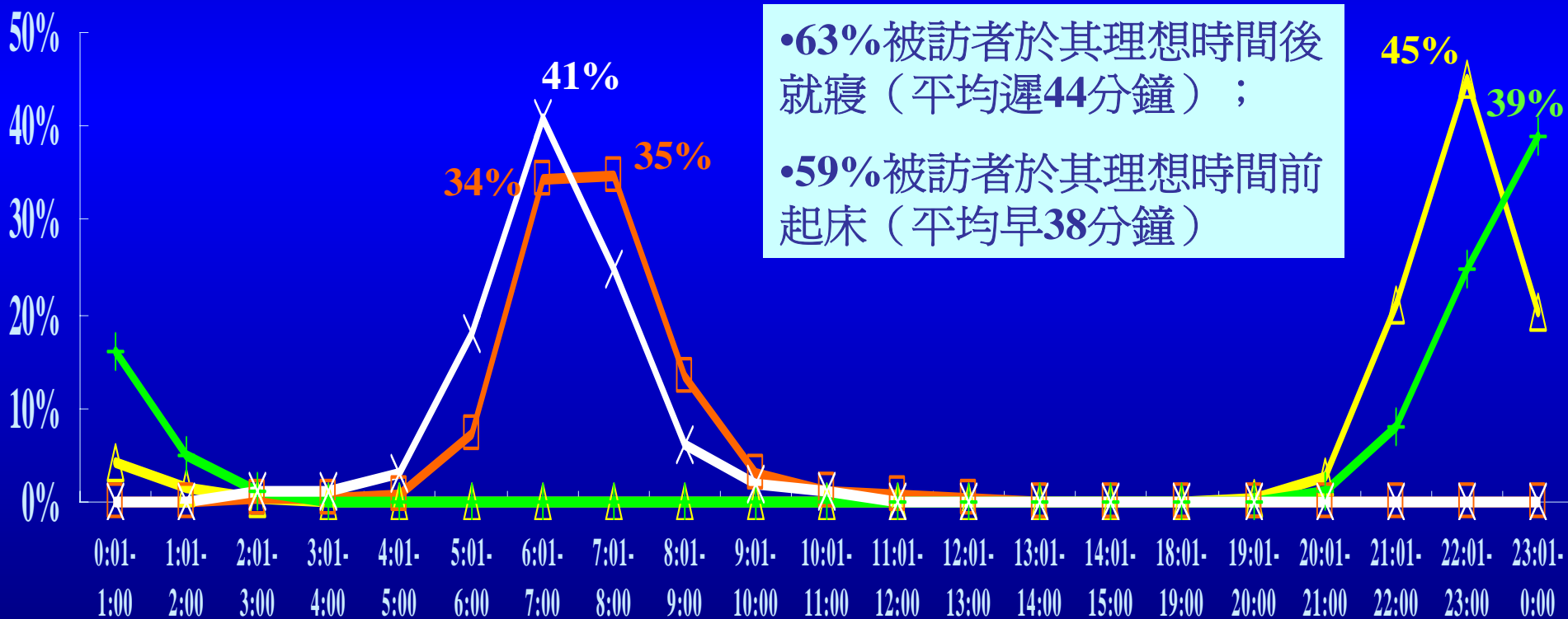


被訪者理想的作息時間 (綜合數據)



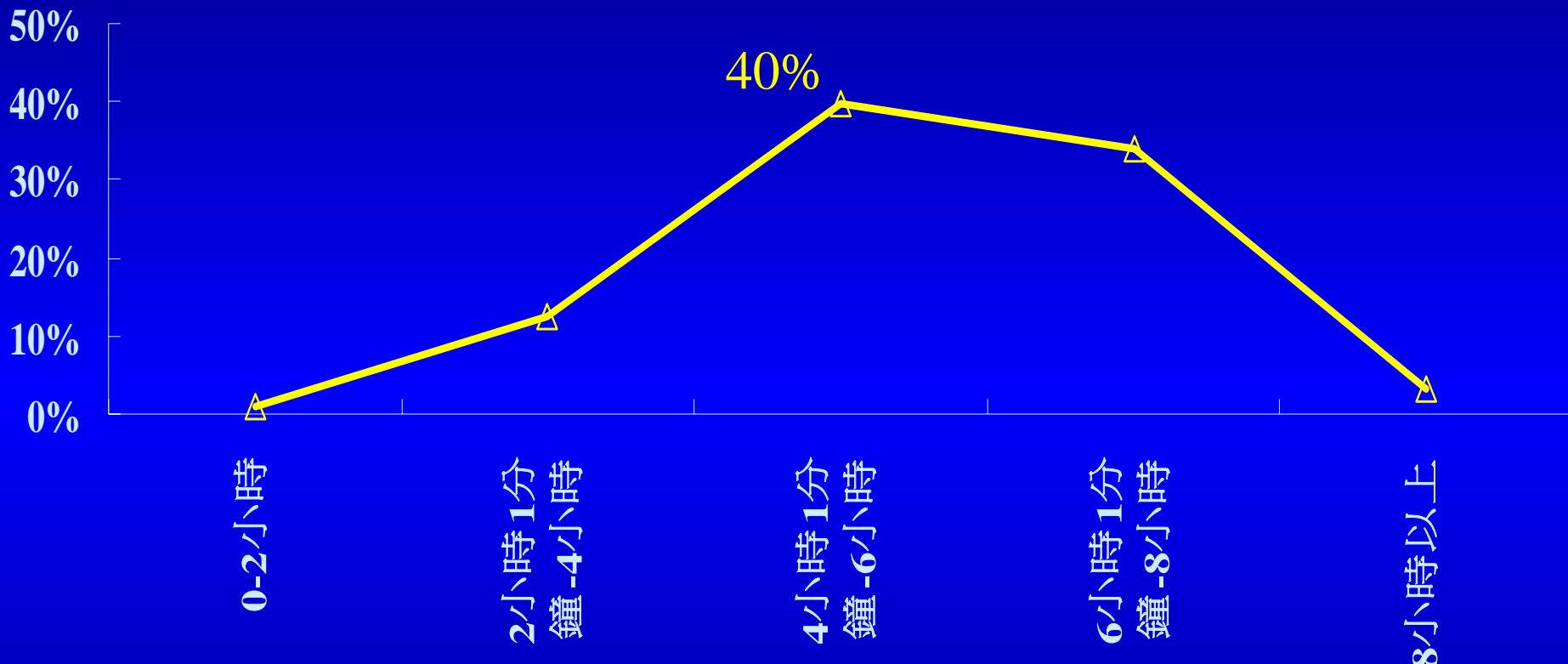
被訪者實際與理想作息時間的比較 (綜合數據)

--- 理想起床時間 (N=1,032) --- 實際起床時間 (N=1,032)
 --- 理想就寢時間 (N=1,031) --- 實際就寢時間 (N=1,032)



被訪者於上班日的熟睡時數

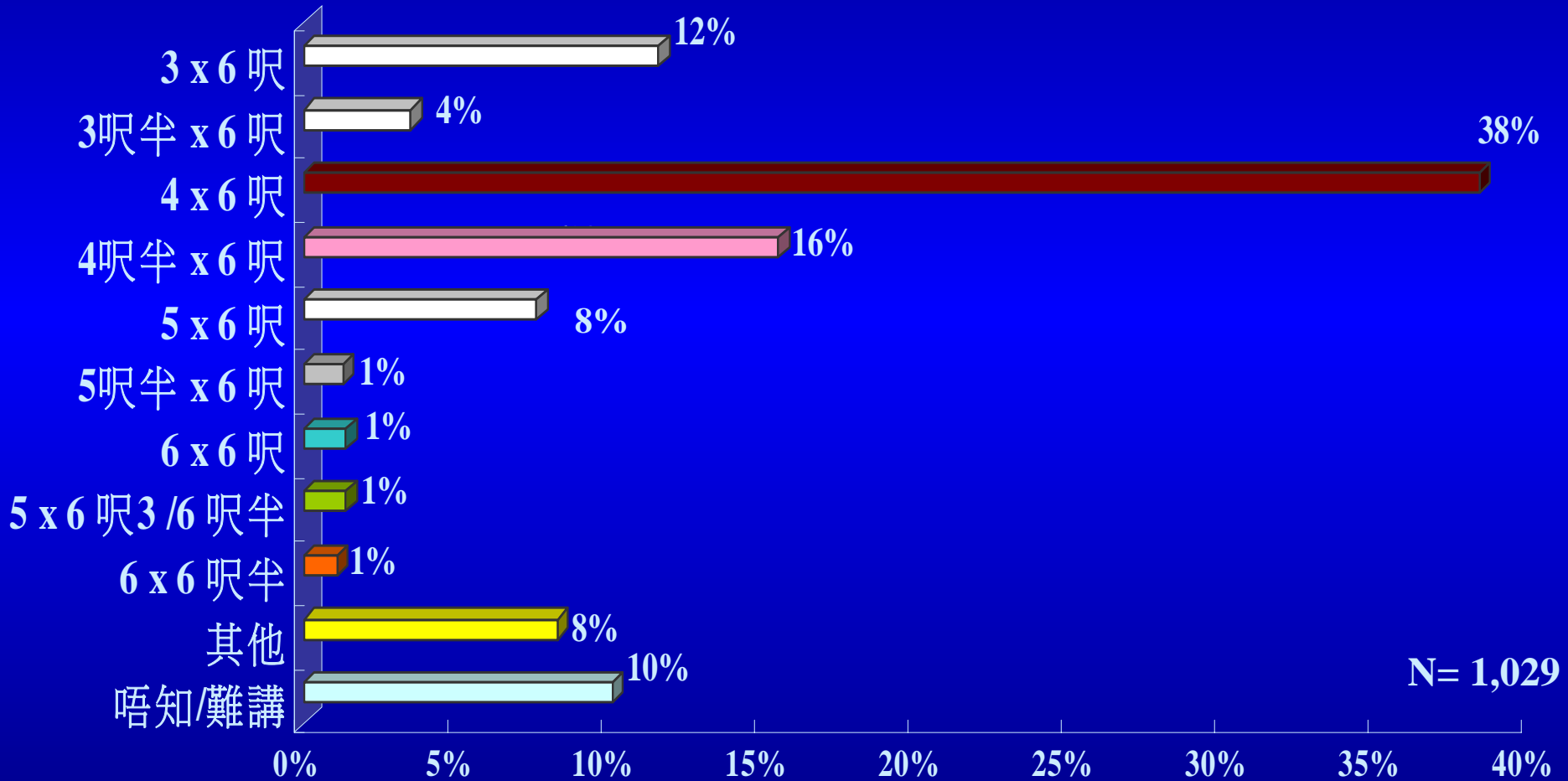
N= 1,032



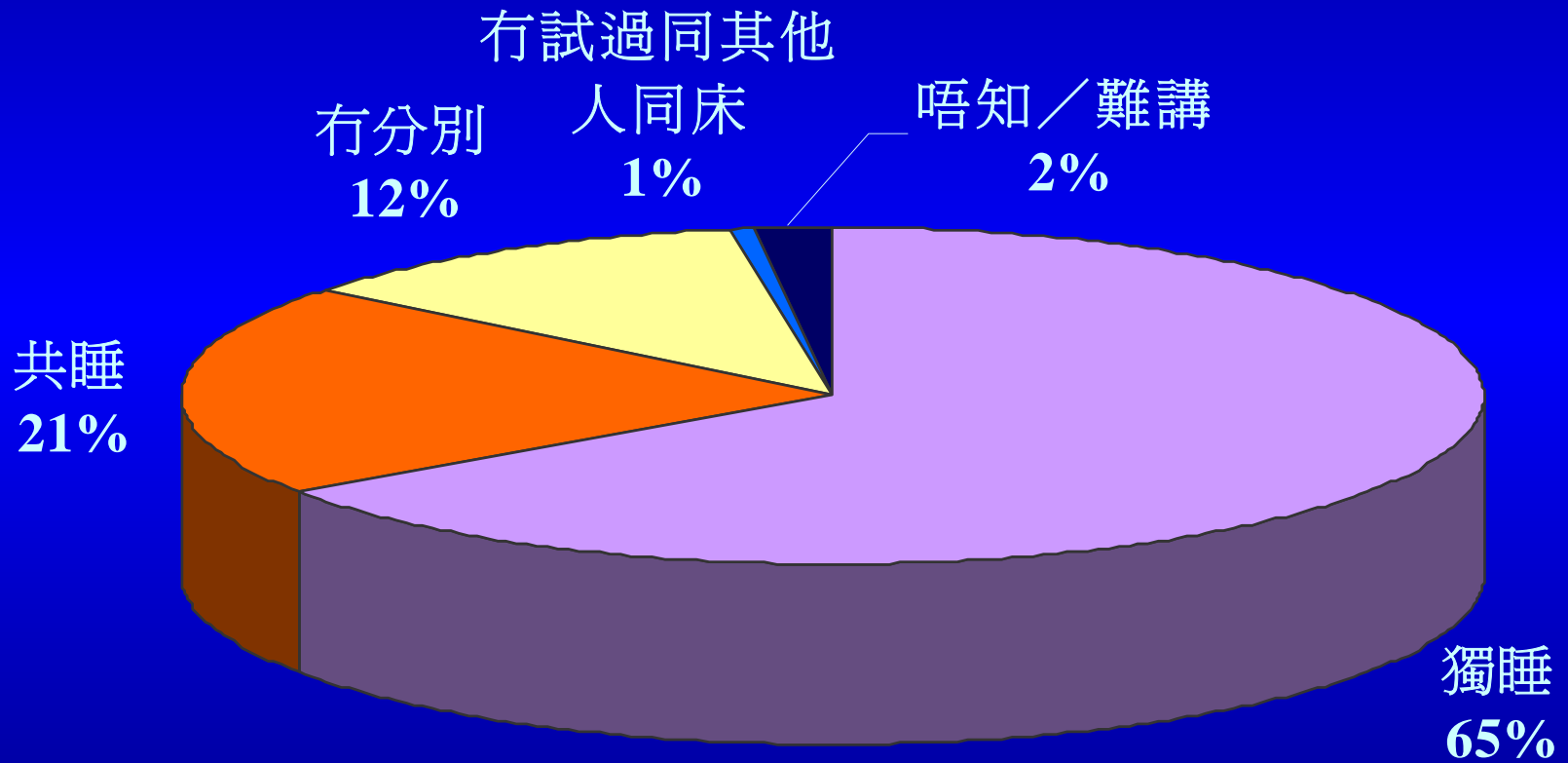
平均數	經進位後的平均數	標準誤差	肯定答案之基數
6小時1分鐘	6小時	2分鐘	931

• 被訪者實際的睡覺時數平均較其理想的短一小時二十三分鐘

被訪者床褥的尺寸

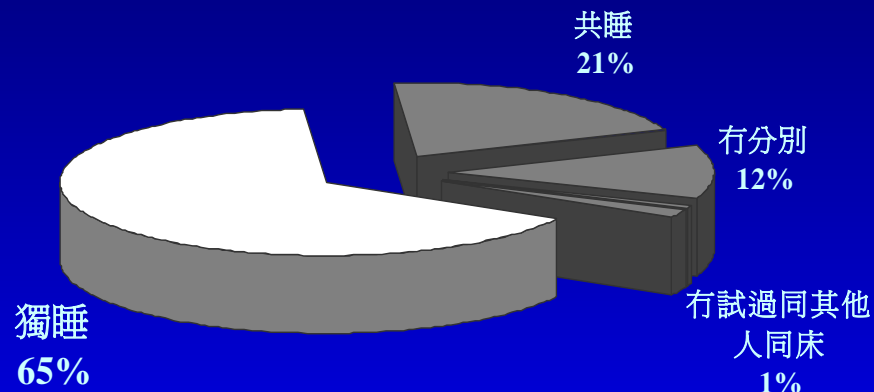
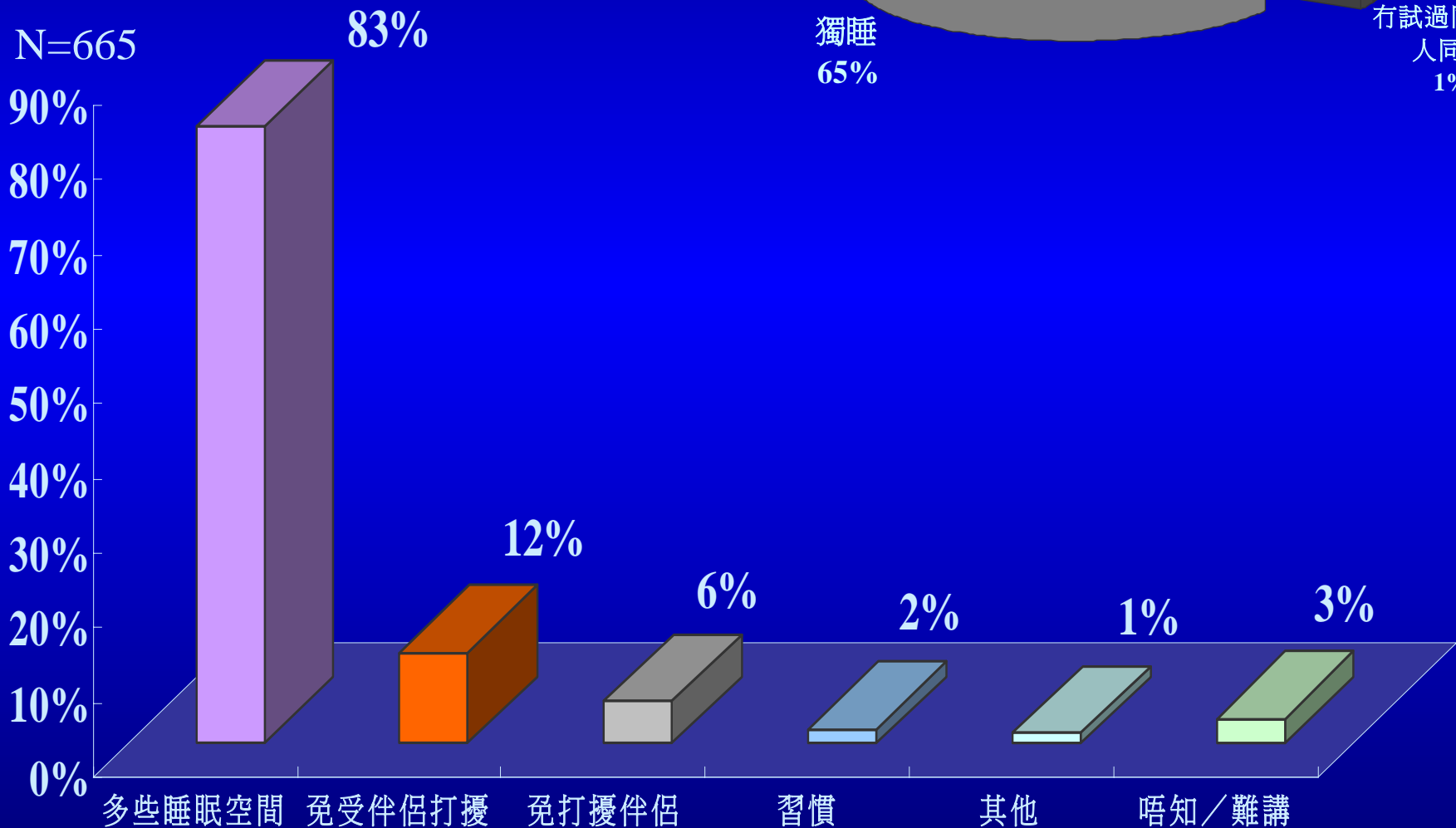


被訪者對獨睡或共睡的取向



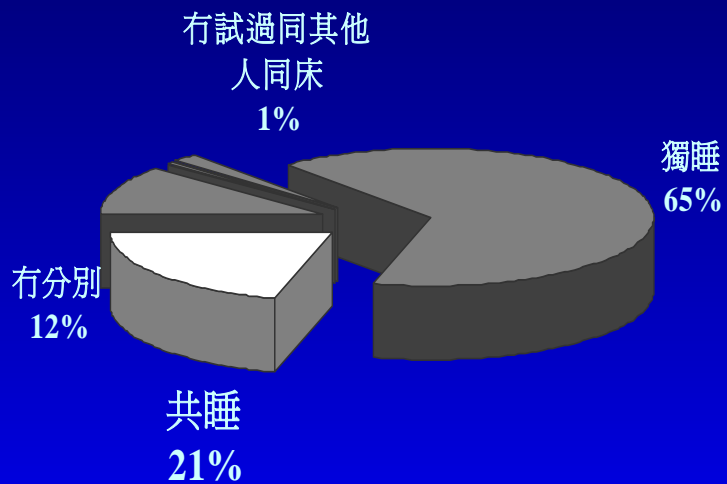
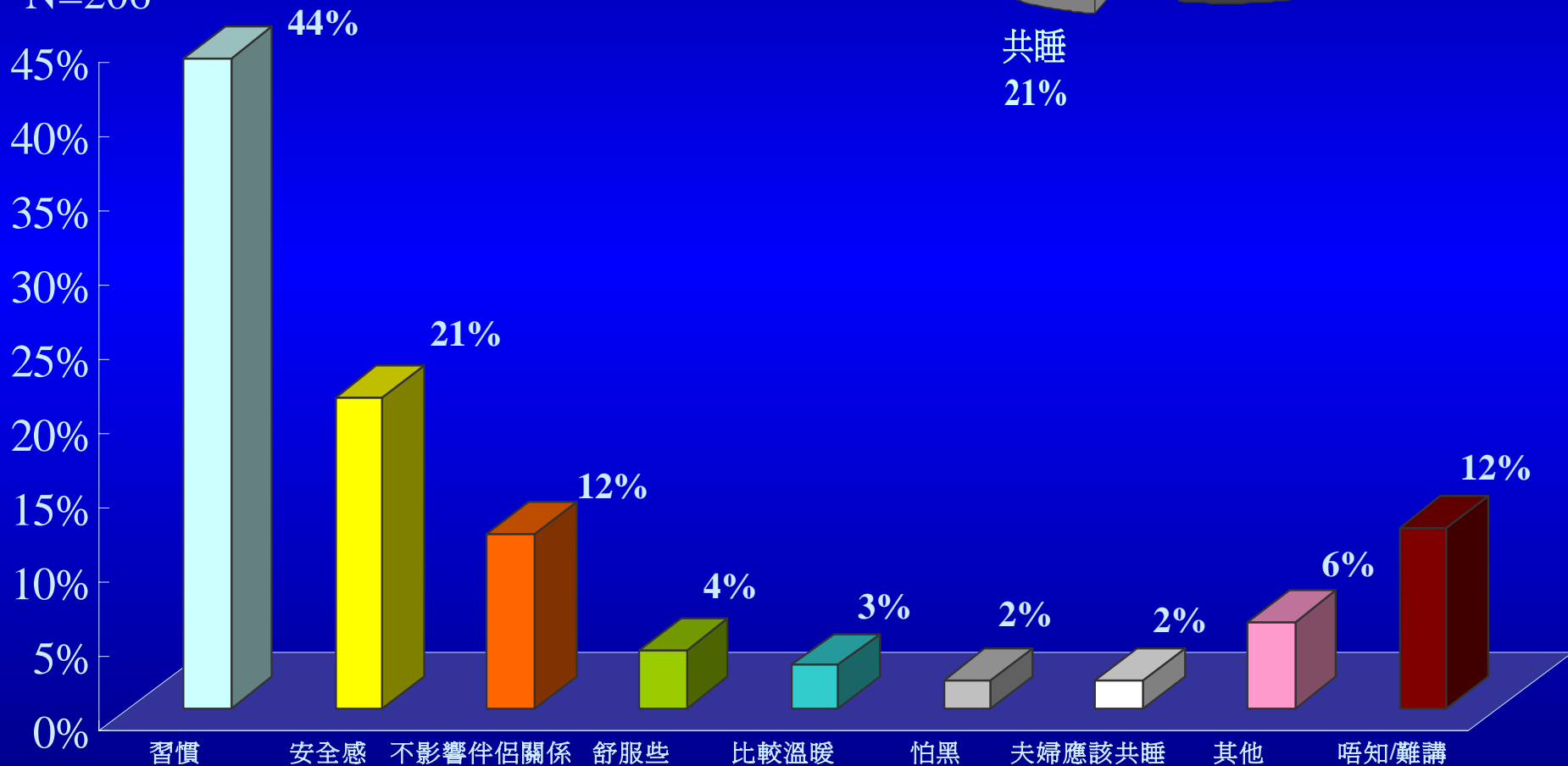
N= 1,027

被訪者喜歡獨睡的原因 (佔回答人數百分比)

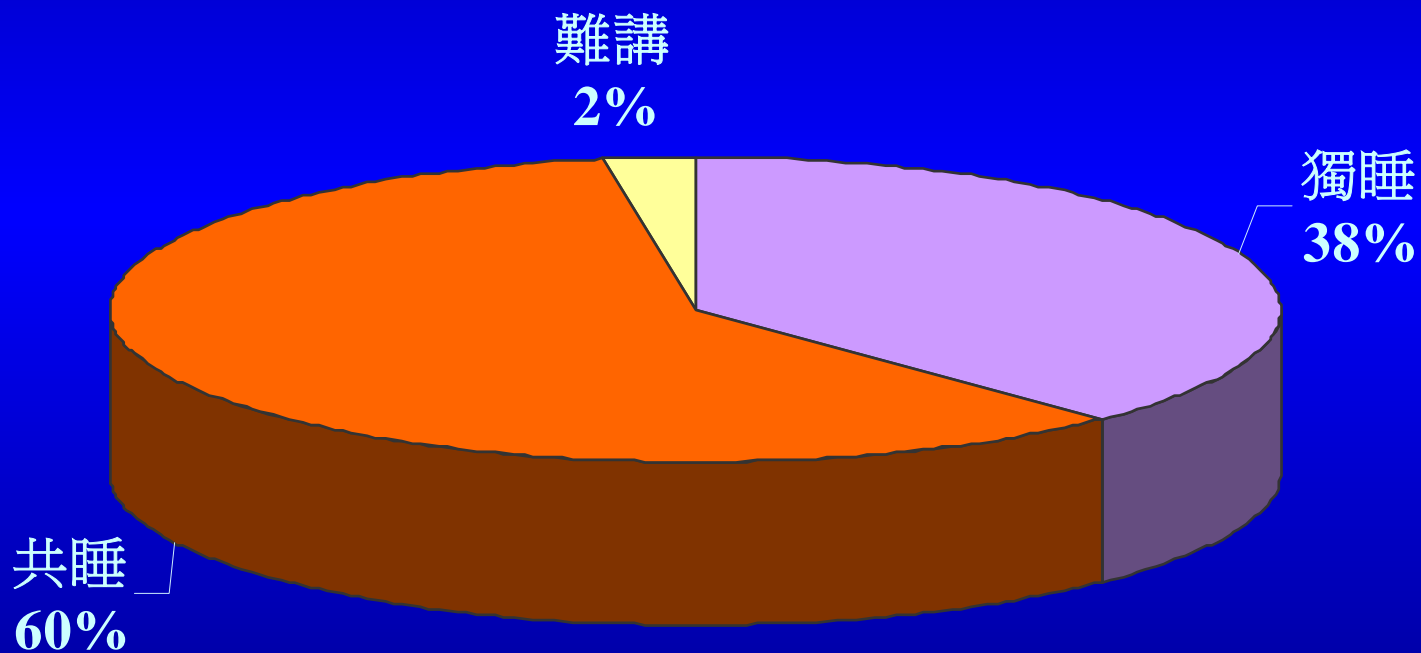


被訪者喜歡共睡的原因 (佔回答人數百分比)

N=206

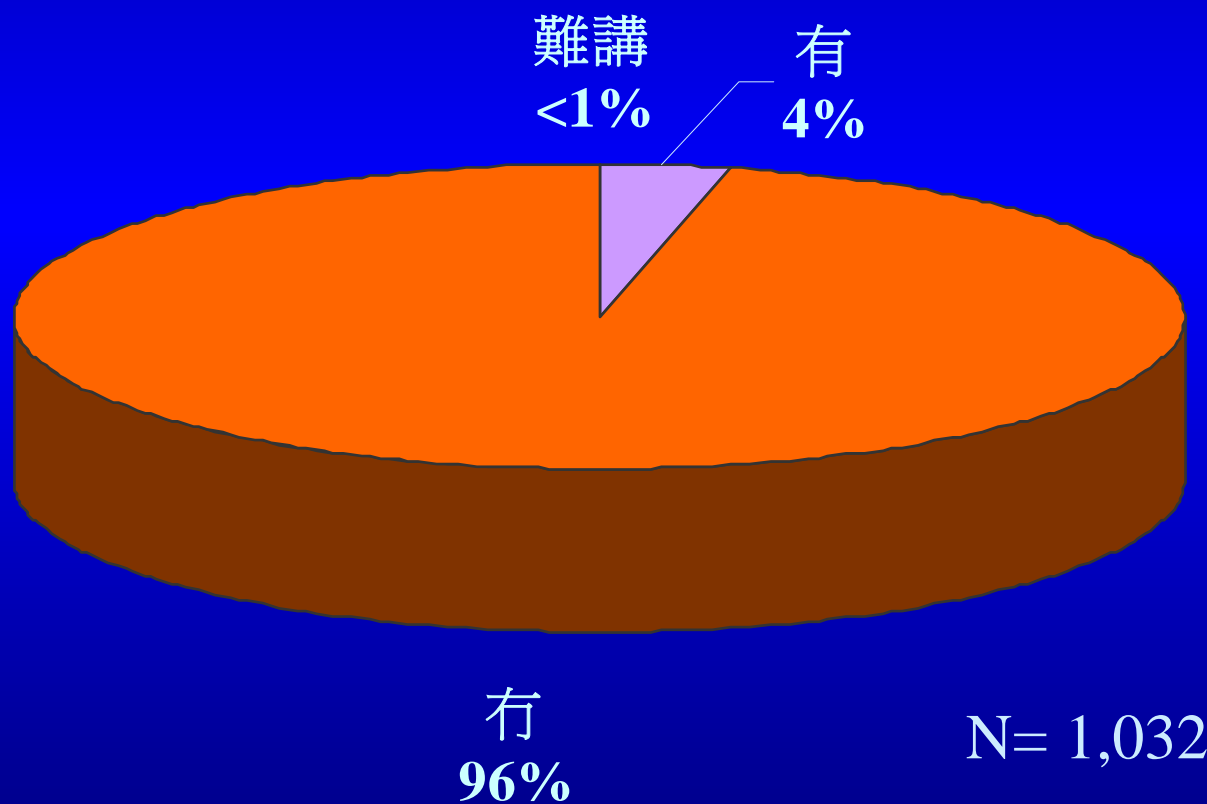


被訪者現時獨睡／共睡的習慣



N= 1,027

因非典型肺炎而改變睡眠模式的被訪者比率

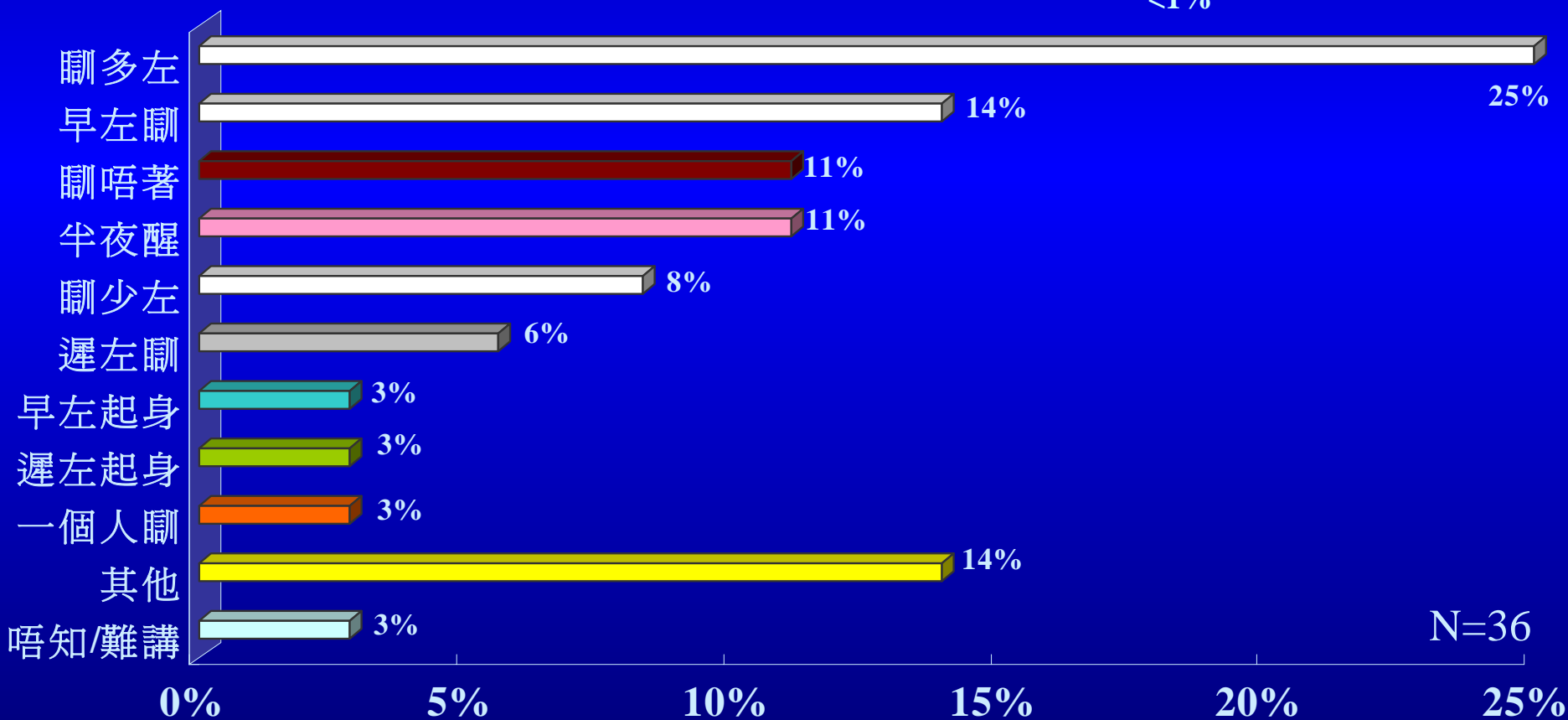


非典型肺炎對被訪者睡眠模式的影響 (佔回答人數百分比)

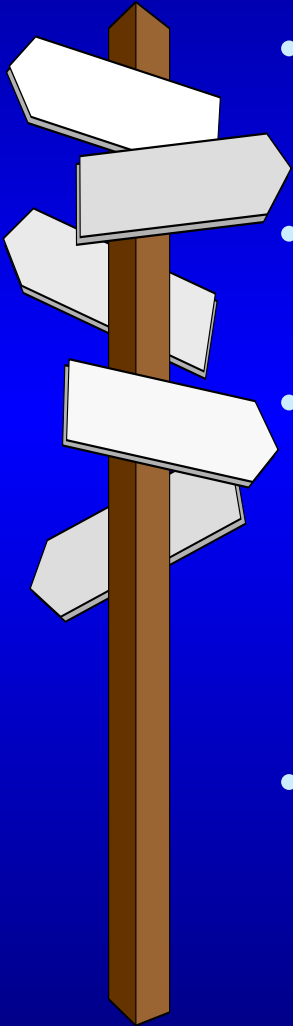
冇
96%

有
4%

難講
<1%



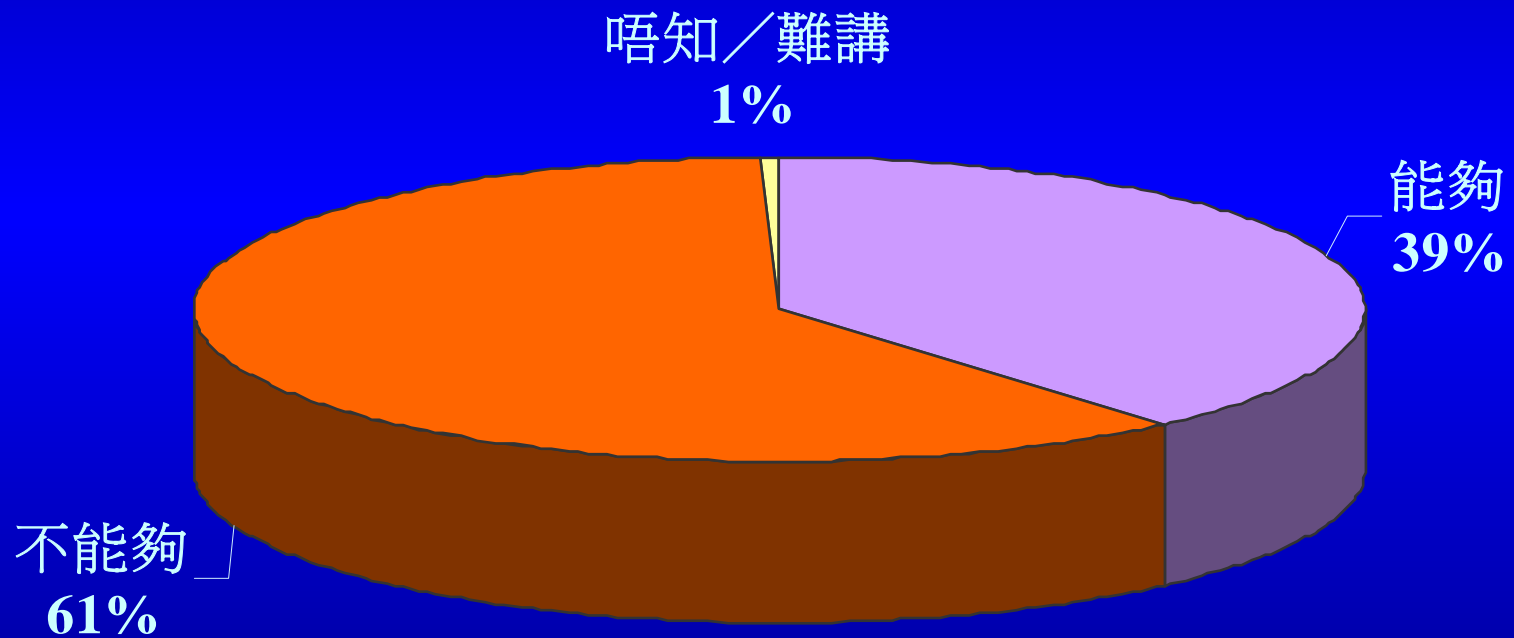
小結



- 最多被訪者於晚上十一時後至零晨十二時就寢，而早上六時後至七時期間則是較多被訪者起床的時段。
- 被訪者於上班日的熟睡時數平均是六小時。
- 「晚上十時後至十一時」為最多被訪者認為最理想的就寢時段；不過，實際會在上述時段休息的被訪者卻只有四分之一；而被訪者實際的睡覺時數平均較其理想的短一小時二十三分鐘
- 如可選擇，被訪者偏向選擇獨睡多於與人共睡。前者主要認為獨睡比較舒適，後者則稱習慣已成。然而，論其實際情形，共睡者數目卻遠多於獨睡者。

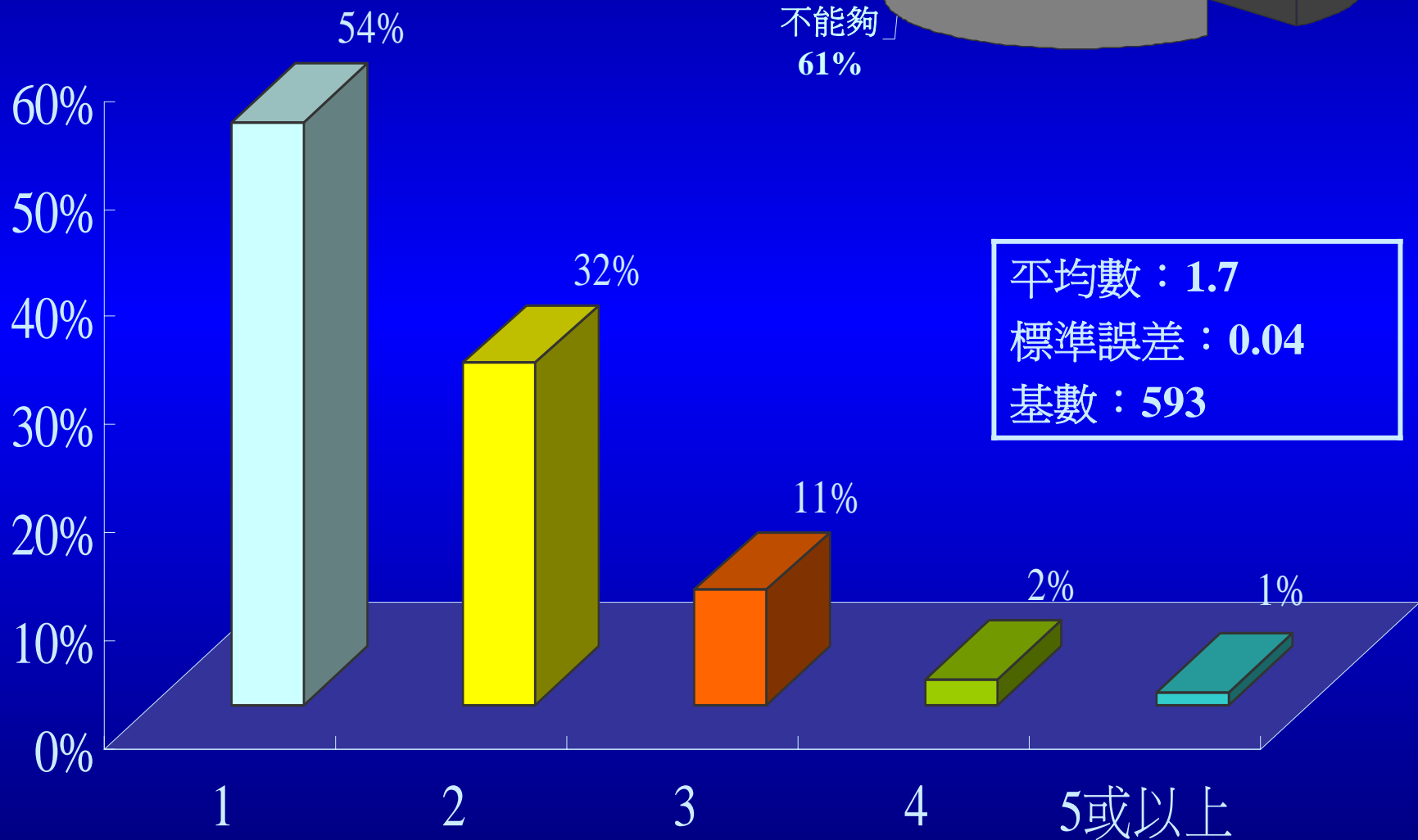
本地在職人士睡眠失調 的情況及其影響

過去七日擁有「無中斷睡眠」的被訪者比率



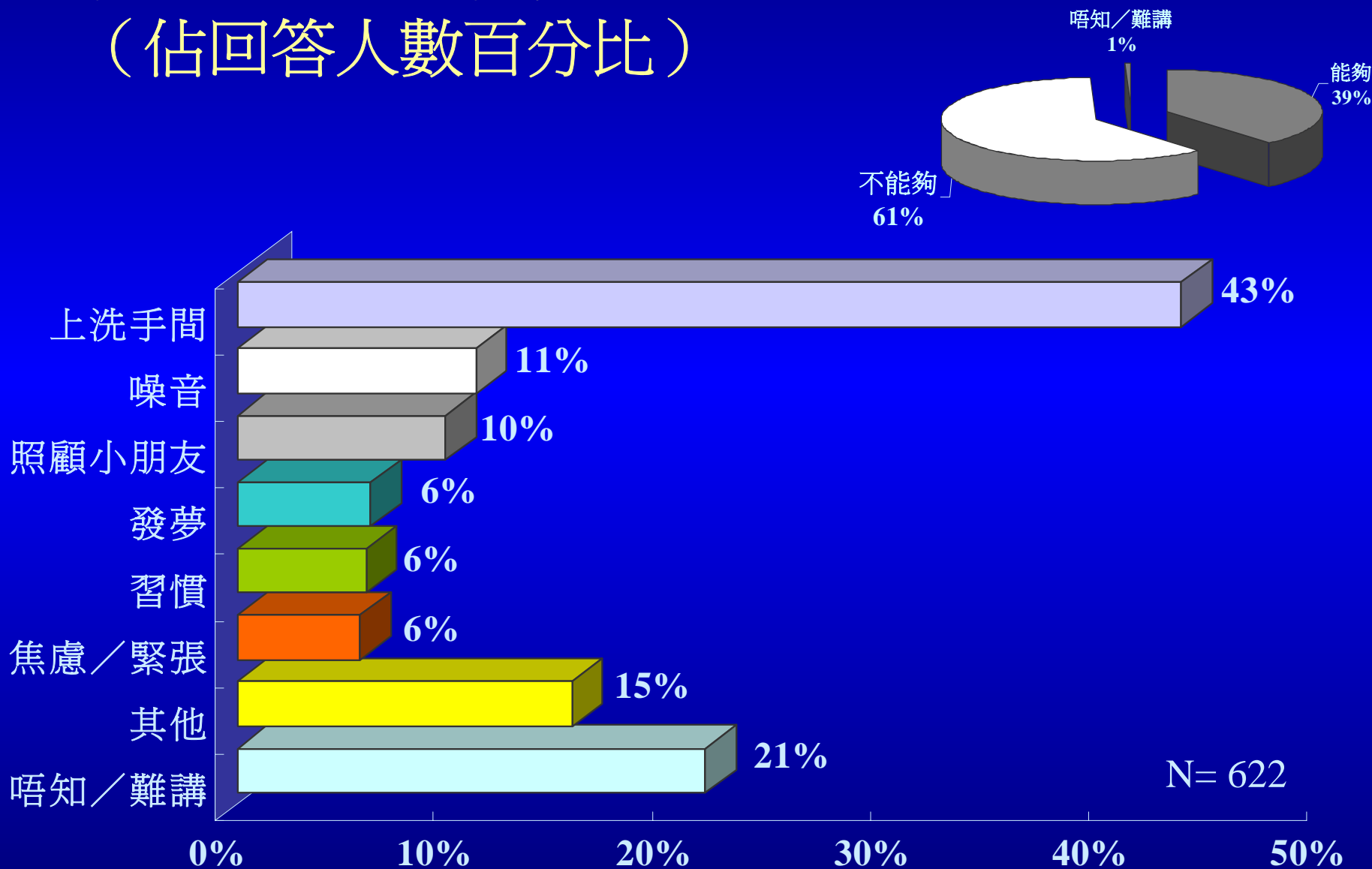
N= 1,032

被訪者於半夜睡醒的次數 (佔回答人數百分比)



被訪者於半夜睡醒的原因

(佔回答人數百分比)

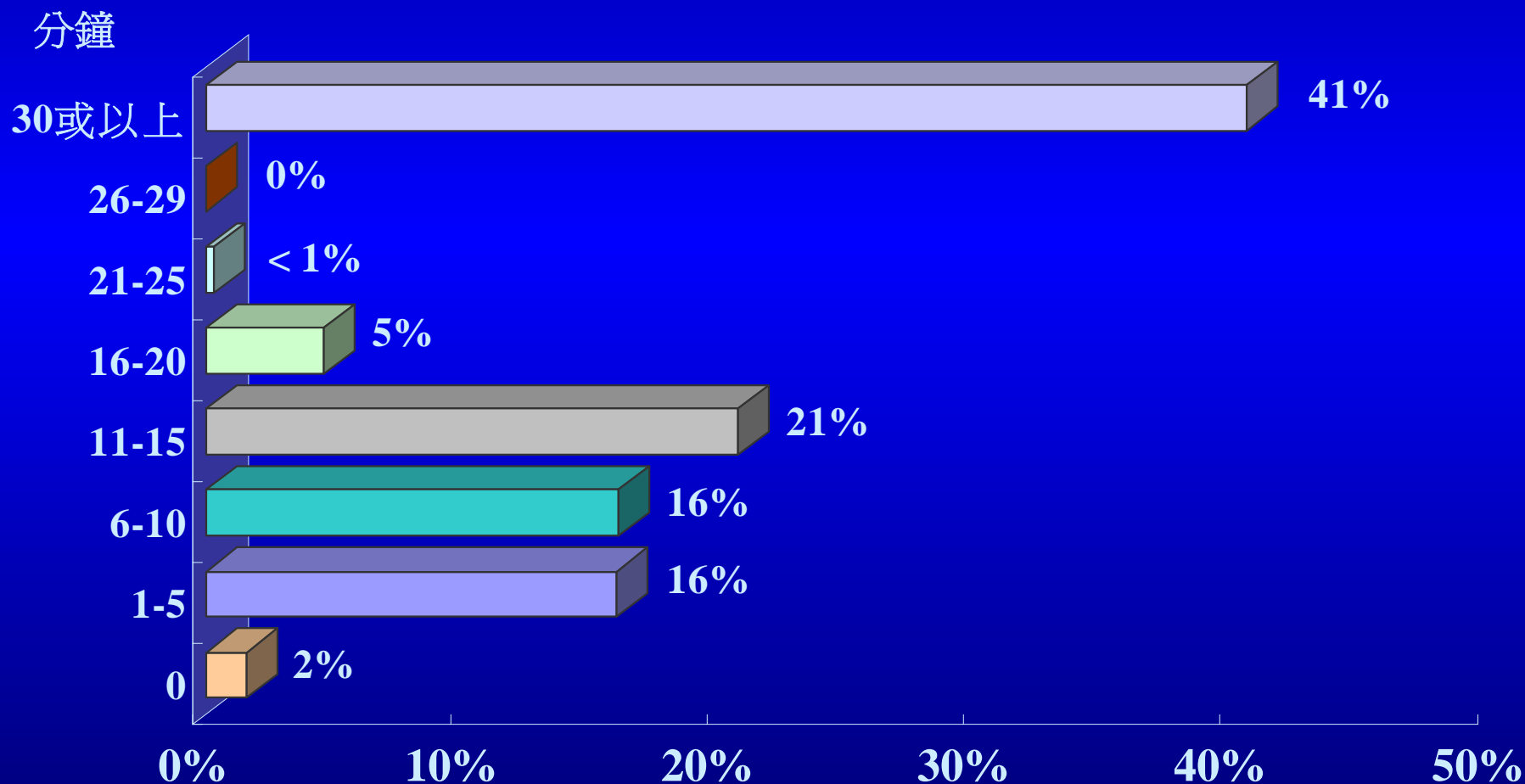


被訪者入睡的所需時間

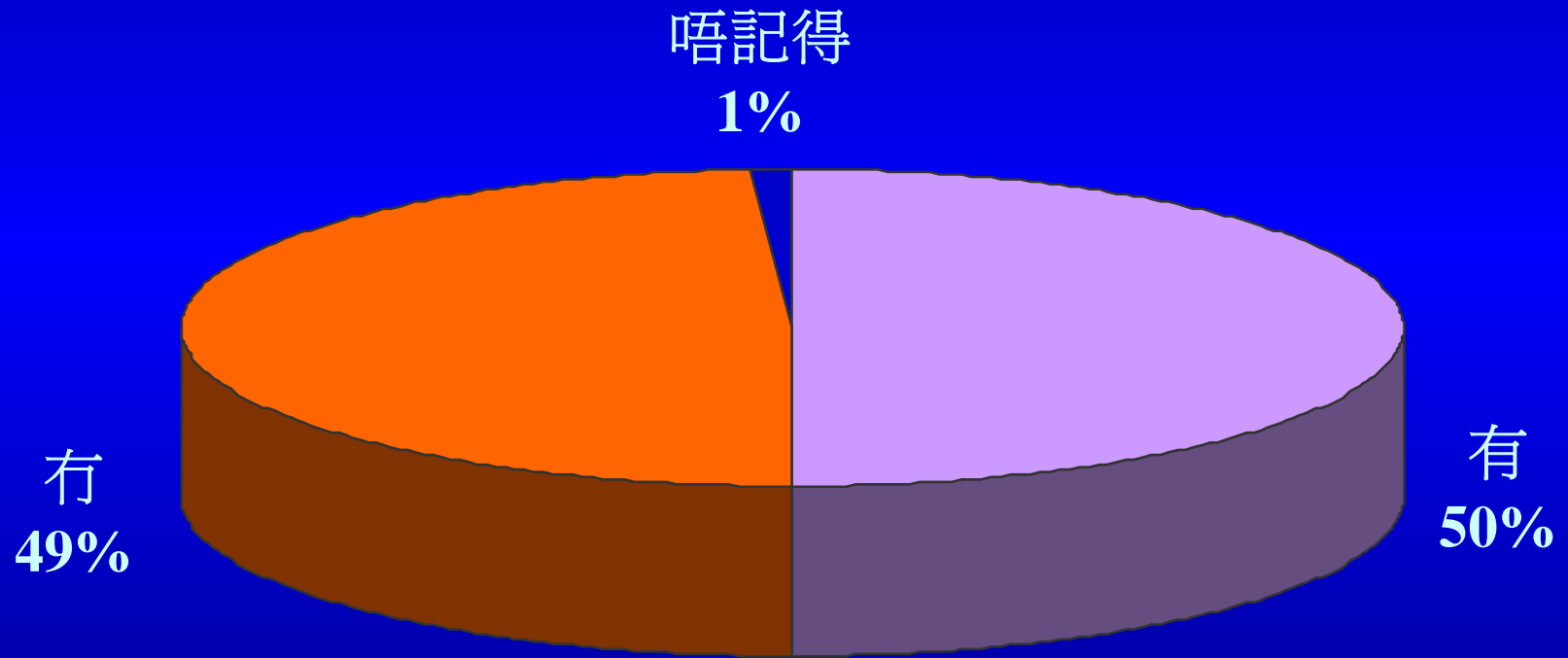
平均數：22分鐘

標準誤差：0.62分鐘

基數：929



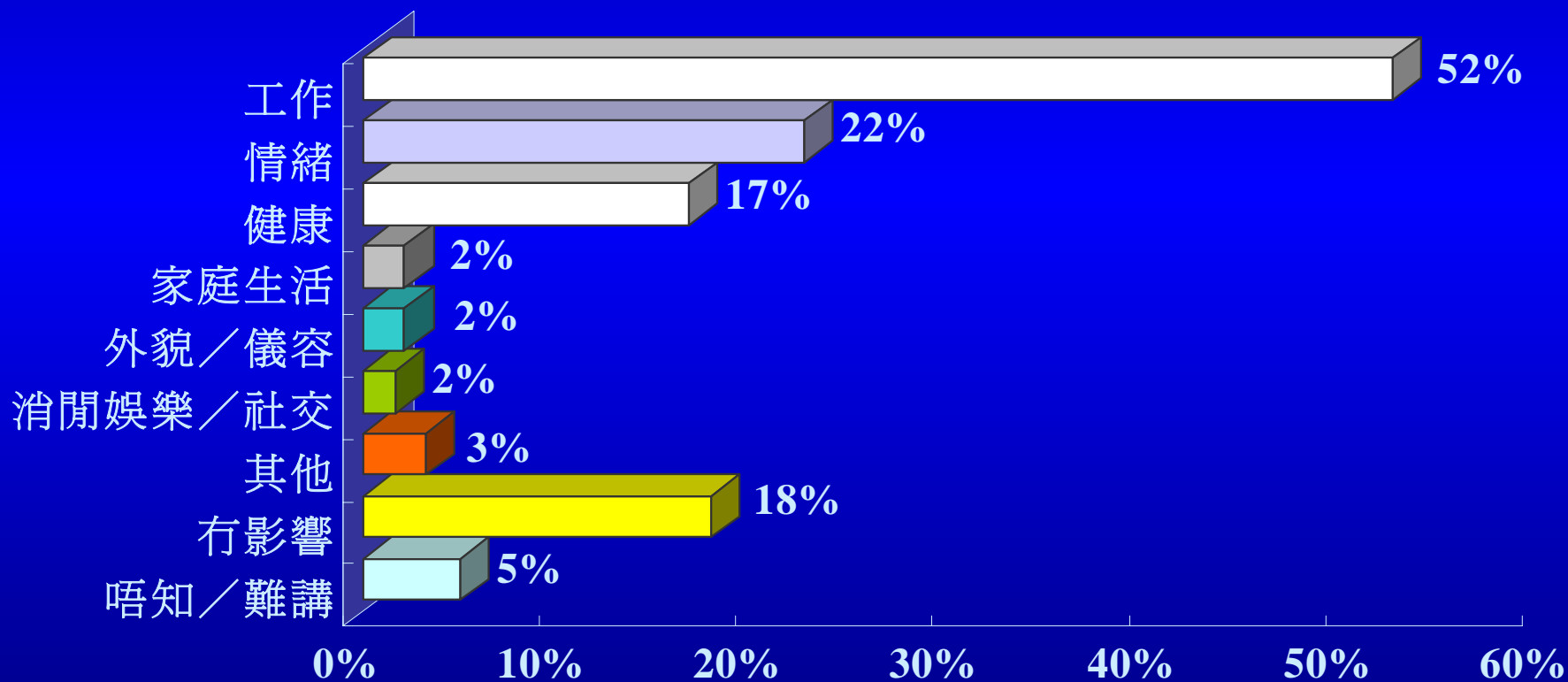
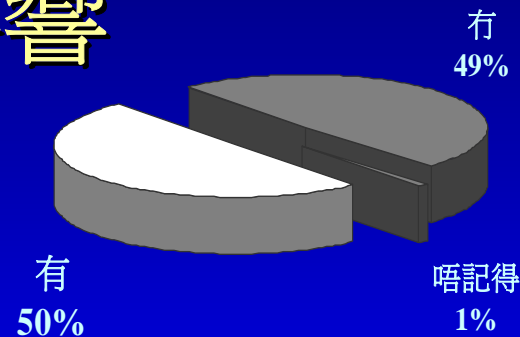
持續睡眠欠佳的經驗



N= 1,032

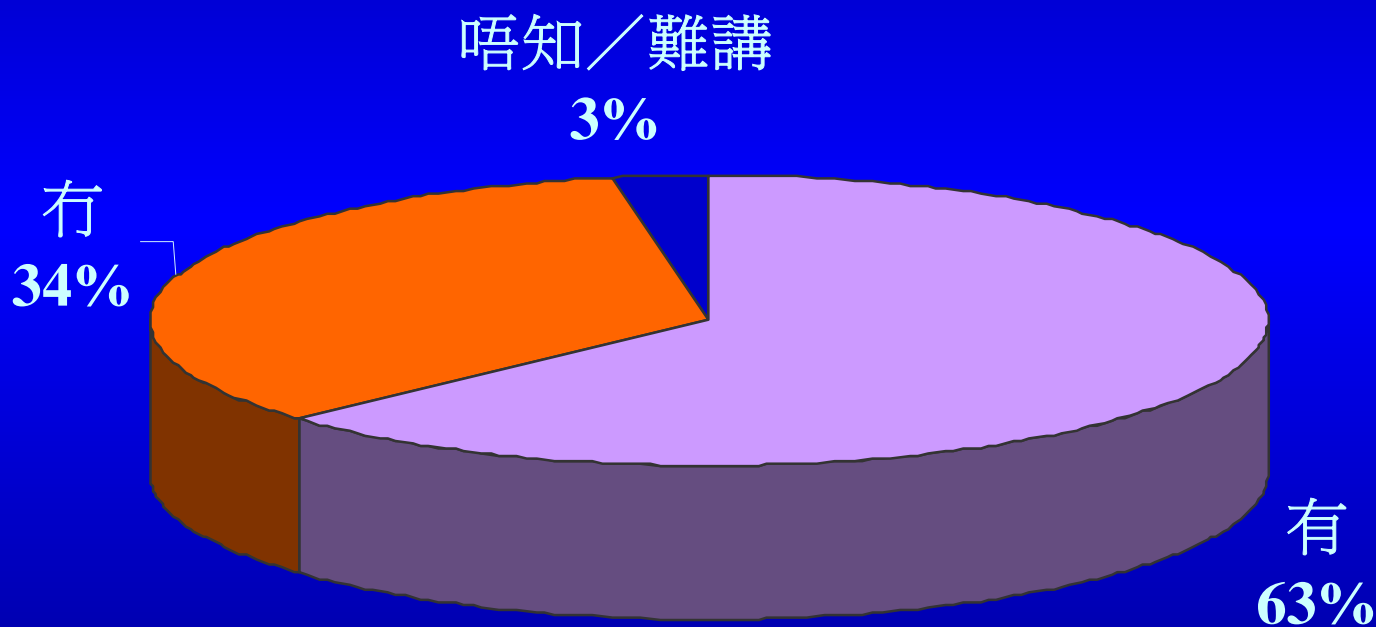
睡眠欠佳對日常生活的影響

(佔回答人數百分比)



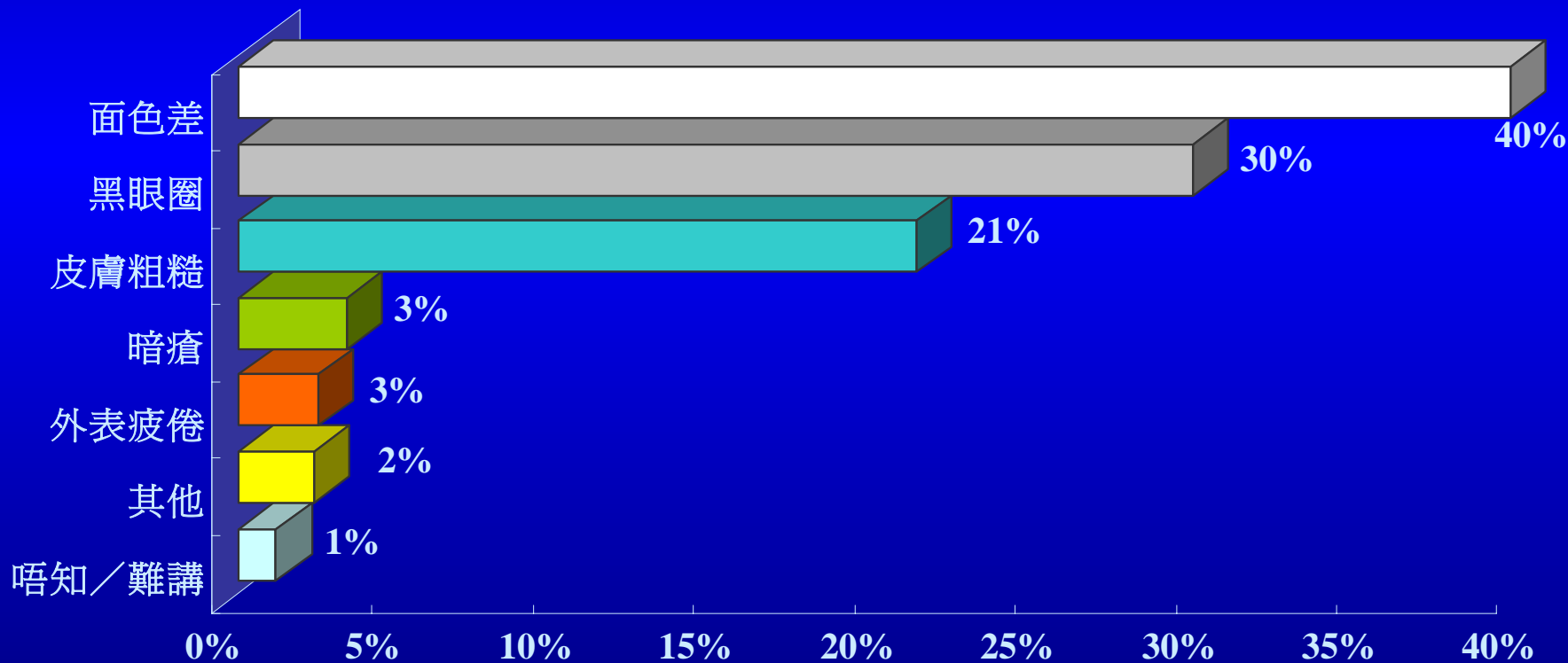
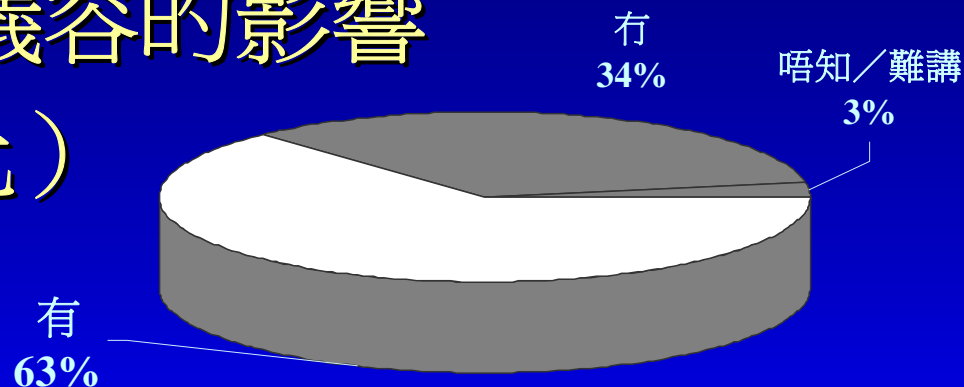
N= 514

認為持續睡眠欠佳會影響外貌／儀容的被訪者比率



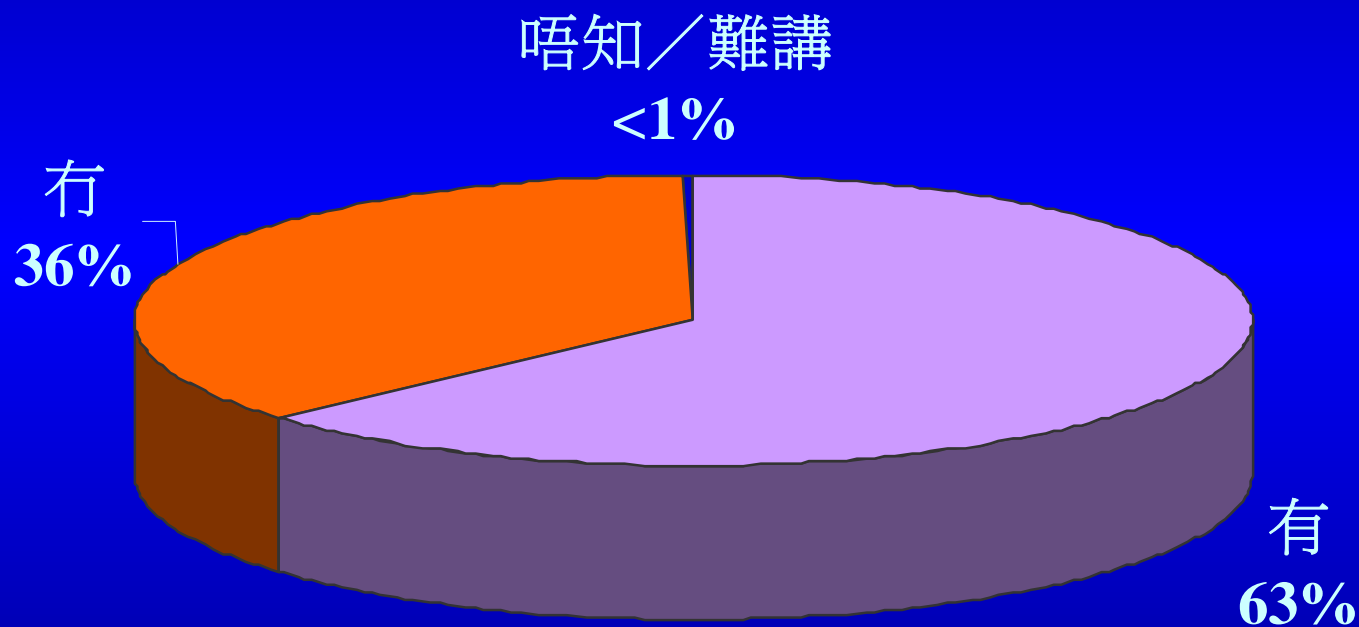
N= 516

睡眠欠佳對外貌／儀容的影響 (佔回答人數百分比)



N= 323

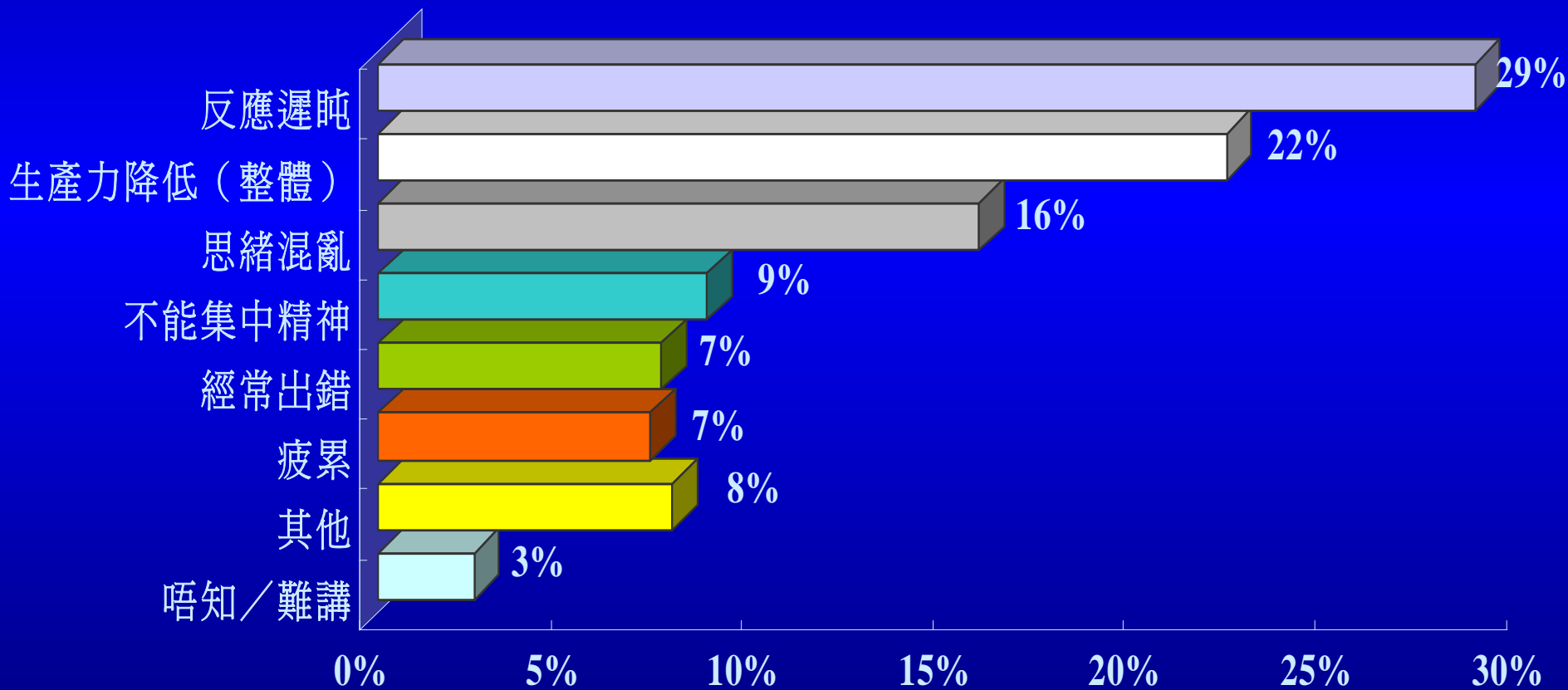
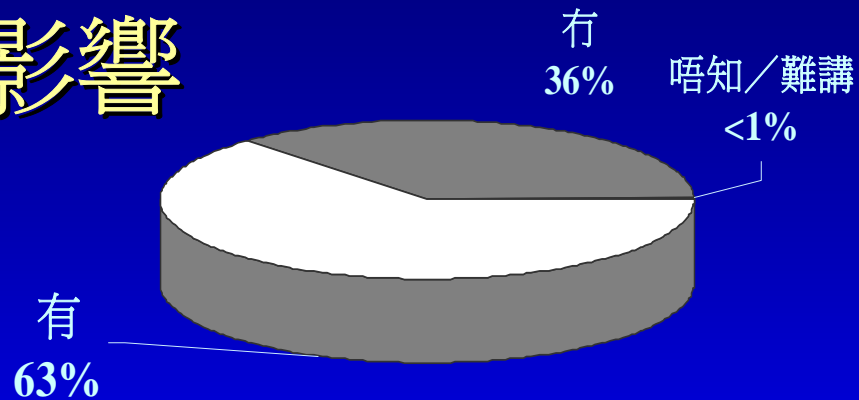
認為持續睡眠欠佳會影響工作的 被訪者比率



N= 516

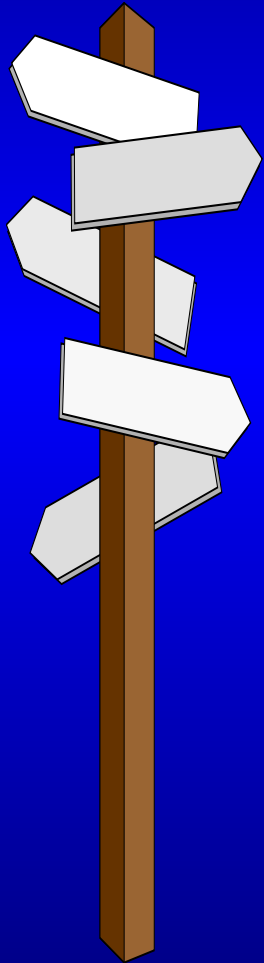
睡眠欠佳對工作的影響

(佔回答人數百分比)



N= 324

小結

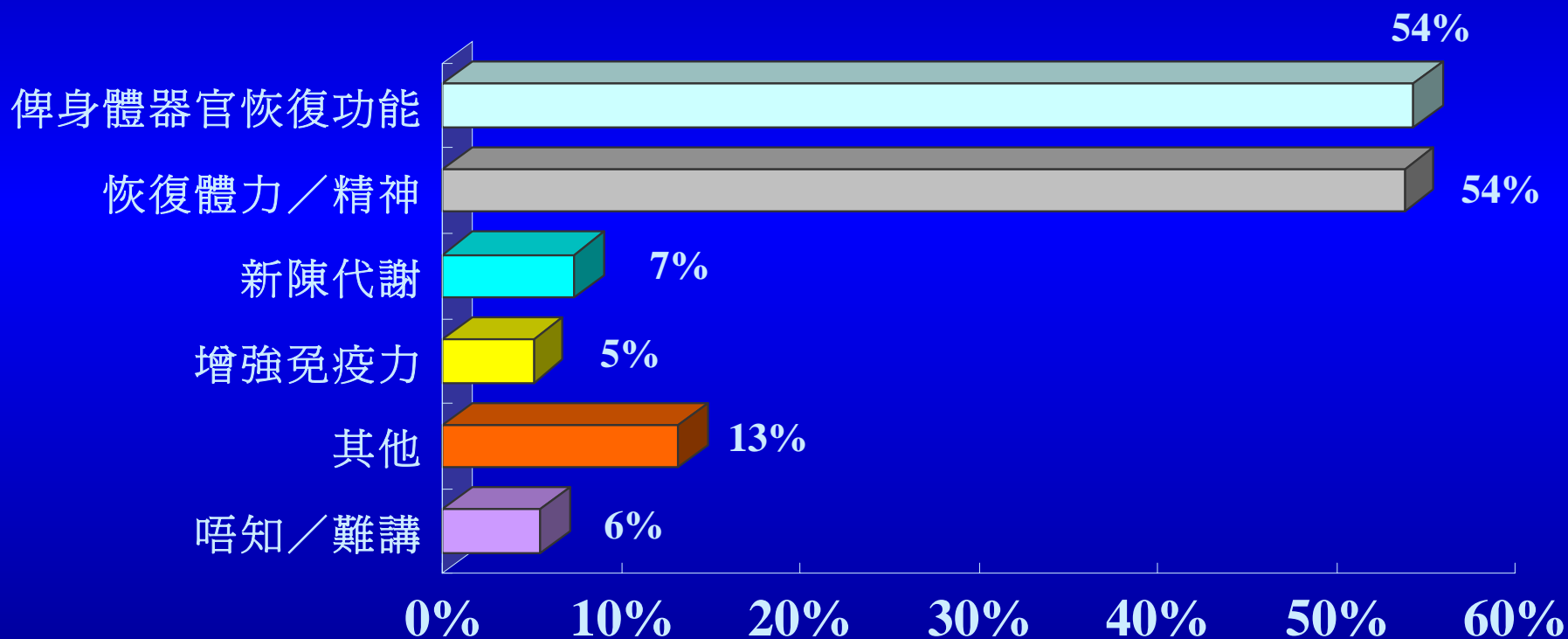


- 六成一謂於過去七日曾有半夜睡醒的經驗。
- 四成六曾在半夜睡醒的被訪者謂每晚會在半夜睡醒兩次或以上，「上洗手間」為主要的原因。
- 高達四成一被訪者表示上床後需要三十分鐘或以上方可入睡。
- 一半被訪者謂曾有持續睡眠欠佳的經驗，當中，認為此情況對其工作表現構成影響者人數最多。
- 針對持續睡眠欠佳對「外貌／儀容」及「工作表現」影響的粗略評估發現，次樣本中各有六成三被訪者認為持續睡眠欠佳對其外貌及工作表現構成影響。

本地在職人士對 優質睡眠的認知

被訪者對睡眠功能的認知

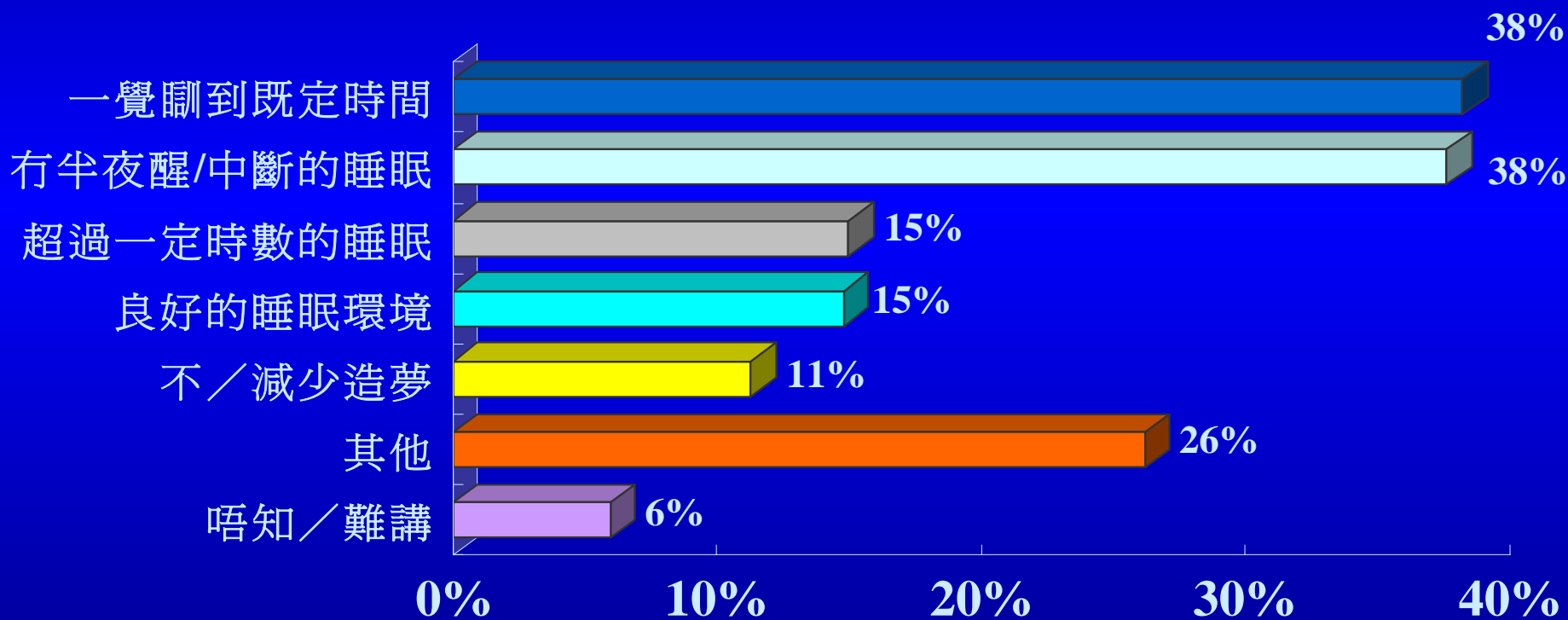
(佔回答人數百分比)



N= 1,030

被訪者視爲優質睡眠的條件

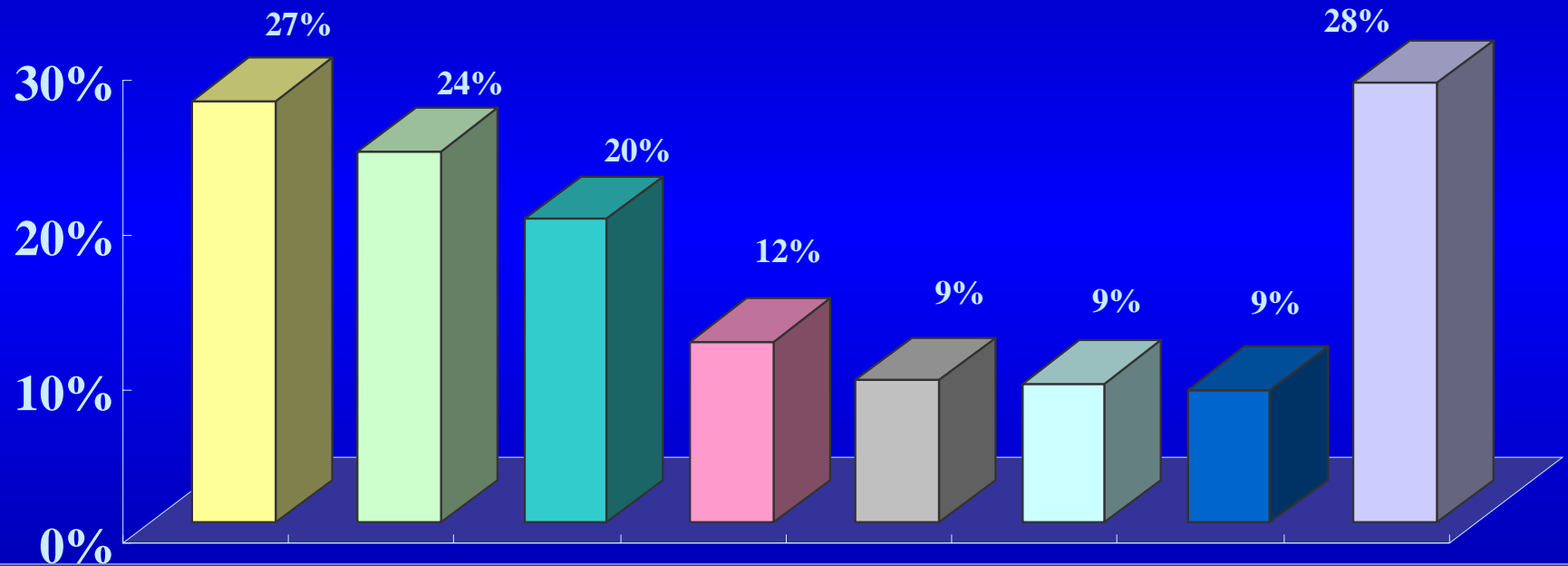
(佔回答人數百分比)



N= 1,026

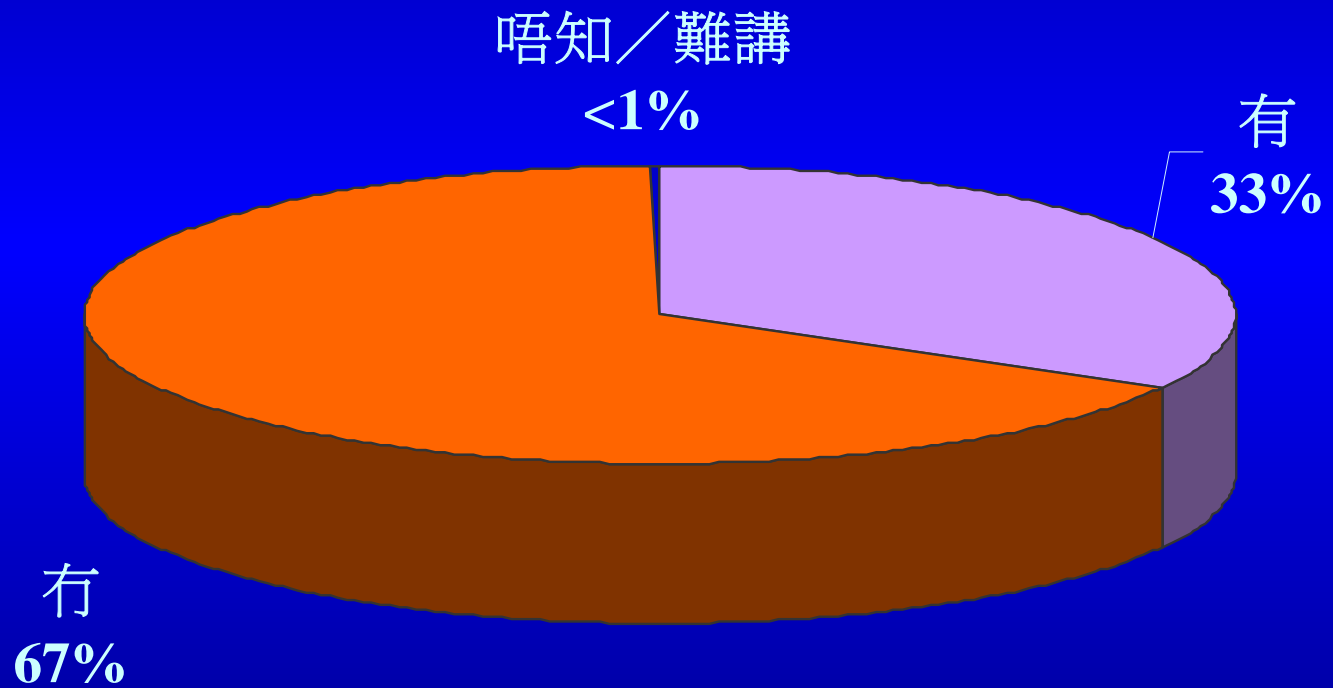
被訪者認為可以改善睡眠素質的方法 (佔回答人數百分比)

N= 1,025



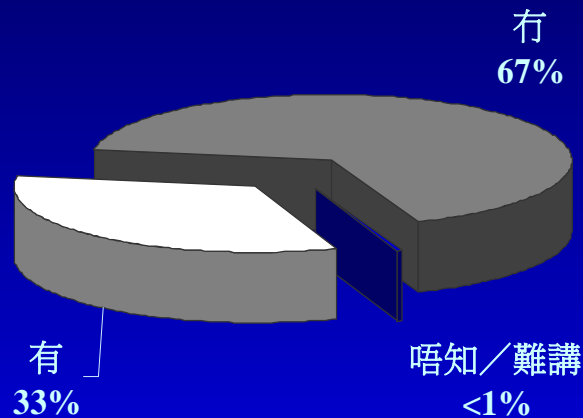
- 改善睡眠環境
- 選用高質素的床褥
- 定期做適量運動／減低生活壓力的活動
- 均衡飲食／少飲咖啡、茶、吸煙
- 睡前保持心境輕鬆／暫忘日間的事務
- 保持睡房溫度適中
- 定時睡覺／起床
- 唔知／難講

曾經嘗試改善睡眠素質的被訪者比率

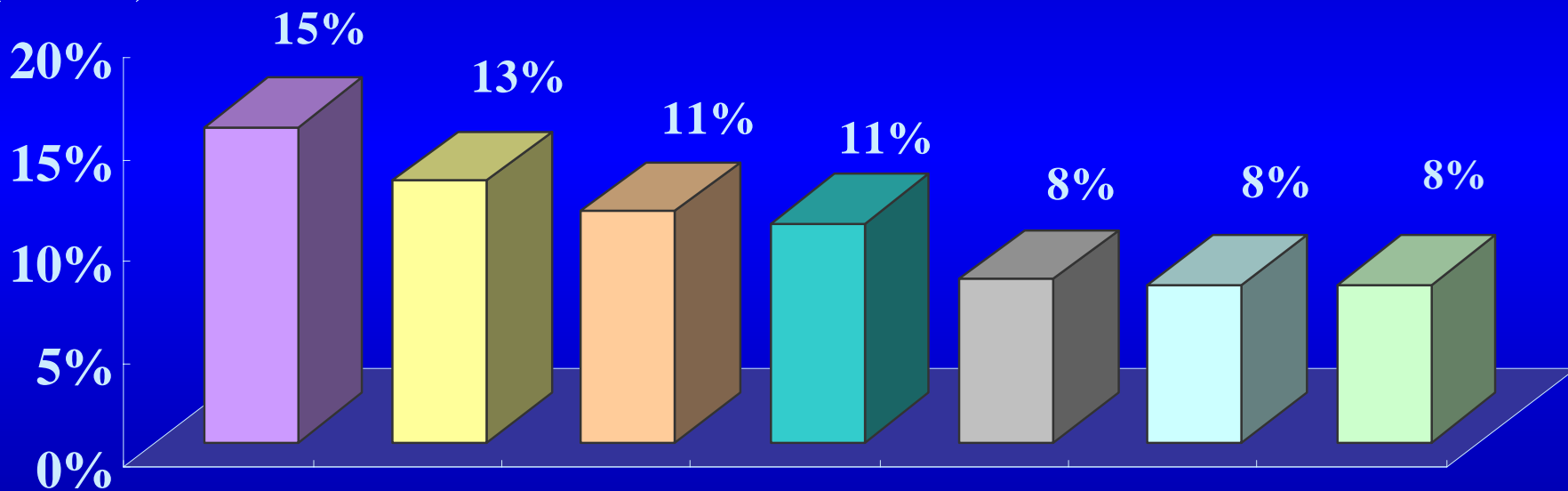


N= 1,032

曾嘗試改善睡眠素質的方法 (佔回答人數百分比)



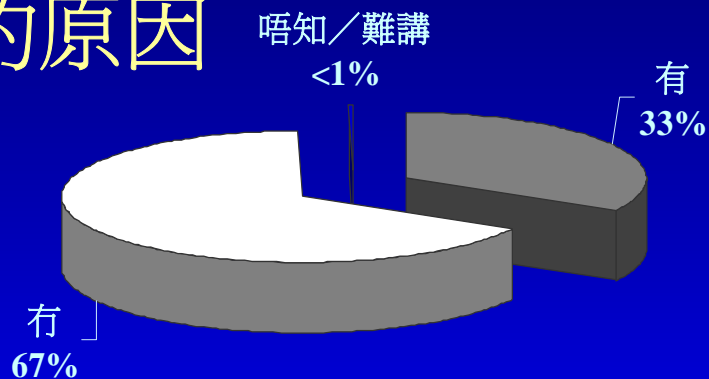
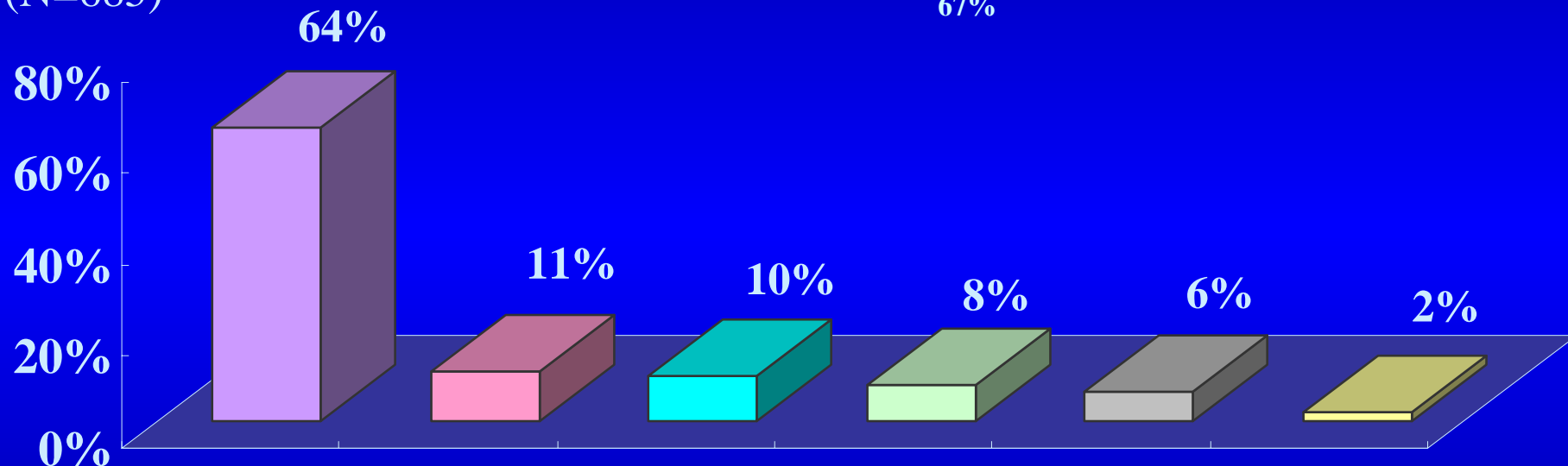
(N=337)



- 選用高質素的枕頭
- 做減壓的活動
- 定期做適量運動
- 選用高質素的床褥
- 定時睡覺
- 均衡飲食
- 食藥

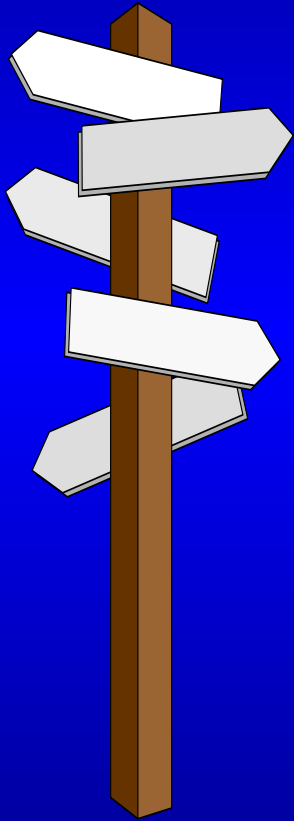
被訪者不嘗試改善睡眠素質的原因 (佔回答人數百分比)

(N=685)



■ 有需要 ■ 冇諗過可以 ■ 唔知有乜方法 ■ 冇時間 ■ 其他 ■ 唔知/難講

小結



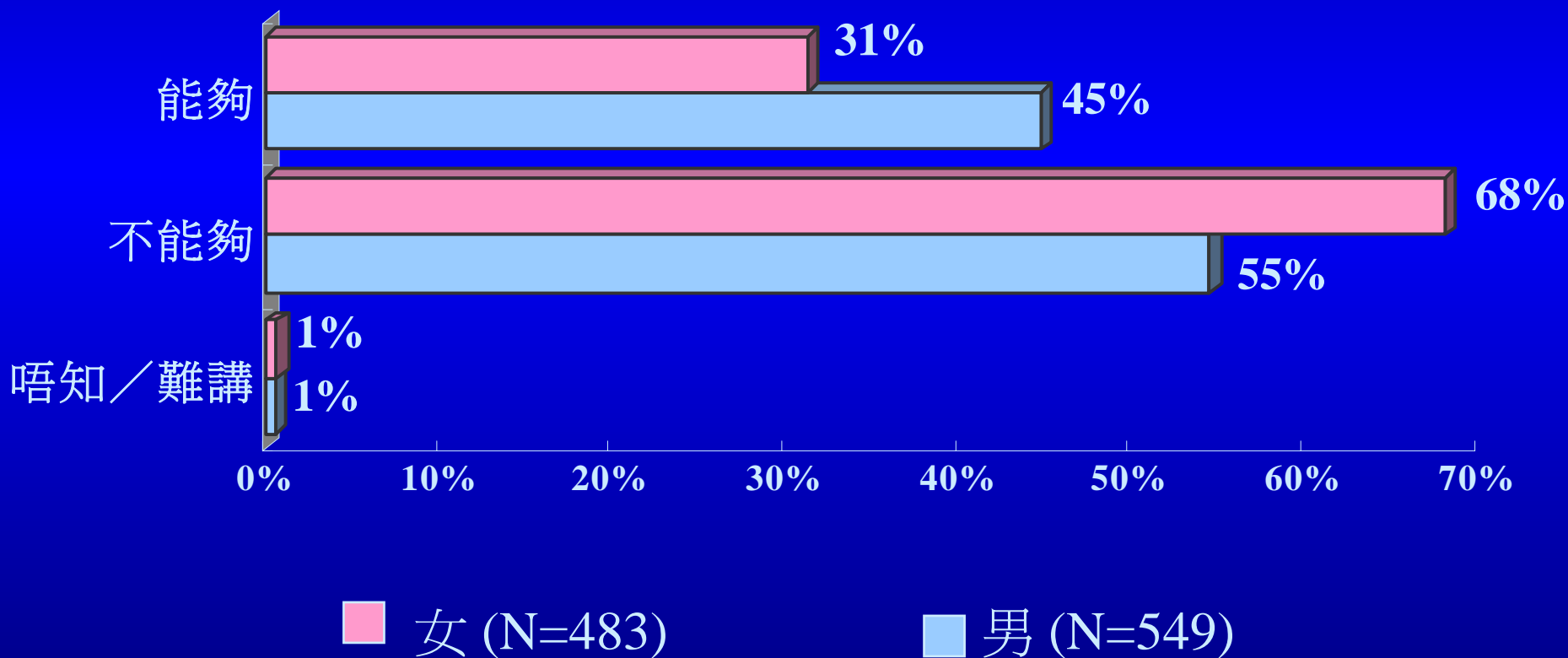
- 「讓身體器官恢復功能或休息」及「恢復體力／精神」是最多被訪者認知的睡眠功能。
- 不少被訪者都能指出優質睡眠是能夠一直睡至既定的時間方甦醒或未經中斷的睡眠。
- 三分之二被訪者謂從沒嘗試改善其睡眠素質，當中六成四認為沒有需要（即總樣本**43%**），一成謂不知道任何改善睡眠素質的方法（即總樣本**6%**）。

交叉分析

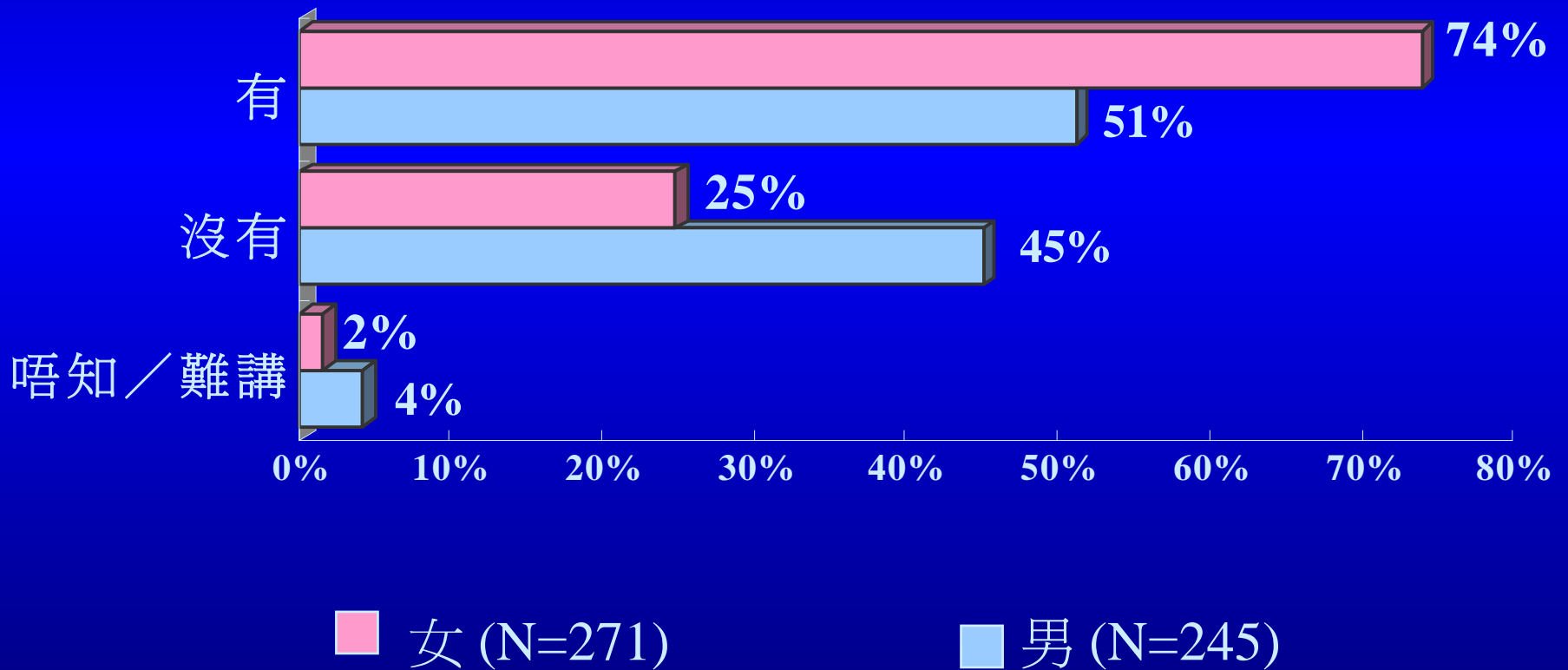
I. 男 VS 女

II. 共睡者 VS 獨睡者

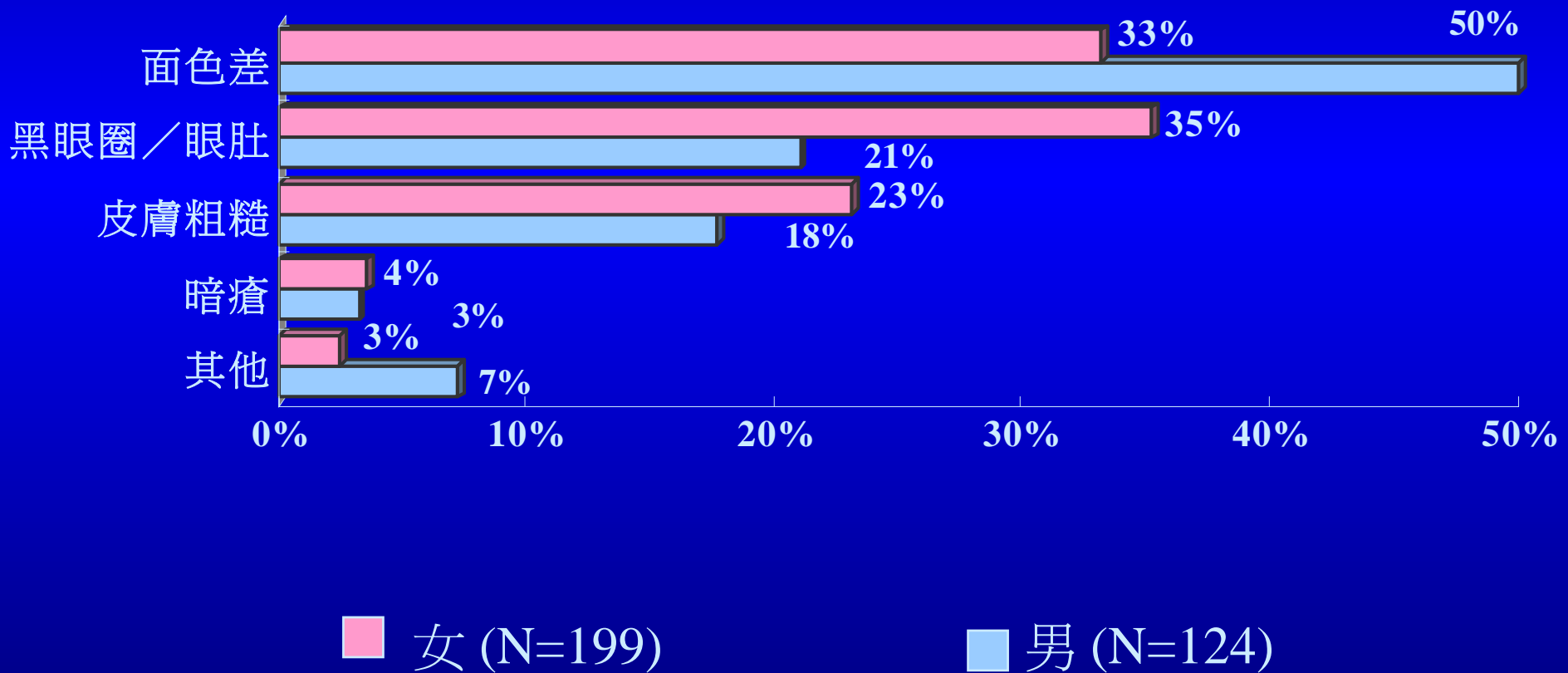
過去七日每晚都能擁有「無中斷睡眠」的男女被訪者比率



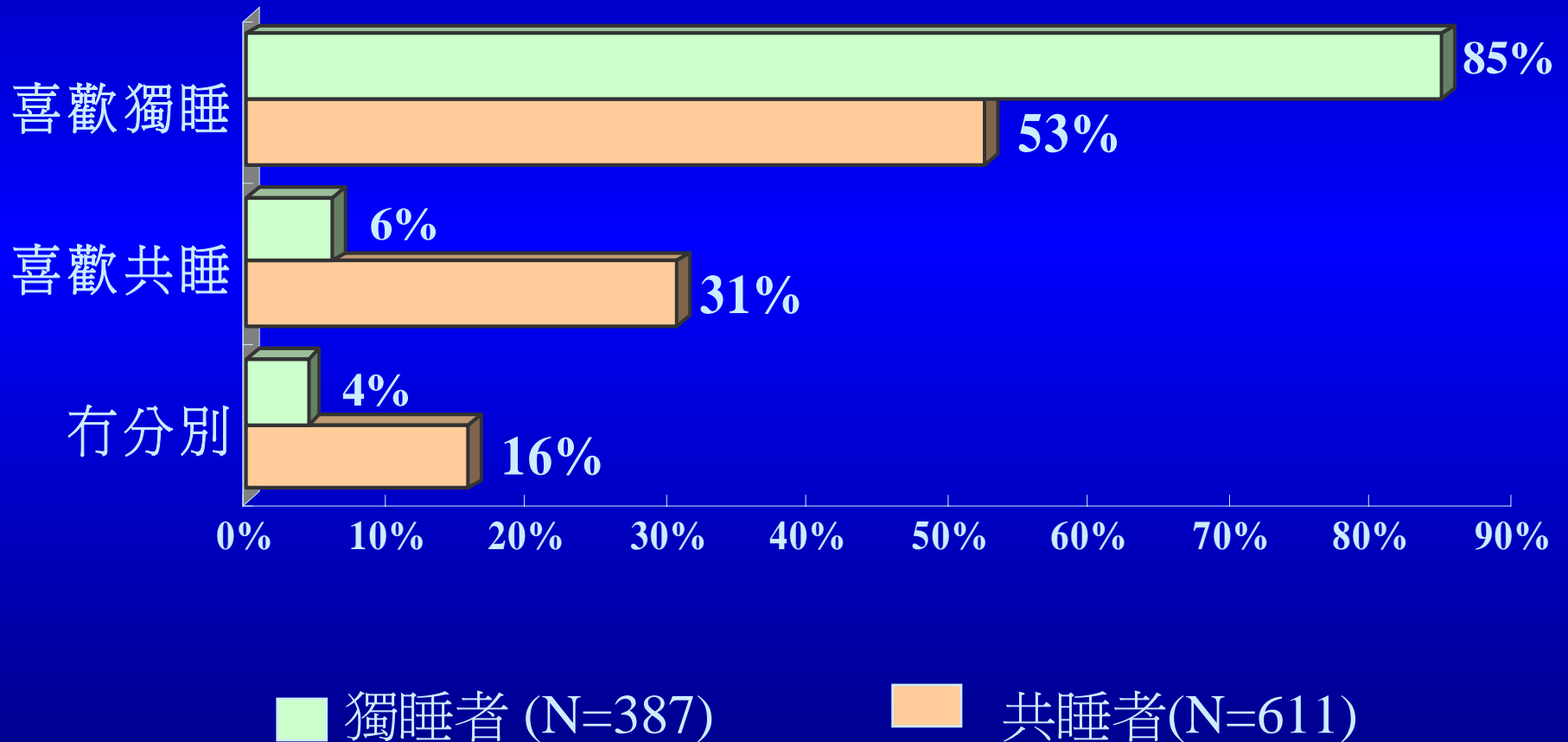
認為持續睡眠欠佳會影響外貌／儀容的男女被訪者比率



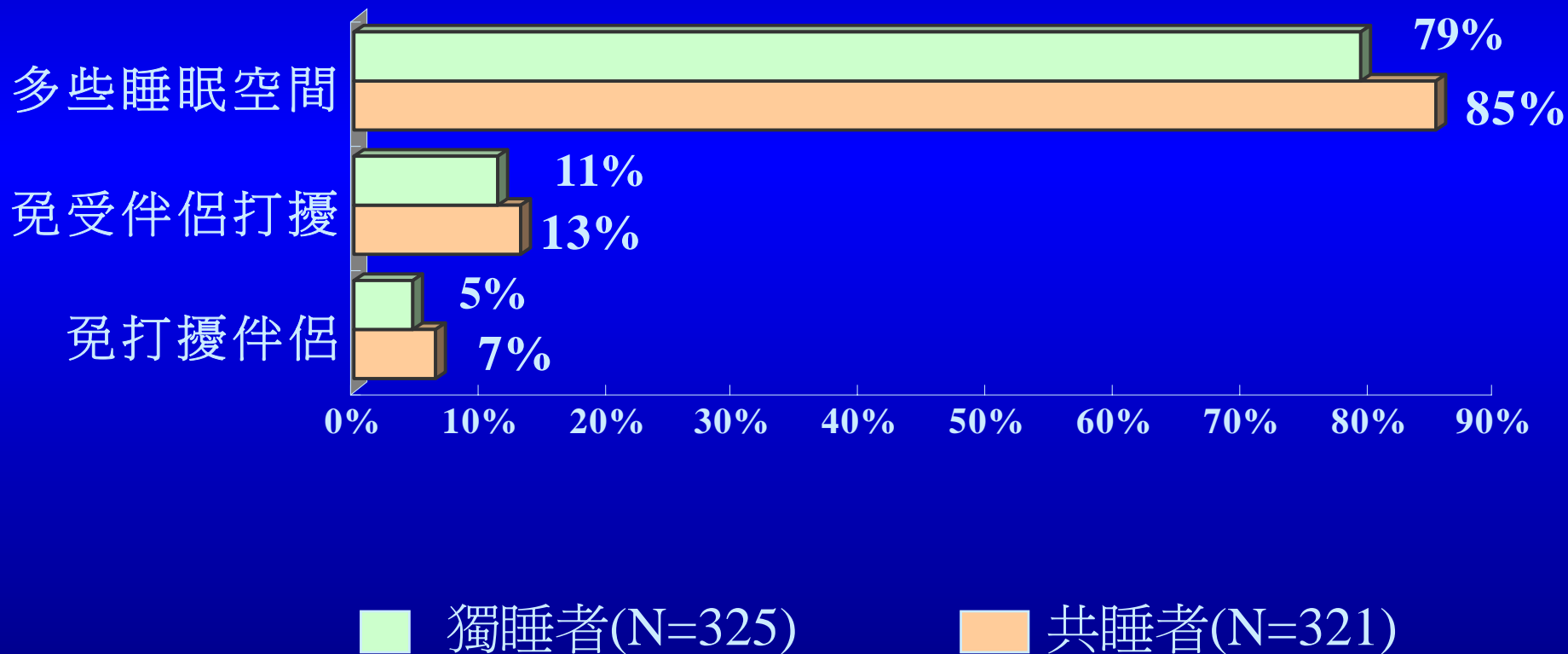
男女被訪者認為睡眠欠佳對其外貌／儀容的影響



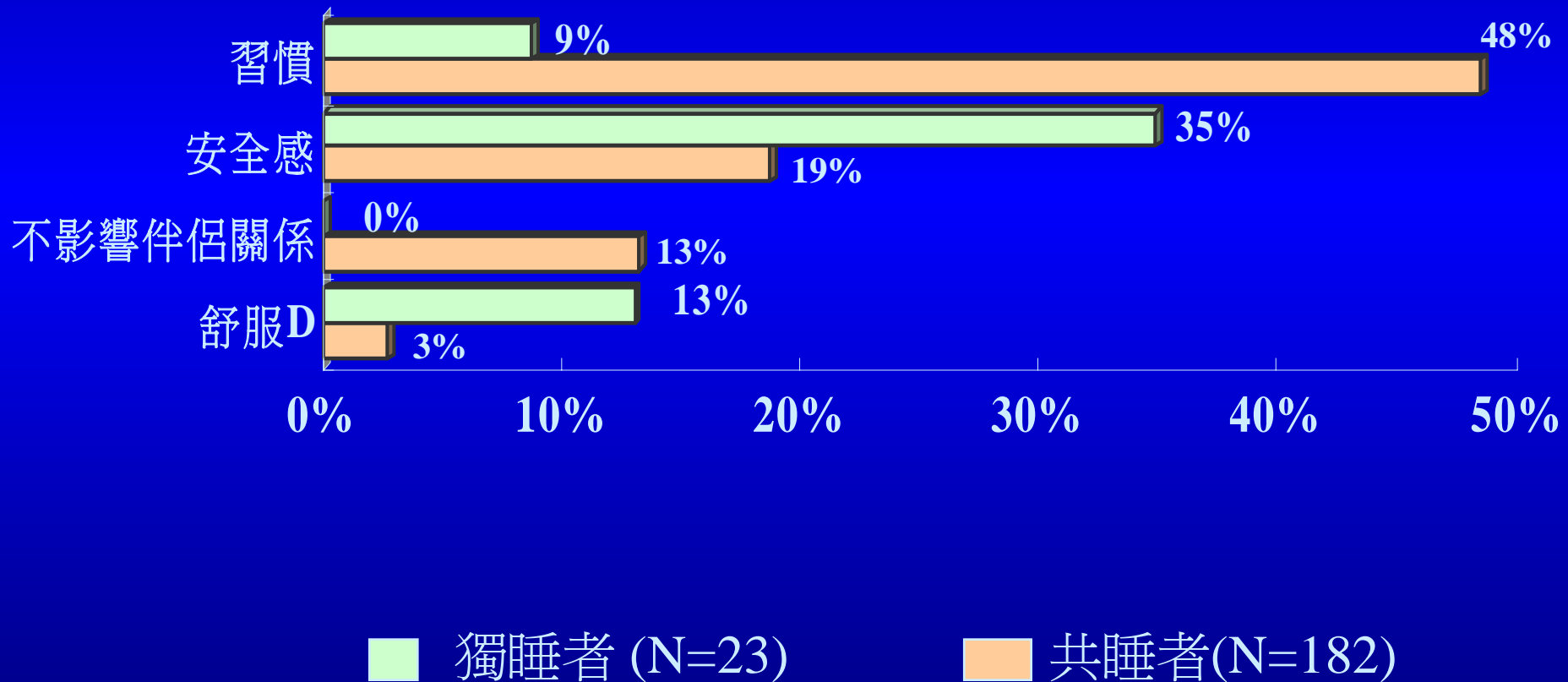
共睡／獨睡的取向



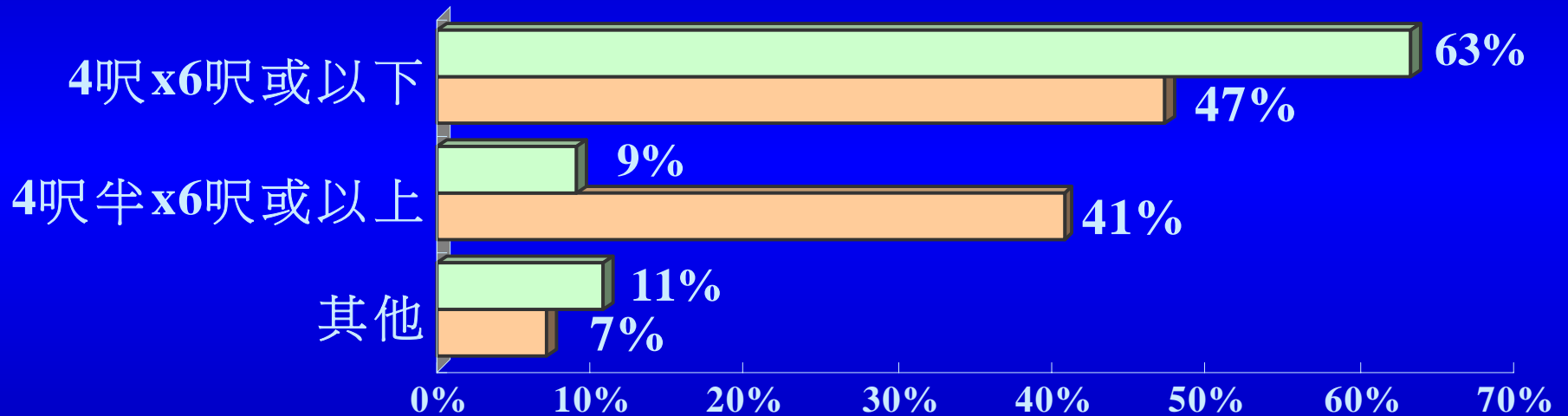
被訪者喜歡獨睡的主要原因 (佔答案百分比)



被訪者喜歡共睡的主要原因 (佔答案百分比)



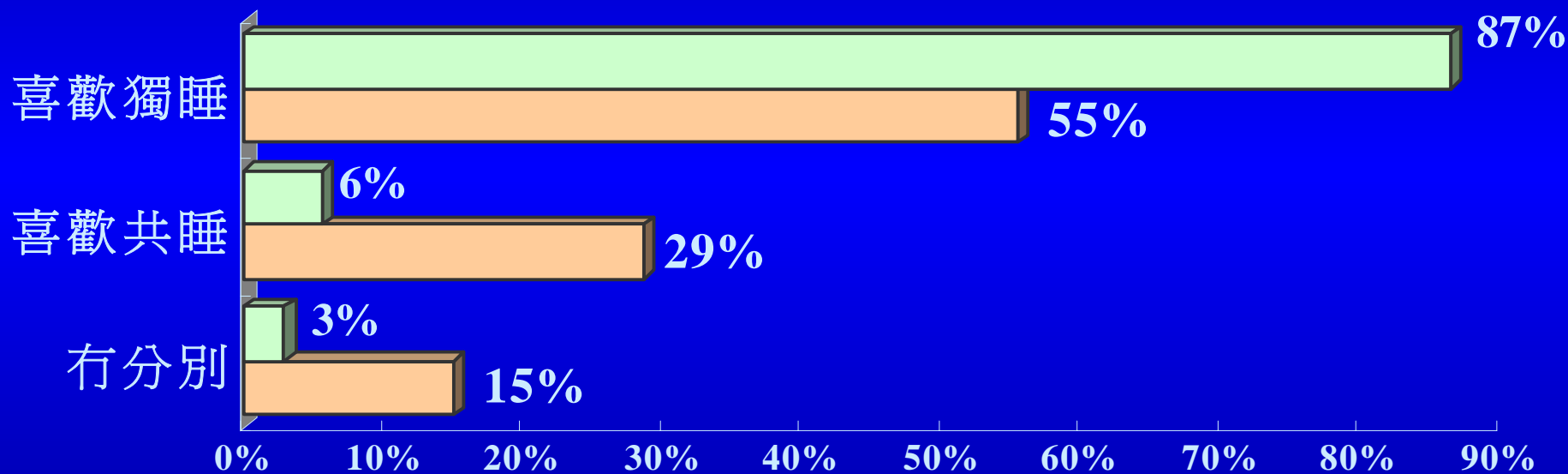
共睡者／獨睡者床褥的尺寸



■ 獨睡者 (N=388)

■ 共睡者 (N=611)

現時使用細床（4呎x6呎或以下） 的被訪者於共睡／獨睡的取向



■ 獨睡而用細床者(N=244)

■ 共睡而用細床者(N=287)

對調查結果的評價及意見

鍾家輝醫生

香港大學醫學院精神醫學系

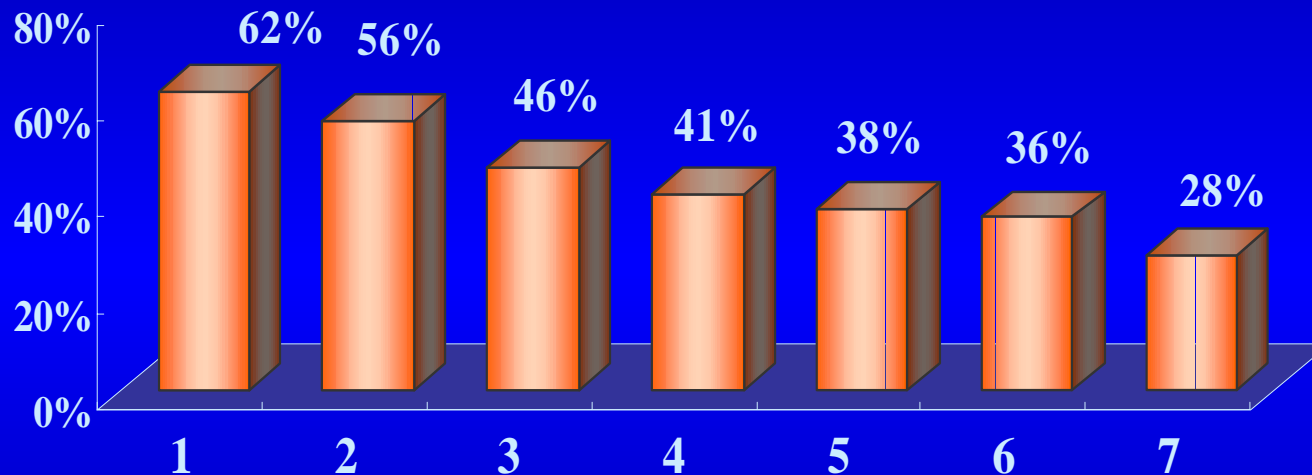
助理教授

本地在職人士睡眠不足的現象（一）

- 四成被訪者（40%）承認自己睡眠不足

佔回答人數百分比

（撇除答「不適用」者）



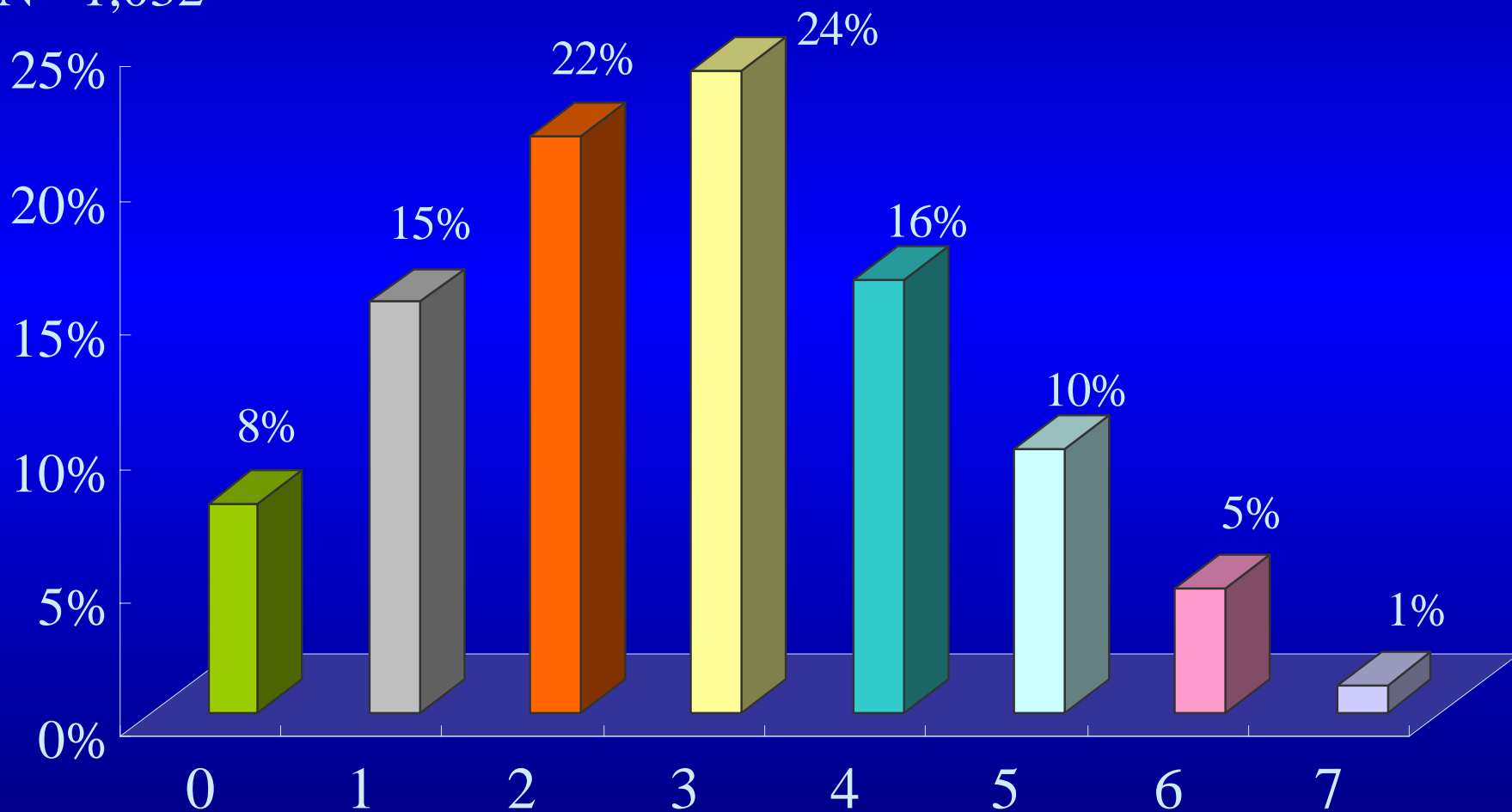
1. 你經常需要係周末既早上瞓多幾個鐘
2. 你經常要用鬧鐘、或者由其他人叫你先可以係你原本諗既時間內起身
3. 你有時係 車既時候覺得好眼瞓
4. 你朝早通常要掙扎一番先肯落床
5. 你經常係沈悶既會議或者講座中無意中瞓著左
6. 你經常睇睇下電視無意中瞓著左
7. 在食飽午飯或晚飯稍作休息的時候，你經常會不經意地睡著了

本地在職人士睡眠不足的現象（二）

- **61%**被訪者需要在週末期間多睡數小時；**56%**被訪者需要鬧鐘或別人提醒才能起床；**41%**被訪者每天都要掙扎一番才能起床
- **36%**被訪者會在看電視時睡著，**38%**被訪者會在沈悶會議中睡著；**28%**被訪者會在午飯或晚飯後稍作休息時無意間睡著
- 值得注意的是，**46%**被訪者指出他們在駕車時，有時候會覺得很渴睡
- **92%**被訪者有一個或以上的睡眠不足徵狀

睡眠不足徵狀測試（綜合數據）

N= 1,032



睡眠不足之後果

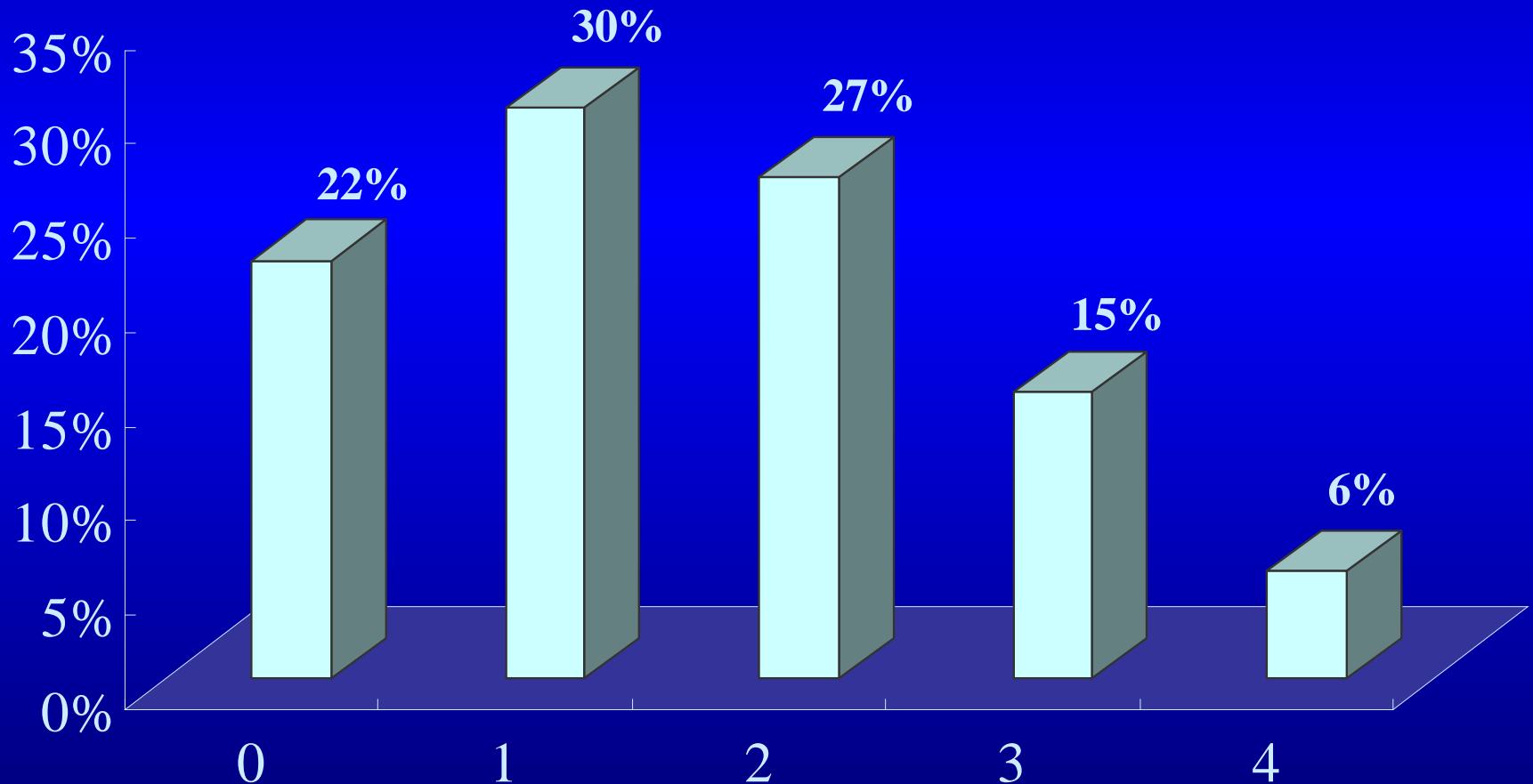
- 每個人需要的睡眠時間都不一樣，本研究發覺大多被訪者都有睡眠不足的現象。被訪者實際的睡眠時間亦比理想的睡眠為短，平均差別為**1小時23分鐘**。
- 雖然睡眠不足不會對健康造成即時影響，但睡得不夠會導致：
 - 創作，思考及集中能力下降；情緒欠佳
 - 交通或工業意外，工作失準
 - 生活素質下降
- 睡眠並不是浪費時間而是有實際需要

本地在職人士普遍有失眠徵狀

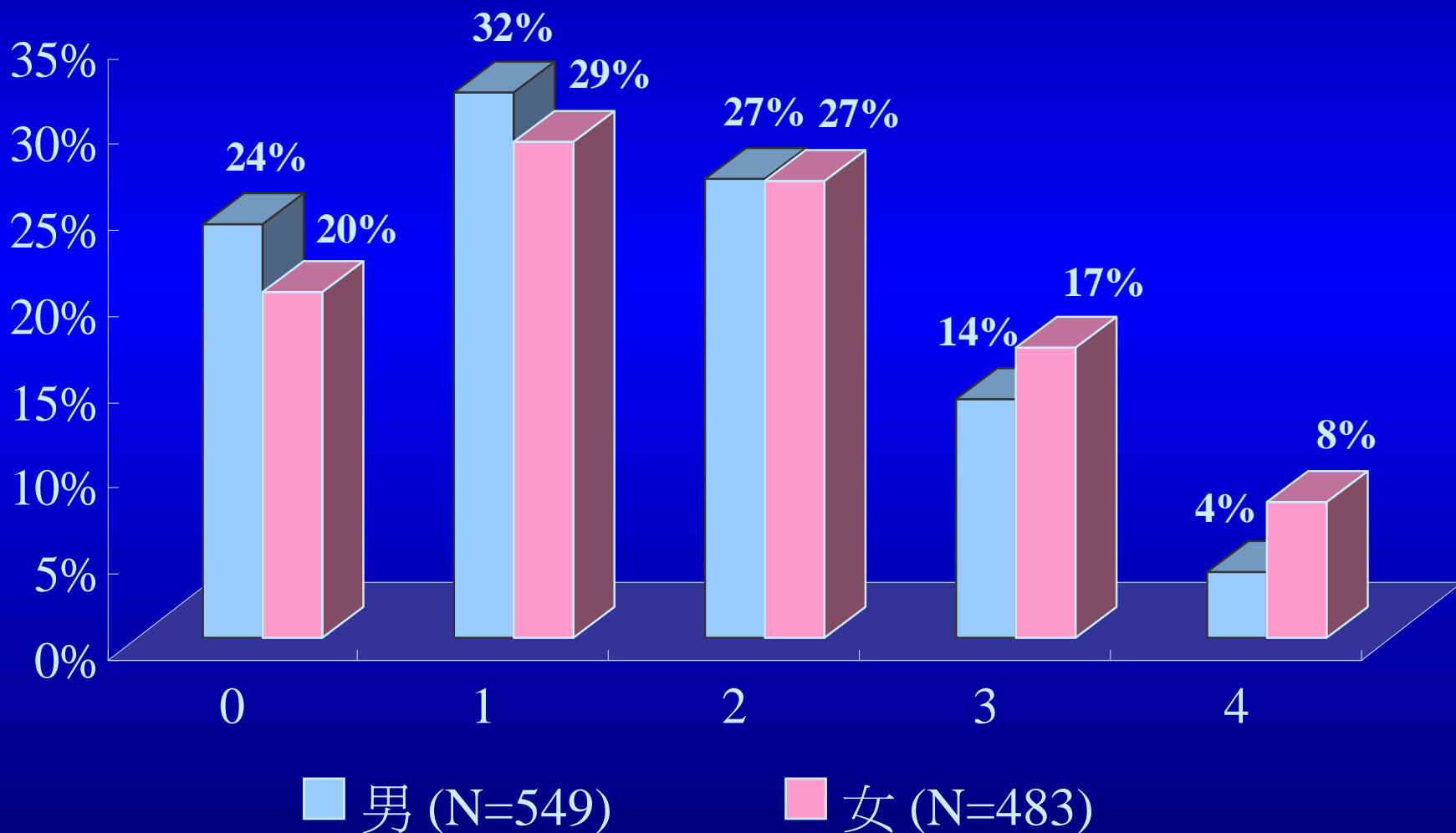
- **41%** 被訪者需要三十分鐘或以上才能入睡
- 大多被訪者(**60%**)不能一覺睡至清早，當中的**26%**睡至半夜會醒來兩次或以上，去洗手間為最普遍的原因
- 只有五成三（**53%**）被訪者可睡**85%**或以上的在床時間
- 一半被訪者有持續欠佳的睡眠經驗（連續三天睡得不好）

出現失眠徵狀的被訪者比率 (綜合數據)

N= 1,032



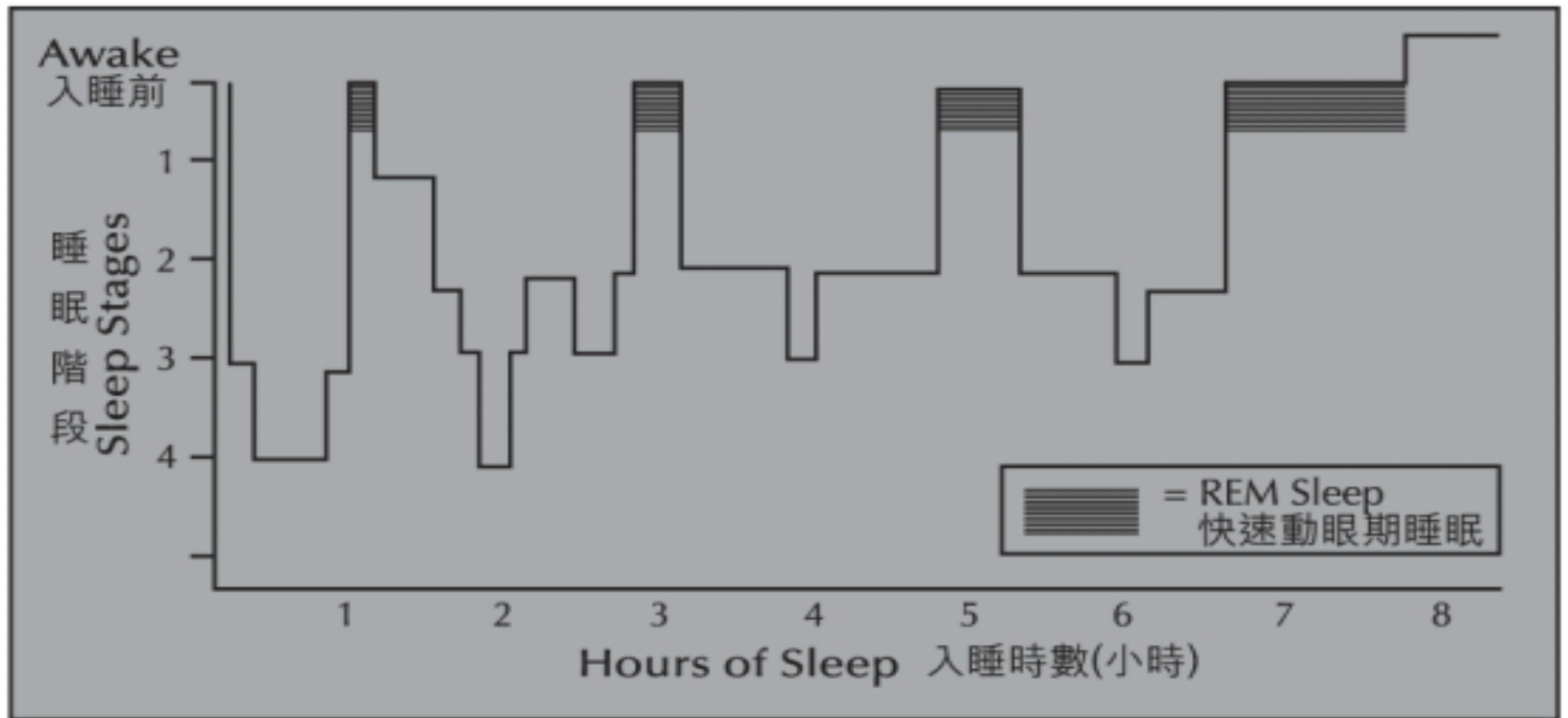
出現失眠徵狀的男女被訪者比率 (綜合數據)



何謂優質睡眠？

- 無中斷的睡眠
- 合適的睡眠時間及長短
- 適當的睡眠週期
- 最重要是減少睡眠期間內在及外在的騷擾

睡眠週期



The architecture of a night's sleep (eight hours).

睡眠工程結構(以八小時睡眠為例)

床的大小與睡眠習慣

- 近半數與伴侶同床的被訪者(47%)都是採用較細的床鋪 (4呎x6呎或以下)，而多過半數(55%)希望可以單獨睡眠。
- 雖然此研究並沒有發現床之大小與失眠及選擇獨睡有關，但明顯地很多人都希望多些睡眠空間。

睡眠欠佳及改善方法

- 多過半數有持續欠佳睡眠經驗的被訪者（**63%**），指出他們的工作表現受影響
- 同時，大部份被訪者(**67%**)從沒有設法改善

研究總結

- 睡眠不足的現象非常普遍
- 睡眠欠佳及失眠亦很常見
- 被訪者對改善睡眠的積極性及認知都偏低
 - 比理想的睡眠時數平均少睡1小時23分鐘。
 - 92%的在職人士有睡眠不足的徵狀，當中僅得40%自覺睡眠不足。
 - 67%表示從沒有嘗試改善其睡眠素質，當中43%認為沒有此需要。

如何改善睡眠素質

- 就如要有健康的飲食習慣一樣，健康的睡眠習慣也是必須的，條件包括：
 - 充足而定時的睡眠
 - 定期作適量的興趣或減壓活動，例如：運動、聽音樂等
 - 睡覺期間要徹底放開日間的壓力
 - 減少睡眠期間可能的騷擾，例如：臨睡前少飲水、窗簾、較大的的床、減少振動傳遞的床褥等

報告完畢

詳細報告結果，請瀏覽

<http://hkupop.hku.hk>