

2020 年澳門中學生日常生活習慣 調查研究報告

主辦機構：澳門中華學生聯合總會
澳門青年研究協會
2020.12

資助機構：澳門基金會

主辦機構：

澳門中華學生聯合總會

地址：澳門亞利鴉架街 9 號容永大廈，一樓 A,B 座

電話：00853-2836 5314 傳真：00853-2835 8558

網址：www.aecm.org.mo

澳門青年研究協會

地址：澳門媽閣街 36 號中山新邨第三座 17D

電話：00853-2852 6255 傳真：00853-2852 6937

網址：www.myra.org.mo

出版日期：二〇二〇年十二月

版權所有，不得翻印

歡迎轉載，敬請註明

目 錄

第一章 基本情況.....	1
一、研究背景.....	1
二、研究對象.....	1
三、調查方法.....	2
第二章 調查數據分析.....	3
一、背景資料統計.....	3
二、基本分析.....	6
第三章 總結與建議.....	34
附件一：圖表目錄.....	41
附件二：2020 年度澳門中學生日常生活習慣調查問卷.....	43

2020 年澳門中學生日常生活習慣調查研究報告

第一章 基本情況

一、研究背景

在現代社會中，人類的生活習慣已成為影響健康和生活質量最重要的因素之一。2019 年，世界衛生組織研究發現，不良的生活方式導致全球 70% 的人過早去世。某些慢性疾病，如心腦血管疾病、惡性腫瘤、糖尿病等，雖然與遺傳基因有某種程度上的關聯，但最重要的是與生活習慣：飲食習慣、運動習慣、睡眠習慣等有著極其密切的關係。

青少年時期是個體生活習慣的養成期，也是決定個體未來健康的重要時期。許多成年期疾病的形成正是青少年時期生活習慣隱患的暴露或疾病的繼續。因此，中學生健康生活方式的養成，對提高個體生命質量、減少成年期疾病發生有著重要意義。

為了解本澳中學生的日常生活習慣特征，澳門中華學生聯合總會與澳門青年研究協會在近期開展了是次“澳門中學生日常生活習慣調查”，以其通過調查研究，瞭解澳門中學生的日常生活習慣概況，並以此為基礎，向本澳政府及相關部門、社團、家長提供數據、意見和建議，致力為澳門青少年的身心健康發展和素質提升做出貢獻。

二、研究對象

調查對象為本澳的中學生。其定義為：持有澳門特別行政區居民身份證，就讀於澳門政府認可的全日制中學之學生。

三、調查方法

本次調查於 2020 年 11 月 16 日至 12 月 5 日進行，以問卷調查的方式收集數據，共發出問卷 1,135 份，收回問卷 1,074 份。經核實，其中有效問卷為 1,055 份。本次調查分別在氹仔坊眾學校、鏡平學校、廣大中學、東南學校、澳門坊眾學校、培華中學、新華學校、澳門工聯職業技術中學、化地瑪聖母女子學校、利瑪竇中學、聖羅撒女子中學中文部、聖保祿學校等 12 所學校進行。

研究人員根據各間學校之回覆制定問卷樣本數配額，然後在各校的配合下，於校內發放問卷給予學生作不記名的填寫。問卷回收後，研究人員將其進行審核，再將有效問卷之數據輸入電腦，以 SPSS 統計軟件進行相關分析。

由於調查方面的限制，本次調研採取的抽樣方法是配額抽樣及便利抽樣的混合，取樣對研究結果有一定的影響，需請留意。

第二章 調查數據分析

一、背景資料統計

(一) 受訪者的性別

受訪者的性別分佈。535 人 (50.7%) 為男生；520 人 (49.3%) 為女生。見圖

1:

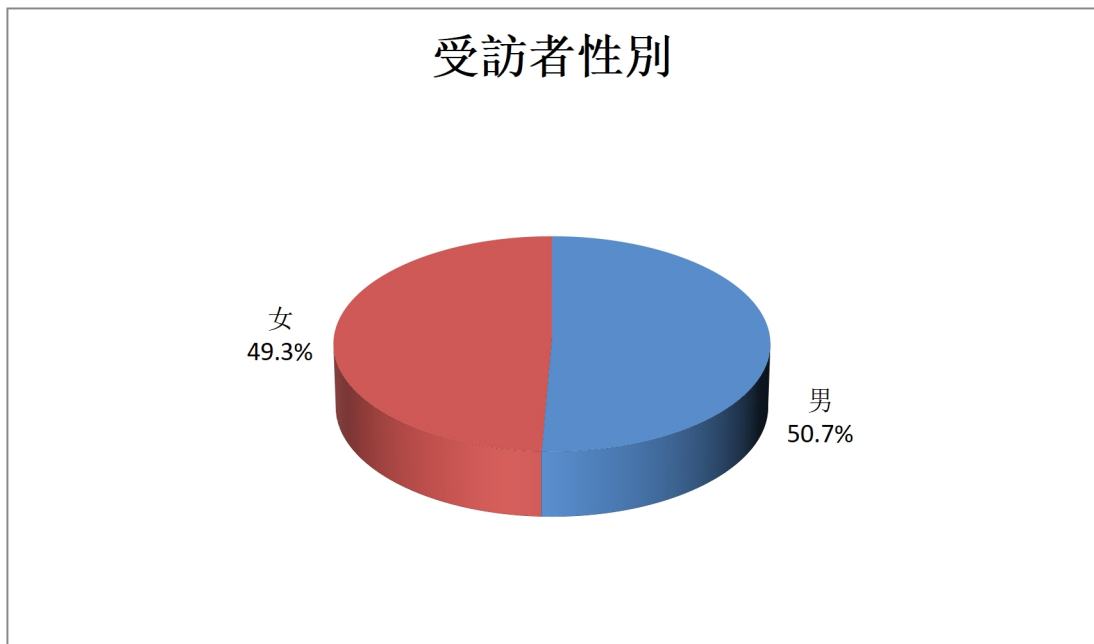


圖 1：受訪者的性別

(二) 受訪者的學級

受訪者的學級分佈。初一/中一有 187 人(17.7%); 初二/中二有 366 人(34.7%); 初三/中三有 136 人(12.9%); 高一/中四有 138 人(13.1%); 高二/中五有 93 人(8.8%); 高三/中六有 135 人(12.8%)。見圖 2:

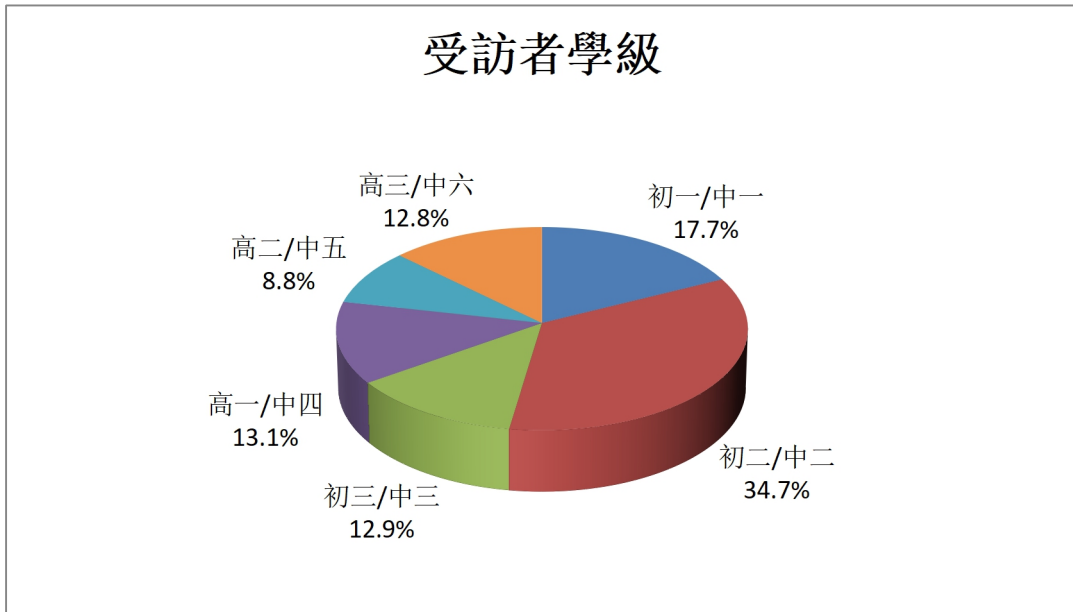


圖 2：受訪者的學級

(三) 受訪者的年齡

受訪者的年齡。10-12 歲的有 150 人；13 歲的有 259 人；14 歲的有 164 人；15 歲的有 159 人；16 歲的有 92 人；17 歲的有 117 人；18 歲的有 77 人；19 歲及以上 的有 29 人。見圖 3：

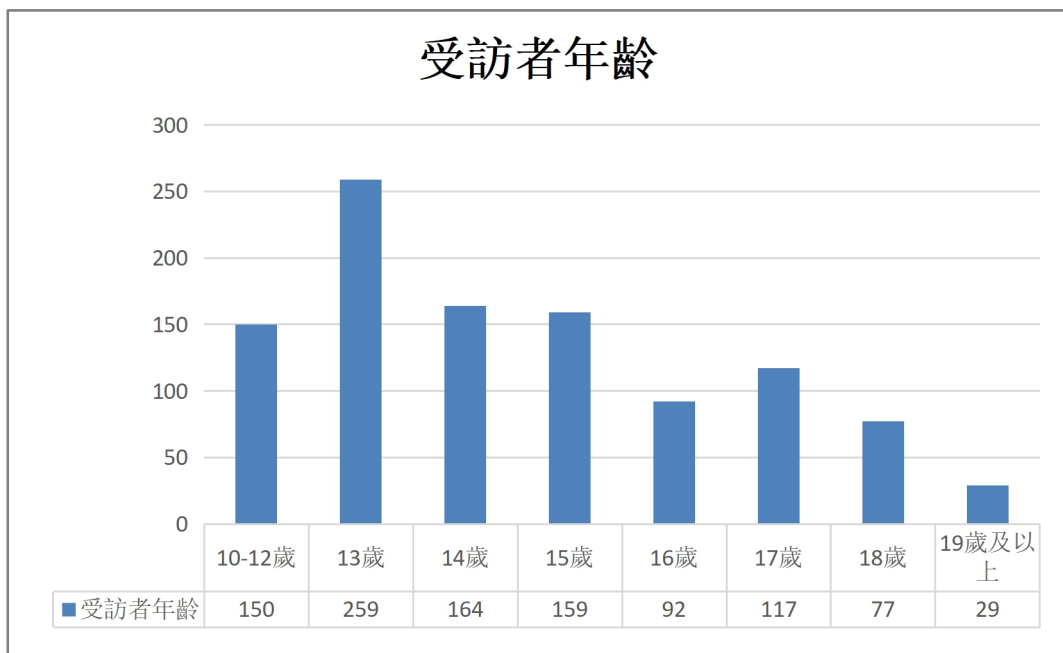


圖 3：受訪者的年齡

(四) 受訪者的身高

受訪者的身高。身高為 120-140cm 的有 7 人；141-150cm 的有 51 人；151-160cm 的有 336 人；161-170cm 的有 402 人；171-180cm 的有 200 人；181-190cm 的有 22 人；191 及以上的有 6 人。見圖 4：

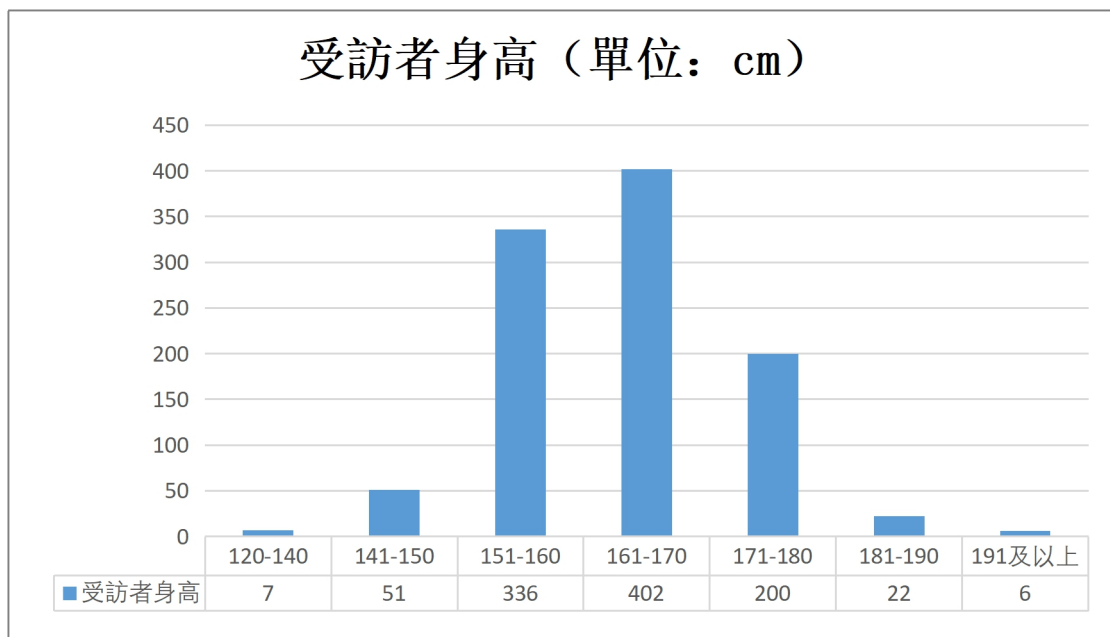


圖 4: 受訪者的身高

(五) 受訪者的體重

受訪者的體重。體重在 30kg 及以下的有 14 人；31-35kg 的有 16 人；36-40kg 的有 118 人；41-45kg 的有 148 人；46-50kg 的有 206 人；51-55kg 的有 136 人；56-60kg 的有 116 人；61-65kg 的有 74 人；66-70kg 的有 63 人；71-75 kg 的有 31 人；76-80kg 的有 21 人；81-85kg 的有 10 人；86kg 及以上的有 26 人。見圖 5：

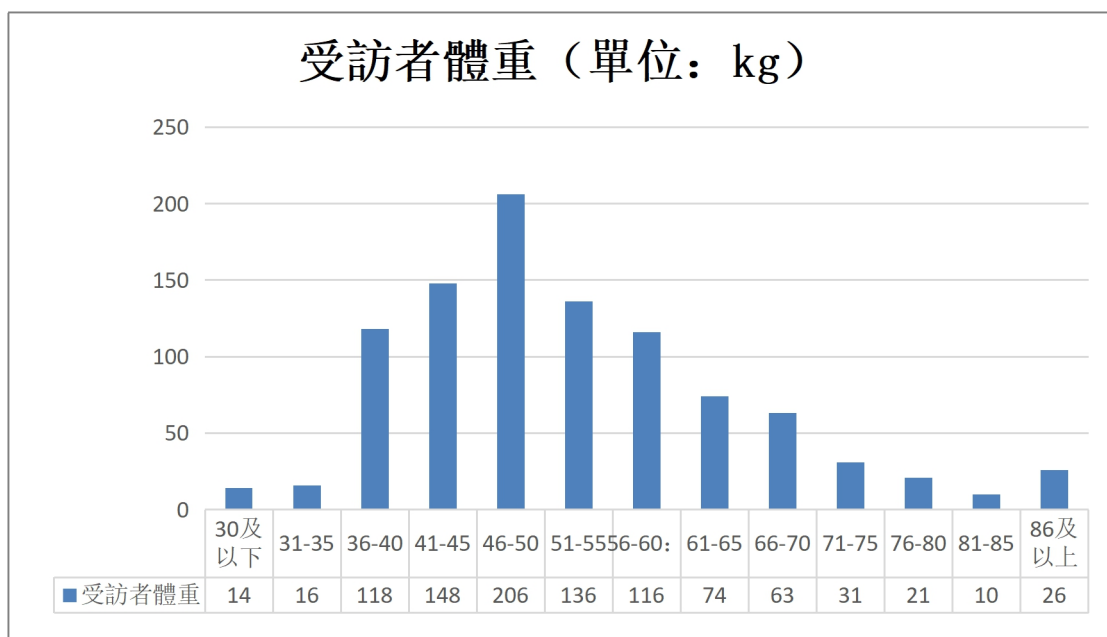


圖 5：受訪者的體重

二、基本分析

根據調查需要，研究人員分別從飲食習慣、運動習慣、睡眠習慣、電子屏幕產品使用習慣等方面了解受訪者的日常生活習慣。

（一）飲食習慣調查

過去七天，受訪者有吃早餐的次數。選擇“0次”的有 68 人(6.4%)；選擇“1-3次”的有 180 人(17.1%)；選擇“4-5 次”的有 241 人(23.0%)；選擇“6-7 次”的有 562 人(53.5%)。見圖 6：

過去七天，您有吃早餐的次數為？

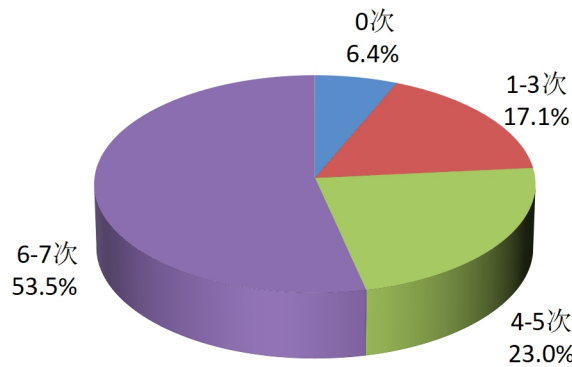


圖 6：過去七天，受訪者有吃早餐的次數

過去七天，受訪者外出用膳的次數。選擇“0次”的有 148 人(14.1%)；選擇“1-3次”的有 392 人(37.3%)；選擇“4-8次”的有 371 人(35.3%)；選擇“9次及以上”的有 141 人(13.4%)。見圖 7：

過去七天，您外出用膳的次數為？

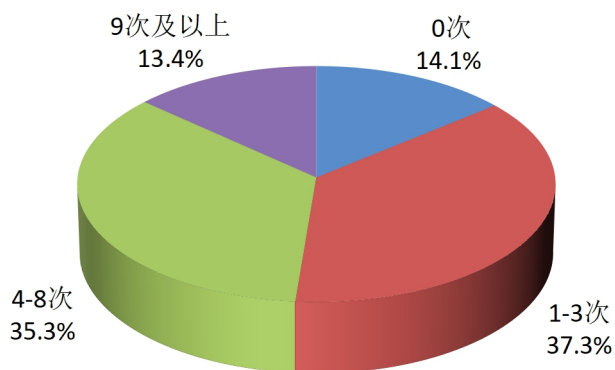


圖 7：過去七天，受訪者外出用膳的次數

過去七天，受訪者平均每天飲用多少杯(約 240 毫升)流質飲品(包括清水、清茶、清湯等)。選擇“1-2 杯”的有 110 人(10.4%)；選擇“3-4 杯”的有 351 人(33.3%)；選擇“5-6 杯”的有 308 人(29.2%)；選擇“7 杯及以上”的有 285 人(27.0%)。見圖 8：

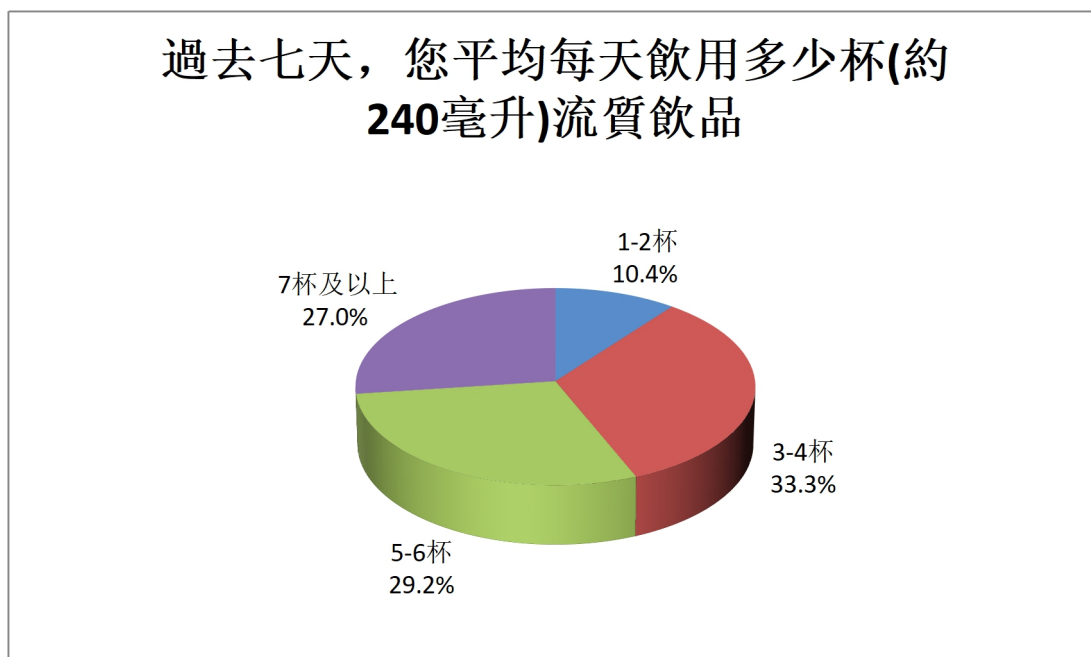


圖 8：過去七天，受訪者平均每天飲用多少杯(約 240 毫升)流質飲品

過去七天，受訪者有多少次進食以下的食物(薯片/蝦條/炸薯條/朱古力/糖果/曲奇/雪糕/魚蛋/公仔麵)？選擇“0 次”的有 94 人(8.9%)；選擇“1-4 次”的有 722 人(68.5%)；選擇“5-9 次”的有 177 人(16.8%)；選擇“10 次及以上”的有 61 人(5.8%)。見圖 9：

過去七天，您有多少次進食以下的食物？

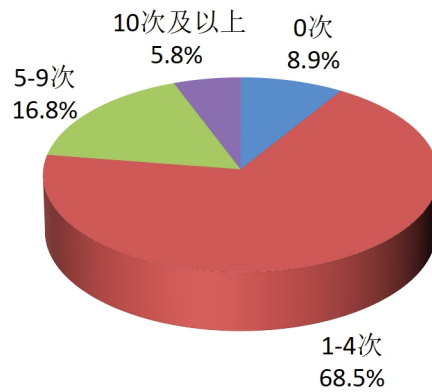


圖 9: 過去七天，受訪者有多少次進食以下的食物(薯片/蝦條/炸薯條/朱古力/糖果/曲奇/雪糕/魚蛋/公仔麵)

過去七天，受訪者飲用含糖飲料的次數(如汽水、咖啡、果汁、運動飲料、乳酸飲料、手搖飲料等)。選擇“0次”的有 91 人(8.6%)；選擇“1-3次”的有 527 人(50.0%)；選擇“4-8次”的有 330 人(31.3%)；選擇“9次及以上”的有 107 人(10.1%)。

見圖 10:

過去七天，您飲用含糖飲料的次數為？

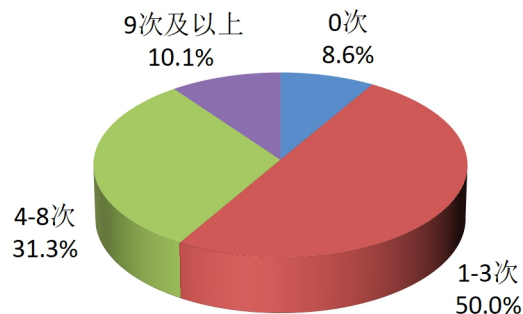


圖 10: 過去七天，過去七天，受訪者飲用含糖飲料的次數

過去七天，受訪者平均每天進食水果的份量(1份水果相等於：壹個中型蘋果/兩個奇異果 / 半碗切粒水果)。選擇“半份-1份”的有 292 人(27.7%); 選擇“1-2份”的有 384 人(36.4%); 選擇“3份及以上”的有 292 人(27.7%); 選擇“沒有進食”的有 86 人(8.2%)。見圖 11:

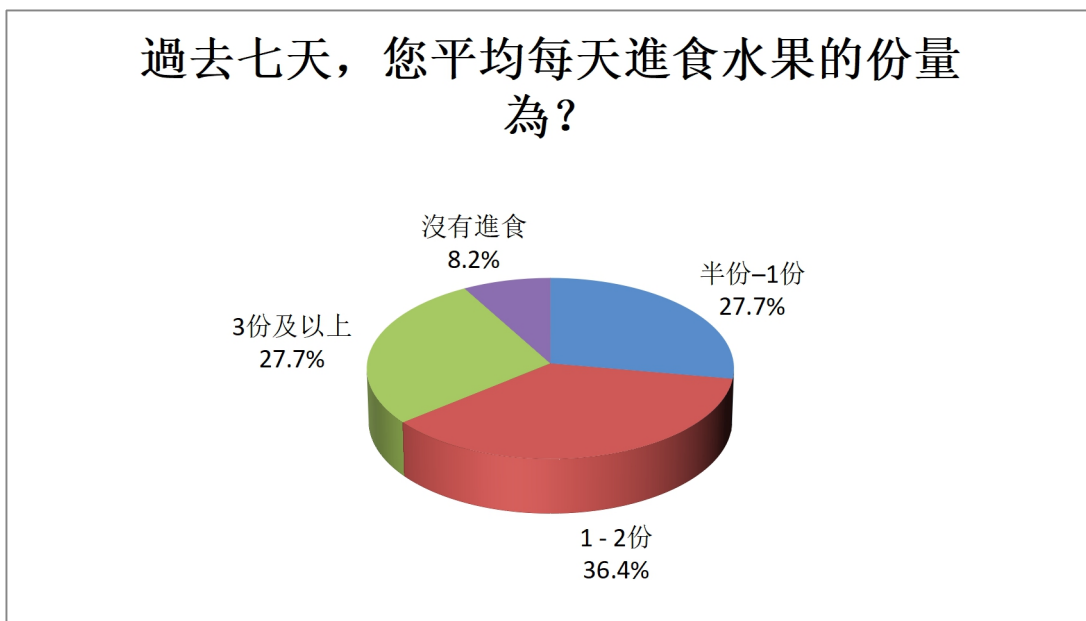


圖 11: 過去七天，受訪者平均每天進食水果的份量

過去七天，受訪者平均每天進食蔬菜的份量(1份蔬菜相等於：半碗煮熟瓜菜 / 壹碗沙律菜)。選擇“半份-1份”的有 171 人(16.2%); 選擇“1-2份”的有 404 人(38.3%); 選擇“3份及以上”的有 404 人(38.3%); 選擇“沒有進食”的有 27 人(2.6%)。見圖 12:

過去七天，您平均每天進食蔬菜的份量為？

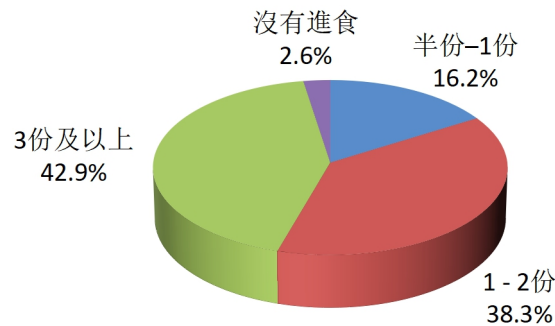


圖 12：過去七天，受訪者平均每天進食蔬菜的份量

受訪者認為飲食習慣對自身健康的影響程度。選擇“非常影響”的有 239 人 (22.7%); 選擇“較為影響”的有 439 人 (41.7%); 選擇“不太影響”的有 259 人 (24.6%); 選擇“沒有影響”的有 57 人 (5.4%), 選擇“沒意見”的有 58 人 (5.5%)。見圖 13:

您認為飲食習慣多大程度上影響著您的健康？

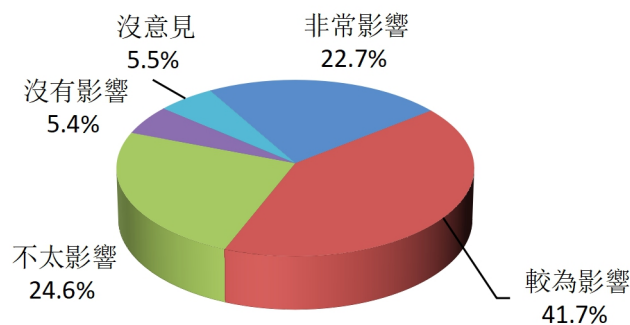


圖 13：受訪者認為飲食習慣對自身健康的影響程度

學生年級與飲食習慣的影響健康程度的自我認知的交叉分析可見表 1。選擇“非常影響”和“較為影響”的受訪者比例，初一/中一年級為 63.6%，初二/中二年級為 61.2%，初三/中三為 63.2%，高一/中四為 64.5%，高二/中五為 72.1%，高三/中六為 68.8%。由此可見，年級較高的受訪者，更重視飲食習慣對健康的影響。

表 1：學生年級與飲食習慣的影響健康程度的自我認知的交叉分析

		您認為飲食習慣多大程度上影響著您的健康					總計(人)
		非常影響	較為影響	不太影響	沒有影響	沒意見	
年級	初一/中一	40 21.4%	79 42.2%	49 26.2%	9 4.8%	10 5.3%	187
	初二/中二	83 22.7%	141 38.5%	89 24.3%	28 7.7%	25 6.8%	366
	初三/中三	29 21.3%	57 41.9%	36 26.5%	7 5.1%	7 5.1%	136
	高一/中四	25 18.1%	64 46.4%	36 26.1%	6 4.3%	5 3.6%	138
	高二/中五	29 31.2%	38 40.9%	18 19.4%	3 3.2%	4 4.3%	93
	高三/中六	33 24.4%	60 44.4%	31 23.0%	4 3.0%	7 5.2%	135
總計(人)		239	439	259	57	58	1055人

(二) 運動習慣調查

受訪者最常以何種交通方式往返學校和住家。選擇“步行”的有 624 人(59.3%); 選擇“電單車”的有 41 人(3.9%); 選擇“汽車”的有 62 人(5.9%); 選擇“大眾交通工具(巴士、的士)”的有 317 人(30.1%); 選擇“其他”的有 8 人(0.8%)。見圖 14:

請問您最常以何種交通方式往返學校與住家？

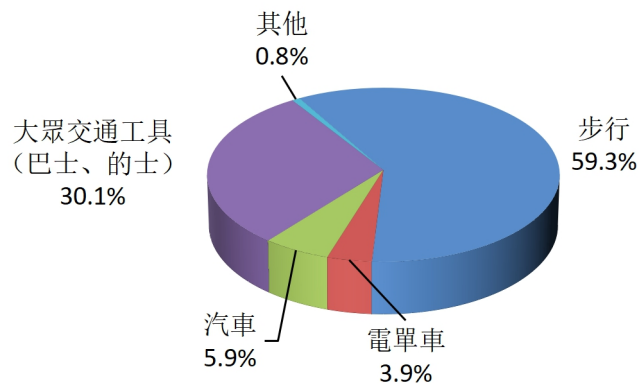


圖 14：受訪者最常以何種交通方式往返學校和住家

受訪者認為學校的體育課時長是否足夠。選擇“非常足夠”的有 130 人(12.3%)；選擇“足夠”的有 285 人(27.0%)；選擇“一般”的有 283 人(26.9%)；選擇“不足夠”的有 184 人(17.5%)；選擇“非常不足夠”的有 172 人(16.3%)。見圖 15：

請問您認為學校的體育課時長是否足夠？

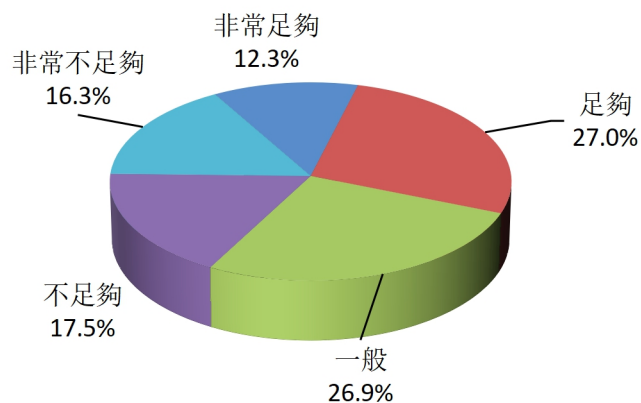


圖 15：受訪者認為學校的體育課時長是否足夠

過去七天，受訪者的課外運動次數(僅限於學校體育課以外的運動)。選擇“1次”的有 182 人(17.3%); 選擇“2次”的有 246 人(23.3%); 選擇“3次”的有 127 人(12.0%); 選擇“4次及以上”的有 202 人(19.1%); 選擇“沒有運動”的有 298 人(28.2%)。見圖 16:

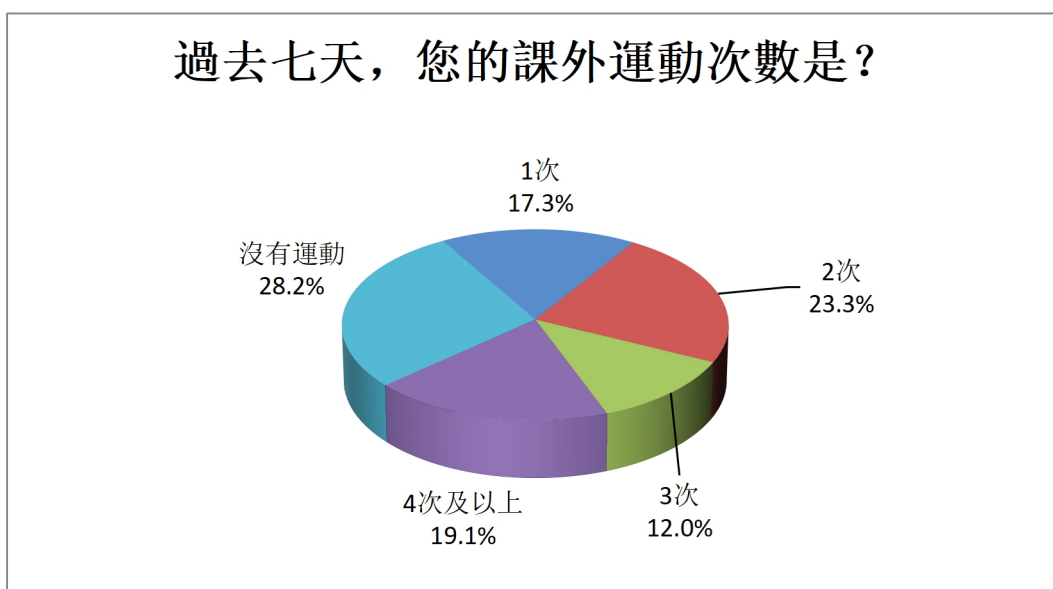


圖 16: 過去七天，受訪者的課外運動次數

過去七天，在有課外運動的受訪者中，其每次課外運動的時間。受訪者每次課外運動的平均時間。選擇“30 分鐘以內”的有 190 人(23.4%); 選擇“30 分鐘 - 1 小時”的有 244 人(30.1%); 選擇“1-2 小時”的有 220 人(27.1%); 選擇“2 小時及以上”的有 157 人(19.4%)。見圖 17:

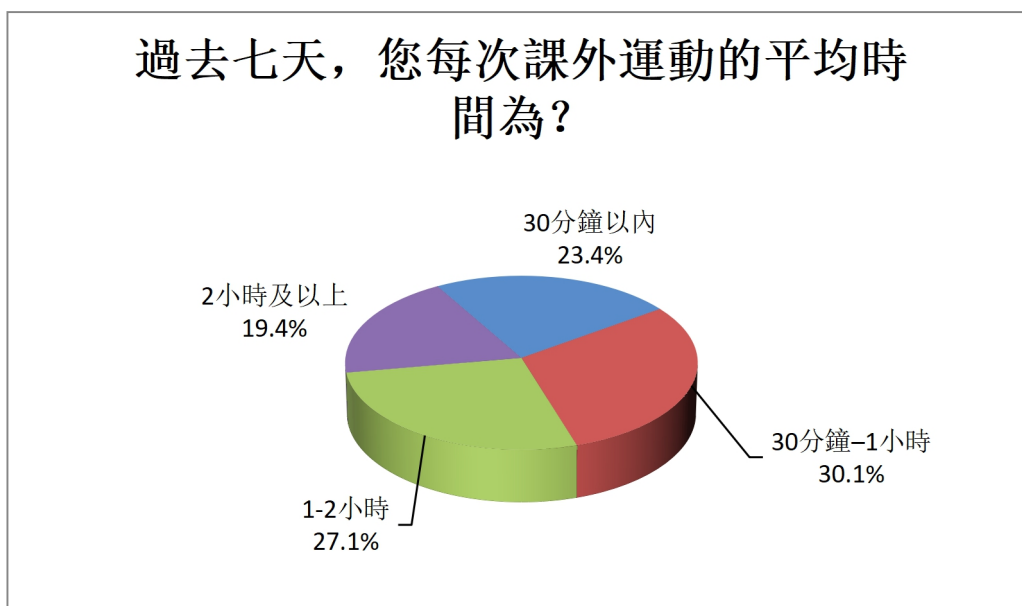


圖 17：過去七天，受訪者每次課外運動的平均時間

受訪者認為有哪些原因影響其參與運動的積極性。本題為多選題。選擇“沒有時間”的有 509 人(48.2%)；選擇“懶得運動”的有 431 人(40.9%)；選擇“學業太忙”的有 625 人(59.2%)；選擇“沒有運動同伴”的有 438 人(41.5%)；選擇“運動場所交通不方便”的有 129 人(12.2%)；選擇“運動環境欠佳”的有 106 人(10.1%)；選擇“沒有運動場地”的有 168 人(15.9%)；選擇“不覺得運動很重要”的有 45 人(4.3%)；選擇“不懂如何正確運動”的有 64(6.1%)；選擇“其他”的有 14 人(1.3%)。

見圖 18：

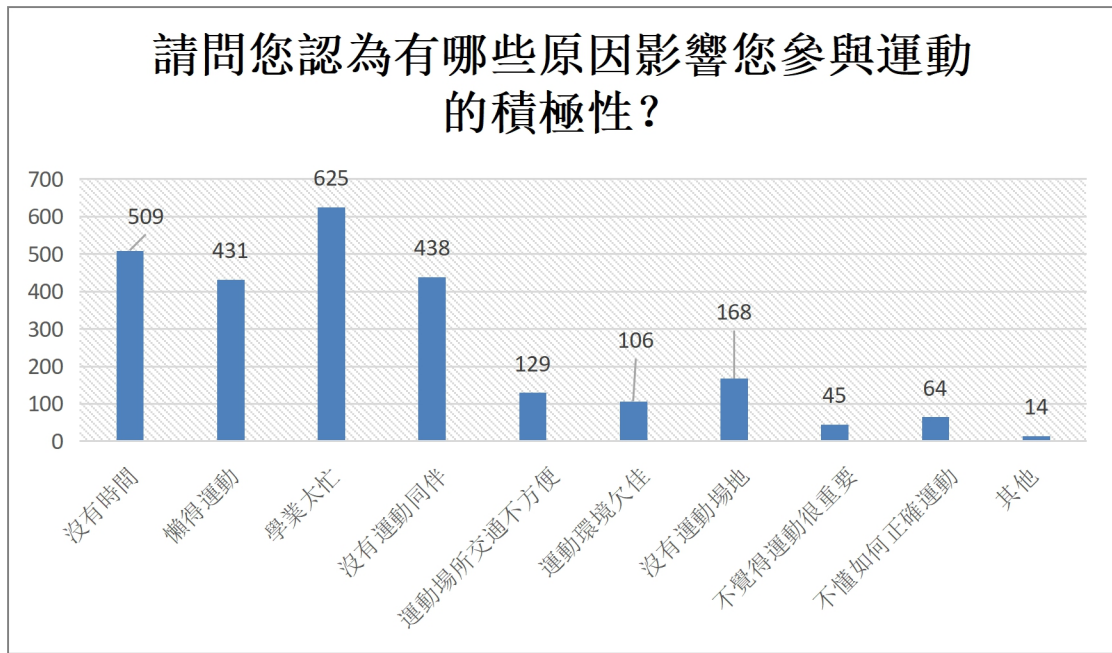


圖 18：受訪者認為有哪些原因影響其參與運動的積極性

受訪者通常運動的地點。本題為多選題。選擇“公園”的有 322 人(30.5%); 選擇“空地/廣場”的有 213 人(20.2%); 選擇“人行道/道路”的有 114 人(10.8%); 選擇“學校運動場地”的有 597 人(56.6%); 選擇“體育場”的有 398 人(37.7%); 選擇“健身房”的有 130 人(12.3%); 選擇“家中”的有 496 人(47.0%); 選擇“其他”的有 21 人(2.0%)。見圖 19:

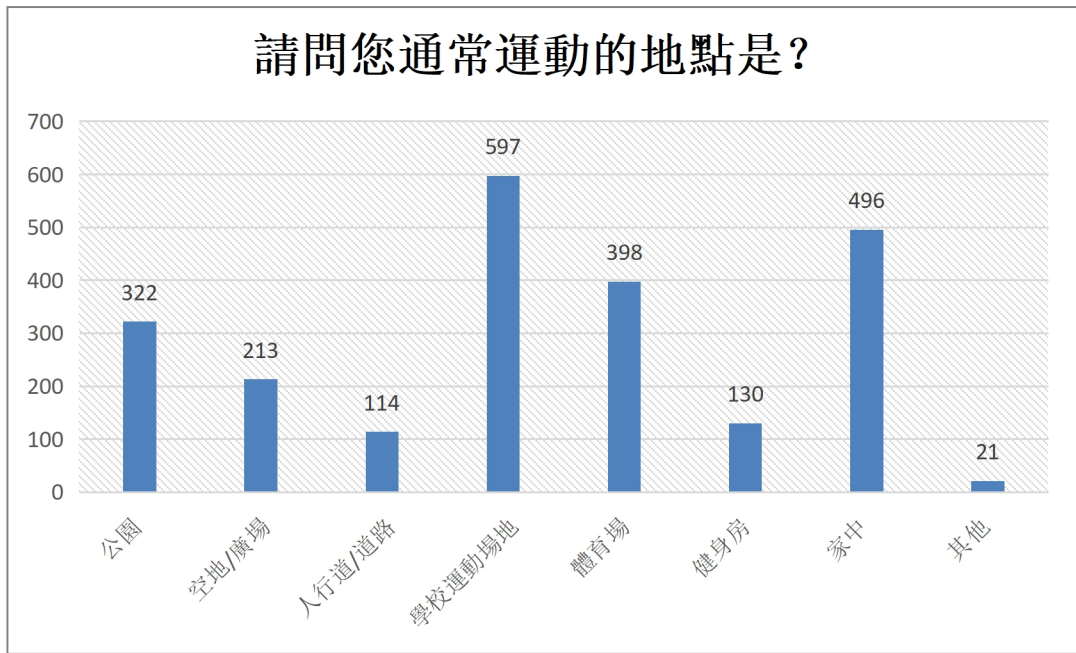


圖 19：受訪者通常運動的地點

受訪者認為住家附近的運動場所是否足夠(在家運動除外)。選擇“非常充足”的有 86 人(8.2%)；選擇“還算充足”的有 383 人(36.6%)；選擇“不太充足”的有 279 人(26.6%)；選擇“非常不足”的有 170 人(16.2%)；選擇“沒意見”的有 129 人(12.3%)。見圖 20：

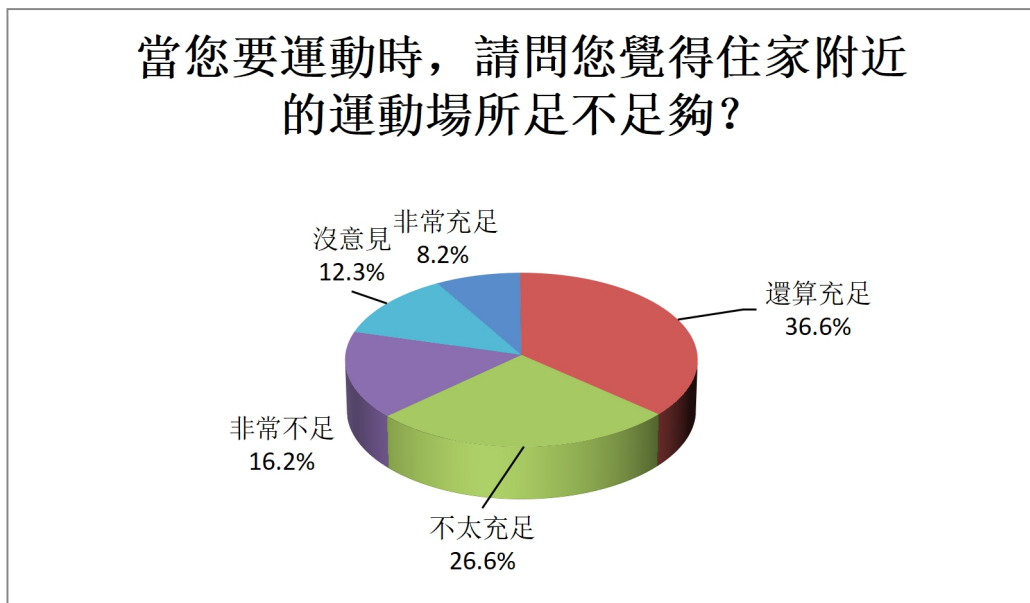


圖 20：受訪者認為住家附近的運動場所是否足夠(在家運動除外)

受訪者要運動時，從學校或住家至最常運動的地點以何種交通方式進行（在家運動除外）。本題需要受訪者按照最常使用的交通方式進行排序。在排序第一名的交通方式中，選擇“步行”的有 728 人(70.4%)；選擇“大眾交通工具（巴士、的士）”的有 209 人(20.2%)；選擇“汽車”的有 52 人(5.0%)；選擇“電單車”的有 32 人(3.1%)；選擇“其他”的有 13 人(1.3%)。見圖 21。在排序第二名的交通方式中，選擇“大眾交通工具（巴士、的士）”的有 214 人(50.1%)；選擇“步行”的有 80 人(18.7%)；選擇“汽車”的有 71 人(16.6%)；選擇“電單車”的有 48 人(11.2%)；選擇“其他”的有 14 人(3.3%)。見圖 22：

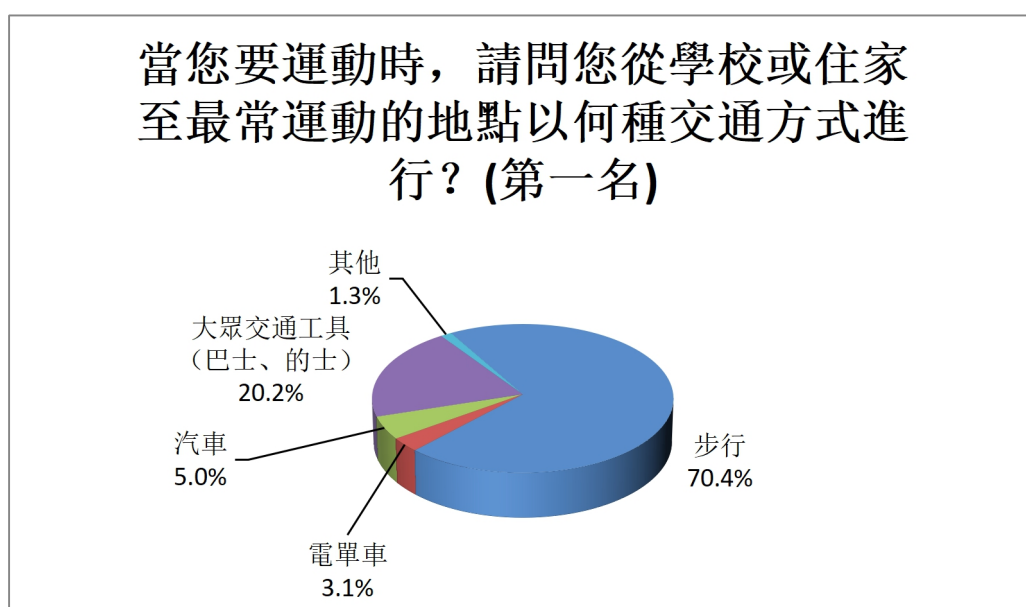


圖 21：受訪者要運動時，從學校或住家至最常運動的地點以何種交通方式進行(第一名)

當您要運動時，請問您從學校或住家至最常運動的地點以何種交通方式進行？(第二名)

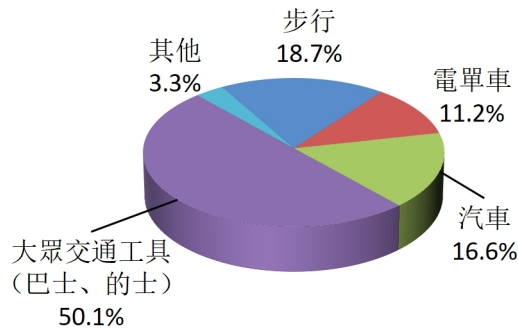


圖 22: 受訪者要運動時，從學校或住家至最常運動的地點以何種交通方式進行(第二名)

受訪者要運動時，從學校或住家至最常運動的地點約需幾分鐘（在家運動除外）。選擇“5分鐘以內”的有 176 人(21.7%); 選擇“6-15分鐘”的有 394 人(48.6%); 選擇“16-30分鐘”的有 194 人(23.9%); 選擇“31-60分鐘”的有 39 人(4.8%); 選擇“60分鐘及以上”的有 8 人(1.0%)。見圖 23:

當您要運動時，請問您從學校或住家至最常運動的地點約需幾分鐘（在家運動除外）？

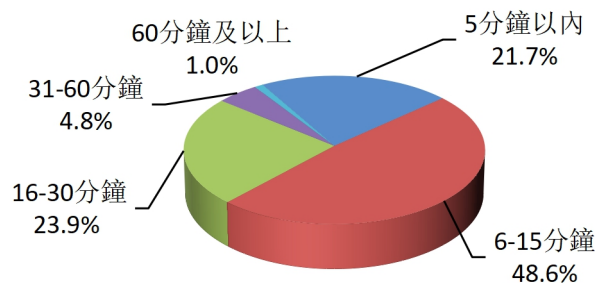


圖 23: 受訪者要運動時，從學校或住家至最常運動的地點約需幾分鐘

受訪者喜歡/經常參與的運動。本題為多選題。選擇選擇“羽毛球”的有 432 人(40.9%)；選擇“籃球”的有 359 人(34.0%)；選擇“跑步”的有 349 人(33.1%)；選擇“舞蹈/健身”的有 121 人(11.5%)；選擇“乒乓球”的有 113 人(10.7%)；“足球”的有 105 人(10.0%)；選擇“跳繩”的有 70 人(6.6%)；選擇“器械健身”的有 45 人(4.3%)；選擇“排球”的有 44 人(4.2%)；選擇“武術/跆拳道”的有 42 人(4.0%)；選擇“網球”的有 11 人(1.0%)；選擇“其他”的有 116 人(11.0%)。見圖 24：

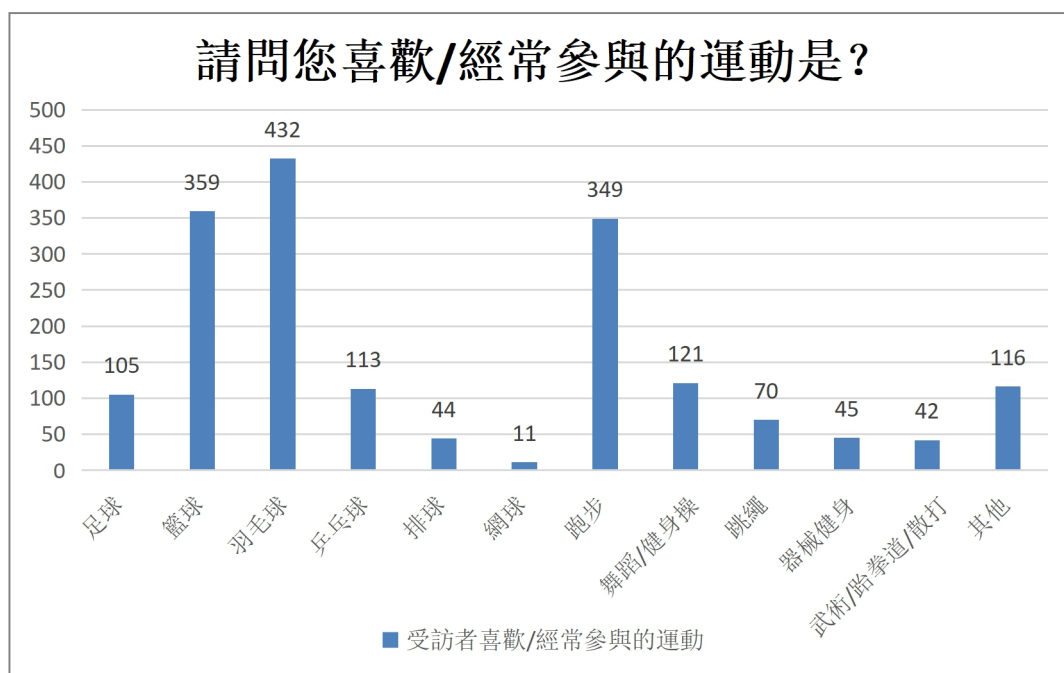


圖 24: 受訪者喜歡/經常參與的運動

受訪者認為運動習慣對自身健康的影響程度。選擇“非常影響”的有 255 人(24.4%)；選擇“較為影響”的有 456 人(43.6%)；選擇“不太影響”的有 200 人(19.1%)；選擇“沒有影響”的有 67 人(6.4%)，選擇“沒意見”的有 67 人(6.4%)。見圖 25：

您認為運動習慣多大程度上影響著您的健康？

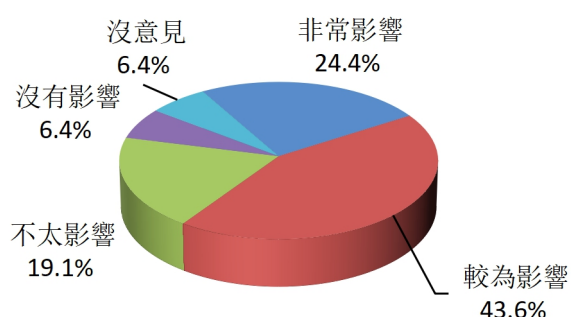


圖 25：受訪者認為運動習慣對自身健康的影響程度

學生年級與運動習慣的影響健康程度的自我認知的交叉分析可見表 2。選擇“非常影響”和“較為影響”的受訪者比例，初一/中一年級為 66.8%，初二/中二年級為 56.3%，初三/中三為 67.6%，高一/中四為 73.1%，高二/中五為 81.7%，高三/中六為 82.2%。由此可見，年級較高的受訪者，更重視運動習慣對健康的影響。

表 2：學生年級與運動習慣的影響健康程度的自我認知的交叉分析

		您認為運動習慣多大程度上影響著您的健康					總計(人)
		非常影響	較為影響	不太影響	沒有影響	沒意見	
年級	初一/中一	46 24.6%	79 42.2%	39 20.9%	8 4.3%	14 7.5%	187
	初二/中二	91 24.9%	115 31.4%	87 23.8%	35 9.6%	35 9.6%	366
	初三/中三	25 18.4%	67 49.2%	28 20.6%	9 6.6%	6 4.4%	136
	高一/中四	26 18.8%	75 54.3%	20 14.5%	9 6.5%	6 4.3%	138

	高二/中五	35 37.6%	41 44.1%	12 12.9%	2 2.2%	2 2.2%	93
	高三/中六	32 23.7%	79 58.5%	14 10.4%	4 3.0%	4 3.0%	135
	總計(人)	255	456	200	67	67	1055 人

學生運動習慣與運動習慣影響健康程度的自我認知的交叉分析可見表 3。選擇“非常影響”和“較為影響”的受訪者比例，在過去七天課外沒有運動的受訪者為 67.2%，運動 1 次的受訪者為 60.7%，運動 2 次的受訪者為 67.8%，運動 3 次的受訪者為 69.1%，運動 4 次及以上的受訪者為 75.5%。由此可見，越重視運動習慣對健康影響的受訪者，課外運動的次數越多。

表 3：學生運動習慣與運動習慣影響健康程度的自我認知的交叉分析

		您認為運動習慣多大程度上影響著您的健康？					總計(人)
		非常影響	較為影響	不太影響	沒有影響	沒意見	
過去七天，您的課外運動次數是？	1 次	35 19.3%	75 41.4%	48 26.5%	12 6.6%	11 6.1%	181
	2 次	51 21.1%	113 46.7%	54 22.3%	13 5.3%	11 4.5%	242
	3 次	38 30.2%	49 38.9%	21 16.7%	11 8.7%	7 5.5%	126
	4 次及以上	75 37.5%	76 38.0%	21 10.5%	17 8.5%	11 5.5%	200
	沒有運動	54 18.4%	143 48.8%	56 19.1%	13 4.4%	27 9.2%	293
總計(人)		253	456	200	66	67	1042

(三) 睡眠習慣調查

過去七天，受訪者平均在幾點睡眠。選擇“晚上 8-9 時”的有 13(1.2%)；選擇“晚上 9-10 時”的有 99 人(9.4%)；選擇“晚上 10-11 時”的有 287 人(27.2%)；選擇“晚上 11-12 時”的有 318 人(30.2%)；選擇“凌晨 12-1 時”的有 187 人(17.7%)；選擇“凌晨 1-2 時”的有 97 人(9.2%)；選擇“凌晨 2-3 時”的有 33 人(3.1%)；選擇“凌晨 3 時後”的有 20 人(1.9%)。見圖 26：

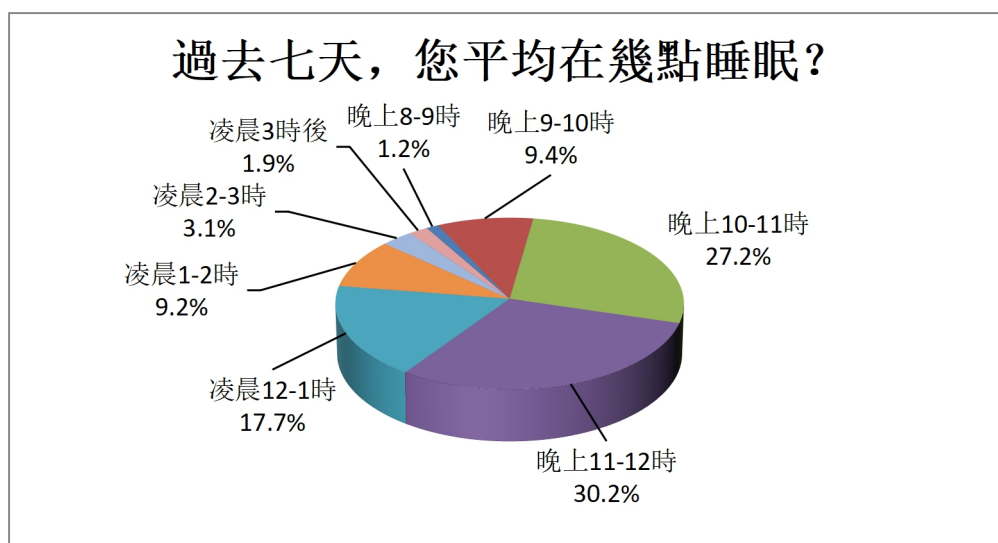


圖 26：過去七天，受訪者平均在幾點睡眠

受訪者的睡眠品質如何。選擇“好”的有 92 人(8.7%)；選擇“較佳”的有 198 人(18.8%)；選擇“一般”的有 504 人(47.8%)；選擇“欠佳”的有 206 人(19.5%)；選擇“經常失眠”的有 54 人(5.1%)。見圖 27：

請問您認為您的睡眠品質如何？

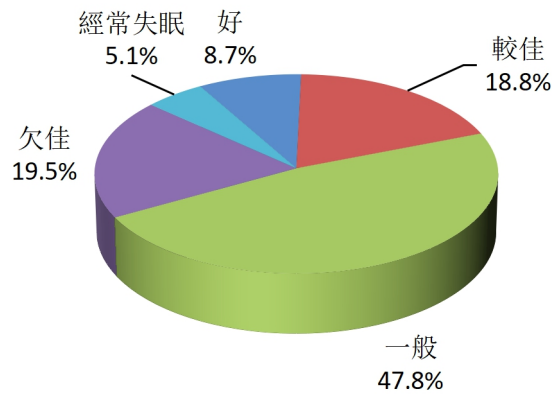


圖 27：受訪者的睡眠品質如何

過去七天，受訪者平均每天睡眠累計時間為(包括午睡)。選擇“4 小時及以下”的有 47 人(4.5%)；選擇“4-6 小時”的有 250 人(23.8%)；選擇“6-8 小時”的有 526 人(50.0%)；選擇“8-10 小時”的有 196 人(18.6%)；選擇“10 小時以上”的有 33 人(3.1%)。見圖 28：

過去七天，您平均每天睡眠累計時間為(包括午睡)

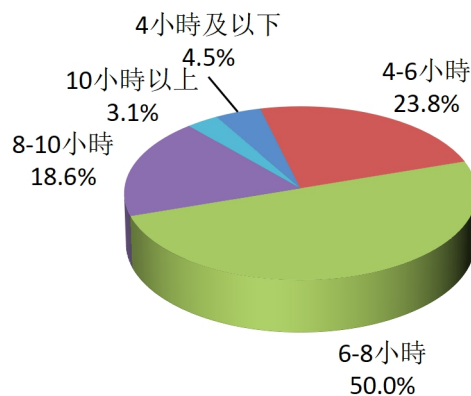


圖 28：過去七天，受訪者平均每天睡眠累計時間為(包括午睡)

學生年級與睡眠時間的交叉分析可見表 4。通過對比可見，總體而言，較低年級的受訪者晚上入睡時間更早；較高的年級受訪者，晚上入睡時間更晚。

表 4：學生年級與睡眠时间的交叉分析

		年級						總計(人)
		初一/中一	初二/中二	初三/中三	高一/中四	高二/中五	高三/中三	
過去七天，您平均在幾點睡眠？	晚上 8-9 時	4 30.8%	6 46.2%	2 15.4%	0	1 7.7%	0	13
	晚上 9-10 時	30 30.3%	41 41.4%	10 10.1%	10 10.1%	4 4.1%	4 4.1%	99
	晚上 10-11 時	68 23.7%	111 38.7%	39 13.6%	31 10.8%	13 4.5%	25 8.7%	287
	晚上 11-12 時	47 14.8%	112 35.2%	38 11.9%	49 15.4%	30 9.4%	42 13.2%	318
	凌晨 12-1 時	20 10.7%	52 27.8%	25 13.4%	30 16.0%	24 12.8%	36 19.3%	187
	凌晨 1-2 時	8 8.2%	30 30.9%	11 11.3%	15 15.5%	16 16.5%	17 17.5%	97
	凌晨 2-3 時	6 18.2%	8 24.2%	8 24.2%	3 9.1%	2 6.1%	6 18.2%	33
	凌晨 3 時後	4 20.0%	5 25.0%	3 15.0%	0	3 15.0%	5 25.0%	20
總計(人)		187	365	136	138	93	135	1054

受訪者認為睡眠習慣對自身健康的影響程度。選擇“非常影響”的有 409 人 (38.8%); 選擇“較為影響”的有 386 人(36.7%); 選擇“不太影響”的有 172 人(16.3%);

選擇“沒有影響”的有 39 人(3.7%)，選擇“沒意見”的有 47 人(4.5%)。見圖 29：

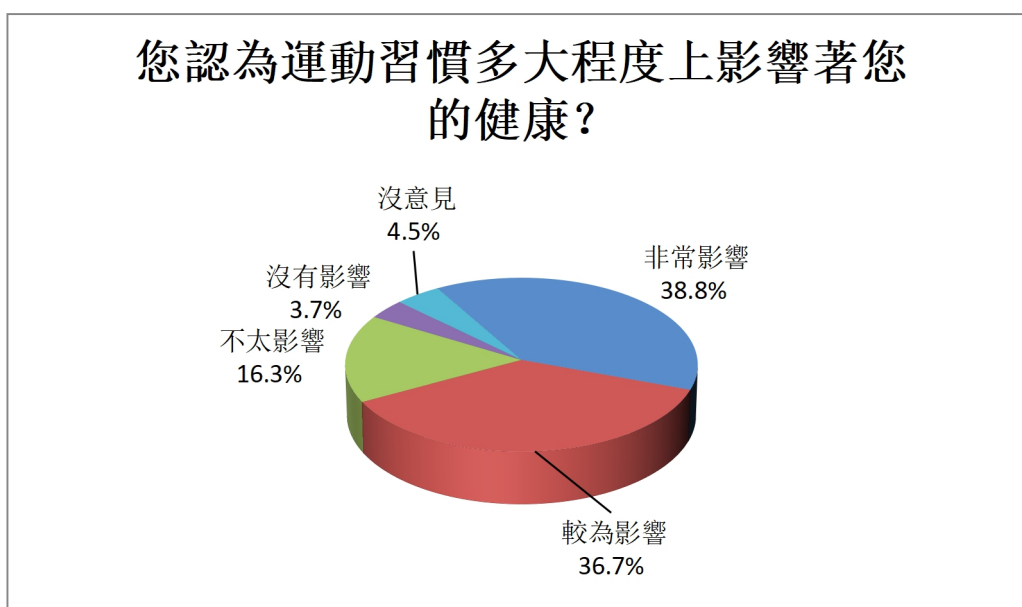


圖 29：受訪者認為睡眠習慣對自身健康的影響程度

學生年級與睡眠習慣的影響健康程度的自我認知的交叉分析可見表 5。選擇“非常影響”和“較為影響”的受訪者比例，初一/中一年級為 71.6%，初二/中二年級為 66.2%，初三/中三為 75.0%，高一/中四為 86.2%，高二/中五為 87.1%，高三/中六為 86.7%。由此可見，年級較高的受訪者，更重視睡眠習慣對健康的影響。

表 5：學生年級與睡眠習慣的影響健康程度的自我認知的交叉分析

		您認為睡眠習慣多大程度上影響著您的健康					總計(人)
		非常影響	較為影響	不太影響	沒有影響	沒意見	
年級	初一/中一	73 39.0%	61 32.6%	35 18.7%	7 3.7%	11 5.9%	187
	初二/中二	121 33.1%	121 33.1%	85 23.2%	20 5.5%	18 4.9%	366
	初三/中三	47 34.6%	55 40.4%	18 13.2%	8 5.9%	8 5.9%	136

高一/中四	58 42.0%	61 44.2%	13 9.4%	2 1.4%	4 2.9%	138
高二/中五	52 55.9%	29 31.2%	11 11.8%	0 0	1 1.1%	93
高三/中六	58 43.0%	59 43.7%	10 7.4%	2 1.5%	5 3.7%	135
總計(人)	239	439	259	57	58	1055

(四) 電子屏幕產品使用習慣調查

過去七天，受訪者平均每天在課堂內接觸電子屏幕產品的時間(包括電腦、平板電腦、投影儀、電子白板等)。選擇“1小時及以下”的有142人(13.5%)；選擇“1-2小時”的有125人(11.9%)；選擇“2-3小時”的有140人(13.3%)；選擇“3-4小時”的有164人(15.6%)，選擇“4小時及以上”的有482人(45.8%)。見圖30：

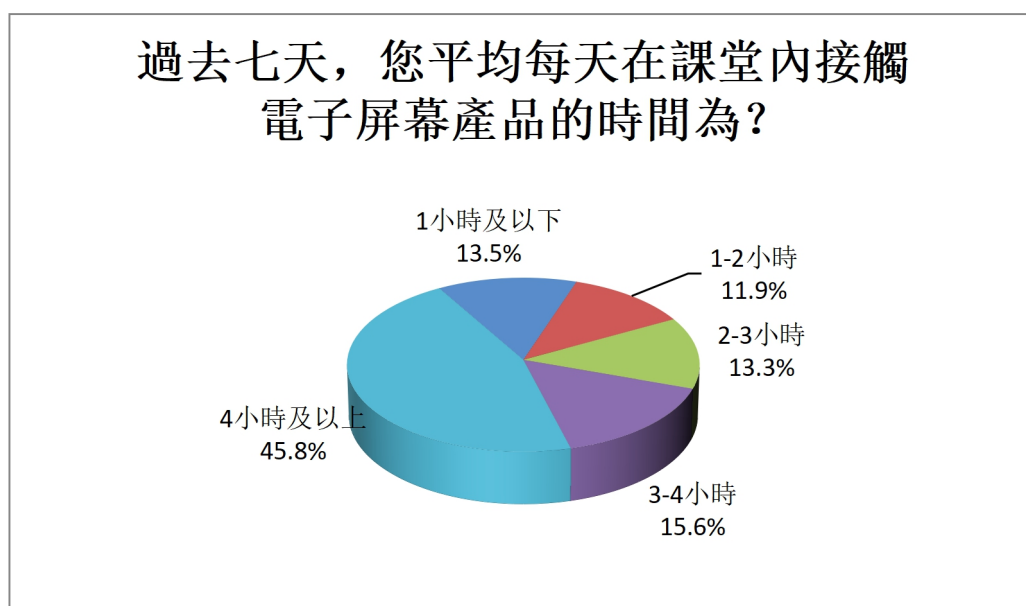


圖 30：過去七天，受訪者平均每天在課堂內接觸電子屏幕產品的時間

過去七天，受訪者平均每天在課堂以外，使用電子屏幕產品用於課業上的時間。選擇“1小時及以下”的有394人(37.4%)；選擇“1-2小時”的有328人(31.1%)；

選擇“2-3 小時”的有 139 人(13.2%); 選擇“3-4 小時”的有 76 人(7.2%), 選擇“4 小時及以上”的有 116 人(11.0%)。見圖 31:

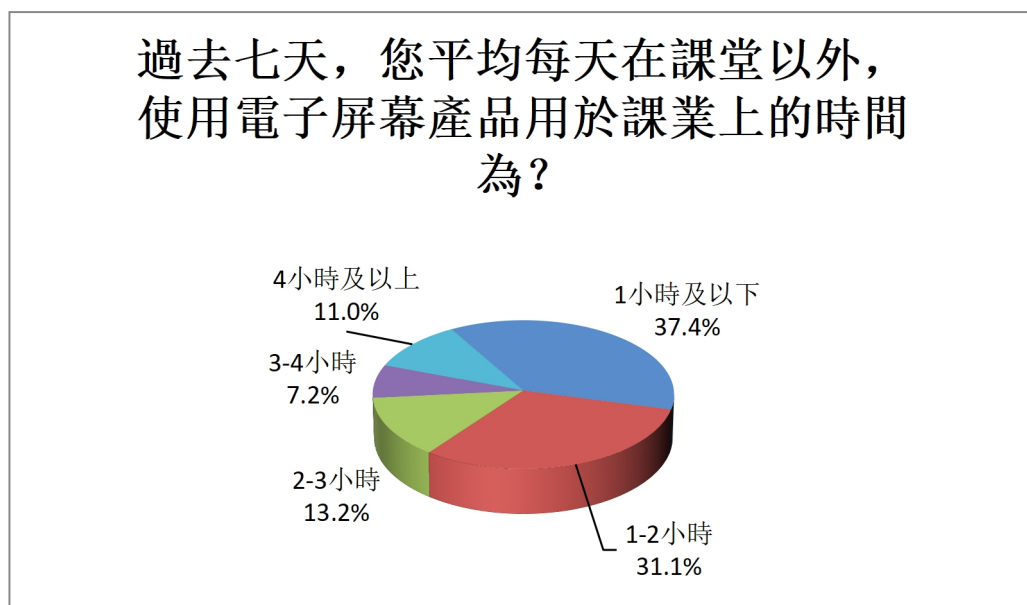


圖 31: 過去七天，受訪者平均每天在課堂以外，使用電子屏幕產品用於課業上的時間

過去七天，受訪者平均每天在課堂以外，使用電子屏幕產品用於非課業上的時間。選擇“1 小時及以下”的有 115 人(10.9%); 選擇“1-2 小時”的有 190 人(18.1%); 選擇“2-3 小時”的有 234 人(22.2%); 選擇“3-4 小時”的有 190 人(18.1%), 選擇“4 小時及以上”的有 323 人(30.7%)。見圖 32:

過去七天，您平均每天在課堂以外，
使用電子屏幕產品用於非課業上的時間為？

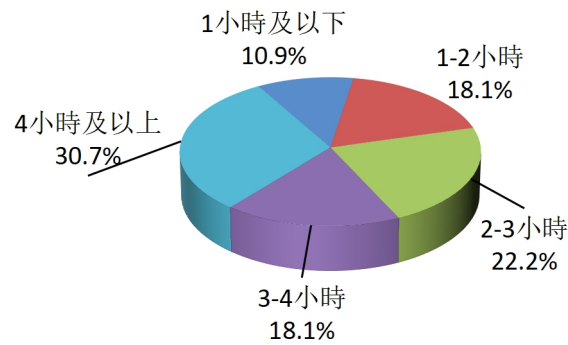


圖 32：過去七天，受訪者平均每天在課堂以外，使用電子屏幕產品用於非課業上的時間

受訪者在連續使用電子屏幕產品時，是否有使用護眼設備或自行休息。選擇“是”的有 481 人(45.9%)；選擇“否，不知道需要保護眼睛”的有 71 人(6.8%)；選擇“否，不了解有何護眼設備或措施”的有 237 人(22.6%)；選擇“沒意見”的有 258 人(24.6%)。見圖 33：

您在連續使用電子屏幕產品時，是否
有使用護眼設備或自行休息？

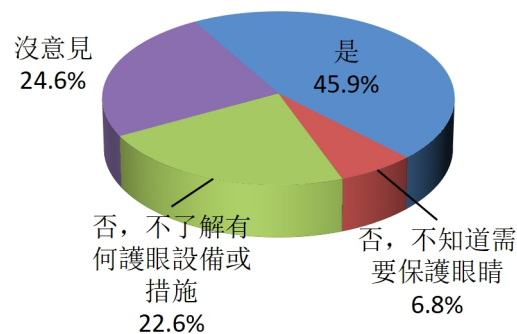


圖 33：受訪者在連續使用電子屏幕產品時，是否有使用護眼設備或自行休息

過去七天，受訪者因在睡前使用電子屏幕產品而延遲入睡時間的次數。選擇“0次”的有182人(17.3%)；選擇“1-2次”的有440人(41.8%)；選擇“3-4次”的有35人(3.3%)；選擇“5-6次”的有240人(22.8%)；選擇“7次及以上”的有156人(14.8%)。見圖34：

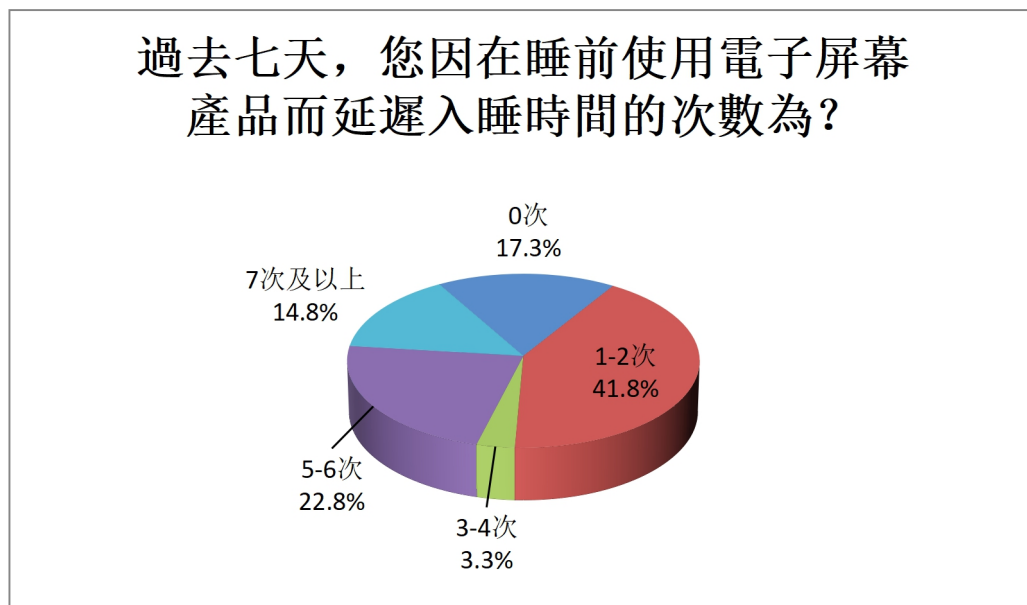


圖34：過去七天，受訪者因在睡前使用電子屏幕產品而延遲入睡時間的次數

在課堂以外，使用電子屏幕產品用於非課業上的時間與延遲入睡時間的交叉分析可見表6。通過對比分析可見，總體而言，受訪者在課外使用電子屏幕產品的時間越長，因電子屏幕產品而延遲入睡的次數越多。

表 6：在課堂以外，使用電子屏幕產品用於非課業上的時間與延遲入睡時間的交叉分析

		過去七天，您因在睡前使用電子屏幕產品而延遲入睡時間的次數為？					總計(人)
		0 次	1-2 次	3-4 次	5-6 次	7 次及以上	
過去七天，您平均每天在課堂以外，使用電子屏幕產品用於非課業上的時間為？	1 小時以內	37 32.2%	43 37.4%	3 2.6%	20 17.4%	12 10.4%	115
	1-2 小時	47 24.7%	103 54.2%	7 3.6%	21 11.1%	12 6.3%	190
	2-3 小時	36 15.4%	125 53.4%	7 3.0%	54 23.1%	12 5.1%	234
	3-4 小時	22 11.6%	88 46.3%	6 3.2%	56 29.5%	18 9.5%	190
	4 小時及以上	40 12.4%	81 25.1%	12 3.7%	89 27.6%	101 31.3%	323
總計(人)		182	440	35	240	155	1052

受訪者是否了解長時間使用電子屏幕產品對身心健康的影響。選擇“非常了解”的有 242 人(23.0%); 選擇“較為了解”的有 549 人(52.1%); 選擇“不太了解”的有 137 人(13.0%); 選擇“沒有了解”的有 29 人(2.8%), 選擇“沒意見”的有 97 人(9.2%)。見圖 35:

您了解長時間使用電子屏幕產品對身心健康的影響？

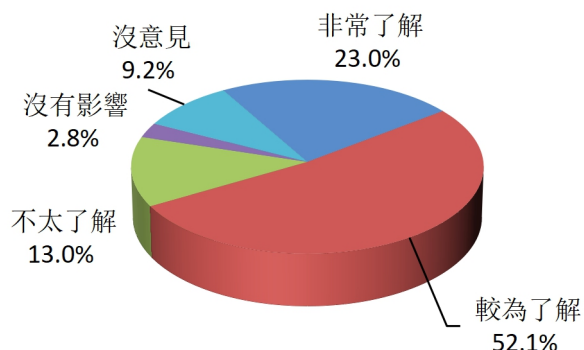


圖 35：受訪者是否了解長時間使用電子屏幕產品對身心健康的影響

學生年級與長時間使用電子屏幕產品影響健康的了解程度的交叉分析可見表 7。選擇“非常了解”和“較為了解”的受訪者比例，初一/中一年級為 74.8%，初二/中二年級為 71.1%，初三/中三為 74.3%，高一/中四為 77.5%，高二/中五為 80.6%，高三/中六為 80.0%。由此可見，年級較高的受訪者，對長時間使用電子屏幕產品對健康的影響更為了解。

表 7：學生年級與長時間使用電子屏幕產品影響健康的了解程度的交叉分析

		您了解長時間使用電子屏幕產品對身心健康的影響？					總計(人)
		非常了解	較為了解	不太了解	沒有了解	沒意見	
年級	初一/中一	47 25.1%	93 49.7%	21 11.2%	4 2.1%	22 11.8%	187
	初二/中二	76 20.8%	184 50.3%	56 15.3%	11 3.0%	38 10.4%	366
	初三/中三	28 20.6%	73 53.7%	18 13.2%	3 2.2%	14 10.3%	136

	高一/中四	37 26.8%	70 50.7%	18 13.0%	4 2.9%	9 6.5%	138
	高二/中五	27 29.0%	48 51.6%	12 12.9%	1 1.1%	5 5.4%	93
	高三/中六	27 20.0%	81 60.0%	12 8.9%	6 4.4%	9 6.7%	135
	總計(人)	242	549	137	29	97	1055

第三章 總結與建議

根據以上數據分析，研究人員總結出以下幾項主要的研究發現：

1、總體而言，本澳中學生的飲食習慣和飲食健康觀念有待提高。其早餐、飲水、進食習慣有待改善，外出用膳和食用零食、含糖飲料的次數偏多。

一周內，受訪者有吃早餐的次數，僅有約五成受訪者為 6-7 次，近二成半受訪者在 4-5 次，近二成半受訪者在 3 次及以下。

一周內，約八成五的受訪者會外出用膳，約半數受訪者次數在 4 次及以上；僅有一成半受訪者次數為 0。

一周內，受訪者流質飲品（包括清水、清茶、清湯等）的次數，僅有近三成受訪者會飲用 7 杯及以上，約六成半受訪者飲用 3-6 杯。

一周內，受訪者會進食零食（薯片/蝦條/炸薯條/朱古力/糖果/曲奇/雪糕/魚蛋/公仔麵）的次數，近七成受訪者為 1-4 次，二成多受訪者為 5 次及以上，僅有不到一成受訪者次數為 0。

一周內，受訪者飲用含糖飲料(如汽水、咖啡、果汁、運動飲料、乳酸飲料、手搖飲料等)的次數，四成受訪者在 4 次及以上，五成受訪者為 1-3 次，僅有不到一成受訪者次數為 0。

一周內，受訪者每天進食水果的份量，近三成受訪者為半份-1 份，三成半受訪者為 1-2 份，近三成受訪者為 3 份及以上，僅有不到一成受訪者每天未進食水果。

一周內，受訪者每天進食蔬菜的份量，一成半受訪者為半份-1 份，近四成受訪者為 1-2 份，近四成受訪者為 3 份及以上，僅有不到 2.6%受訪者每天未進食蔬

菜。

約六成半受訪者認為飲食習慣“非常影響”或“較為影響”自身健康，仍有三成受訪者認為飲食習慣對自身健康“不太影響”或“沒有影響”。同時，年級較高的受訪者，更重視飲食習慣對健康的影響。

2、總體而言，本澳中學生較為重視運動習慣對健康的影響，但運動時間（包括課內和課外）不太足夠。影響參與運動積極性的原因主要有學業太忙、沒有時間、沒有運動同伴和懶得運動；學校運動場地、家中、體育場是本澳中學生的主要運動場所；本澳中學生最喜歡/經常參與的三大運動依次為羽毛球、籃球、跑步。

受訪者往返學校和住家的交通方式，六成為步行，三成為大眾交通工具（巴士、的士），不到一成為汽車或電單車。

僅有四成受訪者認為學校的體育課時長“非常足夠”或“足夠”，二成半受訪者認為一般，三成半受訪者認為“不足夠”或“非常不足夠”。

一周內，受訪者的課外運動次數，近三成受訪者為0，近二成受訪者為1次，二成半受訪者為2次，三成受訪者在3次及以上。在一周內有課外運動的受訪者中，其每次課外運動的時間，約二成半受訪者在30分鐘以內，三成受訪者在30分鐘-1小時，近三成受訪者為1-2小時，約兩成受訪者在2小時及以上。

影響受訪者參與運動積極性的原因依次為：學業太忙(59.2%)、沒有時間(48.2%)、沒有運動同伴(41.5%)、懶得運動(40.9%)、沒有運動場地(15.9%)、運動場所交通不方便(12.2%)、運動環境欠佳(10.1%)、不懂如何正確運動(6.1%)、不覺得運動很重要(4.3%)。

受訪者通常運動的地點依次為：學校運動場地(56.6%)、家中(47.0%)、體育場

(37.7%)、公園(30.5%)、空地/廣場(20.2%)、健身房(12.3%)、人行道/道路(10.8%)。約四成四的受訪者表示家附近的運動場所“非常充足”或“還算充足”；四成三的受訪者表示“不太充足”或“非常充足”。受訪者從學校或住家前往運動地點的主要交通方式依次為：步行、大眾交通工具（巴士、的士）。受訪者從學校或住家前往運動地點的所需時間，七成以下受訪者為 15 分鐘以內，二成半受訪者為 16-30 分鐘，超過 30 分鐘的僅有五個百分點。

受訪者喜歡/經常參與的運動依次為羽毛球（40.9%）、籃球（34.0%）、跑步（33.1%）、舞蹈/健身（11.5%）、乒乓球（10.7%）、足球（10.0%）、跳繩（6.6%）、器械健身（4.3%）、排球（4.2%）、武術/跆拳道（4.0%）、網球（1.0%）。

近七成受訪者認為運動習慣“非常影響”或“較為影響”自身健康，仍有二成半受訪者認為運動習慣對自身健康“不太影響”或“沒有影響”。同時，年級較高的受訪者，更重視運動習慣對健康的影響；越重視運動習慣對健康影響的受訪者，課外運動的次數越多。

3、總體而言，本澳中學生較為重視睡眠習慣對健康的影響，但睡眠時間並不充足，睡眠習慣和睡眠質量均有待改善。

受訪者的睡眠質量，僅有二成七的受訪者表示“好”或“較佳”，近半數表示“一般”，約二成五表示“欠佳”或“經常失眠”。

一周內，受訪者的平均入睡時間，僅有一成受訪者在晚上 10 時之前，近三成受訪者在晚上 10-11 時，三成受訪者在晚上 11-12 時，凌晨 12 時後入睡的受訪者約佔三成二。

一周內，受訪者平均每天睡眠累計時間，僅有二成受訪者達到 8 小時及以上，五成受訪者為 6-8 小時，近三成受訪者睡眠不超過 6 小時。同時，較高的年級受

訪者，晚上入睡時間更晚。

七成半受訪者認為睡眠習慣“非常影響”或“較為影響”自身健康，仍有二成受訪者認為睡眠習慣對自身健康“不太影響”或“沒有影響”。同時，年級較高的受訪者，更重視睡眠習慣對健康的影響。

4、總體而言，本澳中學生較為了解使用電子屏幕產品(包括電腦、平板電腦、投影儀、電子白板等)對身心健康的影響，但是使用電子屏幕產品習慣不佳，存在使用時間較長，易導致因睡前使用電子屏幕產品而延遲入睡時間等問題。

一周內，受訪者平均每天在課堂內接觸電子屏幕產品的時間，四成半受訪者在4小時及以上，三成受訪者為2-4小時，二成半受訪者在2小時及以下。

一周內，受訪者平均每天在課堂以外，使用電子屏幕產品用於課業上的時間，三成七受訪者在1小時及以下，三成受訪者為1-2小時，三成受訪者超過2小時。

一周內，受訪者平均每天在課堂以外，使用電子屏幕產品用於非課業上的時間，三成受訪者在4小時及以上，四成受訪者為2-4小時，三成受訪者在2小時及以下。

一周內，受訪者因在睡前使用電子屏幕產品而延遲入睡時間的次數，超三成半受訪者為5次及以上，超四成受訪者為1-2次，不到二成受訪者次數為0。同時，受訪者在課外使用電子屏幕產品的時間越長，因電子屏幕產品而延遲入睡的次數越多。

四成半受訪者在連續使用電子屏幕產品時，會使用護眼設備或自行休息，超二成受訪者不會使用護眼設備或自行休息，因為不了解有何護眼設備或措施。

七成半受訪者認為“非常了解”或“較為了解”長時間電子屏幕產品對身心健康的影響，仍有一成半受訪者表示“不太了解”或“沒有了解”。同時，年級

較高的受訪者，對長時間使用電子屏幕產品對健康的影響更為了解。

因此，研究人員提出以下幾項建議：

1、加強本澳中學生對健康生活習慣的認知，提倡積極健康的生活方式。

本次調查顯示，本澳中學生雖然對飲食、運動、睡眠、使用電子屏幕產品等日常生活習慣與自身健康的關係有所認知，但是在實際生活中，本澳中學生存在較多不健康的生活習慣。健康的生活習慣應包括均衡的膳食、適當的運動、充足的睡眠、恰當使用電子屏幕產品等。本澳教育部門、學校應加強對健康生活知識方面的教育，倡導積極健康的生活方式，促進中學生身心健康的良性發展。

2、倡導本澳中學生合理膳食，注重膳食營養。

合理膳食，就是要準時進餐、適量固定、營養搭配全面合理。中學生正是身體發育的關鍵時期，本澳教育部門、學校應加強學生的營養健康教育，引導中學生認識到長期不吃早餐對身體健康的危害，少吃或不吃垃圾食品、刺激性食品和含糖量過高的食品，做到合理膳食，注意葷素搭配、營養均衡、飲食有節，這樣才能形成健康的飲食習慣，滿足生長發育的營養需求。

3、倡導本澳中學生重視體育運動對健康的影響，積極參與體育運動，科學合理安排時間。

本次調查發現，僅四成受訪者認為在校體育課時長充足，半數受訪者一周內課外運動不超過1次，可知本澳中學生的體育運動習慣和氛圍還有待提升。因此本澳教育部門、學校應加強體育文化方面的建設和指導，讓更多學生參與運動、科學運動、樂於運動、享受運動。

4、教育部門和學校應給與學生充足的體育運動時長，不因課業壓力擠壓學生

的課內外體育運動時間；本澳應加強體育設施建設，提升青少年特色體育課程的多樣性。

六成受訪者表示學業太忙是影響其運動積極性的重要原因。因此，本澳教育部門、學校應合理規劃學生課業與體育活動的時間分配，不因課業壓力擠壓學生體育運動時長；本澳相關部門、學校、社團應為青少年提供充足的運動場所，增強運動多樣性，如羽毛球、籃球、足球、健身操、跆拳道等，加強相關體育設施建設，增設特色體育課程。

5、倡導本澳中學生形成良好的睡眠習慣；學校和老師應科學規劃課業，保證學生的睡眠時間。

充足的睡眠不僅能緩解疲勞，還能保障人體免疫系統的功能，增強機體對疾病的抵抗力，對處於生長發育關鍵時期的青少年來說非常重要。本次調查顯示，僅有一成受訪者在晚上 10 時以前入睡，僅有二成受訪者每日睡眠時間達到 8 小時及以上，僅有二成七受訪者表示睡眠質量尚佳。因此，本澳教育部門和學校應當對中學生的睡眠情況給予相當的重視，科學規劃課業，幫助青少年注重睡眠健康，形成良好的睡眠習慣。

6、倡導本澳中學生合理使用電子屏幕產品，科學護眼；學校和老師應科學合理的使用電子屏幕產品教學。

本次調查顯示，四成半受訪者每天在課堂內接觸電子屏幕產品的時間超過 4 小時；受訪者在課外使用電子屏幕產品的時間亦不容小覷，三成受訪者每日用於課業的時間超過 2 小時，三成受訪者每日用於非課業的時間超過 4 小時；超三成受訪者每週因使用電子屏幕產品而延遲入睡的次數超過 5 次。每日過多使用電子屏幕產品的青少年，不僅存在電子屏幕產品成癮的風險，也容易引發視力下降、

頸椎病等生理疾病。因此，學校和老師應高度重視本澳中學生對電子屏幕產品的合理使用，指導學生科學護眼，幫助學生提升自控能力和時間規劃能力。

附件一：

圖表目錄

圖 1：受訪者的性別.....	3
圖 2：受訪者的學級.....	4
圖 3：受訪者的年齡.....	4
圖 4：受訪者的身高.....	5
圖 5：受訪者的體重.....	6
圖 6：過去七天，受訪者有吃早餐的次數.....	7
圖 7：過去七天，受訪者外出用膳的次數.....	7
圖 8：過去七天，受訪者平均每天飲用多少杯(約 240 毫升)流質飲品.....	8
圖 9：過去七天，受訪者有多少次進食以下的食物(薯片/蝦條/炸薯條/朱古力/糖果/曲奇/雪糕/魚蛋/公仔麵).....	9
圖 10：過去七天，過去七天，受訪者飲用含糖飲料的次數.....	9
圖 11：過去七天，受訪者平均每天進食水果的份量.....	10
圖 12：過去七天，受訪者平均每天進食蔬菜的份量.....	11
圖 13：受訪者認為飲食習慣對自身健康的影響程度.....	11
圖 14：受訪者最常以何種交通方式往返學校和住家.....	13
圖 15：受訪者認為學校的體育課時長是否足夠.....	13
圖 16：過去七天，受訪者的課外運動次數.....	14
圖 17：過去七天，受訪者每次課外運動的平均時間.....	15
圖 18：受訪者認為有哪些原因影響其參與運動的積極性.....	16
圖 19：受訪者通常運動的地點.....	17
圖 20：受訪者認為住家附近的運動場所是否足夠(在家運動除外).....	17
圖 21：受訪者要運動時，從學校或住家至最常運動的地點以何種交通方式進行(第一名)...	18
圖 22：受訪者要運動時，從學校或住家至最常運動的地點以何種交通方式進行(第二名)...	19
圖 23：受訪者要運動時，從學校或住家至最常運動的地點約需幾分鐘.....	19
圖 24：受訪者喜歡/經常參與的運動.....	20

圖 25: 受訪者認為運動習慣對自身健康的影響程度.....	21
圖 26: 過去七天, 受訪者平均在幾點睡眠.....	23
圖 27: 受訪者的睡眠品質如何.....	24
圖 28: 過去七天, 受訪者平均每天睡眠累計時間為(包括午睡).....	24
圖 29: 受訪者認為睡眠習慣對自身健康的影響程度.....	26
圖 30: 過去七天, 受訪者平均每天在課堂內接觸電子屏幕產品的時間.....	27
圖 31: 過去七天, 受訪者平均每天在課堂以外, 使用電子屏幕產品用於課業上的時間.....	28
圖 32: 過去七天, 受訪者平均每天在課堂以外, 使用電子屏幕產品用於非課業上的時間.....	29
圖 33: 受訪者在連續使用電子屏幕產品時, 是否有使用護眼設備或自行休息...	29
圖 34: 過去七天, 受訪者因在睡前使用電子屏幕產品而延遲入睡時間的次數...	30
圖 35: 受訪者是否了解長時間使用電子屏幕產品對身心健康的影響.....	32
表 1: 學生年級與飲食習慣的影響健康程度的自我認知的交叉分析.....	12
表 2: 學生年級與運動習慣的影響健康程度的自我認知的交叉分析.....	21
表 3: 學生運動習慣與運動習慣影響健康程度的自我認知的交叉分析.....	22
表 4: 學生年級與睡眠時間的交叉分析.....	25
表 5: 學生年級與睡眠習慣的影響健康程度的自我認知的交叉分析.....	26
表 6: 在課堂以外, 使用電子屏幕產品用於非課業上的時間與延遲入睡時間的交叉分析..	31
表 7: 學生年級與長時間使用電子屏幕產品影響健康的了解程度的交叉分析.....	32

附件二： 澳門中學生日常生活習慣調查問卷 2020

本調查旨在了解澳門中學生的健康意識以及生活當中的行為模式，以此分析生活習慣對學生健康的影響情況，並提出可行的改善建議。調查中不會收集任何可以識別您身份的個人資料；所有資料只會用於研究用途及作適當保密處理。請留意：請填寫答案的數字於所提供專欄內。除非註明多選，每個題目只填一項。

1. 性別： 1. 男 2. 女
2. 學級： 1. 初一/中一 2. 初二/中二 3. 初三/中三
 4. 高一/中四 5. 高二/中五 6. 高三/中六
3. 年齡：
4. 身高：
5. 體重：

第一部分：飲食習慣調查

6. 過去七天，您有**吃早餐**的次數為？
1. 0次 2. 1-3次 3. 4-5次 4. 6-7次
7. 過去七天，您**外出用膳**的次數為？
1. 0次 2. 1-3次 3. 4-8次 4. 9次及以上
8. 過去七天，您平均**每天飲用**多少杯(約 240 毫升)流質飲品？
(包括清水、清茶、清湯等)
1. 1-2杯 2. 3-4杯 3. 5-6杯 4. 7杯及以上
9. 過去七天，您平均有多少次**進食**以下的食物？
(薯片/蝦條/炸薯條/朱古力/糖果/曲奇/雪糕/魚蛋/公仔麵)
1. 0次 2. 1-4次 3. 5-9次 4. 10次及以上
10. 過去七天，您飲用**含糖飲料**的次數為？(如汽水、咖啡、果汁、運動飲料、乳酸飲料、手搖飲料等)
1. 0次 2. 1-3次 3. 4-8次 4. 9次及以上
11. 過去七天，您平均每天**進食水果**的份量為？
(1份水果相等於：壹個中型蘋果/ 兩個奇異果 / 半碗切粒水果)
1. 半份 - 1份 2. 1-2份 3. 3份及以上 4. 沒有進食
12. 過去七天，您平均每天**進食蔬菜**的份量為？
(1份蔬菜相等於：半碗煮熟瓜菜 / 壹碗沙律菜)
1. 半份 - 1份 2. 1-2份 3. 3份及以上 4. 沒有進食
13. 您認為**飲食習慣**多大程度上影響著您的健康？
1. 非常影響 2. 較為影響 3. 不太影響 4. 沒有影響 5. 沒意見

第二部分：運動習慣調查

14. 請問您最常以何種交通方式往返學校與住家？

1. 步行

2. 電單車

3. 汽車

4. 大眾交通工具 (巴士、的士)

5. 其他 (請說明) _____

15. 請問您認為學校的體育課時長是否足夠？

1. 非常足夠

2. 足夠

3. 一般

4. 不足夠

5. 非常不足夠

16. 過去七天，您的課外運動次數是？

(僅限於學校體育課以外的運動，如選擇沒有運動，請跳至 18 題)

1. 1 次

2. 2 次

3. 3 次

4. 4 次及以上

5. 沒有運動

17. 過去七天，您每次課外運動的平均時間為？

1. 30 分鐘以內

2. 30 分鐘-1 小時

3. 1-2 小時

4. 2 小時及以上

18. 請問您認為有哪些原因影響您參與運動的積極性？(多選，最多選三項)

1. 沒有時間

2. 懶得運動

3. 學業太忙

4. 沒有運動同伴

5. 運動場所交通不
方便

6. 運動環境欠佳

7. 沒有運動場地

8. 不覺得運動很
重要

9. 不懂如何正確
運動

10. 其他 (請說
明) _____

19. 請問您通常運動的地點是？(多選，最多選三項)

1. 公園

2. 空地/廣場

3. 人行道/道路

4. 學校運動場地

5. 體育場

6. 健身房

7. 家中

8. 其他 (請說明) _____

20. 當您要運動時，請問您覺得住家附近的運動場所足不足夠？(在家運動除外)

1. 非常充足

2. 還算充足

3. 不太充足

4. 非常不足

5. 沒意見

21. 當您要運動時，請問您從學校或住家至最常運動的地點以何種交通方式進行？約需幾分鐘

(在家運動除外)？(按最常使用排序)

1. 步行

2. 電單車

3. 汽車

4. 大眾交通工具 (巴士、的士)

5. 其他 (請說明) _____

22. 請問您喜歡/經常參與的運動是？(多選，最多選三項)

1. 足球

2. 籃球

3. 羽毛球

4. 乒乓球

5. 排球

6. 網球

7. 跑步

8. 舞蹈/健身
操

9. 跳繩

10. 器械健
身

11. 武術/跆拳道/散打

12. 其他

23. 您認為運動習慣多大程度上影響著您的健康？

1. 非常影響

2. 較為影響

3. 不太影響

4. 沒有影響

5. 沒意見

第三部分：睡眠習慣調查

24. 過去七天，您平均在幾點睡眠？
1. 晚上 8-9 時
 2. 晚上 9-10 時
 3. 晚上 10-11 時
 4. 晚上 11-12 時
 5. 凌晨 12-1 時
 6. 凌晨 1-2 時
 7. 凌晨 2-3 時
 8. 凌晨 3 時後
25. 請問您認為您的睡眠品質如何？
1. 好
 2. 較佳
 3. 一般
 4. 欠佳
 5. 經常失眠
26. 過去七天，您平均每天睡眠累計時間為(包括午睡)？
1. 4 小時及以下
 2. 4-6 小時
 3. 6-8 小時
 4. 8-10 小時
 5. 10 小時以上
27. 您認為睡眠習慣多大程度上影響著您的健康？
1. 非常影響
 2. 較為影響
 3. 不太影響
 4. 沒有影響
 5. 沒意見
28. 過去七天，您平均每天在課堂內接觸電子屏幕產品的時間為？
(包括電腦、平板電腦、投影儀、電子白板等)
1. 1 小時及以下
 2. 1-2 小時
 3. 2-3 小時
 4. 3-4 小時
 5. 4 小時及以上
29. 過去七天，您平均每天在課堂以外，使用電子屏幕產品用於課業上的時間為？
1. 1 小時以內
 2. 1-2 小時
 3. 2-3 小時
 4. 3-4 小時
 5. 4 小時及以上
30. 過去七天，您平均每天在課堂以外，使用電子屏幕產品用於非課業上的時間為？
1. 1 小時以內
 2. 1-2 小時
 3. 2-3 小時
 4. 3-4 小時
 5. 4 小時及以上
31. 您在連續使用電子屏幕產品時，是否有使用護眼設備或自行休息？
1. 是
 2. 否，不知道需要保護眼睛
 3. 否，不了解有何護眼設備或措施
 4. 沒意見
32. 過去七天，您因在睡前使用電子屏幕產品而延遲入睡時間的次數為？
1. 0 次
 2. 1-2 次
 3. 3-4 次
 4. 5-6 次
 5. 7 次及以上
33. 您了解長時間使用電子屏幕產品對身心健康的影響？
1. 非常了解
 2. 較為了解
 3. 不太了解
 4. 沒有了解
 5. 沒意見

-問卷完，感謝支持-