

單元六第二課：報告（第 153 頁）

題目

試根據下列材料，以課室中學校報編輯部的名義撰寫一份關於課室中學學生睡眠質量的調查報告，並根據調查結果提出建議，呼籲學生重視睡眠問題。報告將刊載於 2030 年 12 月 2 日發行的《課室中學校報》第 50 期的「健康新視界」專欄。

材料一：課室中學學生睡眠質量調查結果統計（節錄）

調查問卷填寫時間：2030 年 11 月 18 日至 2030 年 11 月 28 日

發放問卷總數：500 份 有效問卷數：422 份

表 1

日均睡眠時間	人數佔比
9 小時以上	9%
7-9 小時	50%
7 小時以下	41%

表 2

睡眠質量自評	人數佔比
較好	8.6%
一般	62%
較差	29.4%

表 3

影響睡眠的因素	人數佔比
學業繁重（作業過多、競爭激烈等）	53.1%
課外娛樂（電視、電子遊戲等）	18.8%
生活環境（人多吵雜、空氣不暢等）	8.5%
生活習慣（缺乏運動、飲食不節制等）	19.6%

材料二：《香江日報》專題文章《青少年睡眠不足之危害》（節錄）

……青少年每天應保持至少 9 小時的睡眠時間，但現時他們普遍未能達到這一標準。如果長期睡眠不足，免疫力會因此下降，引發各種疾病，生長發育將受到不良影響。另外，睡眠不足也會令青少年的認知功能受損，包括注意力不集中、記憶力減退等問題。更為嚴重的是，睡眠不足可能會引發焦慮、抑鬱等心理和精神問題，影響青少年的身心健康。

因此，高質量的睡眠對青少年的健康成長非常重要。青少年要重視自己的睡眠問題，並採取相應措施來改善睡眠狀況，令身心都得到充分休息……

範文

課室中學學生睡眠質量調查報告

為了解本校學生的睡眠質素，本報編輯部於 11 月 18 日至 28 日向本校全體學生發放《課室中學學生睡眠質素調查問卷》500 份，並成功收回有效問卷 422 份。現將調查結果匯報如下：

一、調查結果

日均睡眠時間方面，有超過半數的受訪學生表示每天睡眠時間為 7 至 9 個小時，4 成不足 7 小時，不足 1 成超過 9 小時。可見，本校學生普遍缺少充足的睡眠。

睡眠質量方面，有 6 成受訪學生認為自己的睡眠質量一般，3 成認為較差，認為較好的不足 1 成。可見，多數學生認為自身睡眠質量不太理想。

至於影響睡眠的因素，排名第一的是學業繁重，佔比超 5 成；其次是不良生活習慣以及沉迷課外娛樂，各佔比近 2 成；最後的是生活環境不佳，佔比少於 1 成。

二、總結及建議

有研究文章指出，睡眠不足不僅會影響青少年的生長發育，還會引發各種疾病及心理問題，損害青少年的身心健康。因此，學生應重視自身的睡眠狀況，學會在學業壓力下放鬆紓壓，勞逸結合，保持適當運動，還要合理使用電子產品，養成均衡飲食及規律作息的習慣，以保證高質量的睡眠狀態。

《課室中學校報》編輯部

2030 年 12 月 2 日