

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……