

非傳染病直擊



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

二零二六年
七月



睡得好 • 體重更健康

要點

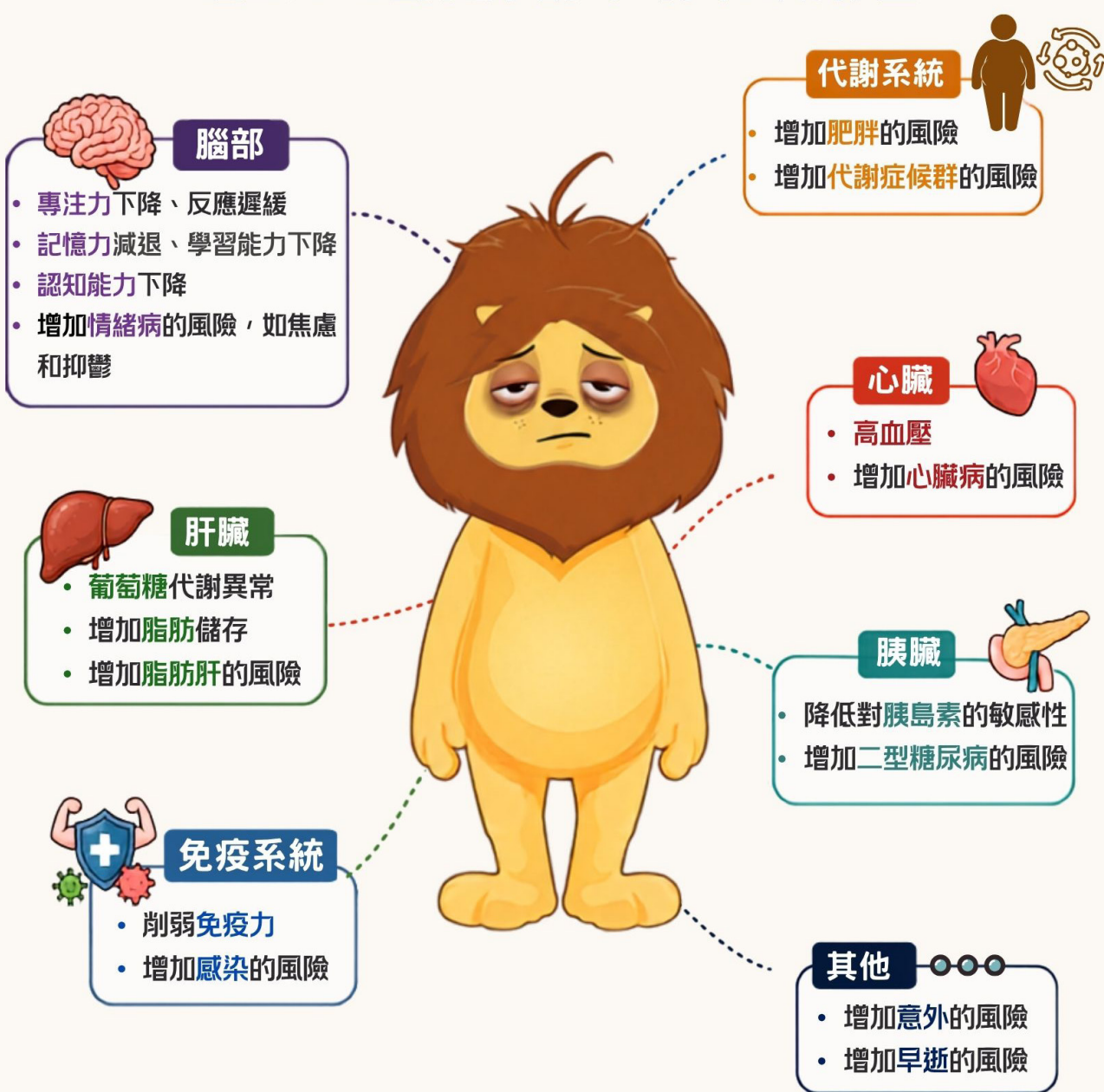
- 睡眠不足不但影響精神健康，亦會增加兒童、青少年和成年人的肥胖風險。
- 調查顯示，本港約兩成學齡前兒童每天睡眠不足 10 小時；近六成小學生每天睡眠時間少於 9 小時；逾七成中學生每天睡眠不足 8 小時。至於成年人，超過三分之一每天睡眠少於 7 小時，而逾一成報稱每週出現睡眠困擾三次或以上。
- 要促進身心健康並支持有效的體重管理，最重要是要保持充足且高品質的睡眠—規律作息、白天進行運動、晚間避免攝取咖啡因等刺激物質、不靠酒精助眠、睡前減少屏幕活動、放鬆心情，以及營造安靜舒適的睡眠環境。若睡眠問題持續，應尋求專業協助。

睡眠是健康的基石

優質睡眠能消除疲勞、恢復精力、提升思維能力，並促進精神健康¹。睡眠不足時，身體許多器官和系統都會受到影響。大量證據顯示，長期睡眠時間不足、品質不佳或睡眠時間不規律，會導致嚴重的健康後果，甚至縮短壽命¹⁻⁴。

體能活動和健康飲食既是有效體重管理的關鍵，良好的睡眠同樣重要。本文闡述各年齡層的建議睡眠時數，探討睡眠於體重管理中的作用，以及睡眠不足與肥胖風險相關的流行病學研究證據。本文還重點指出本地人口常見的睡眠問題，並提供改善睡眠健康的實用建議。

睡眠不足對健康的即時與長期影響



人生不同階段，睡眠需求各不相同

每個人的睡眠需求會因年齡、活動量與健康狀況而有所不同。健康睡眠不僅取決於睡眠時數，還包括品質、規律性以及是否存在睡眠障礙，如失眠或睡眠窒息症等⁵。一般而言，若睡醒後覺得精神充沛，通常代表睡眠足夠。

兒童比成人需要更長的睡眠時間^{4,5}。嬰兒與幼兒尤其需要較長且高品質的睡眠，以促進大腦發育、身體成長並增強免疫力。隨著年齡增長，兒童需要充足的休息來支持學習與情緒調節；而青少年則需要足夠的睡眠以滿足荷爾蒙、認知及情緒上的需求。成年人雖比兒童需要較少的睡眠時數，但高品質的睡眠對新陳代謝、認知能力和情緒健康仍然相當重要。

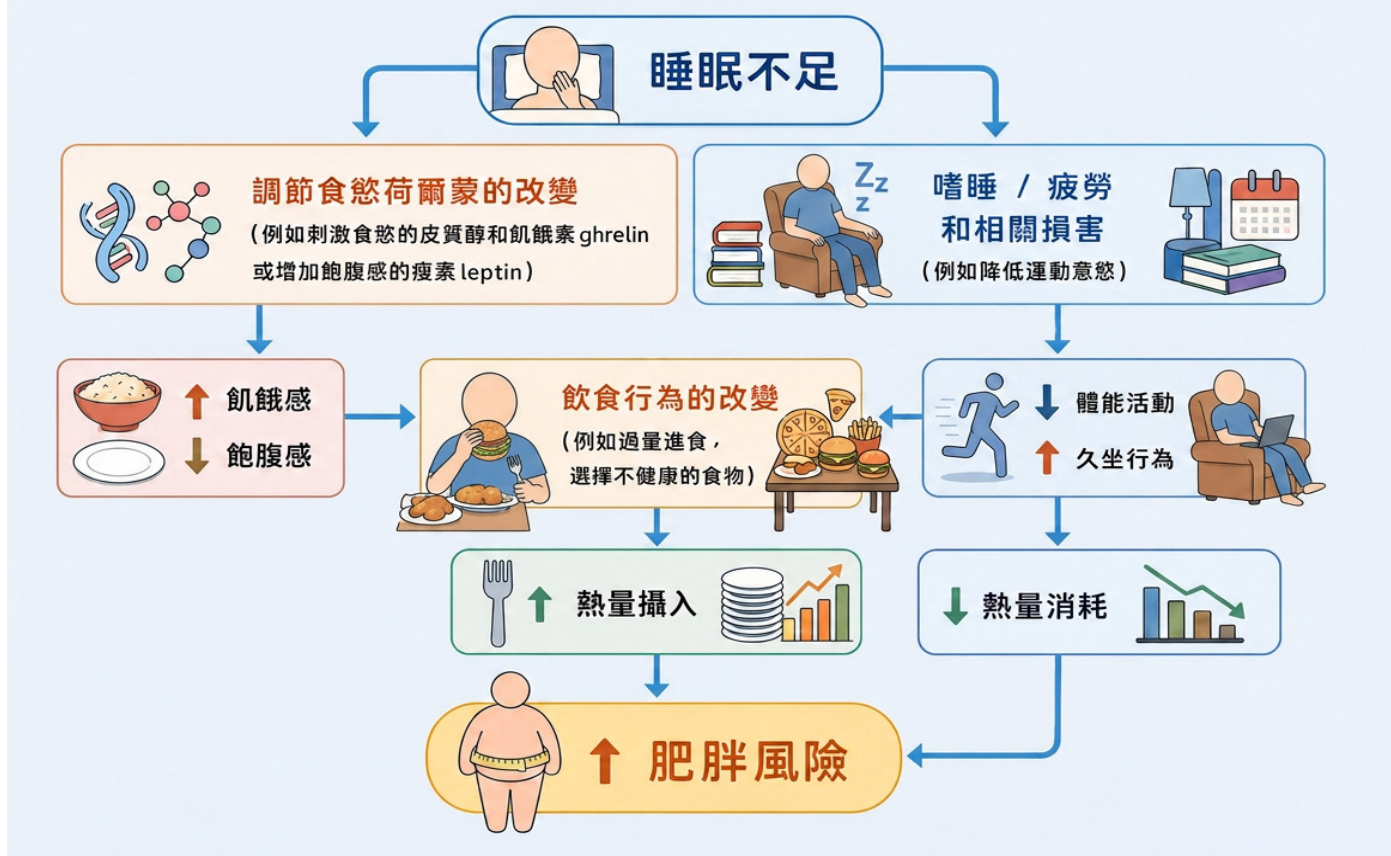


睡眠對體重管理的重要性

睡眠會影響食慾、葡萄糖代謝與能量平衡，進而影響體重。缺乏睡眠會擾亂調節食慾的荷爾蒙、降低對胰島素的敏感性，並增加脂肪儲存^{6,7}。同時，睡眠不足亦會促使不健康的飲食模式，如頻繁吃零

食、情緒性進食（即因情緒而非飢餓驅使而進食），並降低進行體能活動的意願⁶⁻⁸。這些因素共同造成體重上升，增加肥胖的風險。因此，關注睡眠充足是有效體重管理不可或缺的一環。

睡眠不足增加肥胖風險的途徑

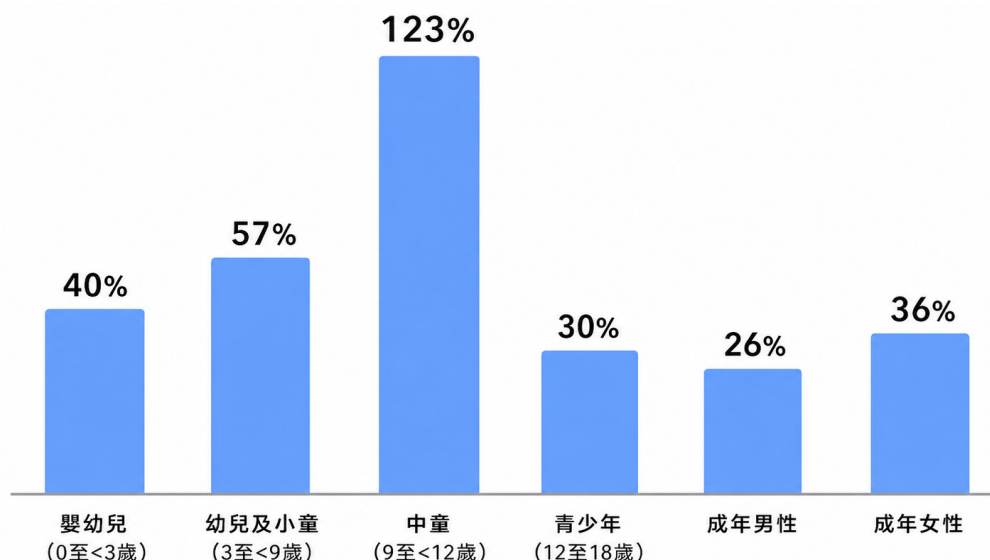


睡眠不足，肥胖風險高

流行病學證據一致顯示，睡眠不足是導致兒童、青少年和成年人體重增加和肥胖的風險因素⁹⁻¹¹。在 6 至 17 歲的華裔兒童和青少年中，睡眠時間不足會使超重或肥胖的風險增加 47%¹²。導致兒童及青少年睡眠質素欠佳與肥胖的常見行為因素包括：過度及深夜使用電子屏幕產品，包括玩電子遊戲；缺乏體能活動；以及不健康的飲食模式，如頻繁吃零食、過量攝取含糖飲料和快餐¹³。

成年人很多時面臨沉重的工作壓力、節奏快的生活以及不規律作息等問題，容易導致睡眠時間不足、睡眠質素下降和睡眠模式紊亂¹。隨著年齡增長，自然的生理變化以及關節炎和慢性疼痛等疾病也會干擾睡眠。因此，睡眠障礙在長者人口中尤其常見¹⁴。研究顯示，成年人若睡眠不足，每天睡眠時間每減少 1 小時，體重指數便會上升 0.35 個單位（公斤 / 米²）¹⁵。此外，睡眠時間不足與中央肥胖風險增加有關聯¹⁶，而每晚睡眠時間 ≤ 6 小時的華裔成年人罹患中央性肥胖的風險則增加 13%¹⁷。

睡眠不足會增加肥胖或超重的風險^{10, 11}



不少香港人飽受睡眠困擾

衛生署進行的人口健康調查發現，18歲或以上人士中，有18.9%不滿意其睡眠狀況¹⁸；36.4%每天睡眠不足7小時，而10.7%則報稱每週出現睡眠困擾三次或以上¹⁹。研究顯示，15歲或以上人士中、體能活動量不足者出現睡眠困擾的風險高27%、吸煙者高36%，而過量飲酒者則高111%²⁰。

本港許多學生也有睡眠不足和睡眠困擾問題。調查顯示，58.7%小學生平均每天睡眠時間少於9小時²¹。中學生中，70.5%每天睡眠不足8小時²¹；10.1%報稱每週出現失眠症狀三次或以上²²。值得注意的是，睡眠充足的學生（小學生睡9.5小時，中學生睡8.5小時）往往有更好的學業表現，這顯示充足睡眠對支持學習的重要性²¹。家長應重視睡眠，作為孩子健康與學業成就的關鍵基礎。

18歲或以上人士

36.4 %

報稱每天睡眠
不足7小時



10.7 %

報稱有睡眠困擾
(每週三次或以上)



7.7 % 間歇睡醒
或夜間難以維持睡眠



6.9 % 難以入睡



6.1 % 早醒後無法再入睡

中學生

70.5 %

報稱平均每天睡眠
不足8小時



10.1 %

報稱出現失眠症狀
(每週三次或以上)



6.6 % 難以入睡



3.3 % 早醒



3.0 % 難以維持正常睡眠

同樣，相當多幼兒沒有達到所建議的睡眠時數，其中41%的3至5歲學齡前兒童每天睡眠不足10小時。影響幼兒睡眠時數的重要因素，包括父母的就寢時間與睡眠習慣，以及孩子在睡前接觸電子屏幕產品²³。為促進幼兒養成健康的睡眠習慣並降低肥胖的風險，家長應建立適當且有規律的家庭就寢時間，並在睡前限制使用電子屏幕產品。

充足且優質的睡眠有助應對肥胖

在人生的每個階段，健康睡眠皆為奠定終身健康的基石。許多人認為體重管理只與飲食和運動有關，但睡眠同樣重要。平日睡眠不足的人往往會在週末補眠，這或許多少能降低青少年²⁴與在職成年人²⁵的肥胖風險，但它不能取代規律、充足的睡眠。過度或不規律的週末補眠可干擾生理時鐘、影響代謝調控，並增加心血管疾病的風險²⁶。

此外，針對香港小學生的研究指出，週末補眠並未降低兒童肥胖的風險；反而，週末進行中等至劇烈強度的體能活動才有助降低風險²⁷。要促進身心健康並支持有效的體重管理，保持充足且高品質的睡眠至關重要。重視睡眠不僅能消除疲勞，還有助於有效的體重管理，並享有更好的健康。

★ 睡眠健康小貼士 ★

1 規律作息



固定時間
睡覺與起床

2 多做體能活動



白天多做運動

3 避免接觸 刺激性物質



避免晚上攝取咖啡因
睡前不要過餓或過飽

4 不靠酒精助眠



睡前勿飲酒

5 減少屏幕活動



睡前少用電子產品

6 放鬆心情



冥想或伸展助眠

7 優化睡眠環境



安靜、昏暗、
舒適的睡眠空間

8 尋求專業協助



若睡眠問題持續，
應尋求專業協助



充足且優質的睡眠， 對我們和孩子 同樣重要！

參考資料

1. 中國人民共和國國家衛生健康委員會。全國愛衛辦發佈睡眠健康核心資訊及釋義 (二零二五年三月十八日)。網址：<https://www.nhc.gov.cn/guihuaxxs/c100133/202503/70d5836afe804a-858b899ee951a24a13.shtml>。檢索日期：二零二六年五月十一日。
2. Itani O, Jike M, Watanabe N, et al. Short sleep duration and health outcomes: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep Medicine* 2017;32:246-256.
3. Shah AS, Pant MR, Bommasamudram T, et al. Effects of sleep deprivation on physical and mental health outcomes: An umbrella review. *American Journal of Lifestyle Medicine* 2025;15598276251346752.
4. Omichi C, Koyama T, Kadotani H, et al. Irregular sleep and all-cause mortality: A large prospective cohort study. *Sleep Health* 2022;8(6):678-683.
5. Ramar K, Malhotra RK, Carden KA, et al. Sleep is essential to health: An American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 2021;17(10):2115-2119.
6. Akhlaghi M, Kohanmoo A. Sleep deprivation in development of obesity, effects on appetite regulation, energy metabolism, and dietary choices. *Nutrition Research Reviews* 2025;38(1):4-24.
7. Knutson KL, Spiegel K, Penev P, et al. The metabolic consequences of sleep deprivation. *Sleep Medicine Review* 2007;11(3):163-178.
8. Rosenberg R, Breit MJ, Clark KC, et al. Examining the role of sleep in body weight regulation and implications for obesity treatment: A narrative review. *Obesity Reviews* 2025:e70017.
9. Benfica MA, Ribeiro TC, Silva KSO, et al. Relationship between sleep duration and overweight/obesity: A comprehensive overview of meta-analyses. *Clinical Obesity* 2026;16(1):e70051.
10. Miller MA, Kruisbrink M, Wallace J, et al. Sleep duration and incidence of obesity in infants, children, and adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep* 2018;41(4): doi: 10.1093/sleep/zsy018.
11. Lange MG, Neophytou C, Cappuccio FP, et al. Sex differences in the association between short sleep duration and obesity: A systematic-review and meta-analysis. *Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Diseases* 2024;34(10):2227-2239.
12. Guo Y, Miller MA, Cappuccio FP. Short duration of sleep and incidence of overweight or obesity in Chinese children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Diseases* 2021;31(2):363-371.
13. Gale EL, Cecil JE, Williams AJ. Shared determinants of poor sleep, obesity and adiposity in adolescents aged 8-18-years: A systematic review. *Journal of Sleep Research* 2025;34(6):e70029.
14. Miner B, Kryger MH. Sleep in the aging population. *Sleep Medicine Clinics* 2020;15(2):311-318.
15. Cooper CB, Neufeld EV, Dolezal BA, et al. Sleep deprivation and obesity in adults: A brief narrative review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2018;4(1):e000392.
16. Kohanmoo A, Akhlaghi M, Sasani N, et al. Short sleep duration is associated with higher risk of central obesity in adults: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Obesity Science & Practice* 2024;10(3):e772.
17. Ning X, Lv J, Guo Y, et al. Association of sleep duration with weight gain and general and central obesity risk in Chinese adults: A Prospective study. *Obesity* 2020;28(2):468-474.
18. 香港特別行政區：衛生署。二零二零至二零二二年度人口健康調查。
19. 香港特別行政區：衛生署。二零一四至二零一五年度人口健康調查。
20. Bedford LE, Tang EHM, Dong W, et al. Who reports insufficient and disturbed sleep? Results from a representative population-based health survey in Hong Kong. *British Medical Journal Open* 2022;12(9):e058169.
21. Chan NY, Wu WJ, Chan JWY, et al. Sleep and academic performance among students in Hong Kong: Curvilinear relationship suggesting an optimal amount of sleep. *Sleep Medicine* 2023;106:97-105.
22. Chen CX, Zhang JH, Li SX, et al. Secular trends in sleep and circadian problems among adolescents in Hong Kong: From 2011-2012 to 2017-2019. *Sleep Medicine* 2024;117:62-70.
23. Lan QY, Chan KC, Au CT, et al. Secular trends of sleep-wake patterns in Hong Kong preschoolers. *Sleep Medicine* 2023;104:73-82.
24. Lee MR, Hwangbo Y, Kim JH, et al. The association between weekend catch-up sleep and the reduction of obesity and overweight risk in adolescents with insufficient weekday sleep. *Sleep & Breathing* 2025;29(2):184.
25. Jeong W, Song MJ, Shin JH, et al. Association between weekend catch-up sleep and obesity among working adults: A cross-sectional nationwide population-based study. *Life* 2025;15(10):1562.
26. Zhou Y, Xue F. Can weekend catch-up sleep repay the sleep debt? Balancing short-term relief with long-term risks. *Sleep & Breathing* 2025;29(6):335.
27. Huang WY, Wong SHS. Prospective associations between weekend catch-up sleep, physical activity, and childhood obesity. *Childhood Obesity* 2019;15(1):40-47.

體重管理 磅重做起 衛生署全體接棒



見到衛生署署長林文健醫生積極響應體重管理，本獅都要動起來！我已經在部門不同辦公地點放置了體重量度工具，將健康文化帶入工作環境，鼓勵各位同事一齊培養「定期磅重、自我監測」的好習慣。《體重管理行動計劃》的核心就是「提高意識」、「積極改變」和「融入生活」。衛生署由內部做起，希望帶動全港各界一齊起步。今日開始，讓我們一齊踏上健康秤，共同打造更活力的香港！

市民如在公共場所（如體育館或醫療服務中心）見到體重秤，記得上去磅一磅啦！

健康不宜靠猜測—科學才會揭示事實。若以積極減重為目標，每日或每週磅重能提供即時回饋，強化健康習慣；若以維持體重為目標，每週或每月磅重，足以監測進度並預防不必要的體重增加。如欲了解更多有關體重管理的資訊，請瀏覽衛生署的專題網頁（www.change4health.gov.hk/tc/weight_management/index.html）。



全民運動 SPORT FOR ALL DAY

8月2日
2026年
星期日
SUN



免費康體活動
Free Recreation and Sports Programmes

免費使用康樂設施
Free Use of Leisure Facilities

康樂及文化事務署（康文署）將於2026年8月2日（星期日）舉行「全民運動日2026」。今年繼續以「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」為口號，鼓勵不同年齡和能力的市民恆常參與體育及體能活動，傳遞勤做運動有益身心的訊息。適逢第二十屆亞洲運動會（亞運會）將於今年九月舉行，本屆活動特別以「亞運爭鋒 全民運動」為主題，與市民一同響應體壇盛事，並為參賽的香港運動員打氣。8月1日及2日，康文署將開放轄下多項康樂設施供市民免費使用。活動當日（8月2日），全港十八區指定場地更會舉辦多項免費康體活動。有關「全民運動日2026」的活動詳情，請瀏覽網頁 www.lcsd.gov.hk/tc/sfad。

編輯組

主編 | 奚安妮醫生

委員 | 莊承謹醫生 張竹君醫生 劉敏維醫生 李予晴醫生 李正陽醫生 沈雅賢醫生
蘇佩嫦醫生 尹慧珍博士 黃嘉文醫生 王淑貞醫生 黃志強先生

製作助理 | 張慧珠女士 鳳嘉杰先生 馮聰先生 劉君硯女士 翁嘉欣女士

免責聲明

本份刊物由衛生署衛生防護中心 非傳染病處出版

香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓

版權所有

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk

衛生署衛生防護中心網站
www.chp.gov.hk