

澳門青年指標

2.1 平均睡眠時間

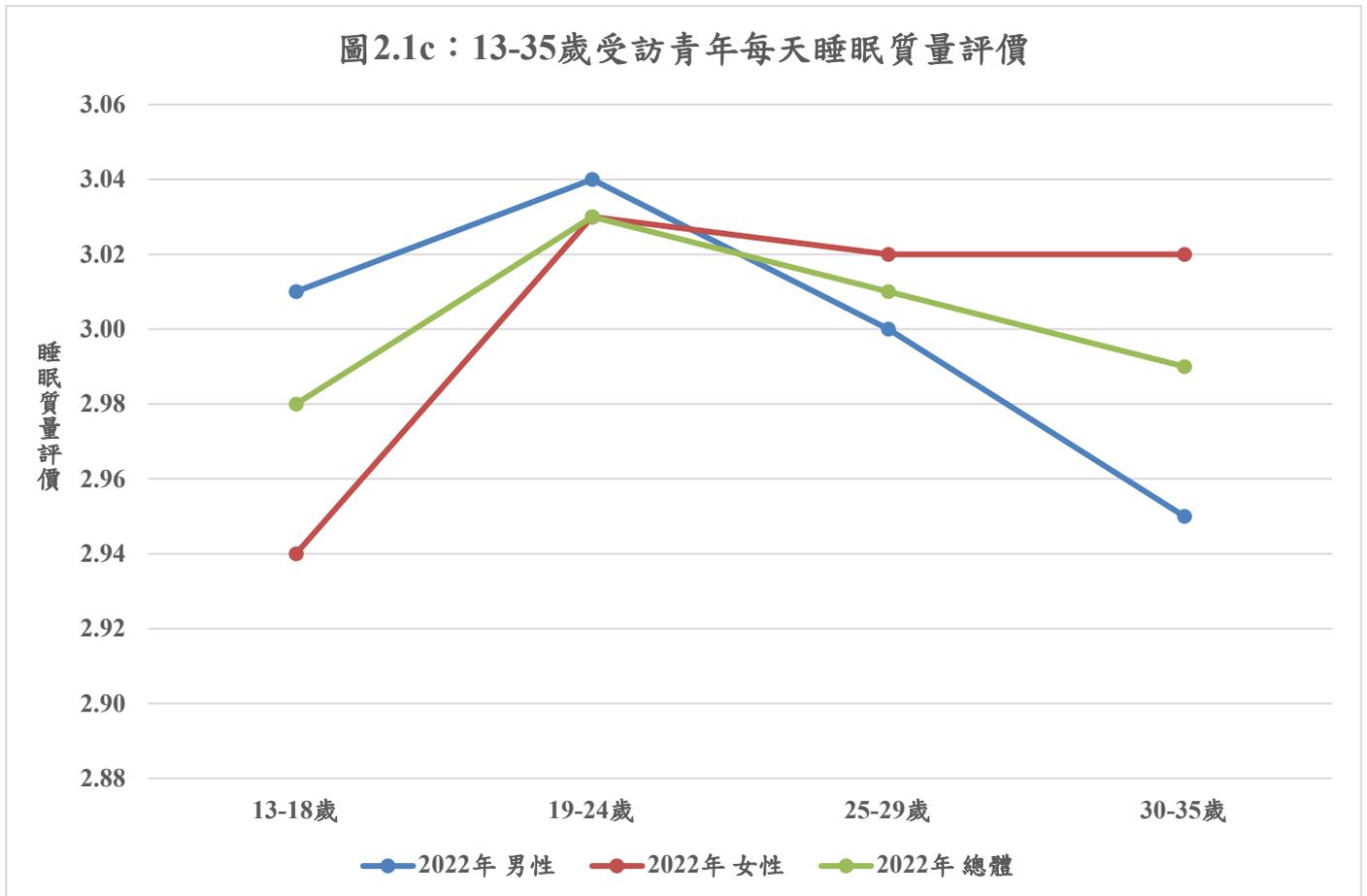
表 2.1a：13-35 歲受訪青年過去六個月平均每天的睡眠時間
(不包括午睡)

(單位：小時)

歲組	2022 年社會調查		
	男性 (N=1,006)	女性 (N=1,343)	總體 (N=2,349)
13-18 (N=507)	7.08	6.80	6.93
19-24 (N=455)	6.87	6.92	6.90
25-29 (N=560)	6.87	6.78	6.82
30-35 (N=827)	6.72	6.79	6.76
平均值	6.87	6.82	6.84
中位數	7.00	7.00	7.00
標準差	1.16	1.13	1.14

資料來源：澳門青年指標 2022 年社會調查

圖 2.1c：13-35 歲受訪青年每天睡眠質量評價



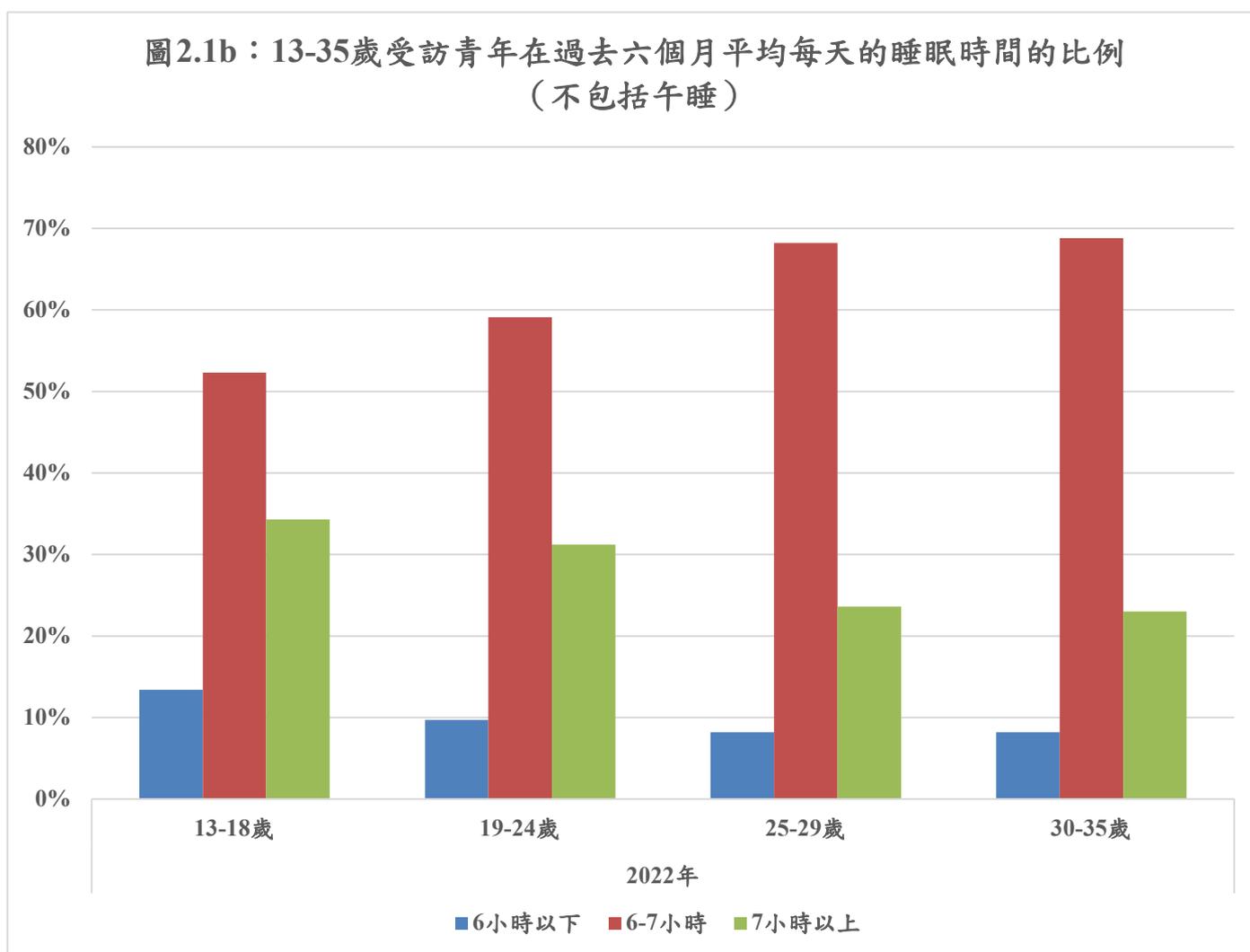
澳門青年指標

表 2.1b：13-35 歲受訪青年在過去六個月平均每天的睡眠時間的比例
(不包括午睡)

睡眠時間	2022 年社會調查			
	13-18 歲 (N=507)	19-24 歲 (N=455)	25-29 歲 (N=560)	30-35 歲 (N=827)
6 小時以下	13.4%	9.7%	8.2%	8.2%
6-7 小時	52.3%	59.1%	68.2%	68.8%
7 小時以上	34.3%	31.2%	23.6%	23.0%
總計	100%	100%	100%	100%

資料來源：澳門青年指標 2022 年社會調查

圖 2.1b：13-35 歲受訪青年在過去六個月平均每天的睡眠時間的比例
(不包括午睡)



澳門青年指標

表 2.1c：13-35 歲受訪青年每天睡眠質量評價¹

歲組	2022 年社會調查		
	男性 (N=1,019)	女性 (N=1,357)	總體 (N=2,376)
13-18 (N=511)	3.01	2.94	2.98
19-24 (N=457)	3.04	3.03	3.03
25-29 (N=572)	3.00	3.02	3.01
30-35 (N=836)	2.95	3.02	2.99
平均值	2.99	3.01	3.00
中位數	3.00	3.00	3.00
標準差	0.87	0.82	0.84

註：

1. 評價分數越高越正向，5 分為“非常好”，4 分為“好”，如此類推，1 分為“非常差”。

資料來源：澳門青年指標 2022 年社會調查

圖 2.1c：13-35 歲受訪青年每天睡眠質量評價

