

首爾市中學生平均日睡 6.3 小時 飲食運動不良者更多

駐韓國臺北代表部文化組

本年 4 月 24 日，首爾市政府發布調查結果：週末假日除外，該市國中、高中職學生平均每日睡眠 6.3 小時。

這是 2009 年針對青少年調查的結果，發現僅有少數中學生的生活型態較健康。

星期一到星期五的生活裏，百分之 30 的中學生沒有吃早餐；一週中，吃水果一次以上者，僅百分之 25；另一方面，百分之 66 口渴時喝碳水化合物飲料；每星期至少吃漢堡之類速食一次以上者，高達百分之 73。

只有百分之 23 的中學生每天規律作運動 20 分鐘以上；百分之 32 的男生與百分之 44.1 的女生根本不曾作過任何運動。

資料來源：2011 年 4 月 25 日 The Korea Times 第 3 版

