

為配合 2024/25 至 2026/27 本校三周年計劃的關注事項二「營造健康的校園文化，建立健康的生活方式」，學校以雙月刊形式推廣健康信息，促進家長及學生的身心健康。

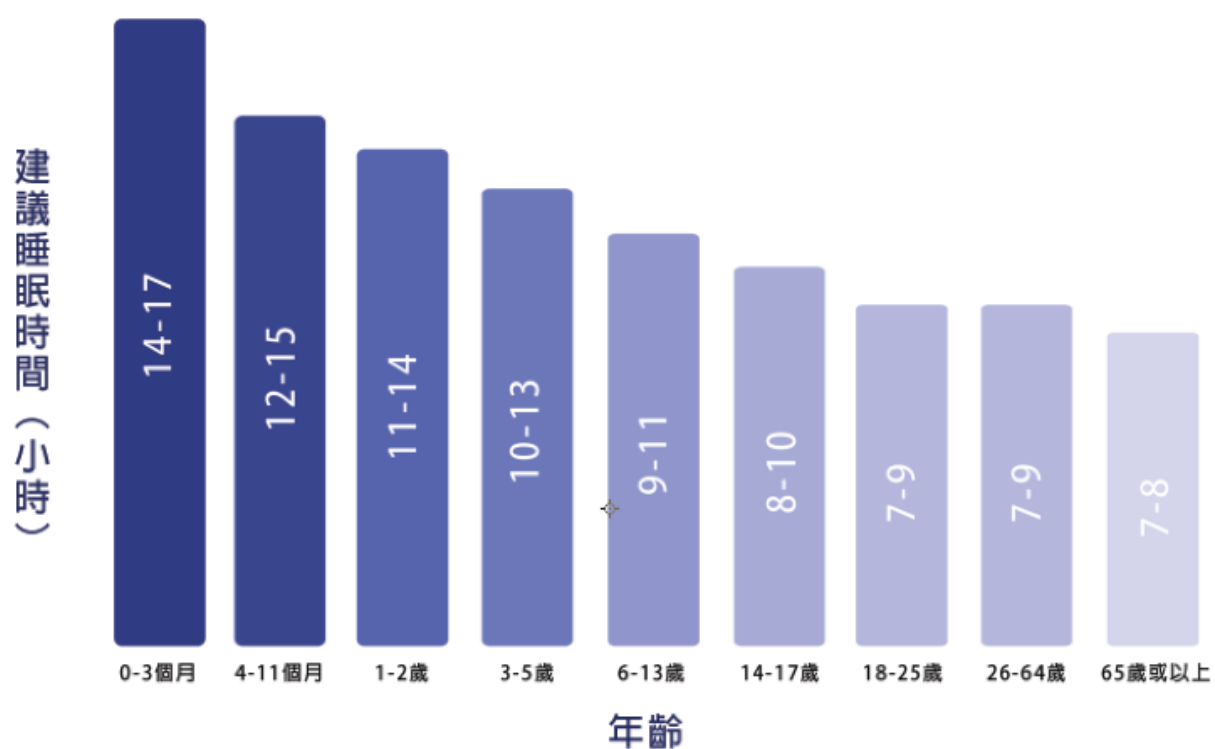
主題：好眠的秘密

- 不要在床上溫習或工作。
- 睡覺時關掉電燈，保持睡房黑暗。
- 規律的睡眠時間：無論是上學還是放假，都該於固定的時間上床睡覺和起床，好讓身體的生理時鐘有個固定的時間表。
- 固定的睡前活動，例如溫水浴或靜觀呼吸，讓身體知道是時間上床睡覺了。
- 保持一個寧靜和溫度適中的睡房環境。
- 睡前 1 小時，避免使用會發出光線的電子產品（例如：電腦、電視或手提電話等）。
- 睡前不要吃太多食物，也不要餓著肚子
- 睡前 4-6 小時，避免喝茶及咖啡。
- 睡前 2 小時，減少劇烈活動。
- 睡前放鬆心情，不要憂慮第二天的工作。

上床後依然不能入睡，怎辦？

- 不要勉強自己入睡。若超過 30 分鐘也不能入睡，建議離開睡床，進行一些放鬆的活動（例如：聽柔和的音樂、靜觀呼吸），當有睡意時再上床睡覺。
- 回想一些美好的事情，讓自己心情愉悅。
- 如果你的睡眠問題沒有獲得進一步改善，就應該向醫生諮詢。

睡多少時間才足夠？



你是否睡得足夠？

每個人所需的睡眠時間都不同，有些人須要睡較長時間，有些人只須要睡較短時間，這是因為每個人的基因都不一樣。要得知是否睡得足夠，最簡單的方法就是留意自己白天的時候是精神充沛，還是覺得疲累。如果經常覺得醒後或在白天精神不振，那麼就代表你睡眠不足。

資料來源：參考香港大學心理學系的資訊

2025 年 6 月