



了解及改善 失眠 問題

充足睡眠是必需的

- 能維持身體和精神健康
- 能鞏固記憶，減少忘記所學過的內容

為甚麼會失眠？

- 體內驅動睡意的生物物質「腺苷」不足
- 壓力、情緒困擾、患病、睡眠環境欠佳、不良生活習慣和濫藥等會導致失眠

4種失眠類型 (參考資料：世界衛生組織)

- 1 難以入睡型
- 2 不能持續沉睡型
- 3 過早睡醒型
- 4 難以恢復體力型

你有足夠睡眠嗎？

5-12 歲：每天需要9至11小時睡眠

12-18 歲：每天需要8.5至9.5小時睡眠



改善失眠

「疫情期間習慣遲睡，結果越夜越精神，難以入睡。」

自助
錦囊

每日定時睡覺，定時起床，
放假時也應如此。

「想睡覺的時候，各樣思絮在腦中不斷湧出。」

自助
錦囊

睡前別太忙碌，宜做些身心鬆弛
練習 (例如是深呼吸，肌肉收緊
放鬆練習)。





「因晚上難以入睡，我時常很遲才起床，
午後睏倦再睡數小時補眠。」

自助
錦囊

清早起床照太陽30分鐘至1小時以善用日光調節
睡眠規律；減少午睡時間；保持睡眠環境幽暗。

「考試期間，失眠可以騰出更多時間溫習？」

自助
錦囊

應有充足睡眠以減少忘記學習內容；
避免在床上溫習，否則看見床鋪便
聯想到要提起精神，難以入睡。



「反正失眠，我便乾脆躺在床上看電視、玩手機。」

自助
錦囊

睡前一小時避免使用電子屏幕產品，
睡覺的地方應關掉手機和電腦。



「夜間睡得不好，日間多飲幾杯咖啡、
茶和能量飲品提神。」

自助
錦囊

咖啡、茶和能量飲品當中的咖啡因
可能需要6-8小時才能完全從身體
減退，中午過後應盡量避免飲用，
以免會妨礙睡眠。



「吃過豐富晚餐，我十時半便上床睡覺。
整晚卻多次醒來，未能熟睡。」

自助
錦囊

晚餐宜吃七分飽，及應在
睡前3小時完成。

