

單元一  
保持精神健康

第2節  
好睡精神好

課節目標

- 了解睡眠與精神健康的關係
- 建立健康的睡眠習慣來促進精神健康



課節概覽

流程	時間	物資
引入	3分鐘	附件2.1第二節簡報 熱朱古力呼吸練習影片 熱朱古力呼吸練習影片文字版
認識睡眠的重要性	10分鐘	附件2.1第二節簡報 附件2.2睡得好與不好工作紙 紅筆、藍筆
了解良好睡眠的定義	5分鐘	附件2.1第二節簡報 電子產品
認識影響睡眠的因素	10分鐘	附件2.1第二節簡報 電子產品
建立健康睡眠習慣B-E-D	10分鐘	附件2.1第二節簡報 筆記簿第二節任務：健康睡眠習慣 B-E-D 筆記簿第二節參考資料：健康睡眠 習慣B-E-D
總結	2 分鐘	附件2.1第二節簡報

# 教學重點和方法

## 1. 引入



### 1.1 熱朱古力呼吸練習

- 呼吸練習是有效調節情緒的方法之一，透過留心自己的一呼一吸，我們可以把注意力放在此時此刻，為壓力水桶放水，幫助減壓。
- 老師播放《熱朱古力呼吸練習影片》，並帶領學生練習。老師亦可參考《熱朱古力呼吸影片文字版》帶領學生重複進行練習。

### 1.2 上節學習重點重溫

- 良好的精神健康與身體健康同樣重要，會影響着我們的情緒、適應行為以及社交關係，令我們有能力應對生活上各種壓力，發揮個人潛能。
- 每人都有一個「壓力水桶」。生活上的壓力，例如學業、家庭生活、朋友關係、健康狀況等會如水一樣注入我們的水桶中。
- 每個人對不同事情所感受到的壓力程度都不同。適量的壓力可以鍛鍊我們的韌力、成為我們的推動力和帶來滿足感甚至成就感，但過多的壓力會適得其反，成為成長中的阻力。
- 過多或積聚過久的壓力會影響身體及精神健康，因此我們需要定期及用心地保養「壓力水桶」，適時釋放壓力，避免出現壓力滿瀉的情況。

### 1.3 本節內容簡介

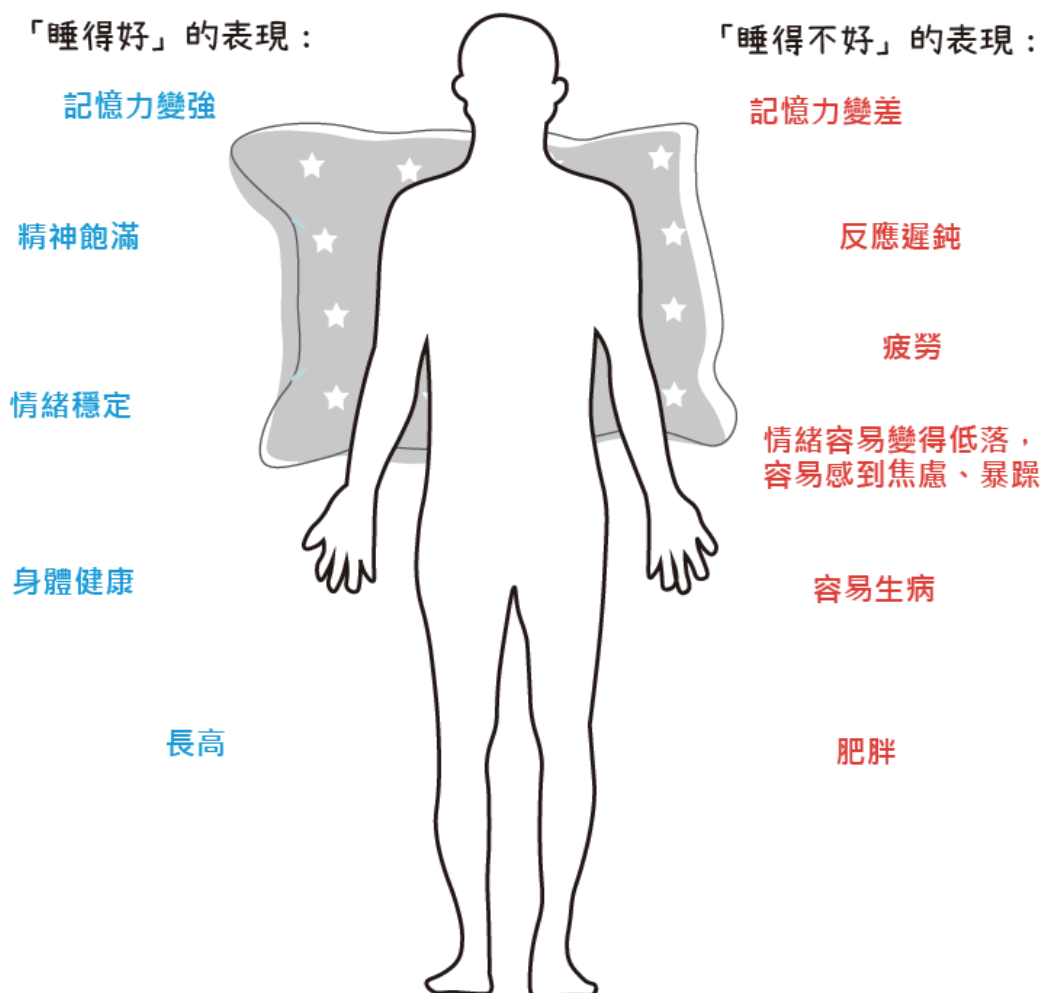
- 認識睡眠與精神健康的關係
- 建立健康的睡眠習慣

## 2. 認識睡眠的重要性



- 引入：「實踐健康生活模式是『壓力水桶』放水的其中一種方法，例如在日常生活中透過有規律的作息、充足睡眠、恆常運動、均衡飲食等維持良好的身體及精神健康，防止壓力累積。這能夠為水桶釋出更多的空間，在有需要時來盛載生活上的各種恆常或突發壓力。今節將集中討論睡眠與精神健康的關係。」
- 老師指引學生二人一組，利用《附件2.2睡得好與不好工作紙》進行以下活動，以討論睡眠對精神健康的重要性：
  - 一位學生在人形的周邊部分以藍色筆寫上「睡得好」可能會產生怎樣的影響。
  - 另一位學生在人形的周邊部分以紅色筆寫上「睡得不好」可能會產生怎樣的影響。
  - 思考問題：一個人睡得好 / 不好的時候會是甚麼樣子？他會有甚麼感受？他的行為會出現甚麼變化？他在學校的表現會是怎樣的？
  - 兩位學生於組內交流想法。完成後，老師邀請部分組別作簡單分享。

- 老師播放《睡眠計劃書(上)影片》(簡報第9頁)，請學生留意良好睡眠對我們有甚麼好處及睡眠質素欠佳會有甚麼後果。
- 播放後，學生把從影片中學到的新想法添加到《附件2.2睡得好與不好工作紙》內。老師可以參考以下答案進行講解：



- 老師講解：「睡眠質素欠佳對身體及腦部造成各種不良的影響，亦讓情緒容易變得低落，令身心難以應付日常的壓力挑戰。相反，良好的睡眠質素能讓身心狀態變得更穩定，幫助我們的身體『充電』，調整身體各部分的運作(例如：呼吸、血壓及荷爾蒙分泌)，清除新陳代謝物，添加比清醒時多三倍的生長激素，提升日間的集中力及長期記憶力，鞏固我們所學的新知識。良好的睡眠能為『壓力水桶』創造更多的空間迎接日常生活上的壓力及挑戰。」

## 小結



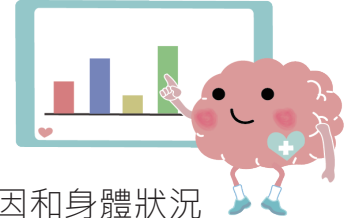
- 良好的睡眠是「壓力水桶」放水的方法之一，對維持身心健康甚為重要。
- 睡眠不足或者睡眠質素欠佳都會對我們的身體、情緒，以至學習、日常生活等各方面構成負面影響。



### 3. 了解良好睡眠的定義

- 老師以網上投票平台，設定以下問題讓學生投票，以了解學生的睡眠習慣：  
〔備註：如老師不想使用網上平台，可邀請學生舉手作答及進行投票。〕

- 問題一：你甚麼時候上床睡覺？
- 問題二：你每晚平均睡多少小時？
- 問題三：你認為青少年睡多少小時才足夠？



- 歸納學生的意見，講解青少年合適的睡眠時間：「由於每個人的基因和身體狀況不同，所需的睡眠時間都會不一樣。有些人需要睡很多，有些人需要睡很少一般建議6-13歲的兒童及青少年需要9至11小時的睡眠，而14-17歲的青少年則需要8-10小時的睡眠。」
- 老師講解：「良好的睡眠不但要有足夠的睡眠時間，還要有好的睡眠質素。有些人可能睡眠的時間足夠，但睡醒後或日間仍然經常感覺到疲累、精神不振、提不起勁來，便可能是因為睡眠質素欠佳。這些人的睡眠階段多屬於淺睡期，無法進入深層睡眠，而很多身體和精力恢復的過程都在深層睡眠這個階段發生，所以睡眠時間和睡眠質素也同樣值得關注。」

#### 小結

- 我們除了要保持足夠的睡眠時間之外，還需要留意自己的睡眠質素，因為睡眠時間與睡眠質素同樣重要。



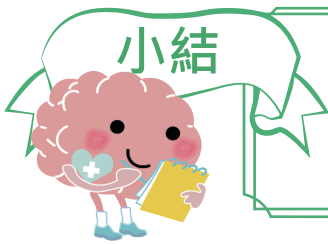
### 4. 認識影響睡眠的因素



- 老師以網上投票平台，設定以下問題讓學生投票，以了解學生的睡眠習慣及想法。於投票後，老師歸納學生的意見，總結大家普遍的睡眠習慣。  
〔備註：如老師不想使用網上平台，可邀請學生舉手作答及進行投票。〕
- 問題一：睡覺前你會做些甚麼？
- 問題二：你認為以下哪些做法會降低我們的睡眠質素？
  - 睡覺時間把燈開着
  - 睡前1小時使用手機
  - 睡前進行體能活動
  - 午睡15分鐘

- 播放《睡眠計劃書(下)影片》(簡報第18頁)，介紹影響睡眠的因素。影片結束後老師請學生分享幫助或阻礙睡眠的因素。老師可參考以下答案作講解：

幫助睡眠的因素	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 有規律的生理時鐘</li> <li>• 恆常的日間運動</li> </ul>
阻礙睡眠的因素	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 生活壓力</li> <li>• 睡眠環境，例如室溫太熱、太冷或太多雜音</li> <li>• 時間過長的午睡</li> <li>• 睡前過度使用電子產品</li> <li>• 太飽或太餓</li> </ul>



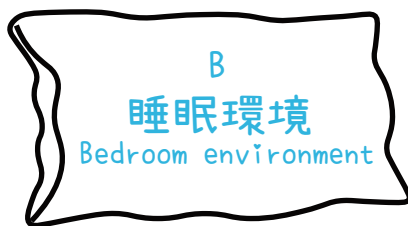
## 小結

- 影響睡眠的因素眾多。
- 睡眠環境、日間及晚間進行的活動皆有可能影響着我們的睡眠質素。

## 5. 建立健康睡眠習慣B-E-D

預計需時  
(分鐘)  
5

- 老師指出睡眠習慣會影響睡眠時間及睡眠質素，並以簡報介紹從B-E-D建立健康的睡眠習慣。
  - B 睡眠環境 Bedroom environment
  - E 晚間的常規 Evening routine
  - D 日間的常規 Daytime routine



- 睡覺時關掉電燈，保持睡房黑暗
- 保持一個寧靜和溫度適中的睡房環境
- 不要在床上做功課或溫習

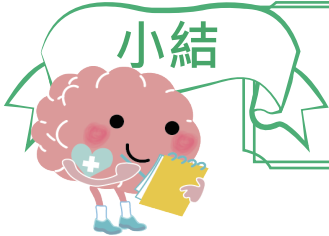


- 睡前進行放鬆活動，如聽音樂、進行鬆弛練習
- 睡前1小時，避免使用會發出光線的電子產品（例如：電腦、電視或手提電話等）
- 睡前2小時避免進行劇烈或刺激的運動和活動
- 睡前避免大吃大喝或餓着肚子



- 建立有規律的睡眠時間，即使在週末也於固定的時間上床睡覺和起床
- 進行帶氧運動
- 維持均衡飲食，定時進食
- 避免太長的午睡

- 學生在《筆記簿第二節任務：健康睡眠習慣B-E-D》上，根據B-E-D在每一方面列舉1-2項個人認為最重要及最實際可行的睡眠建議，設計成小錦囊作個人提醒。  
〔備註：學生可參考《筆記簿第二節參考資料：健康睡眠習慣B-E-D》內的建議填寫。〕



## 小結

- 在日常生活中，我們可以透過B-E-D來建立健康的睡眠習慣，保持身體及精神健康。

## 6. 總結

預計需時  
(分鐘)  
2

### 重溫本節的學習重點

- 良好的睡眠是「壓力水桶」放水的方法之一，對維持身心健康甚為重要。睡眠不足或者睡眠質素欠佳都會對我們的身體、情緒，以至學習，日常生活等各方面構成負面影響。
- 我們除了要保持足夠的睡眠時間之外，還需要留意自己的睡眠質素，因為睡眠時間與睡眠質素同樣重要。
- 影響睡眠的因素眾多，睡眠環境、日間及晚間進行的活動皆有可能影響着我們的睡眠質素。
- 在日常生活中，我們可以透過B-E-D來建立健康的睡眠習慣，保持身體及精神健康。

