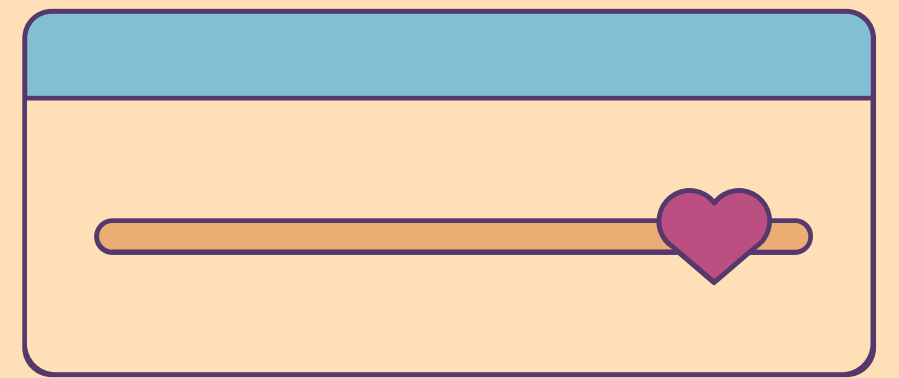
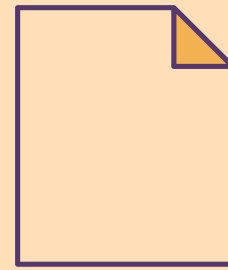
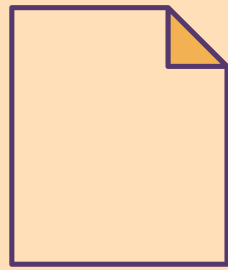
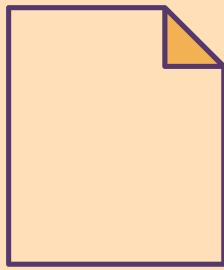
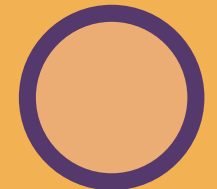




人為什麼要睡覺？



1. **又飽電**，儲存能量供第2日使用
2. **治癒並修復損傷**。所以生病時會更累，需要更多休息
3. **重新組織和編錄**記憶和學習的資訊。大腦就像圖書館理員，在一天結束時對書籍進行分類和上架，使我們更輕鬆有效地存取和使用學到的內容



何謂睡眠不足？

分為質和量



量：就是睡眠時間夠不夠



青少年建議每日睡眠時間**最少8小時**，初中同學就要睡更長時間，因為生長激素在深夜時分泌最多，如果午夜尚未進入熟睡階段會**影響長高**；另外，校隊訓練的同學因體力消耗大，亦需要更多的睡眠時間





質：就是睡得好不好

睡眠時長足夠，但醒來時依然會感到疲倦，呢個就係品質不佳
睡眠分為4個階段



第1階段為淺層睡眠



第2階段較深層
大腦會組織清醒時的記憶和訊息



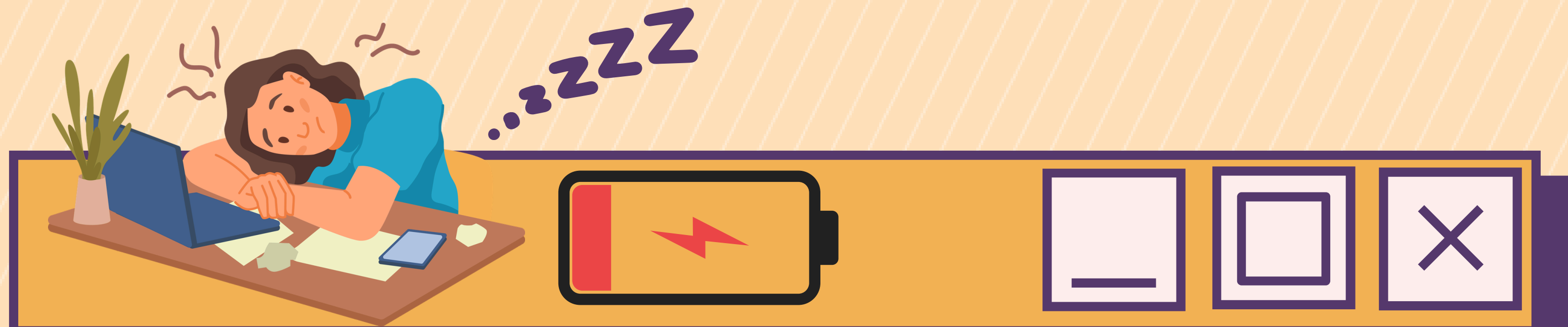
第3階段是最深層的睡眠
身體利用這階段**修復損傷和增強免疫系統**，而且我們需要在第三階段醒來才有精神的感覺，所以這個階段是**最重要的**

重要!



第4階段會發夢，完了4個階段後就會重覆回到第1階段





若睡眠總時長不足，或中途多次醒來，導致第3階段睡眠減少，就會影響身體修復，導致記憶力及專注力下降，對心理健康亦有負面影響。





1. 制定睡眠時間

盡量做到每天在同一時間睡覺和起床，包括週末和假期，讓大腦習慣這個**規律**，合理安排睡眠時間

別忘記了！睡覺時大腦會重新組織和編錄記憶



我該怎麼做才能睡個好覺？



2. 營造優質睡眠環境

避免明亮的燈光或使用電子產品，光線會擾亂身體的自然睡眠-覺醒功能，換句話說，房間或手機的光會令大腦誤以為是白天，那麼大腦就會繼續活躍地工作



20
min



3. 確保睡眠質量

避免在睡前進食或飲太多水，食太飽會擾亂睡眠，而飲太多水會增加夜間上廁所的頻率，打斷第3階段睡眠。

另外午睡時間不要太長，20分鐘便可，以免晚上睡不着

