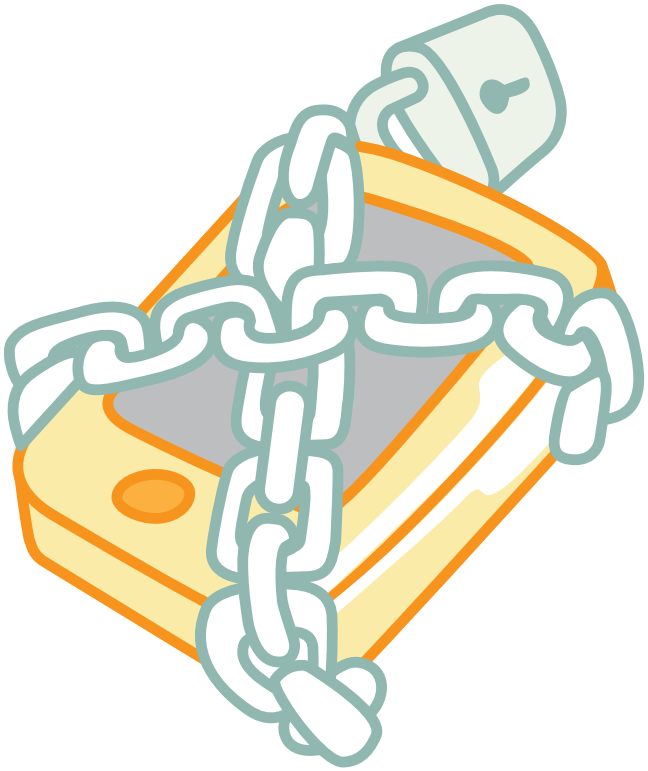
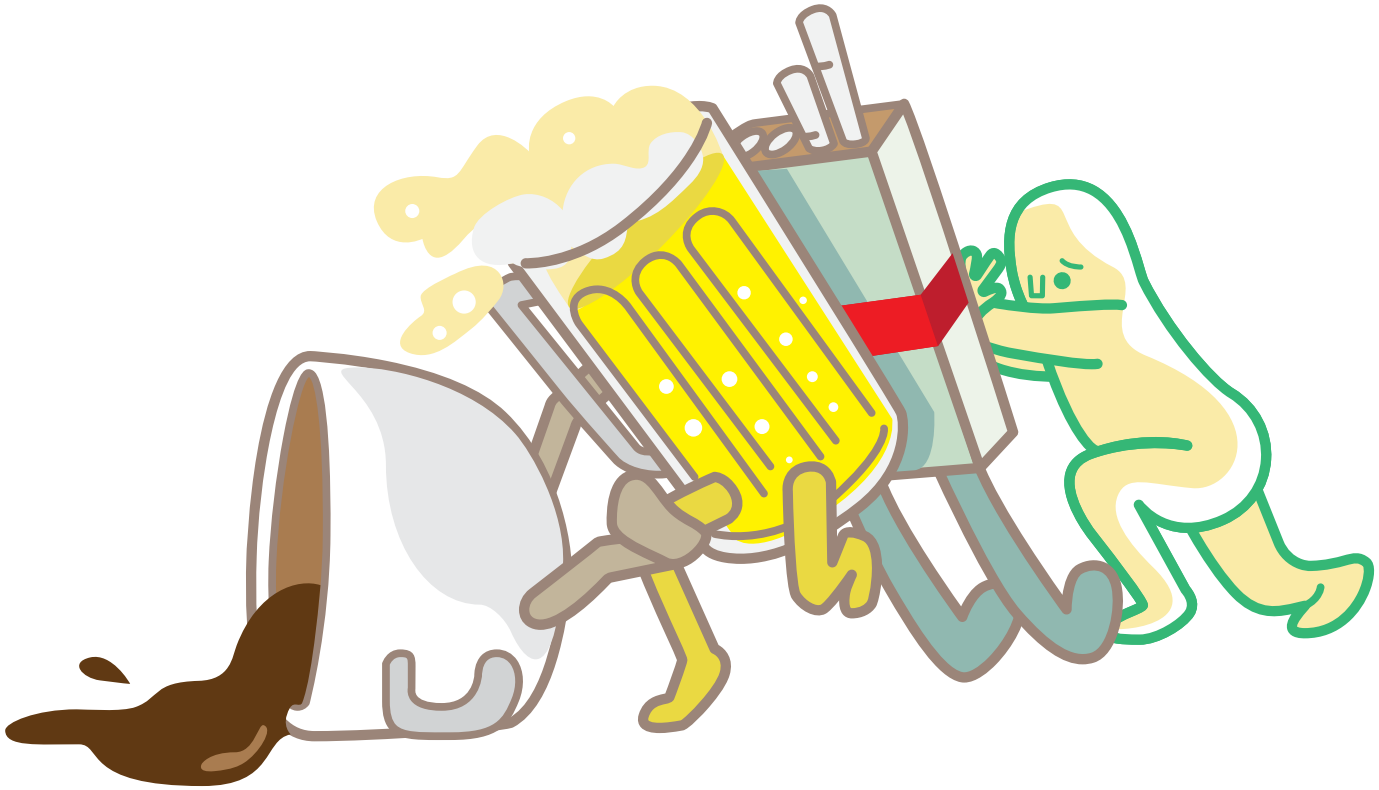
CoPE Together

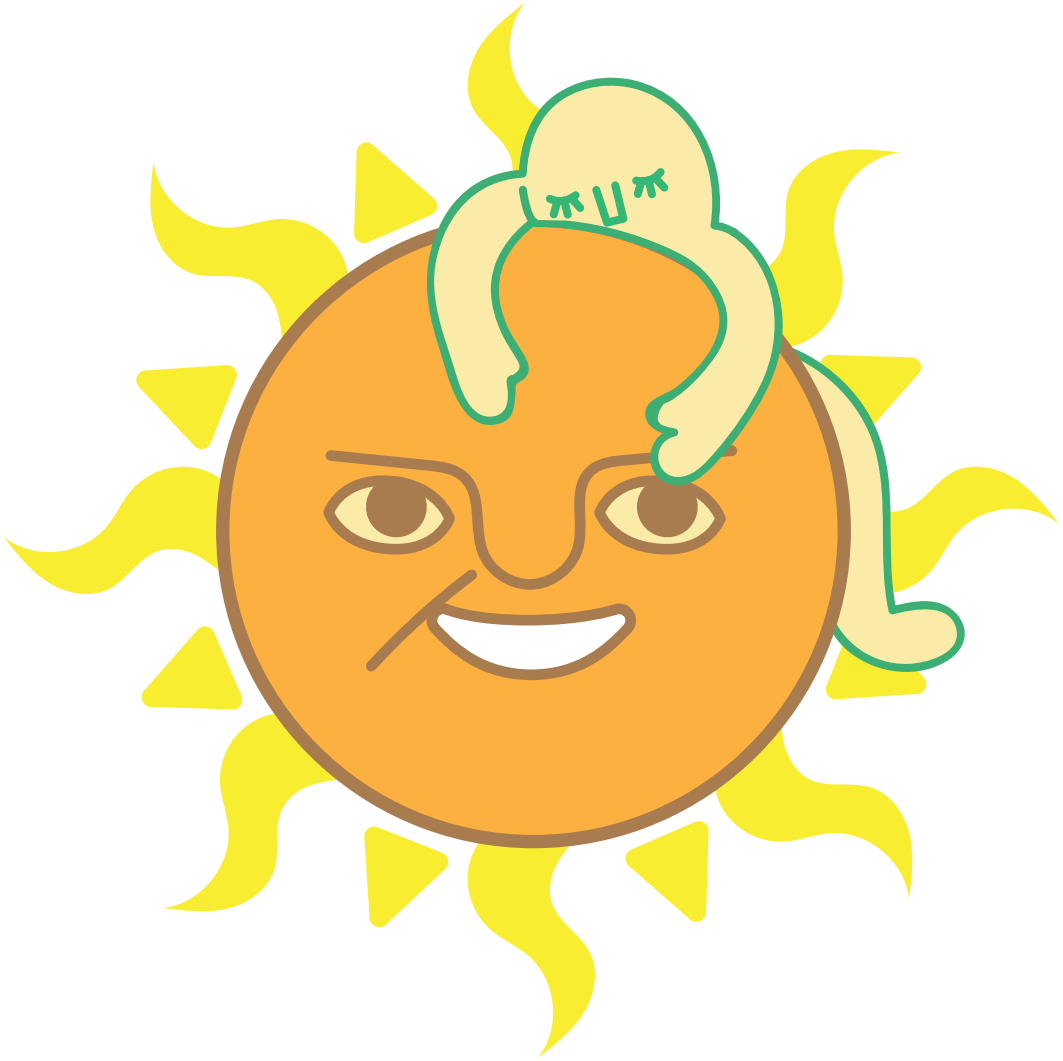
除了為自己營造一個舒適的睡眠環境（寧靜及昏暗的房間、合適的枕頭），你還可以嘗試以下改善睡眠質素的方法。



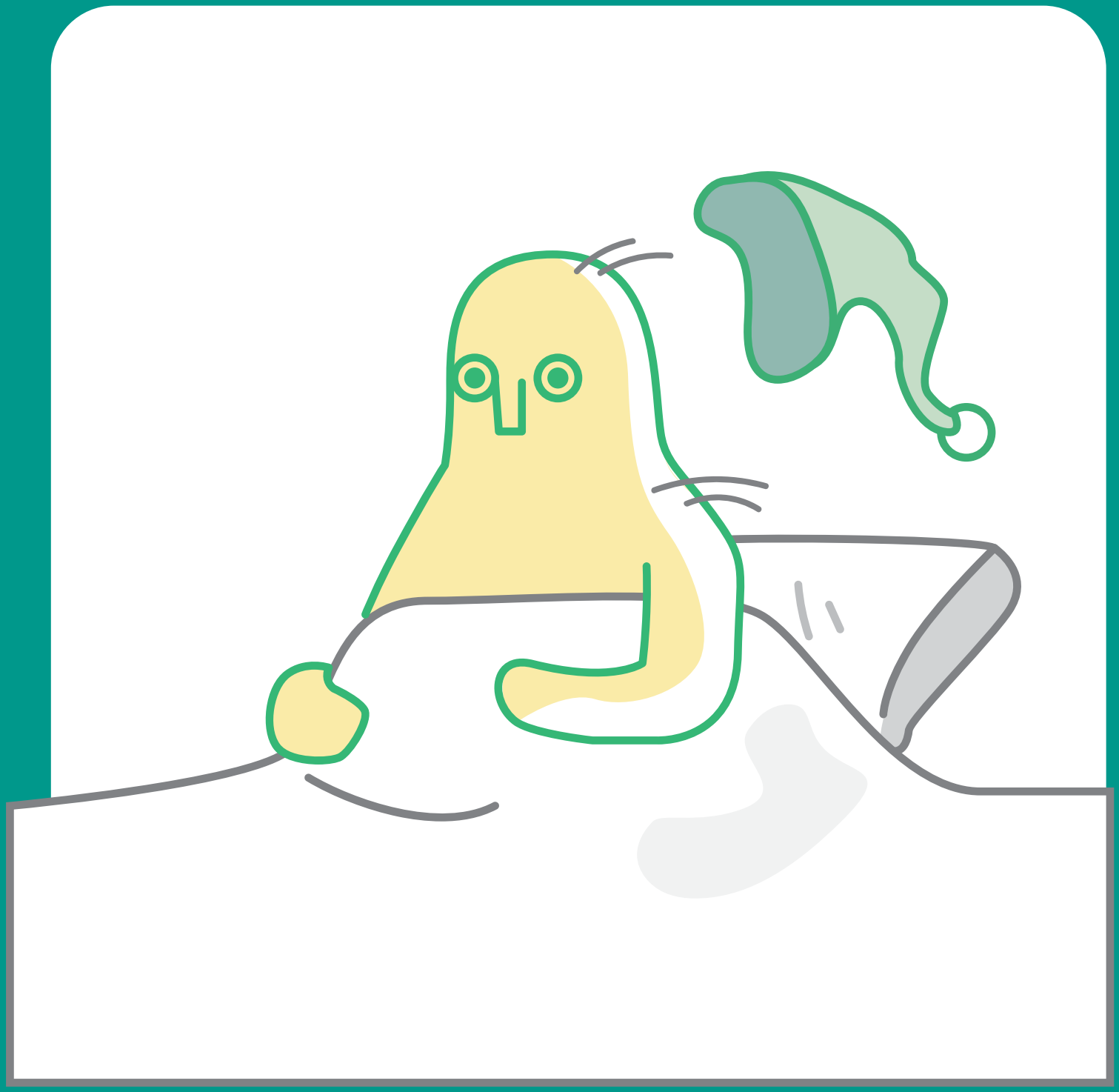
避免於睡前進行保持腦部活躍的活動，例如閱讀、使用電話及瀏覽社交媒體。



減少攝取咖啡因、酒精和煙草。

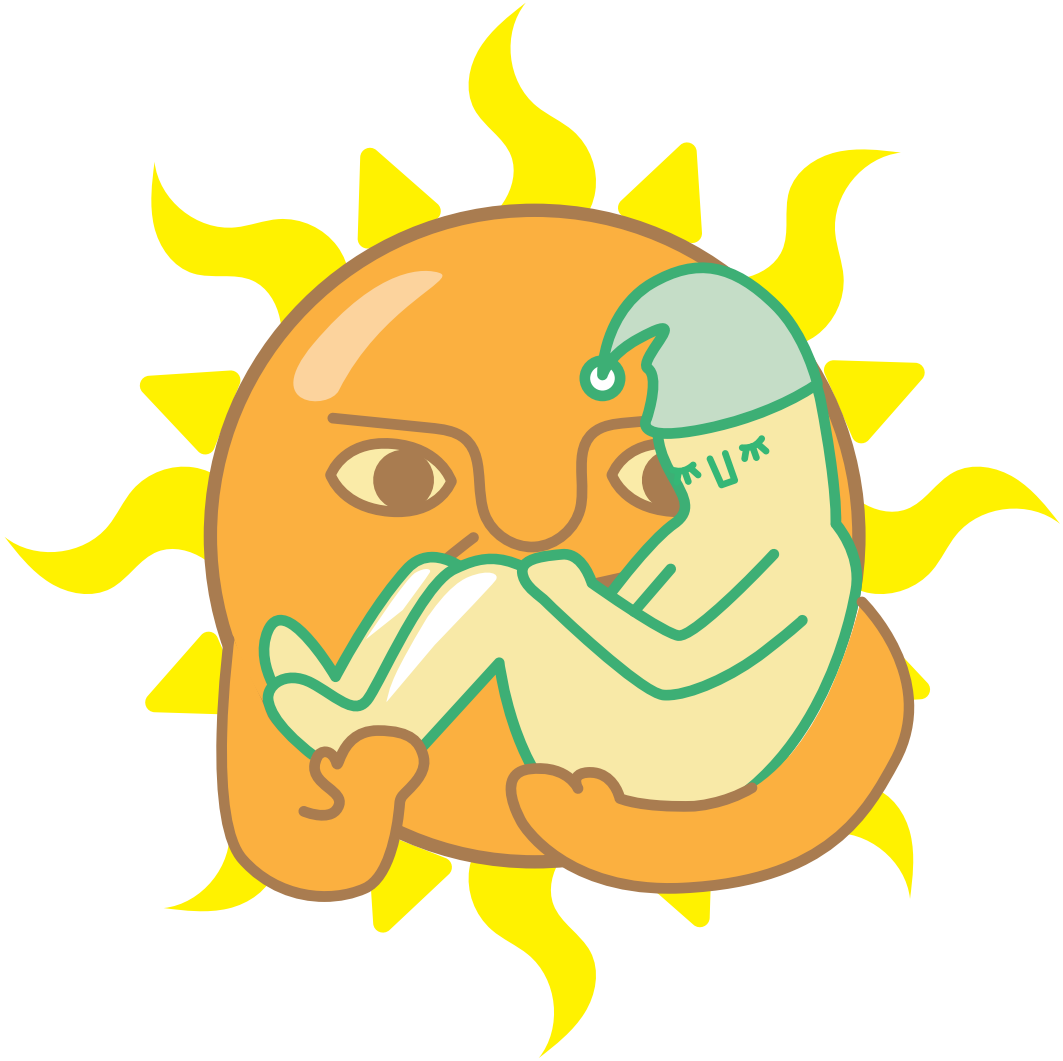


多接觸陽光。

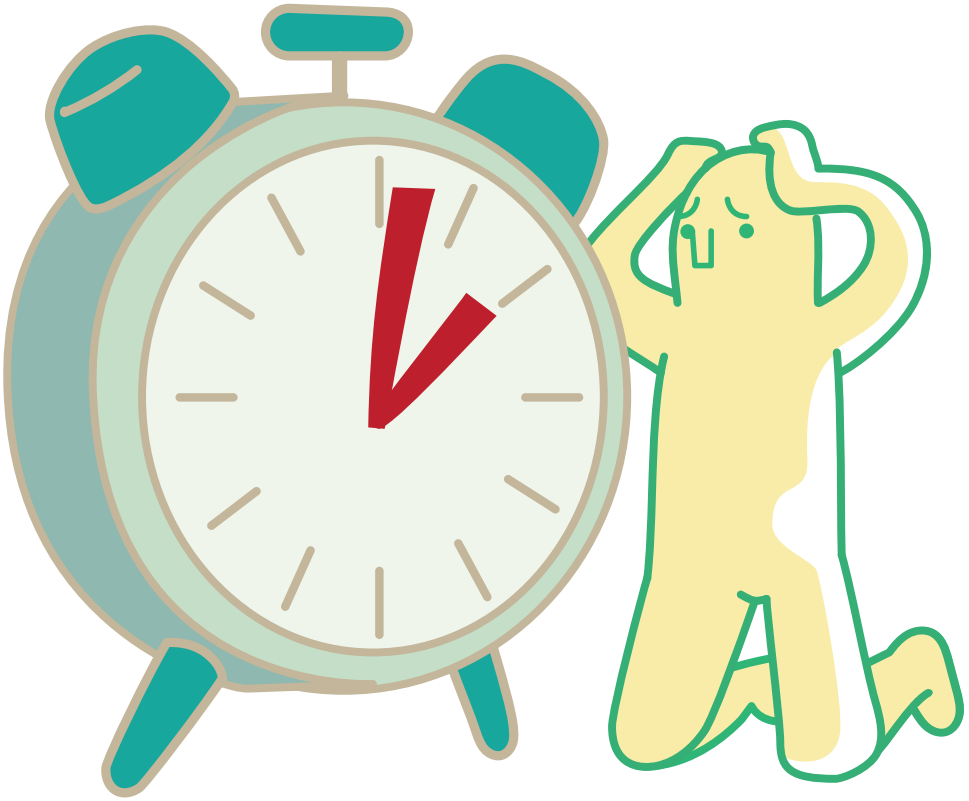


如果睡不著，應離開睡床，
待有睡意才返回床上休息。

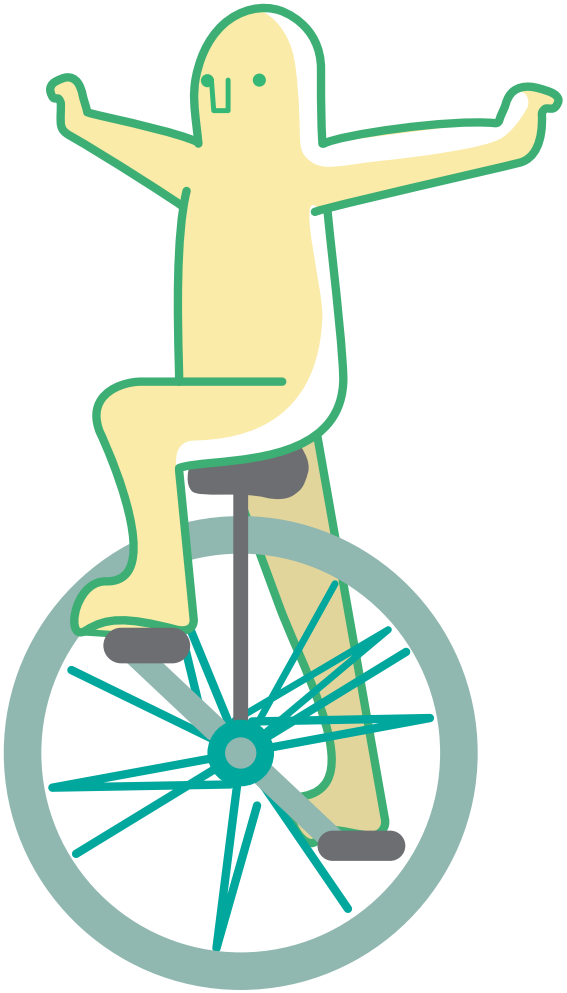
睡前不宜空腹或過飽。



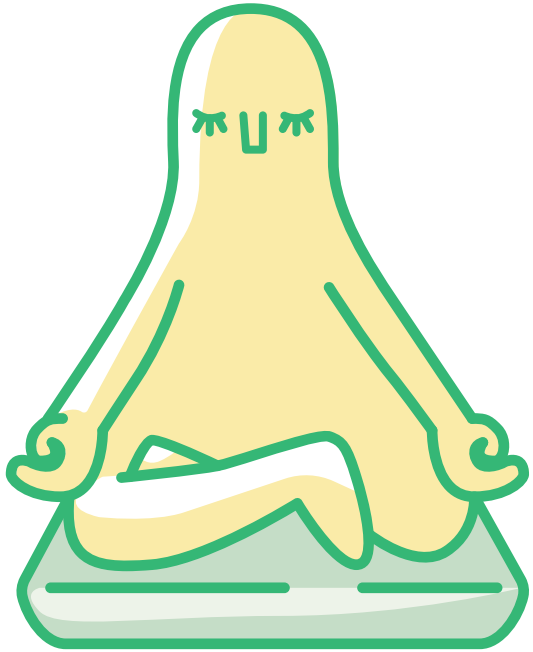
避免午睡。



將鬧鐘放到視線範圍以外的位置，若經常注意到還剩多少睡眠時間，只會令你更焦慮。



多做運動。



可嘗試做一些鬆弛練習，例如靜觀、腹式呼吸和漸進式肌肉鬆弛等。

充足及優質的睡眠是我們健康不可或缺的一部份。若問題持續，請聯絡學生發展及資源中心輔導及心理培育部或醫療保健處以尋求專業人士協助。對症下藥，方能改善睡眠質素。

學生發展及資源中心　輔導及心理培育部
電話：3917 8388

醫療保健處
電話：3917 2501

cedars
Centre o Development and Resources for Students
學生發展及資源中心

輔導及心理培育部
地址：香港大學本部大樓三樓301至323室
電話：3 17 3
電郵：cedars-cope@hku.hk