

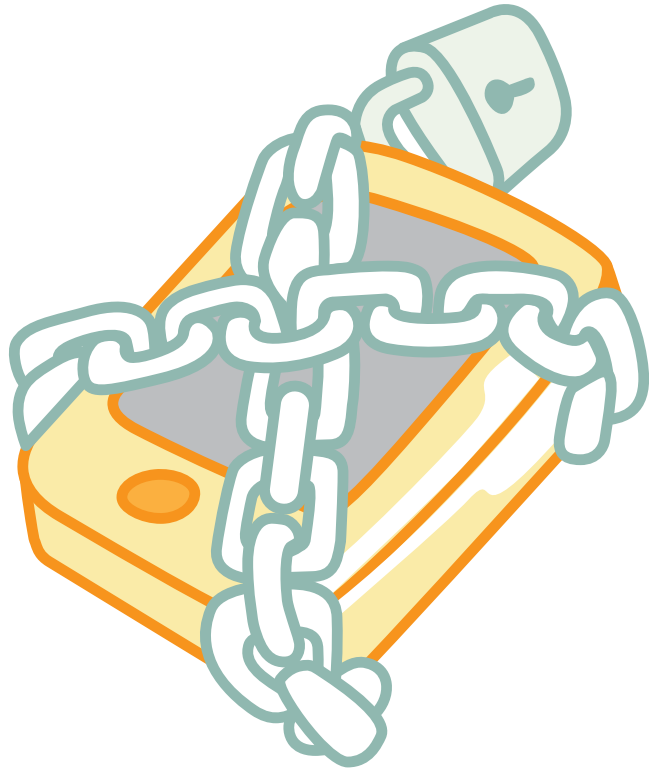
睡
得
不
好
嗎
？

CoPE
Together

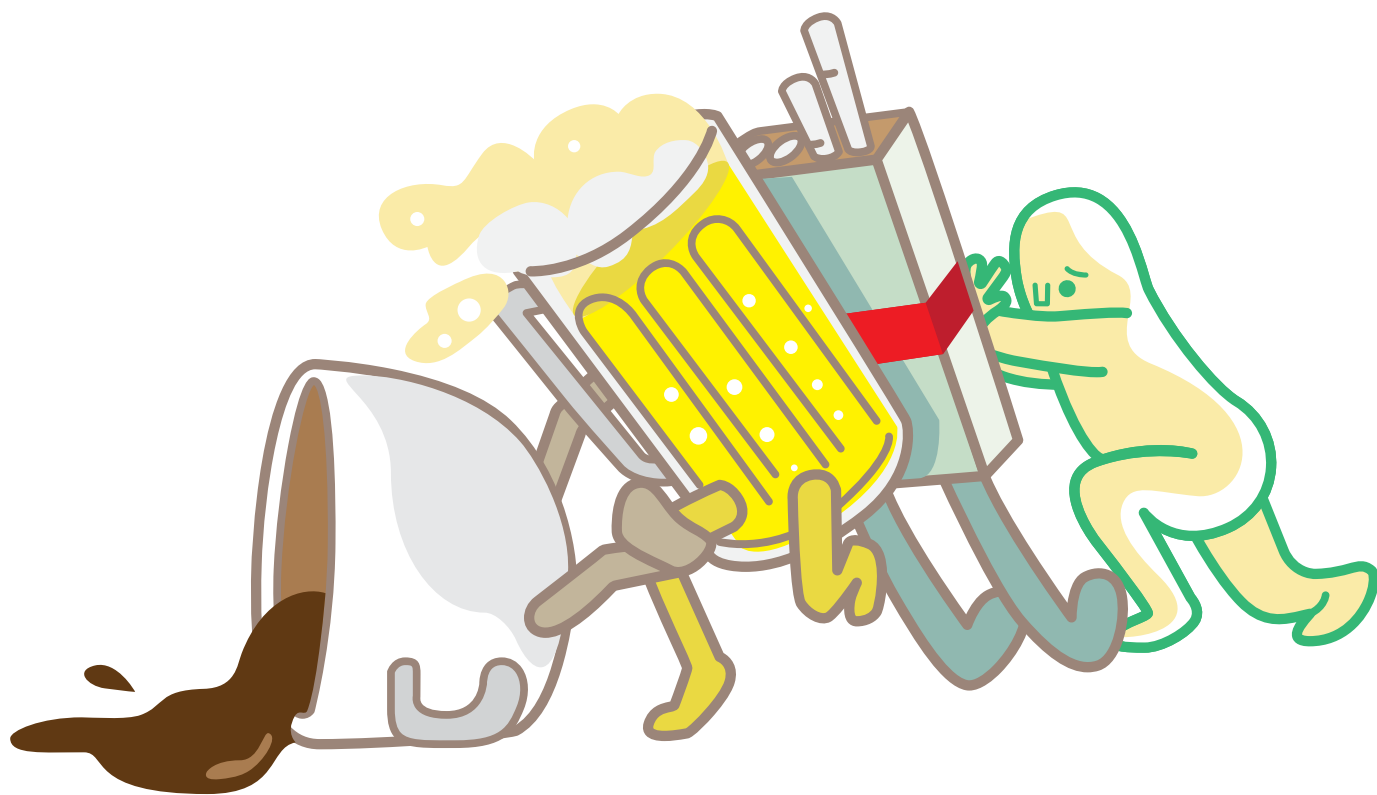




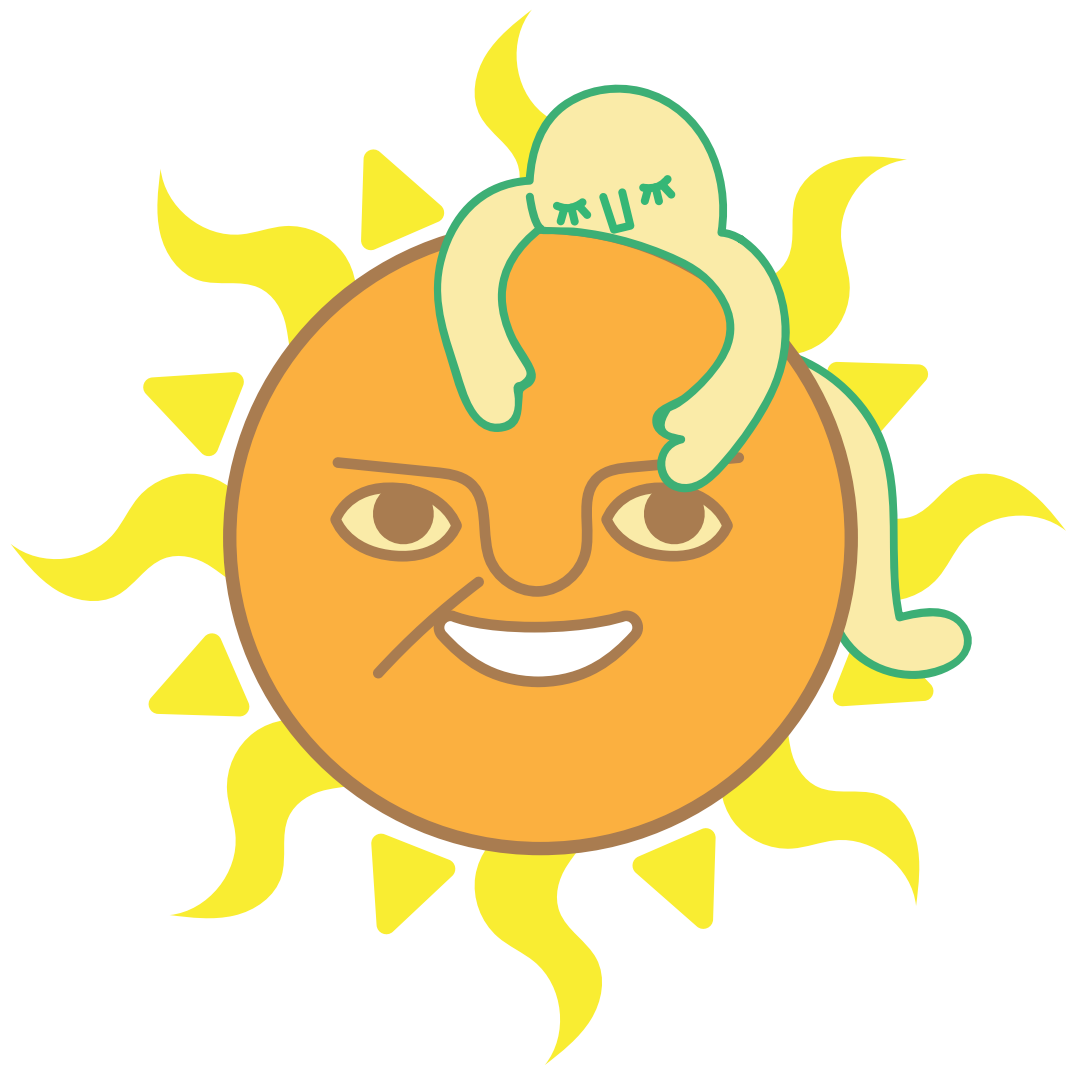
除了為自己營造一個舒適的睡眠環境（寧靜及昏暗的房間、合適的枕頭），你還可以嘗試以下改善睡眠質素的方法。



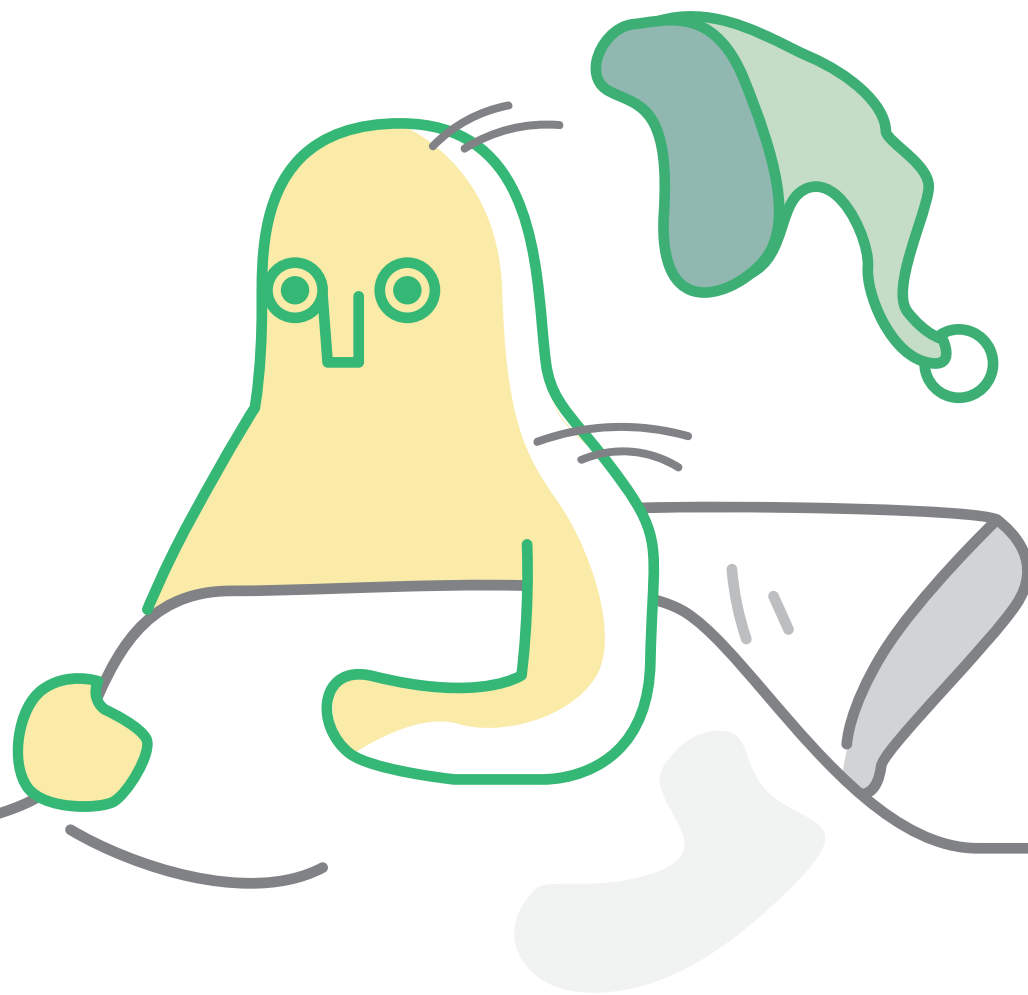
避免於睡前進行保持腦部活躍的活動，例如閱讀、使用電話及瀏覽社交媒體。



減少攝取咖啡因、酒精和煙草。



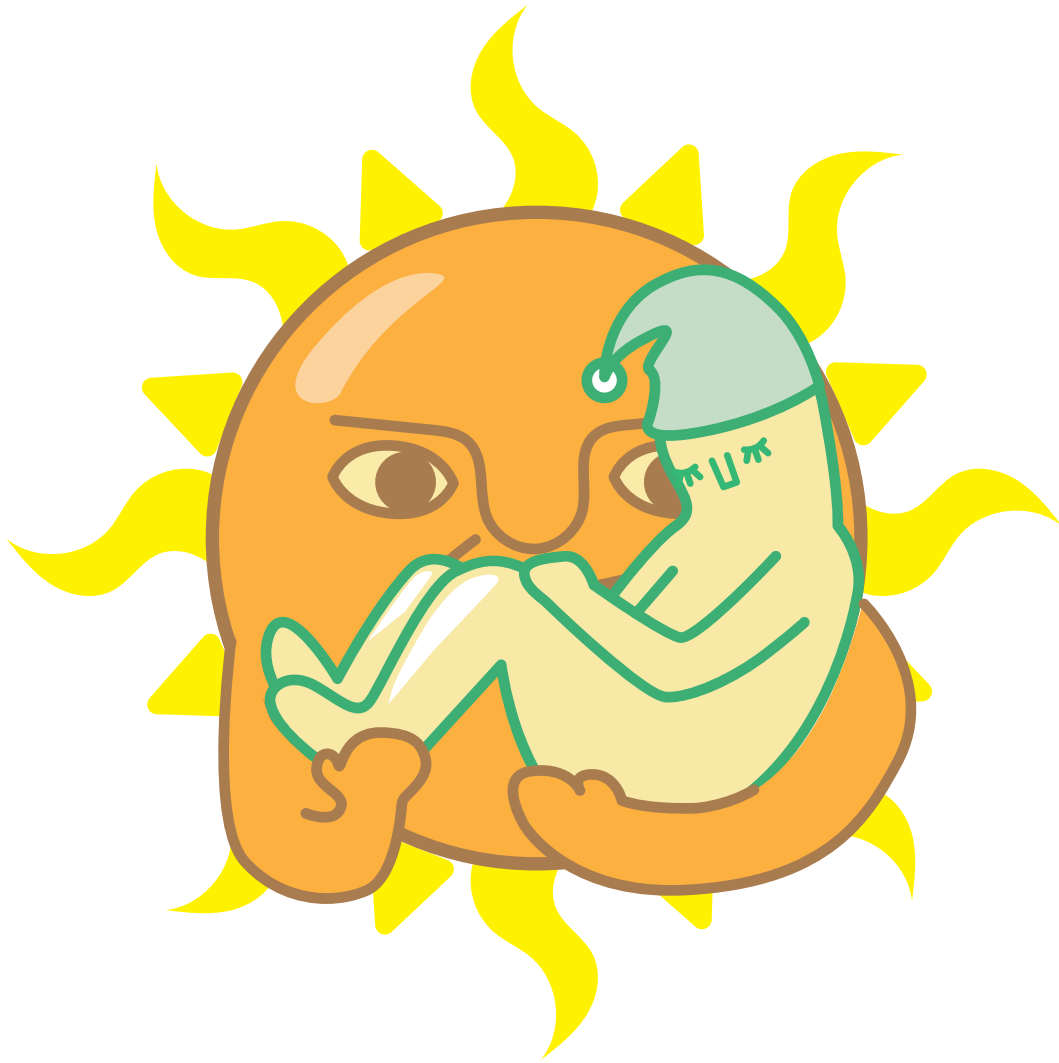
多接觸陽光。



如果睡不著，應離開睡床，
待有睡意才返回床上休息。



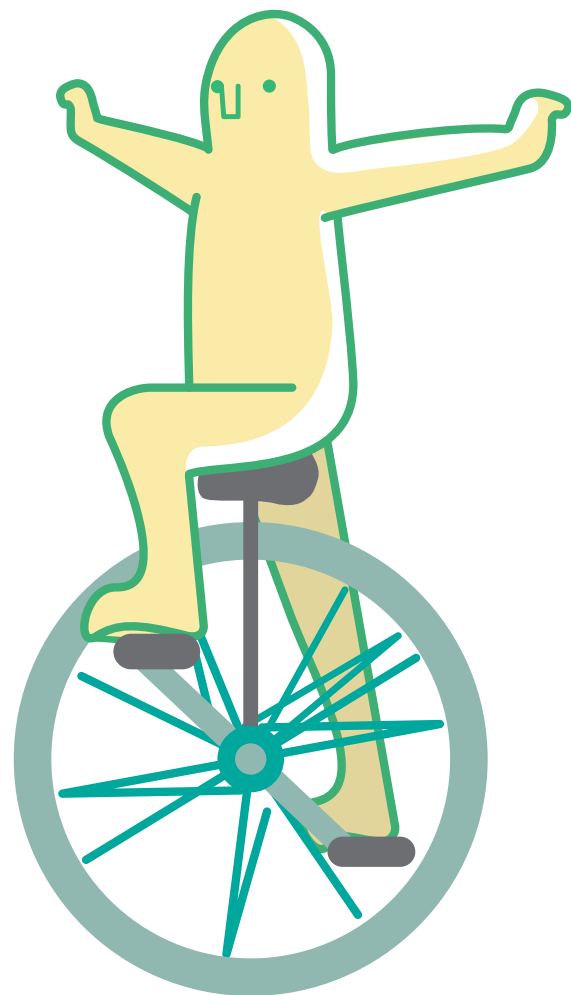
睡前不宜空腹或過飽。



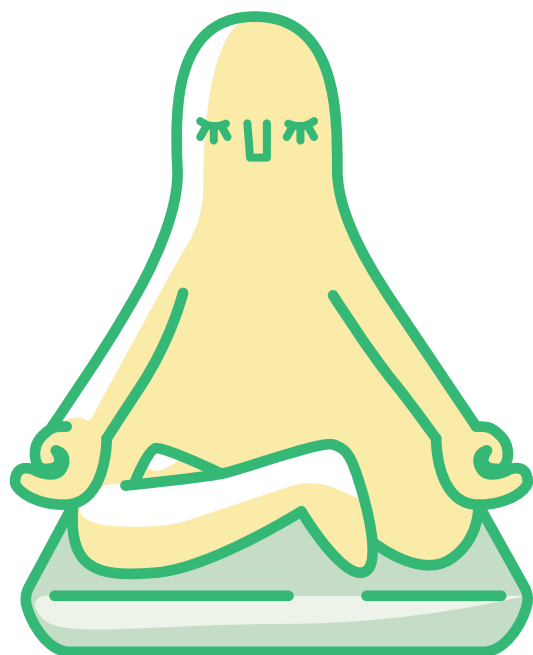
避免午睡。



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 of 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