



Stanley Ho
Community College



PO LEUNG KUK

香港大學專業進修學院保良局何鴻樂社區書院



Student Development
Resource Centre

學生發展資源中心 (SDRC)



改善睡眠問題 的方法





睡眠問題的 成因



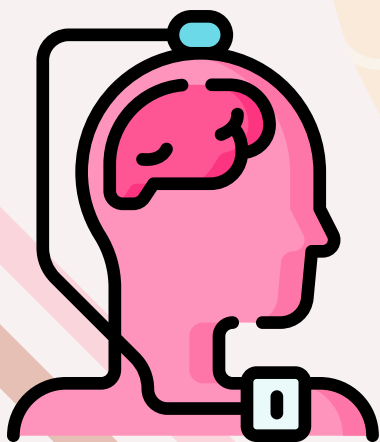
壓力



睡眠環境欠佳



情緒困擾



睡前太多的刺激
(例：玩電話，
咖啡因，睡前吃消夜)



不規則的作息時間
(例：午睡，經常賴在床上)



減少睡前的刺激

(避免使用電子用品

(避免過量進食，攝取咖啡因)



舒適睡眠環境

改善 睡眠衛生



定時作息



減壓



運動



歡迎聯絡 SDRC

查詢

sdrc@hkuspace-plk.hku.hk

3923 7080

instagram: @hpshccsdrc