



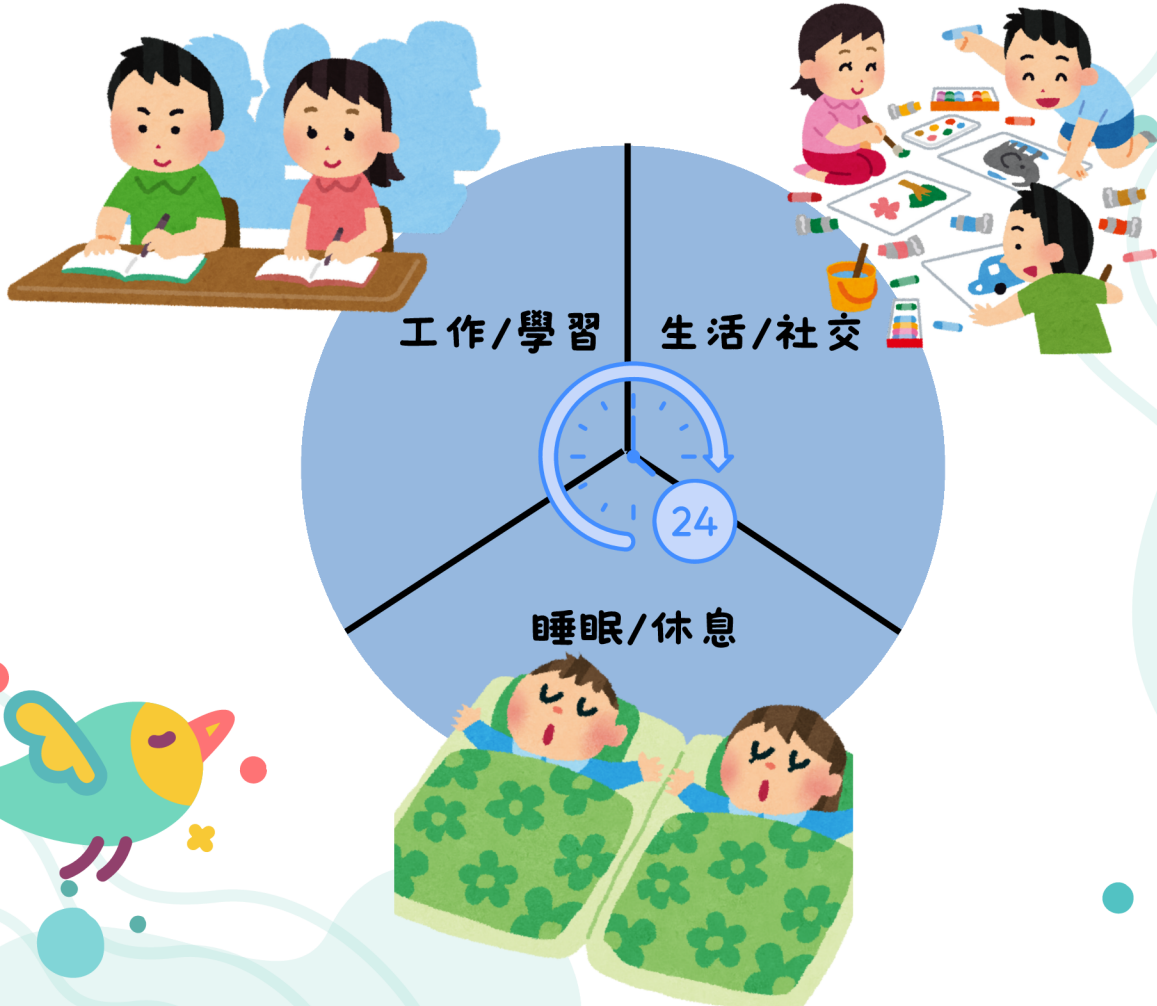
# 香港道教聯合會圓玄學院 石圍角小學



HKTA YUI SHEK WAI KOK PRIMARY SCHOOL

## 家長管教資訊 2025年 12月 建立良好睡眠習慣

每人一日都有24小時，我們有沒有善用時間去裝備自己，迎接每日的挑戰？



# 睡眠的重要性

睡眠對我們的身心靈健康和發展有重要影響。經過一天的工作和學習，睡眠能讓你充分休息，有助你的身心靈「充電」，讓你有精神和體力迎接第二天的挑戰。

## 睡眠充足的好處

根據國際睡眠基金會建議，3-5歲幼兒每天需要有10-13小時睡眠時間，6-13歲兒童每天需要有9-11小時睡眠時間，14-17歲青少年每天需要有8-10小時睡眠時間，成人每天需要7-9小時睡眠時間。



情緒調節



提升記憶力



清除新陳代謝廢物



增強免疫力

如何達致優質睡眠？



SLEEP



# 優質睡眠小貼士

固定一致的睡前放鬆時間  
和睡眠作息時間

把床留給睡覺用

減少在睡前一小時使用  
電子屏幕

善用燈光或香薰，建立  
舒適的睡眠環境

減少打盹(小睡)，避免  
打亂晚間的睡眠時間

在日間時盡量接觸  
日光，調節生理時鐘

調控飲食習慣，避免睡前  
吃宵夜，防止在睡前吸收  
咖啡因

在日間保持活躍及進行  
適當運動，消耗能量



# 有關睡眠的迷思.....?

為甚麼睡覺時會發夢?

從科學角度解釋:

大腦在睡覺時會整合日間吸收到的資訊。

從心理角度解釋:

我們需要調節情緒，夢境是讓大腦在安全的環境中處理壓力與焦慮的其中一種方式。夢境亦會反映較深層的渴望、擔憂或需求。



小朋友睡到一半尖叫，是發惡夢嗎?

需要視乎孩子能否記得夢境細節。5-7歲兒童最常出現「夜驚」，熟睡後1-3小時內發生，但是醒來會忘記夢境。

任何年齡都會出現「夢魘」，醒來後會記得夢境細節，建議家長循循引導孩子表達，並安撫其情緒及需要。

香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學

地址：新界荃灣石圍角邨第二小學校舍

電話：2416-5447

傳真：2492-0024

電郵：swk@mail.swk.edu.hk

資料來源：

社會福利署臨床心理服務科

《談說心理》半年刊

賽馬會樂眠無憂計劃