



# 如何 睡得好?



白天曬曬太陽  
穩定生理時鐘



設鬧鐘養成規律的  
上下床時間  
每日睡滿7-8小時



睡前30分鐘  
不使用3C產品  
調整周遭光線



睡前兩小時  
不進行  
劇烈運動



睡前靜態活動  
冥想或放鬆訓練  
聽輕音樂



睡前建議  
減少大量飲食  
或減少吃  
難消化食物

## 睡得好這麼棒 ...



穩定情緒



控制體重



增加抵抗力



提升專注力和記憶



增進反應力、創造力



提升學習及運動表現

## 睡不好竟然會 ...

易焦慮、憂鬱



導致肥胖



免疫力下降



注意力不足、記憶力變差



大腦反應變慢、精神不濟



易發生意外

