

# 暑假到了

## 怎樣才是好好休息呢？

放暑假的  
每一天

大家會做甚麼呢？

打機、  
打機、  
打機！

甚麼都不做，  
發呆就好~

01:30

半夜才睡，睡到「自然醒」吧！

開學  
前一天

打機升了很多級，  
為甚麼仍然沒有滿足感呢？

為甚麼每日睡這麼多，  
卻仍然很累？

明天要交暑期功課，  
但我還有許多未完成！

# 破解睡眠迷思



## 1. 在假期熬夜一晚，沒有影響吧？

研究顯示即使是熬夜一晚，也會影響荷爾蒙分泌的平衡。青少年睡眠時間愈少，愈容易發胖。

## 2. 趁著假期，夜睡晚起床不好嗎？

研究顯示「夜睡晚起」的習慣會導致生理時鐘後移，於是晚上就會失眠，早上無精神，影響認知能力及心情，長遠更可能衍生睡眠問題。因此，即使在假期要盡量保持規律的就寢與起床時間啊！

# 怎樣才能在暑假好好休息？

## ✓ 充足睡眠



除了養成規律的生理時鐘，也要有足夠睡眠，抵消睡眠債的負面影響。研究顯示，6-12歲兒童每天需要睡9-12小時；而13-18歲的青少年每天需要睡8-10小時。

## ✓ 戶外運動



趁著暑假，在大自然進行戶外運動（例如：遠足、踩單車），有助提升健康、自信心及調整心情。

## ✓ 訂立暑假作息表

一	二	三	四	五	六	日
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN



為自己計劃假期，把玩樂、學習、約朋友的時間寫在月曆。及早計劃及善用時間，便能減輕在開學前趕功課的壓力！