



香港城市精神健康聯盟

City Mental Health  
Alliance HK

# 保持良好睡眠的小訣竅

睡眠質量欠佳既可能是精神健康問題的原因，也可能是其症狀。睡眠生理學家兼 Sleep HQ 創始人 Kate Bridle 分享了幾個獲得良好睡眠的要訣。

## 1. 將你的工作和睡眠區分開

如果我們在同一區域睡覺和工作，我們的大腦就會將臥室與活動和壓力聯繫起來。訓練您的大腦，將睡眠區視為您可以放鬆和休息的空間。

## 2. 每天保持固定的起床時間

這包括週末。為了調節您的生理時鐘，即使前一晚睡得不好，也要每天早上在同一時間起床。盡量避免使用鬧鐘的“貪睡”功能，因為它會促使我們的身體在進入和離開淺層睡眠的狀態中來回切換。

## 3. 獲得充足的日光

光有助於使我們充滿活力，是我們生理時鐘的主要調節器。白天，起床到戶外吸收一些自然光，在室內時打開燈。

## 4. 每天安排時間鍛煉

養成早起鍛煉的習慣。早上醒來後所做的事情將會為晚上的睡眠定下基調。鍛煉有助於增加睡眠驅動力的化學物質，從而提升睡眠質量。

## 5. 避免白天小憩

如果您在晚上難以入睡，則應完全避免白天小憩。否則，盡量只在上半天小憩，時間不超過 45 分鐘。15 分鐘的小憩可以很好地恢復精力和專注力，而且不會影響夜間的睡眠質量。

## 6. 睡前一小時遠離電子產品

來自電子產品的強光會影響褪黑激素的釋放。此外，在睡前關注新聞或社交媒體也會引起壓力反應。睡前以書籍代替手機，或聽音樂和冥想。

## 7. 不要把手機帶上床

給自己買一個舊式鬧鐘，並在睡眠區以外給手機充電。

## 8. 保持安靜和黑暗

對於成年人來說，晚上大約 50% 的時間處於淺層睡眠狀態是正常的，我們很容易被噪音和光線吵醒。使用耳塞和眼罩來盡量減少這些感官刺激。

2024 年 3 月 15 日是**世界睡眠日**。今年的口號是「睡眠平等促進全球健康」，旨在提高人們的認知，了解規律睡眠對於實現最佳生活質量和改善全球健康的重要性。在這裡[閱讀更多](#)。



香港城市精神健康聯盟

**City Mental Health  
Alliance** HK

The City Mental Health Alliance Hong Kong (CMHA HK) is a not-for-profit membership organisation. We are an alliance of businesses, working together with mental health experts and partner organisations, to achieve our vision that every workplace will protect, support and create positive mental health for their people.

We provide training, events, resources, research and practical support for companies wishing to create mentally healthy workplaces.

## CONTACT

For more information, please email: [info@cmhahk.org](mailto:info@cmhahk.org)

Website: [cmhahk.org](http://cmhahk.org)

LinkedIn: [City Mental Health Alliance Hong Kong](https://www.linkedin.com/company/city-mental-health-alliance-hong-kong)