

健康週報

【開學前小叮嚀】

發行日期：112年09月04日

各位同學們，再過一個禮拜即將開學啦，開學前要開始調整生活作息啦，調整好作息可以更容易地回到校園生活，以下的注意事項，各位同學可以一起做做看唷。



開學前兩周逐步往前調整就寢與起床時間

將生理時鐘往前調整是件相對困難的事情，相信很多人都不一定可以做到，建議在**開學前一到兩週**就可以開始著手規劃你的生理時鐘，每隔2-3天將上床與起床時間**往前調15分鐘**，逐步調整直到上床時間符合你的理想上床時間。



睡前一小時，避免使用3C商品，睡前安排放鬆的活動有助於一夜好眠。

不當的網路使用是造成**睡眠量不足**的主因之一。若未有相當的自制力或父母規範，沉淪於其中無法自拔是不難預期的景象。再加上這些商品的聲光影音刺激，易造成精神狀態亢奮，同樣不利於入眠。建議**睡前提早一小時關機**，作些放鬆的活動，讓我們的精神狀態緩和下來，一夜好眠就非難事。



睡眠調整期間，可善用充足的陽光調整生理時鐘

起床後兩小時內接受充足的光照，同樣也能有效地將睡眠生理時鐘往前挪移。因此在嘗試調整作息時間過程中，不妨善用**白天充足的陽光**，讓你的雙眼接受陽光的洗禮，不僅可以調整生理時鐘，也可讓你萎靡的精神恢復元氣喔！



午後避免飲用含咖啡因飲料（如咖啡、茶類、可樂）

午後到小7或是飲料店買杯咖啡、可樂或是茶類飲料，既可消暑又兼提振精神，然而，攝取過多咖啡因恐影響夜間睡眠，因此建議**中午過後**還是少喝為妙唷。



維持固定的就寢與起床時間，保持規律與充足的睡眠

為避免調整好的生理時鐘功虧一簣，建議週間盡可能保有充足的睡眠，多多利用午休時間補充不足的睡眠量。週末時，杜絕睡過午的補眠行為，否則好不容易費力調整的生理時鐘，又會再度被拉回到暑假時的作息時間。

詳細相關措施可至[臺灣心理健康發展協會](#)查詢

資料來源：文：台北醫學大學附設醫院睡眠中心 詹雅雯臨床心理師

