

## 健康睡眠與生理時鐘 學生工作紙 (Draft 1)

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

### 第一部分：健康生活的要素

#### 1. 寫出三個健康生活的主要要素：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



### 第二部分：睡眠與健康

#### 2. 為什麼睡眠對我們來說非常重要？請寫出兩個原因。

(提示：可以從身體、成長、學習或情緒方面思考。)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 第三部分：睡眠週期與階段

#### 3. 填空題：

(A) 請簡單寫出「睡眠週期」包括哪些階段？

\_\_\_\_\_

(B) 你知道每晚通常有多少個睡眠週期嗎？

A. 3-5個 B. 6-8個 C. 9-11個 (請圈出正確答案)

\_\_\_\_\_

#### 第四部分：生理時鐘與影響

4. 什麼是「生理時鐘」？請簡單說明。

---

---



5. 寫出兩項會影響我們生理時鐘的因素。

(例如：光線、生活習慣等)

- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- 

#### 第五部分：常見睡眠問題

6. 香港青少年常見哪些睡眠問題？請圈出正確答案（可多選）：

- A. 睡眠不足
  - B. 睡眠質素不佳
  - C. 睡得太多
  - D. 睡眠規律良好
- 

#### 第六部分：長期睡眠不足的影響

7. 長期睡眠不足可能帶來哪些影響？請從下列類別中各舉一例。

(身體、精神、認知、行為)

- 身體：\_\_\_\_\_
  - 精神：\_\_\_\_\_
  - 認知：\_\_\_\_\_
  - 行為：\_\_\_\_\_
- 

#### 第七部分：健康睡眠習慣

8. 請寫出三項有助於保持良好睡眠的習慣。

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
-

## 第八部分：自我反思與小測驗

### 9. 你最近平均每天睡多少小時？

- A. 少於6小時
- B. 6-7小時
- C. 8-9小時
- D. 多於9小時



### 10. 你認為自己目前的睡眠習慣健康嗎？為什麼？（簡短作答）

---

---

## 第九部分：思考與討論（課堂討論/小組分享）

- 你遇過哪些睡眠困難？你認為是什麼原因導致？
- 你有什麼方法改善自己的睡眠質素？

---

### 延伸活動（選做）

- 記錄自己一週的睡眠時間與作息，並在下週課堂分享你的發現。
- 與家人或同學討論：如果要推廣健康睡眠，你會設計什麼宣傳活動？

---

如有疑問或想了解更多，請掃描手冊上的QR code，或瀏覽 [sleep.hku.hk](http://sleep.hku.hk) 查閱相關資源。

## 參考答案

### 第一部分：健康生活的要素

1. 寫出三個健康生活的主要要素：

- 均衡飲食
- 適量運動
- 良好的睡眠

### 第二部分：睡眠與健康

2. 為什麼睡眠對我們來說非常重要？請寫出兩個原因。

- 睡眠有助於身體的成長和修復。
- 良好的睡眠能幫助我們保持清醒和集中，提高學習效果。

### 第三部分：睡眠週期與階段

3. 填空題：

(A) 請簡單寫出「睡眠週期」包括哪些階段？

- 淺睡眠、深睡眠、快速眼動（REM）睡眠。

(B) 你知道每晚通常有多少個睡眠週期嗎？

- B. 6-8個

### 第四部分：生理時鐘與影響

4. 什麼是「生理時鐘」？請簡單說明。

- 生理時鐘是身體內部的一個自然時鐘，控制我們的睡眠和清醒週期，讓身體按照一定的節奏運作。

5. 寫出兩項會影響我們生理時鐘的因素。

- 光線（例如：早晨陽光、夜間燈光）
- 生活習慣（例如：睡眠時間、作息規律）

### 第五部分：常見睡眠問題

6. 香港青少年常見哪些睡眠問題？請圈出正確答案（可多選）：

- A. 睡眠不足
- B. 睡眠質素不佳

### 第六部分：長期睡眠不足的影響

7. 長期睡眠不足可能帶來哪些影響？請從下列類別中各舉一例。

- (身體)：免疫力下降
- (精神)：易怒或焦慮
- (認知)：記憶力變差
- (行為)：注意力不集中

第七部分：健康睡眠習慣

8. 請寫出三項有助於保持良好睡眠的習慣。

- 固定睡覺時間
- 避免睡前使用電子產品
- 睡前做放鬆活動（如閱讀、冥想）

第八部分：自我反思與小測驗

9. 你最近平均每天睡多少小時？

- B. 6-7小時

10. 你認為自己目前的睡眠習慣健康嗎？為什麼？（簡短作答）

- 我的睡眠時間較短，容易感到疲倦，建議改善作息。