

確保睡眠時間足夠及

環境合宜

- 充足的睡眠時間對健康是很重要的。嬰幼兒日間需要兩至三次小睡，而 3 至 5 歲的兒童可能需要最多一次日間小睡。不同年齡的孩子每天需要合共睡眠時間為：

1) 初生嬰兒（初生至 2 個月）：12 至 18 小時

2) 嬰兒（2 至 12 個月）：13 至 15 小時

3) 幼兒（1 至 3 歲）：12 至 13 小時

4) 3 至 5 歲：11 至 13 小時

5) 5 至 12 歲：9 至 11 小時

6) 12 至 18 歲：8.5 至 9.5 小時

- 一個寧靜、幽暗而舒服的睡眠環境是很重要的。所以在睡覺時，應關掉桌上電腦及不應在睡眠環境附近放置其他電子屏幕產品。
- 建立有規律的睡前習慣。在睡前約一小時安排輕鬆的活動，例如洗澡、閱讀書籍等，同時應避免緊張或刺激的活動(如玩視像遊戲)，好讓身體 準備進入睡眠狀態。

