

WORLD SLEEP DAY

GOOD NIGHT

SWEET DREAMS



THE 5TH CULTURAL FUN SOCIETY  
HANG SENG MANAGEMENT COLLEGE STUDENTS' UNION

# World Sleep Day

March 17, 2017 • Sleep Soundly, Nurture Life

今日係 17/3/2017  
世界睡眠日!

你對世界睡眠日  
有幾多認識呢?



不少研究指出, 壽命

長短與睡眠質素息息相關。「早睡早起身體好」

呢個道理人人皆知, 但真係做到又有幾多人? 一天只有24小時,

但想完成既事就很多, 睡眠往往都置於較底位置。大家經常忽略睡眠的重要性,

當中因為唔少人對睡眠既誤解。依加, 煥文就同大家講下「睡眠三大迷思」啦!

謬誤1: 睡太多會變胖?

正解: 睡眠不足時, 控制胃口的

賀爾蒙會減少, 在醒來時特別感

到飢餓, 對高热量的食物食慾增

加。睡不夠反而會容易變胖!

謬誤2: 平日睡不夠, 可以在週末補眠?

正解: 如果平日同周末作息時間

相差太大, 會出現生理時鐘紊亂,

反而會愈睡愈累架!

謬誤3: 身體已經習慣, 每天

只需要睡幾小時?

正解: 人體對睡眠的需求是無法藉由

長期習慣調整的。香港人生活節奏急促,

好似睡個好覺, 都係件十分奢侈的事。

就趁今日係世界睡眠日,  
早D休息睡覺!

煥文係到同你講聲:  
晚安-GOOD NIGHT~

煥文

參考資料: SLEEP FOR SUCCESS! (JAMES B. MAAS)

恒生管理學院學生會

第五屆多元文化學會幹事會