

天黑了，手機請發光，失眠請現身

睡前用手機為什麼會影響睡眠，因為.....

褪黑激素生成會降低

- 褪黑激素控制我們的**睡眠品質**
- 褪黑激素只在**黑暗**或**亮度有限**的狀況下產生
- 手機或平板發出的亮光會**減緩褪黑激素的產生**，並告訴我們的身體現在是**醒來**的時間

心智會分散

- 科技活動會引起**壓力**或**刺激**，讓人更**難以放鬆及入睡**
- 身體利用睡眠時間來**處理過去一天的活動**及**鞏固學習過的東西**

我們會忘了時間

- 智慧型手機提供從工作到社交的資訊，也讓我們沒有真正「**用完**」手機的時間
- 想阻絕想要打開 APP 的衝動，將科技裝置放在**臥室外**吧

我們的習慣會被形塑

- 若養成睡前使用科技裝置的習慣，一旦沒做這些活動，就會覺得**難以入睡**
- 無法入睡的**惡性循環**：你想靠使用手機讓自己疲累，卻反而被螢幕的亮光弄醒
- 睡前將裝置留在**臥室外**，好好地睡上一晚，隔天起床後再繼續使用手機
- 建立好的**睡眠習慣**，可以讓孩子學習到睡眠及不沉迷手機的重要性

資料來源：<https://goo.gl/BdF7Ax>