

7. 健康生活

大專生的上課時間彈性較高，並不像中學時期一般過著有規律的生活，若學生的健康意識及自律性不足，便容易出現健康問題。

飲食健康

飲食和生活習慣對腸道健康非常重要，腸道不健康對我們的身心有著不良的影響，那自然對讀書學習也有影響。青年人特別需要留意以下幾點：

- 進食早餐
- 飲足夠水
- 揀選低糖飲料
- 多吃蔬果
- 不要太晚吃晚飯

在這個階段，部分學生（尤其是女生）因為過分着重自我形象，過度節食減肥，甚至出現厭食症。相反，有些人當遇到壓力或不快的情緒時，卻以進食為自己帶來喜悅和滿足感，以減低負面情緒，久而久之，容易出現暴食症。

在進行體重管理時，宜用較客觀及健康的標準，即身高體重指數（Body Mass Index, BMI），這是世界衛生組織認可衡量自己體重狀況的計算方法。體重指標 = 體重（公斤） / 身高（米）²，男性的標準指標一般是 20-25，而女性的則為 19-24。

充足睡眠

過往調查發現，超過一半受訪大專學生在午夜一至二時才入睡，而有近 20% 受訪者更是在半夜三時以後才就寢。他們大多每天只睡 6-7 小時，更有 30% 受訪者一天只睡 4-5 小時，另有超過 85% 受訪學生曾因睡眠不足而「走堂」或上課遲到。除此之外，有接近 60% 的受訪學生表示睡眠質素差，甚至有失眠問題。

經過一天的活動後，人體需要睡眠來修復身體機能的損耗，合成和補充各種營養，同時清理日間活動後產生的代謝物。睡眠除了可以消除疲勞，還可以促進發育和增強免疫力。人體的生長發育由生長激素控制，大約 70% 的生長激素是在睡眠中產生的。

長期缺乏睡眠會妨礙腦部功能，例如專注力、警覺性、推理及思考能力等，會大大減低我們的學習和處事的能力，而事後的「補眠」是不足以補償的。近年也有研究證明若持續一星期睡眠不足，新陳代謝會減慢，而患上糖尿病及高血壓等疾

病的機會率也會增加。

充足的睡眠（尤其是對成長中的兒童及青少年）確實是非常重要的，它幫助恢復體力和腦力，舒緩壓力，保持身體健康，增強學習能力，提高工作效率。18 歲以上的成年人一般需要每日 7-9 小時的睡眠時間，但每人每日所需要的睡眠時間並不一樣，並無劃一的標準。那怎樣才算睡眠充足呢？專家指出，如果睡醒後覺得精神飽滿，沒有疲累的感覺，便視為之足夠。相反，若睡醒後仍覺疲倦，可能是睡眠不足，但要留意，抑鬱情緒也可能導致長時間睡眠後仍感覺疲累。

近年各醫療健康機構及組織均大力提倡睡眠衛生（Sleep Hygiene），即良好的睡眠習慣，期望幫助大眾提升睡眠質素，減少受睡眠問題的困擾。以下是一些睡眠衛生的貼士：

Dos (宜)	Don'ts (忌)
<ul style="list-style-type: none">• 睡眠習慣有規律，無論睡眠質素如何，都定時上床睡覺及起床• 舒適的睡眠環境（如溫度、寧靜、偏暗）• 健康飲食• 日間作適量運動• 進行戶外活動或置身明亮的光線中• 睡前進行放鬆精神的活動，如聽輕音樂，做深呼吸、鬆弛練習、按摩、溫水浴等• 上床後要馬上熄燈	<ul style="list-style-type: none">• 午睡• 攝取咖啡因（如咖啡、茶、朱古力、含有咖啡因的汽水等）• 用酒精幫助入睡• 睡前進行過多的刺激（如刺激情緒的電視節目、電腦遊戲、智能電話）• 睡前喝太多水• 在床上閱讀或看電視• 擔心會失眠

上網成癮

近年一項調查顯示，19-24 歲的青年人每周平均使用互聯網時間為 27.47 小時，佔了整日(除去睡眠時間外)的 1/4 時間；同時發現上網時間與情緒問題及壓力有著莫大的關係。

根據東華三院成癮輔導服務的資料¹：

所謂上網成癮是由於過度使用互聯網，使用者本身的社會功能如工作、學習和生活等方面受到嚴重的影響和損害。

從心理角度上來講，網路使用者對網路產生依賴性和耐受性，也就是所謂的上網成癮，患者只有通過長時間的上網才能激起興奮來滿足某種慾望；當一個人上癮對網際網路重覆了，不成功的努力控制，裁減了或經常停止網際網路用途。當他們試圖減少使用網絡時間，有可能出現吊癮症狀，譬如坐立不安、憂鬱、消沉或暴躁等感覺。同時成癮者通常花大量時間於網絡中，因此可能忽略了身邊在生活中對他重要的人，如家人、伴侶及朋友等。

從生理角度來看，沉溺上網行為對人體的健康影響甚大，尤其會使人體的植物神經功能嚴重紊亂，導致失眠、緊張性頭痛、背部疼痛，眼睛疲勞等；同時還可使人情緒急躁、抑鬱和食慾不振。長時間的上網還使人不願與外界交往，行為孤僻，喪失了正常的人際關係等。

現時外國的學者對網絡成癮的五大種類分類如下：

網絡關係成癮	過份投入網上關係，例如聊天室、留言版及即時溝通工具
電腦成癮	強迫性玩電腦遊戲，這不僅限於雖連線上網的網絡遊戲
網上賭博	上網主要圍繞網上賭博、購物等
資訊超載	強迫性瀏覽網頁或不斷地查尋資料庫
網絡色情成癮	強迫性瀏覽網上成人網站／色情資訊和參與網絡性愛

若家長發現子女出現上網成癮徵狀，應關心了解子女的需要，說教、嘮叨、責罵只會破壞雙方關係。因為每人成癮背後的原因都不盡相同，所以對症下藥才能有效幫助他們。有需要時，可尋求專業人士的協助。

備註：

1. 有關東華三院成癮輔導服務闡述上網成癮的詳細資料，請參考以下網址 <http://addiction.tungwahcsd.org/internet.php>。