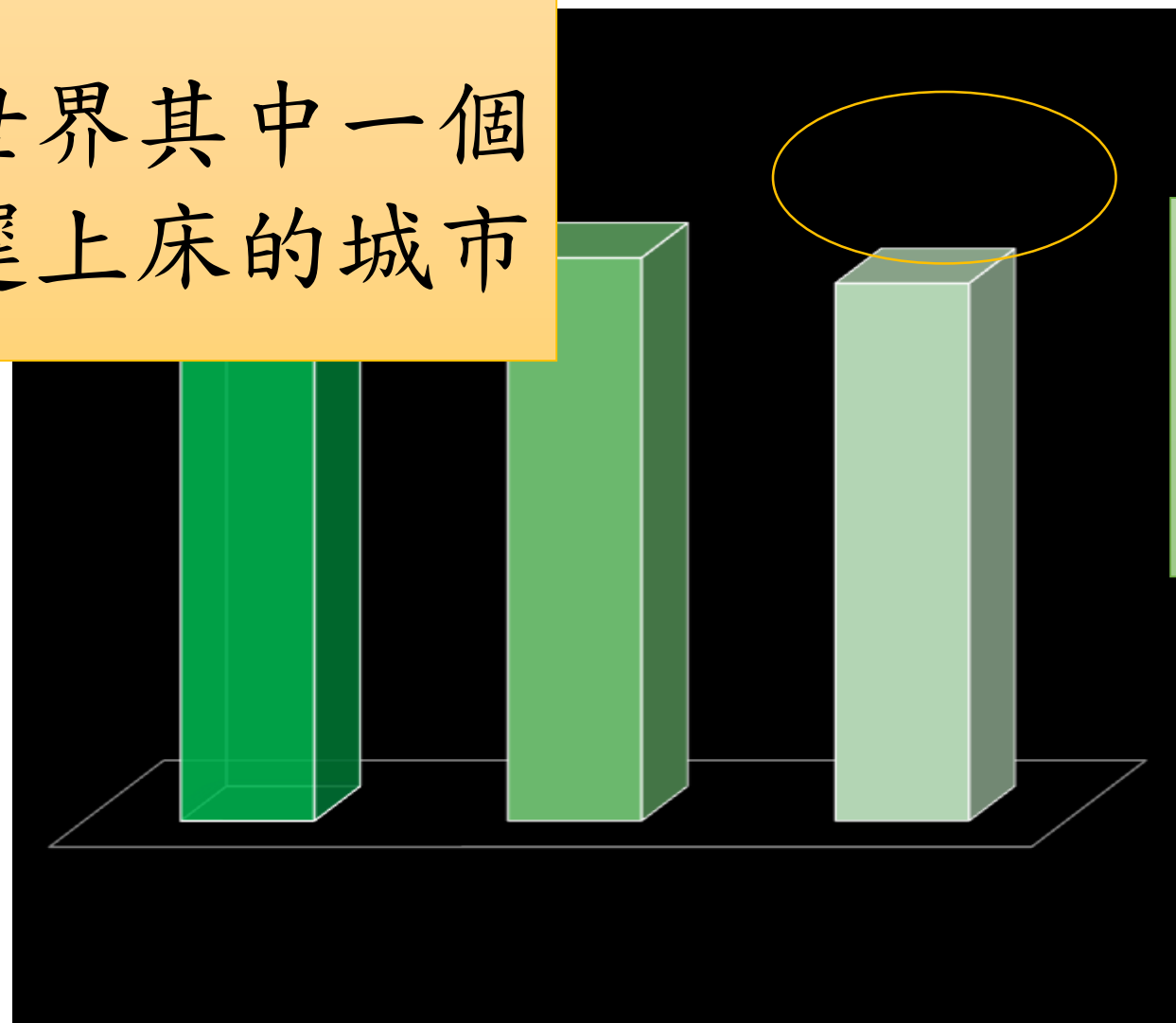


睡眠 / 休息

我們每日需要睡多久 ?

世界其中一個
遲上床的城市



平均 八
小時 (訪
問了三千
六至十二
歲兒童

睡眠問題帶來的影響

孩子：

- 日間行為問題惡化如過度活躍，未能專注學習
- 社交和溝通障礙加劇

家庭：

- 父母壓力加重
- 損害家庭和諧



從那處解決問題

