



睡眠衛生



睡眠衛生定義



- 一系列旨在促進健康睡眠的行為和環境建議
- 最初是用於治療輕度至中度失眠症

目錄

01

失眠的定義
與盛行率

02

失眠/睡眠障礙
的症狀

03

睡眠評估工具

04

影響睡眠的因素

05

良好的睡眠衛生

06

非藥物干預
的方法

01

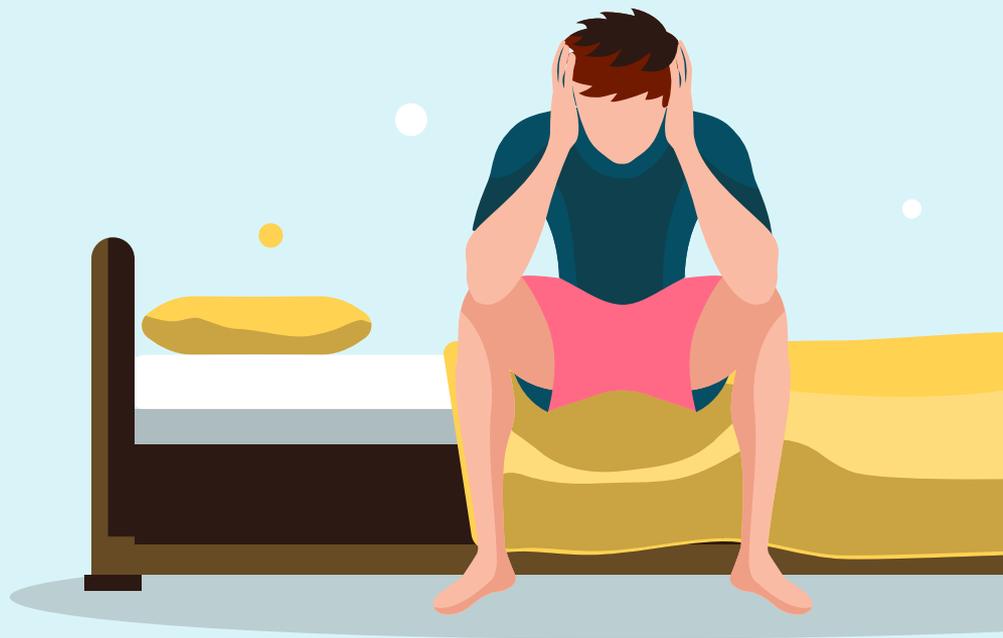
失眠的定義 與盛行率



失眠的定義

持續有難以入睡或難以維持睡眠狀態的問題，以致於日間功能受到影響，或者帶來煩亂困擾

**失眠可以是原發性失眠、次發性失眠或由其他睡眠障礙而引起的症狀



失眠的盛行率



全球

- ~10%的成年人有失眠
- ~20%偶爾有失眠的症狀
- ~10-15%的人患有慢性失眠



加拿大

- ~23.8%的成年人有夜間失眠症狀
- 其中多於90%的人指出他們至少一年有這些症狀

+夜間失眠症狀取決於受訪者對「您入睡或保持睡眠困難的頻率有多少？」的回應而定，如回答是「大多數時間」/「始終」，則被歸類為有夜間失眠症狀

****在成年人與女性中更為普遍****

02

失眠/睡眠障礙 的症狀





失眠的常見症狀

- 晚上難以入睡
 - 於半夜或過早醒來
 - 白天嗜睡
 - 日間感到疲倦或有睏意
 - 感到暴躁、憂鬱或焦慮
 - 注意力難以集中、難以專注在工作上或記憶變差
- 
- 



睡眠障礙的常見症狀

- 難以入睡或難以於整晚維持睡眠狀態
 - 打鼾、倒抽氣或窒息
 - 在嘗試入睡時感到有強烈想動的衝動並造成不適
 - 行為和情緒上的變化
 - 在上學/上班時期難以趕上工作的截止時間或難以達到預期的表現
 - 常發生意外或跌倒
- 
- 
- 

失眠 vs 入睡困難

失眠

持續有難以入睡或難以維持睡眠狀態的問題

症狀在一週內出現三次，而此狀況至少發生過1週

造成日間的功能障礙和困擾

入睡困難

各種各樣的睡眠障礙，但不符合失眠的標準

偶爾或斷斷續續地出現

可能受環境變化或情境壓力影響

失眠的不同類型

入睡困難型

有入睡困難

大多數人能於10至20分鐘之內入睡

有入睡困難型失眠的人可能會躺在床上起碼30分鐘

起因:

- 壓力
- 酒精
- 咖啡因
- 不良的睡眠衛生

睡眠中斷型/續睡困難型

難以維持睡眠狀態

經常會醒來起碼一次，而且有再次入睡的困難

可以包括早上太早醒來的情形

起因:

- 更年期
- 酒精
- 慢性疼痛
- 抑鬱症
- 嬰兒

混合型

難以入睡以及難以維持睡眠狀態

症狀是入睡困難型失眠和睡眠中斷型失眠的結合

失眠的不同類型

急性 (短期性)

- 一週內有三日出現睡眠困難，此狀況至少持續過1週，但不多於3個月
- 通常能自然消除

慢性 (長期性)

- 一週內有三日出現睡眠困難以及相關的日間症狀，此狀況持續超過3個月



03

睡眠評估工具



艾和夫瞌睡評估表 (ESS)

0 = 從不會打瞌睡或入睡

1 = 少有機會打瞌睡或入睡

2 = 中等機會打瞌睡或入睡

3 = 極高機會打瞌睡或入睡

艾和夫瞌睡評估表 (ESS)

情況: 請看打瞌睡頻率	從未 (0分)	很少 (1分)	一半以上 (2分)	幾乎都會 (3分)
① 坐著閱讀時				
② 看電視時				
③ 在公眾場合安靜坐著 (例: 戲院、會議)				
④ 坐車連續超過1個小時 (不含自己開車)				
⑤ 在下午躺著休息時				
⑥ 坐著與人交談時				
⑦ 沒有喝酒的情況下, 在午餐後安靜坐著時				
⑧ 開車中遇到交通問題而停下數分鐘時				

艾和夫瞌睡評估表 (ESS)

- 0-5 正常偏低白天嗜睡程度
- 6-10 正常偏高白天嗜睡程度
- 11-12 輕微的白天過度嗜睡
- 13-15 中度的白天過度嗜睡
- 16-24 嚴重的白天過度嗜睡

睡眠衛生指數

SLEEP HYGIENE INDEX (SHI)

Below you will find a list of statements. Please rate how true each statement is for you by circling a number next to it. Use the scale to make your choice.

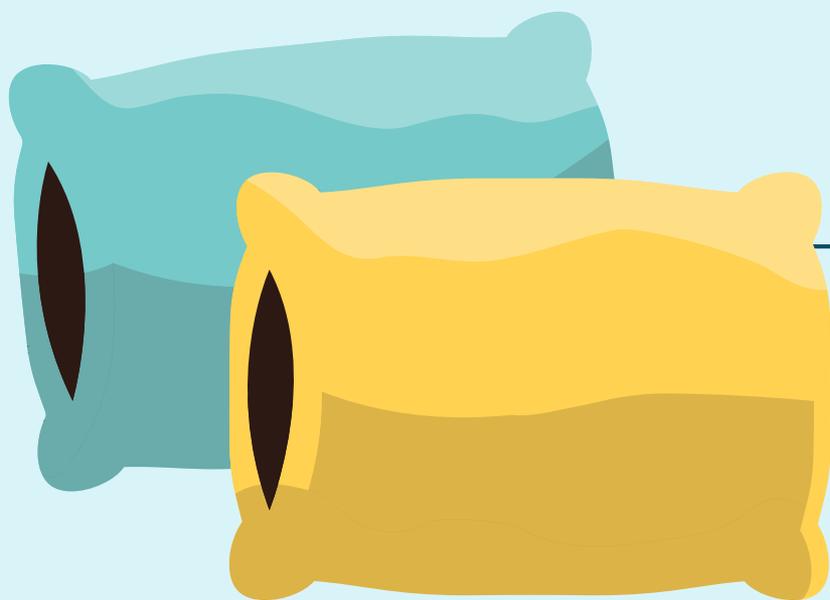
0	1	2	3	4		
Never	Rarely	sometimes	Frequent	Always		
1. I take daytime naps lasting two or more hours.	0	1	2	3	4	_____
2. I go to bed at different times from day to day.	0	1	2	3	4	_____
3. I get out of bed at different times from day to day.	0	1	2	3	4	_____
4. I exercise to the point of sweating within 1 hr of going to bed.	0	1	2	3	4	_____
5. I stay in bed longer than I should two or three times a week.	0	1	2	3	4	_____

睡眠衛生指數

6. I use alcohol, tobacco, or caffeine within 4hrs of going to bed or after going to bed.	0	1	2	3	4	_____
7. I do something that may wake me up before bedtime (for example: play video games, use the internet, or clean).	0	1	2	3	4	_____
8. I go to bed feeling stressed, angry, upset, or nervous.	0	1	2	3	4	_____
9. I use my bed for things other than sleeping or sex (for example: watch television, read, eat, or study).	0	1	2	3	4	_____
10. I sleep on an uncomfortable bed (for example: poor mattress or pillow, too much or not enough blankets).	0	1	2	3	4	_____
11. I sleep in an uncomfortable bedroom (for example: too bright, too stuffy, too hot, too cold, or too noisy).	0	1	2	3	4	_____
12. I do important work before bedtime (for example: pay bills, schedule, or study).	0	1	2	3	4	_____
13. I think, plan, or worry when I am in bed.	0	1	2	3	4	_____
Total score = _____						

睡眠衛生指數

- 一個包含13個項目的自我報告，指數用於測量睡眠衛生的行為是否存在
- 每個項目均以五分制評分（範圍從 0 [從不] 到 4 [總是]）
- 總分範圍為0到52，分數越高表示睡眠衛生狀況越差



04

影響睡眠的因素



影響睡眠衛生的因素/行為



- **失眠環境**：電子產品的藍光
- **不規律的睡眠時間**
- **咖啡因/酒精**：干擾入睡或維持睡眠狀態的功能
- **心理健康問題**：例如 - 焦慮症、雙相情緒障礙症、抑鬱症和創傷後壓力症
- **打鼾**：打鼾是正常的，但過度打鼾會影響個人或伴侶
- **一些藥物可能增加如廁的需要**
- **壓力**



05

良好的睡眠衛生



良好的睡眠衛生

這圍繞著讓自己每晚在入睡時都能處於最佳的狀態

1. 優化睡眠時間表、睡前和日常生活的習慣
 - **保持一致**：每天晚上在同一時間上床睡覺，每天早上在同一時間起床（包括週末）
 - **避免睡前大餐、涉入咖啡因以及酒精**
 - **做運動**：在日間保持身體活躍有助晚上更易入睡



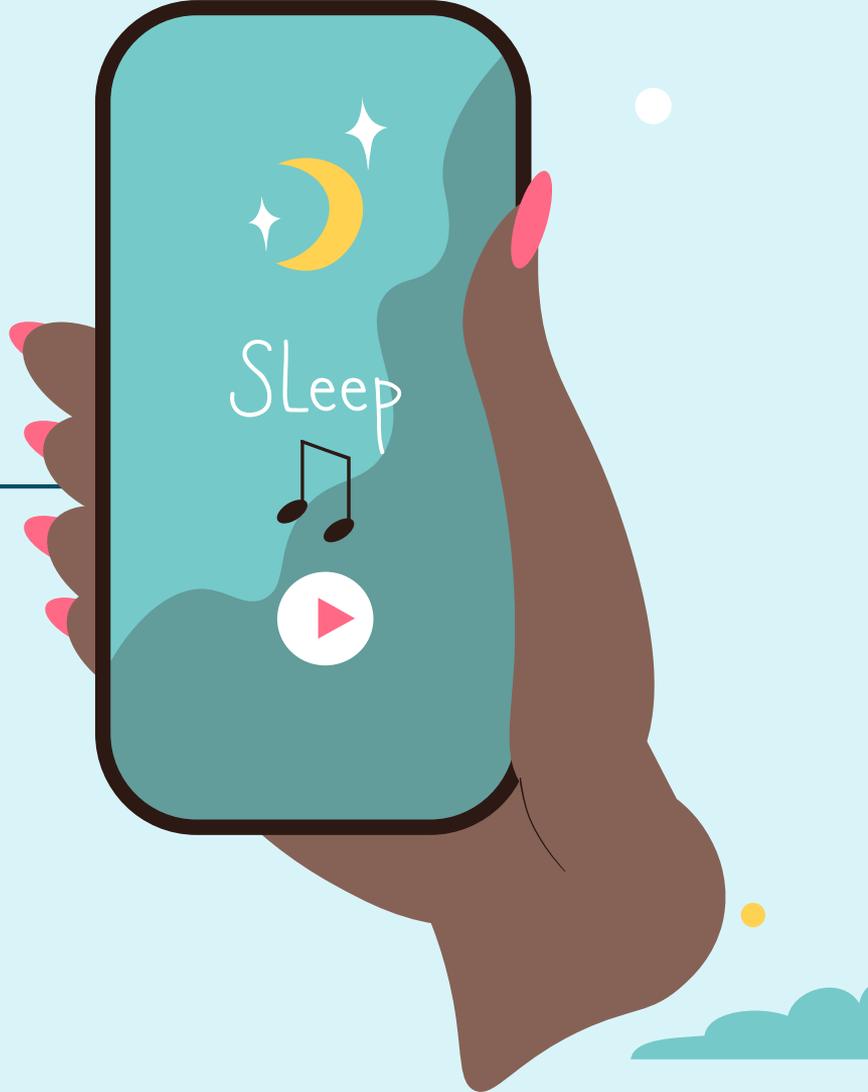
良好的失眠衛生

2. 營造一個宜人的臥室環境：安靜、黑暗、放鬆、溫度舒適
3. 將電視、電腦和智慧型手機等電子產品從臥室移走
4. 養成習慣，讓優質睡眠變成無意識的行為



06

非藥物干預 的方法



放鬆訓練

適合練習放鬆技巧的時段：

- 日間
- 睡前
- 半夜（如不能再次入睡）



放鬆練習

01

漸進性肌肉鬆弛

02

深呼吸的技巧

03

身體掃描

04

自律訓練法

漸進性肌肉鬆弛

- 交替地緊繃和放鬆身體的不同肌肉群



<https://youtu.be/bDb8pUy-Xts?si=XldJrPix0lqZINiF>

漸進性肌肉鬆弛

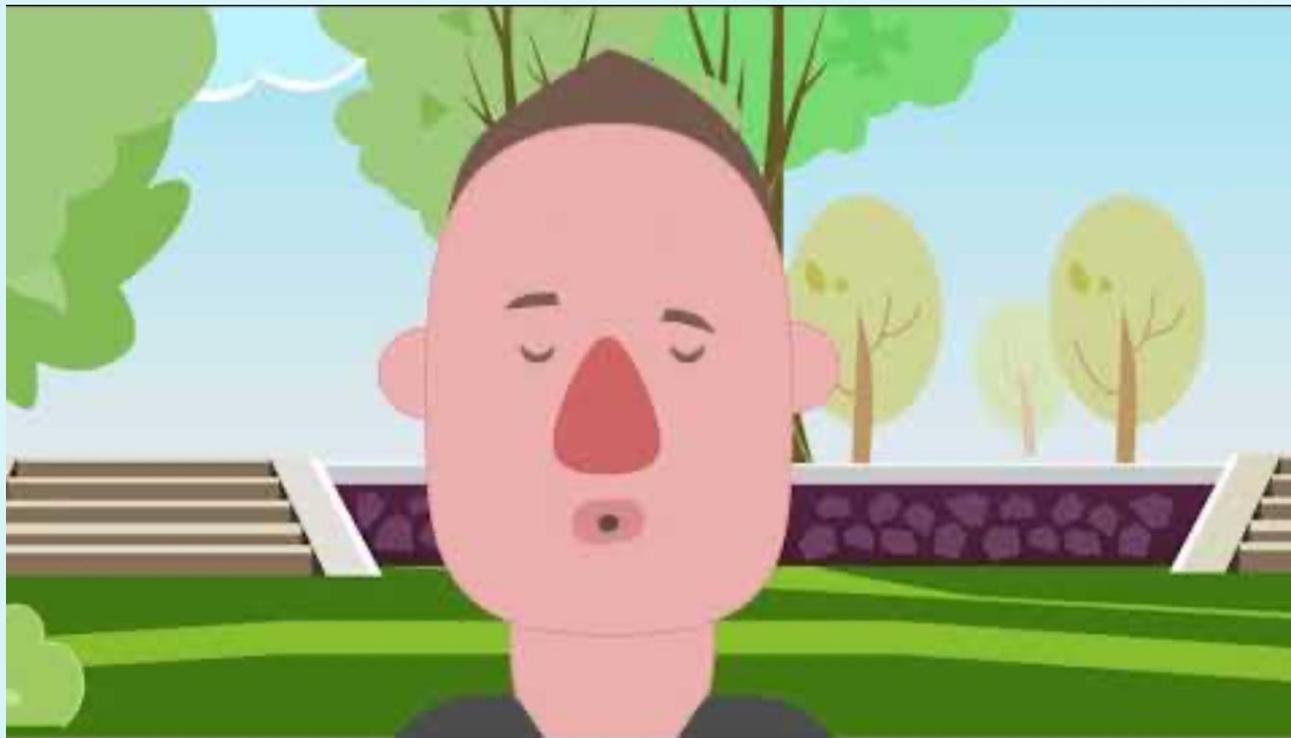
漸進式肌肉鬆弛法 (廣東話) | 照顧情緒健康 Emotional Care

頻道：HKU Jockey Club Institute of Cancer Care

連結：https://youtu.be/iM_mFLV1d3w



深呼吸的技巧



<https://youtu.be/i8SIQ0x9bYY>

腹式呼吸



<https://youtu.be/sYDwONgry2A?si=8UqKWPEpbxn3KWPW>

身體掃描



https://youtu.be/6ms63Gcxrtg?si=42t7Guq_ctlRoiqX

自律訓練法

想像一個平靜的場景並重複以加深放鬆的效果

1. 標準練習預備（安靜練習）：「心裡很舒服」
2. 重感練習：「雙手、雙腳很重」
3. 溫感練習：「雙手、雙腳很暖和」
4. 心臟調整：「心臟平靜的，很有規則的跳動」
5. 呼吸調整：「呼吸很順暢」
6. 腹部溫感練習：「腹部很暖和」
7. 額涼感練習：「額頭很舒服，很涼快」
8. 回復動作：幫助意識回到日常生活的狀態

※(4) 患有心臟疾病的人請勿練習感受在自然放鬆狀態下心臟的跳動。

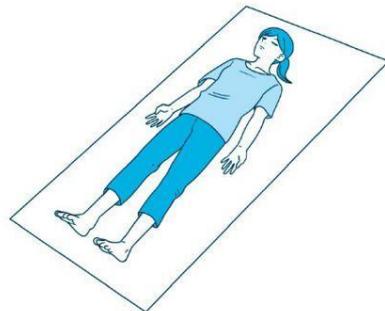
※(5) 患有呼吸系統疾病的人請勿練習為了加深身心放鬆的程度，只要把注意力集中在重複進行自然的呼吸上。

※(6) 患有消化系統疾病的人，或可能引發低血糖症狀的糖尿病患者，請勿練習想像由肺部把暖空氣送往腹部的景象。

※(7) 有偏頭痛、頭部有外傷後遺症或異常部位的人，請勿練習。

預備姿勢

躺在墊子或床上，雙腳保持與肩同寬，手心朝上張開。



預備動作

讓心情平靜下來

上半身挺直，閉上眼睛，吐氣，同時慢慢放鬆肩膀和脊椎。在做完幾次深呼吸之後，回復到正常的呼吸。

【在心中小聲地告訴自己】

「我的心很輕鬆。」
「我正躺在草地上，溫暖的陽光照著我。」

褪黑素

- 非處方藥
- 其中一種調節睡眠的荷爾蒙
- 睡前30-60分鐘服用
- 可用於治療繼發性失眠（如時差/輪班）
- 副作用（通常與劑量有關）：頭痛、白天嗜睡、煩躁易怒

**** 請諮詢您的家庭醫師以獲取更多資訊或其他治療選擇****



希望你能
睡個好覺

