



樂眠 101 網上研討會筆記

日期：2024 年 10 月 29 日（星期二）

時間：下午 2 時 30 分至 4 時 30 分

講者：香港中文大學賽馬會樂眠無憂計劃 臨床心理學家傅靖汶

睡眠知識

睡眠時，大腦不斷運作；睡眠的功能，包括：節省能量、生長修復、鞏固記憶和學習、大腦排出有毒物質等

睡眠周期及階段

約 60-90 分鐘一個周期，一晚約 4-6 個周期

入睡期	清醒至入睡的過渡階段、半睡半醒 呼吸減慢、肌肉放鬆、心率下降；疲倦，鬆弛狀態
淺睡期 50%	呼吸更慢，大腦和身體肌肉更放鬆；較易醒，常被視為清醒狀態 有助整理日間學習和記憶
深睡期 10-20%	恢復精力、修復和身體復原 對外部刺激的反應較少；失眠患者較難進入
快速眼動睡眠	最常發夢的階段；快速的眼球轉動、大腦活躍地整理日間的記憶及訊息，容易多夢 身體完全放鬆

一般建議睡眠時長

睡眠需要因人而異，影響因素包括：

- 遺傳
- 個人差異
- 生理時鐘及季節變更

一般建議睡眠時長

成人 (18-64): 7-9
青少年 (14-17): 8-10
兒童 (6-13): 9-11



失眠症定義

DSM5 (精神疾病診斷與統計手冊第五版)將失眠症定義為:

- 難以入睡／維持睡眠困難／清晨很早醒來無法再睡覺
- 每星期至少 3 晚
- 情形維持至少 3 個月
- 引起困擾或影響日常功能
- 有足夠機會睡覺，依然出現失眠問題
- 共存的精神和生理疾病並不能充分解釋失眠

睡眠不足的影響

- 生理健康：免疫力下降；增加有心血管疾病、過重／肥胖的風險
- 心理健康：易怒、令焦慮/抑鬱情緒加，影響專注力及學習效率
- 認知功能：記憶力及決策能力下降
- 日常生活：影響人際關係、日間過於疲倦

青少年和生理時鐘後移

未必有心故意不睡，有機會未有睡意

- 延後睡眠時間
- 延後周末起床時間
- 增加日間倦怠感

睡眠相位後移症

- 睡眠時間比合理或可接受範圍，延後了 2 小時或以上
- 難以入睡
- 難以按時起床(工作/上學)
- 日間倦怠
- 早上腦霧、傍晚清醒



主宰睡眠的 3 大因素：3 夠

<p>夠鐘瞓 在對的時間做對的事</p>	<p>生理時鐘</p> <ul style="list-style-type: none">● 管理晝夜節律● 約 24 小時一個周期● 利用腦分泌物質調節睡眠及清醒● 受光線、飲食同運動等因素影響● 其中光線影響最大	<p>避免：</p> <ul style="list-style-type: none">● 通宵熬夜/周末補眠/午睡過長● 食宵夜/太遲晚飯● 睡前用手機/Tablet● 太晚飲用含有咖啡因的物品 <p>適宜：</p> <ul style="list-style-type: none">● 安排周末早上有活動● 早上接觸陽光● 設定睡眠時間，放下手機，睡前拉筋/看書/聽歌● 在日間定時小休；日常預留時間 Me time
<p>夠睡意 儲夠睡眠驅動力</p>	<p>睡眠驅動力</p> <ul style="list-style-type: none">● 清醒時，大腦不斷累積睡的需求● 清醒時間越長，睡眠動力愈多，睡意愈強	<p>做什麼有助儲足睡意？</p> <ul style="list-style-type: none">● 最重要是讓自己投入，可行的活動；例子：運動，戶外活動，學習，做手工，散步，看書，畫畫等● 看電視/YouTube 較被動，坐著進行易令人入睡，建議亦安排其他活動，可以的話避免全日久坐
<p>夠放鬆 準備休眠模式</p>	<p>減少睡前亢奮，例如</p> <ul style="list-style-type: none">○ 有咖啡因的飲食○ 令情緒高漲的事○ 在睡前/床上思考、計劃、煩惱○ 睡不著時 check 時間/睇手機○ 忙到最後一刻才睡○ 不睡時也上到床上	<p>睡前儀式：放慢腳步準備睡覺，讓身心開啟睡眠模式</p> <ul style="list-style-type: none">● 為工作及憂慮定下限期● 預留最少 30 分鐘作睡前儀式● 遠離藍光產品，進行讓你放鬆的活動 <p>讓自己身心放鬆的活動人人不同，例如</p> <ul style="list-style-type: none">● 拉筋、聽歌、摸貓、看書● 呼吸練習、放鬆練習（可參考最後的資源） <p>舒適的睡眠環境</p> <ul style="list-style-type: none">● 燈光、聲音、溫度、氣味、床伴

日常安排有效小休

- 不用長，10-15 分鐘就夠
- 有自主權，可自行決定何時及如何休息
- 和工作無關，能令自己喘息一下的活動（例如：聽歌、散步、社交交流），不包括使用社交媒體



賽馬會
樂眠無憂計劃
Jockey Club
Sleep Well Project

Jockey Club Sleep Well Project

19/L, Kings Wing Plaza 1, 3 On Kwan Street, Shek Mun, Sha Tin, New Territories

<https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk/>

Tel: 3971-0550 Email: jcsleepwell@cuhk.edu.hk

治療長期/慢性失眠的資源

- 第一線治療：失眠認知行為治療；非藥物治療，有效縮短入睡時間及中途清醒時間，延長睡眠時間
- 效果比藥物持久

18-70 歲成人：賽馬會樂眠無憂計劃

- 由賽馬會慈善信託基金捐助，香港中文大學醫學隊精神科主辦，五間本地 NGO（基督教家庭服務中心、香港聖公會福利協會、香港心理衛生會、聖雅各福群會、基督教聯合那打素社康服務）協辦
- 香港首個針對睡眠問題的大型社區推廣計劃

免費登記成為會員：

- 網頁：<https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk/>
- 手機應用程式：搜尋 JCSleepWell 或 樂眠無憂
- 服務包括：
 - 包括網上治療課程、放鬆練習、不同活動及助睡工具
 - 受失眠問題困擾的會員會安排睡眠教練指導
 - 能為有潛在有其他睡眠障礙的會員提供睡眠測試

學生：改善學生睡眠健康計劃研究計劃夥伴學校招募

- 由中大醫學院睡眠檢查室負責，提供各類睡眠健康推廣服務，服務涵蓋：
 - 全校性學生睡眠及情緒調查
 - 健康睡眠講座、睡眠健康推廣攤位
 - 針對睡眠質素低下同學的到校睡眠及情緒工作坊
 - 青少年自助失眠治療手機 App
- 參加方法：



填寫完成後，將會向你發送計劃詳情
查詢：林先生 (Whatsapp：9248 8508)
電郵地址：jacoblam723@cuhk.edu.hk