香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

健康醫學講座

2024年11月9日 (星期六)

下午2時 - 下午4時

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

免責聲明

本資訊祇用作教育用途，並為出席人士對相關主題提供基本資訊。

出席人士在使用本資訊時，並不構成代表出席人士與資訊提供者有任何委託關係。

本資訊並非亦不得視作代表專業人士之意見。

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

有覺好瞓

張貝芝博士

(臨床心理學家)

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

內容概括

01 睡眠狀態

02 優質睡眠

03 睡眠衛生

04 呼吸法

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

你現在有沒有以下的睡眠問題？

1. 難以入睡
2. 經常醒
3. 過早醒，並難以再入睡

你每日平均睡眠時數？

1. 4-6小時
2. 小於4 小時
3. 7-8小時
4. 8 小時以上

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

失眠

以下其中一項或多於一項情況：

- 難以入睡
- 難以維持睡眠
- 過早醒，並難以再入睡

睡眠上的問題亦影響你的日常生活，如社交，工作等

每星期至少三晚或以上有出現以上的徵狀

睡眠問題維持至少三個月

並不是因其他疾病或藥物而受影響

資料來源：精神疾病診斷與統計手冊 - 第五版

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

優質睡眠

雖然每天睡眠 7 – 8 小時是一般成年人的標準，但睡眠時間亦會因應個人及隨著年齡增長已有所不同。

可以以下的睡眠模式，了解自己是否有優質的睡眠：

- 在床上時大部份時間 (約有 85%)都是在睡眠
- 30 分鐘或以下時間便可入睡
- 每晚醒來不超過一次 (65歲以上人士可能兩次)
- 若入睡後醒來，在20分鐘或更短時間再次入睡 (年長人士時間可能會長一點 – 30分鐘)
- 早上起床時感到已有充足休息、恢復精神狀態

資料來源： National Sleep Foundation

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

問題

請問大家：

- 有沒有在床上看電話、做功課、食零食等不是睡眠的事情嗎?
- 有沒有午睡習慣?
- 有沒有定下固定起床時間?

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

刺激控制 (Stimulus Control)

以刺激控制作防止或打破與睡眠／就寢時間的負面循環。

- 床只是睡覺
- 感到有睡意時才上床睡
- 如在床上 20 分鐘還沒睡，離開床，做一些讓自己放鬆的事
- 避免看時鐘 (可減低焦躁)

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

刺激控制 (Stimulus Control)

問題：如你有失眠狀況，你覺得午睡好不好呢？

- 避免午睡
- 固定起床時間
- 建立睡眠週期
  (body's natural sleep-wake cycle)

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

改善睡眠目標	
現在的睡眠情況	
平均每晚睡眠：	小時
平均入睡需要：	小時
期望的睡眠情況	
平均每晚睡眠：	小時
平均入睡需要：	小時

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

睡眠限制 (Bedtime Restriction)

- 不是旨在限制實際的睡眠時間，而是提高在床上睡眠的質素
- 了解自己睡眠時間 ，重新整理在床上的需要時數
- 續步逐漸增加在床睡眠時間

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

睡眠衛生
(Sleep Hygiene)

培養預備入睡的習慣、
規律與心態，有助改善睡眠體驗

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

睡眠衛生檢查表 (Sleep Hygiene Checklist)

日間

運動	□ 有做適量的運動 (理想情況下，心率和出汗率提高的運動)	備註:
午睡	□ 沒有午睡 / 如有午睡，只是在下午 3 時前，並只是短時間的午睡	
刺激物	□ 只有在早上飲有咖啡因等刺激物	
藥物	□ 在白天服用會擾亂睡眠的藥物 (如有需要)	

睡前

避免進行干擾睡眠的項目	□ 避免太飽或太餓	□ 避免做劇烈運動	備註:
	□ 避免飲有咖啡因等刺激物	□ 避免不停說話	
	□ 避免過量飲酒	□ 避免看刺激的畫面，如長時間看手機	
放鬆	□ 進行放鬆練習	□ 進行温和的伸展運動	
	□ 放下繁瑣的思緒		

睡眠環境

光線	□ 暗淡、柔和	備註:
温度	□ 25℃ 左右 (室温避免過高或低)	
聲音	□ 寧靜	
氣味	□ 自然及不刺激的香味有助睡眠	
寢具	□ 適合自己的枕頭及床墊	
床	□ 避免在床上工作及耍樂	

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

有助入睡的建議

睡前給自己約30分鐘時間放鬆

- 這時段是讓自己放下繁瑣的思緒，令自己放鬆下來
- 若正在被很多或重要的事情困擾，這樣令人難入睡；可試試把要處理的事情或負面的情緒，簡單地寫在紙上，或以錄音方式記錄下來，然後放在一旁。
- 給自己一個**提示 - 「現在是時候把這些事放下，讓自己好好睡一覺。」**
- 在這時段，可把燈光調暗，聽柔和的音樂或進行呼吸放鬆練習

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

睡眠思維記錄表

情境	想法	情緒	情緒強度 (1-10分) (10分是最強)	有沒有證據支持這想法？
例子： 已是3:00am仍未入睡	例子： 明天沒精神工作，一定會出錯！	例子： 焦慮	例子： 8分	沒有

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

整調整負面思想與情緒

- 喚停負面思想
- 以反問方式糾正負面想法
- 把注意力放回身體，讓身體放鬆
- 播放節奏慢及柔和的音樂，分散注意力
- 呼吸練習

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

專業協助

若情況一直未能改善，可尋找專業人士協助

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

4-7-8 呼吸法

- 找一個舒適的位置坐，保持挺直腰坐
- 將舌尖抵在上顎 ，閉上嘴巴 (練習中一直保持在這個位置)
- 用嘴呼氣，用鼻吸氣
- 4 秒 - 吸氣
- 7 秒 - 屏住呼吸
- 8 秒 - 用嘴呼氣，並發出「呼」的聲音
- 將以上的步驟重複做 4 次

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

參考資料

- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5. Aashington, D. C.: American Psychiatric Publishing.
- Government of South Australia. *Sleep problems - Insomnia Management Kit.* Retrieved from https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/public+content/sa+health+internet/clinical+resources/clinical+topics/substance+misuse+and+dependence/sleep+problems+-+insomnia+management+kit
- National Sleep Foundation. *Sleep Hygiene.* Retrieved from https://www.sleepfoundation.org/articles/sleep-hygiene
- National Sleep Foundation. *Sleep Diary.* Retrieved from https://www.sleepfoundation.org/sites/default/files/inline-files/SleepDiaryv6.pdf
- Stanford Health Care. *Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBTI).* Retrieved from https://stanfordhealthcare.org/medical-treatments/c/cognitive-behavioral-therapy-insomnia/procedures.html
- Medical News Today. *How to use 4-7-8 breathing for anxiety.* https://www.medicalnewstoday.com/articles/324417
- MySleepwell (n.d.). *The hygiene of sleep.* https://mysleepwell.ca/cbti/hygiene-of-sleep/
- National Sleep Foundation (n.d.). *Sleep Diary.* https://www.sleepfoundation.org/sites/default/files/inline-files/SleepDiaryv6.pdf
- Richards, D. A., & Whyte, M. (2011). *Reach out. National programme student materials to support the delivery of training for psychological wellbeing practitioners delivering low intensity interventions* (3rd ed.). London: Rethink Mental Illness. https://cedar.exeter.ac.uk/media/universityofexeter/schoolofpsychology/cedar/documents/Reach_Out_3rd_edition.pdf
- Rosenberg, G. (2020). *How Stimulus Control Therapy Works for Sleep Problems.* Retrieved from https://www.sleephealthsolutionsohio.com/blog/stimulus-control-therapy-insomnia/
- Suni E. (2021, June 24). *Sleep Quality: How To Determine Poor Sleep Quality.* Sleep Foundation. https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/how-to-determine-poor-quality-sleep
- 富強博士主編(2005)《走出抑鬱的深谷：認知治療自學輔助手冊》香港：天健出版社
- 香港大學李家誠醫學院。〈改善睡眠有法 認知行爲睡眠練習 〉。取自https://www.hkusleepwell.com

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

多謝！