Department of Psychology
The University of Hong Kong
香港大學心理學系

Sleep Research Clinic and Laboratory

CU Medicine HONG KONG

認識睡眠

全城興「瞓」
社區性睡眠健康推廣計劃

主頁

計劃簡介 p.2

認識睡眠 p.3-6

- 睡眠科學
- 睡眠的重要性
- 睡眠誤解

睡眠時間與睡眠質素 p.7

誰控制了我的睡眠? p.8-12

- 個人內在因素
- 外在因素

睡眠不足的後果 p.13

我要睡多少? p.14

一夜好眠的秘密 p.15-16

我有沒有睡眠問題? p.17-20

- 其他睡眠問題
- 睡眠問題評估量表

關於我們 p.21

計劃簡介

睡眠不足和睡眠問題在所有年齡階段，尤其是在兒童及青少年中，已經成為非常普遍的問題。近年的研究發現，睡眠不足與情緒、社交、學業成績和身心健康有緊密的關係，其中學校和家庭是影響兒童睡眠習慣和睡眠問題的主要因素。

健康睡眠有助兒童和青少年啟發學習潛能，促進全面發展。因此，養成良好的睡眠習慣不但有利於個人成長，對家長、教育工作者，甚至整個社會上都有莫大的好處。但是，兒童睡眠問題在社會和教育上卻往往不被重視。有鑑於此，香港大學心理學系聯同香港中文大學兒科學系及精神科學系，希望透過此小冊子，向社會推廣健康睡眠教育，加深了解與睡眠有關的健康問題，從而促進身心健康。

本小冊子旨在提供睡眠健康知識，讓大家能更深入認識睡眠。

認識睡眠

睡眠科學

很多人誤解睡眠是一個被動靜止的過程，但其實當我們睡著的時候，我們的大腦仍然保持一定的活躍程度。經過科學家長期的研究，證明了很多重要的生理過程都在睡眠時發生，而且睡眠對我們的身心健康有著重大的影響。

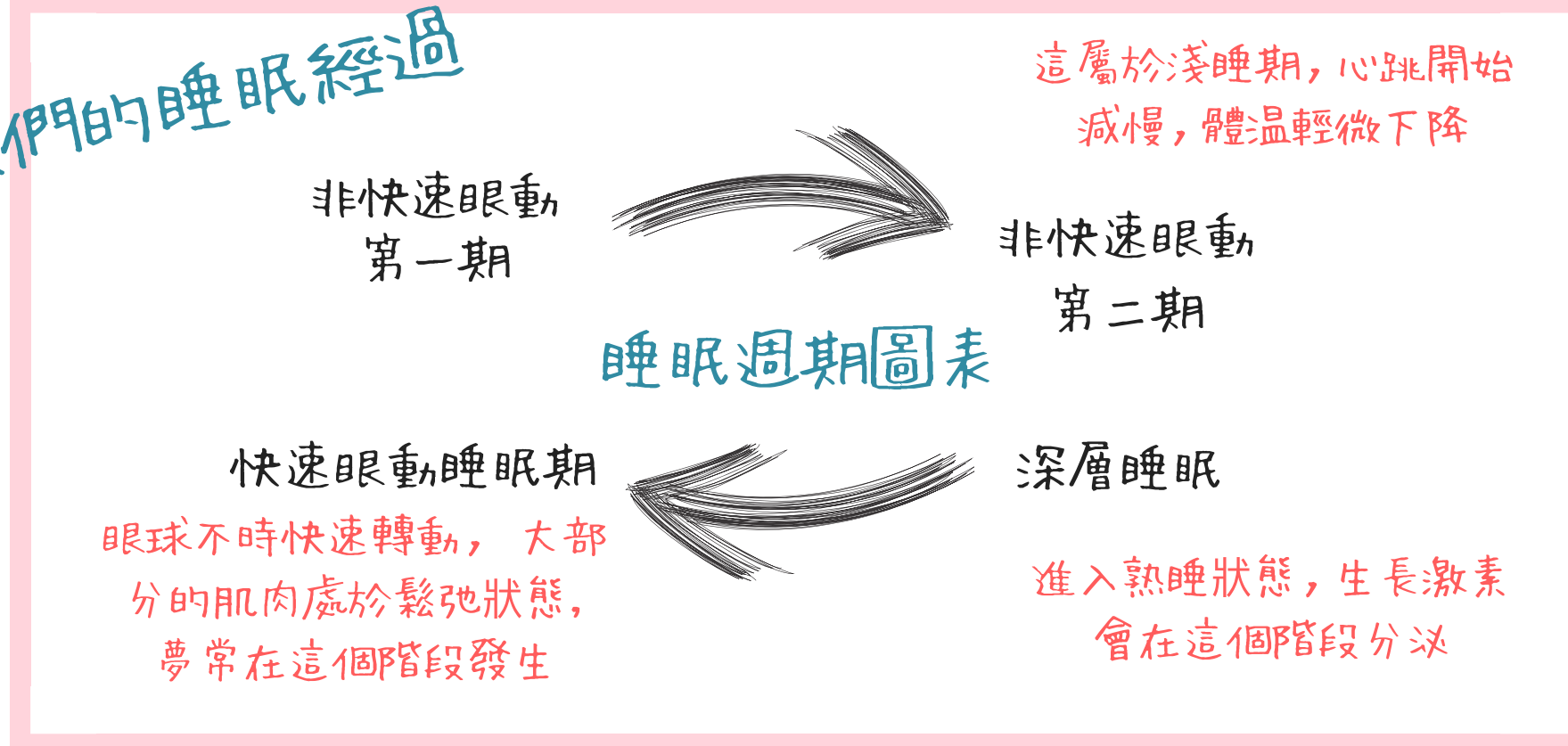
睡眠階段

睡眠分為不同的階段：非快速眼動睡眠(NREM， non-rapid eye movement)和快速眼動睡眠(REM， rapid eye movement)。整晚的睡眠由這兩個階段循環交替組成。

非快速眼動睡眠由淺至深可分為第一期、第二期和第三期(深層睡眠)。

在深層睡眠的時候，心率、血壓、體溫、呼吸頻率會逐漸下降，很多對人體有益的生理過程都在這個階段發生，例如生長激素的分泌、精力的恢復、身體的復原和修復等。

我們的睡眠經過



睡眠的重要性

經過一天的工作和學習，睡眠能讓疲累的身體獲得充分的休息，讓我們的身體“充電”，讓我們有精神和體力繼續第二天的運作。

睡覺的時候，大腦在默默工作，修補勞累了一天的肌肉，調整身體各部分的運作（呼吸、心臟、血壓和荷爾蒙），清除新陳代謝物，並且鞏固我們所學的新知識。

除此之外，睡眠時分泌的生長激素比清醒時多三倍，尤其是在深層睡眠的時候，所以，還想長高的青少年，就要好好珍惜睡眠時間了。

睡眠誤解

晚上睡少1小時並沒有分別？

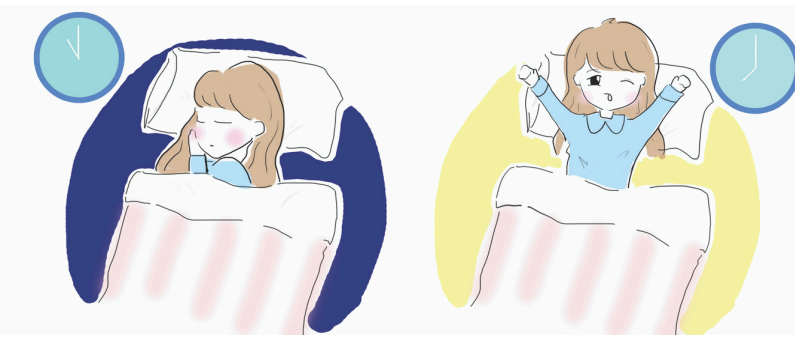
睡少1小時有可能會造成我們第二天日間疲累，工作效率降低。長期睡眠不足會令我們背上睡眠債，引致很多健康問題。

今晚通宵，明天補回就可以了？

生理時鐘需要一個規律的時間表，通宵後再補回睡眠會擾亂我們的生理時鐘，使它無法適當地調節我們的睡眠規律。

年紀越大，所需的睡眠時間就越少？

隨著年齡增長，我們的身體會出現變化，我們的睡眠也會有所變化。老年人比年輕人較難入睡和維持長時間的睡眠，但這並不代表他們所需要的睡眠時間較少。



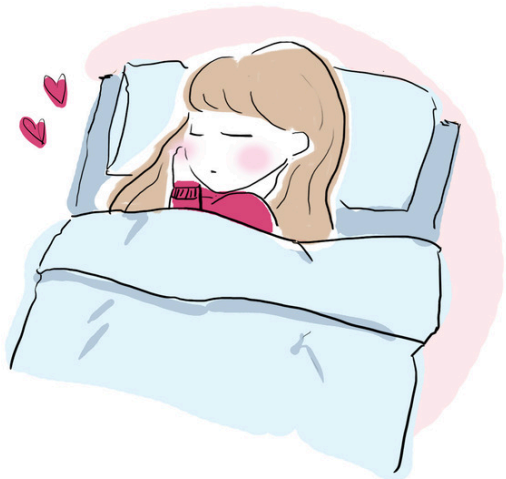
睡得越多越好？

睡眠時間的長短因人而異，並非越多越好。

此外，良好的睡眠質素和充足的睡眠時間同等重要。

日間午睡了，夜晚就可以睡短些？

適當的午睡(15-20分鐘)能令我們於日間重新提起精神，但這並不代表晚上的睡眠時間就可以減少。相反，如果日間睡得太多反而會影響夜間的睡眠質素。



酒精有助入睡？

睡前飲酒會造成太早醒或難以維持睡眠的情況，且難以進入深層睡眠，降低睡眠質素。此外，酒精有利尿作用從而干擾夜間的睡眠。

我睡覺的時候有打鼻鼾的情況，我一定是患上睡眠窒息？

打鼻鼾

上呼吸道的軟組織放鬆，使到呼吸道收窄，導致呼吸時容易產生震動，因而形成鼻鼾聲。

不等於

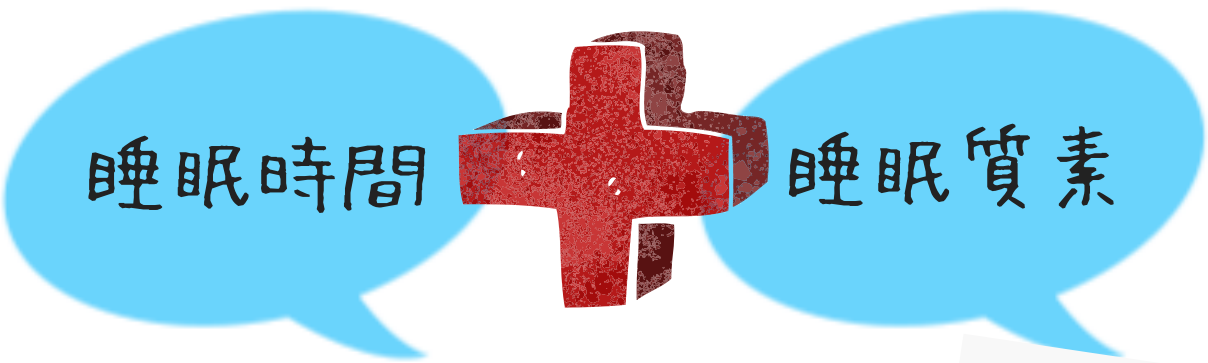
睡眠窒息症

患者睡眠的時候上呼吸道完全被阻塞而導致窒息。通常都會有嚴重的鼻鼾，並時而停止呼吸。患者通常還會出現日間疲倦，早上口乾頭痛，經常打噴嚏等症狀。如有以上症狀，應視情況諮詢醫生及安排睡眠測試。

睡眠時間與睡眠質素

要有良好的睡眠，不但要有充足的睡眠時間，還要有良好的睡眠質素。

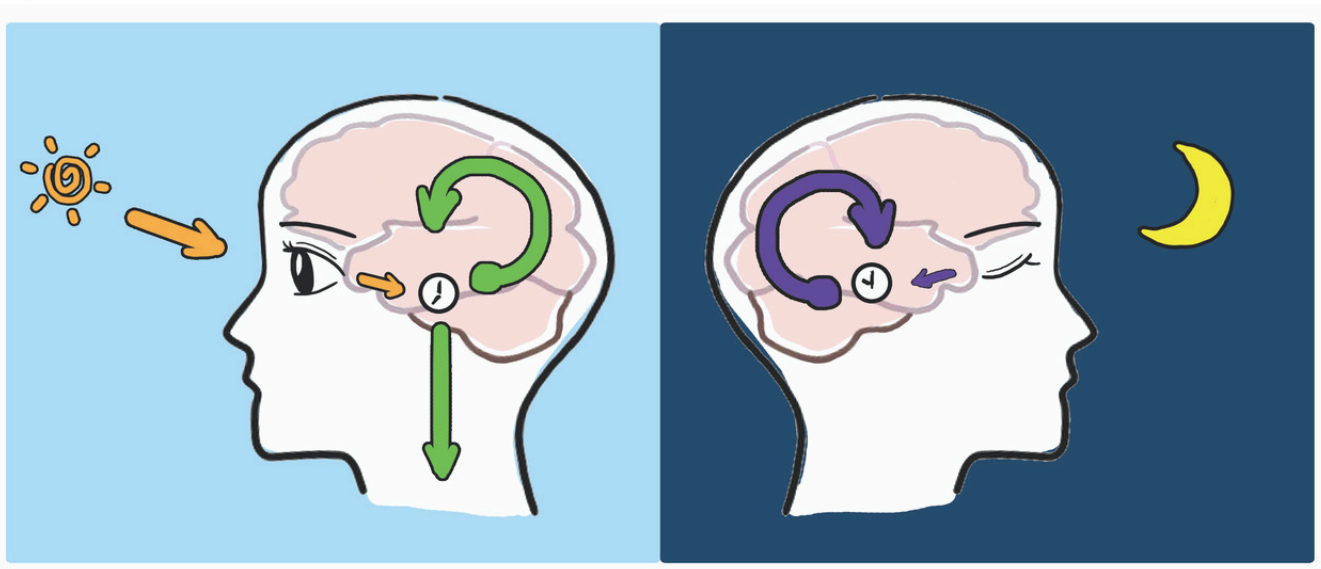
睡眠質素指的是我們睡眠的品質，與睡眠時間一樣重要。不少人睡超過8小時，但卻常常感覺疲倦，這很大可能是因為睡眠質素差。這些人的睡眠階段多屬於淺睡期，無法進入深層睡眠。當早上醒來的時候總覺得整個晚上沒有熟睡感，身體也因此難以得到休息和常感到精神不濟。所以，除了保持足夠的時間之外，更加需要留意自己的睡眠質素。



良好睡眠

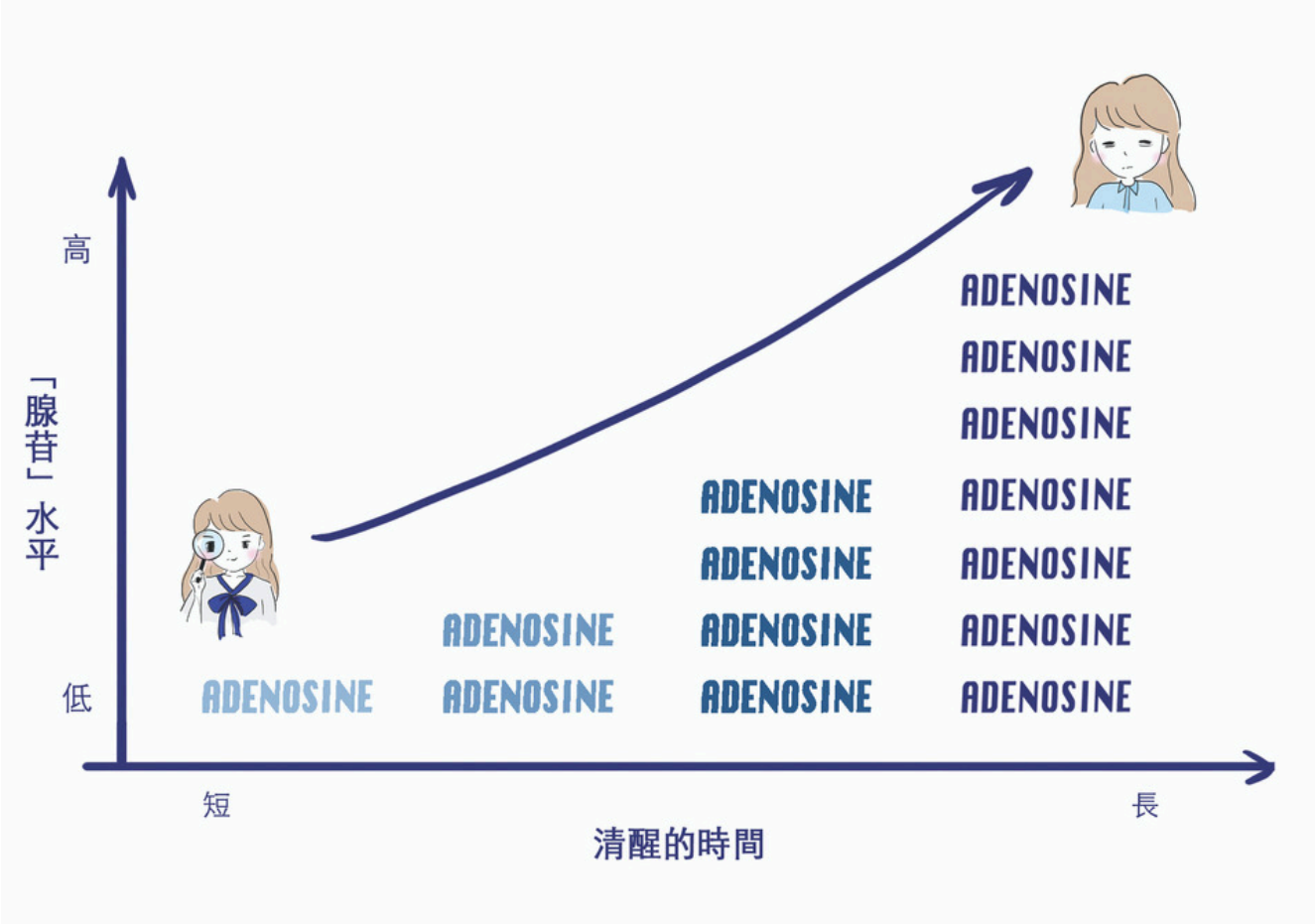
誰控制了我的睡眠？

個人內在因素



生理時鐘：我們的生理時鐘位於大腦深處的視交叉上核(Suprachiasmatic Nucleus；簡稱 SCN)，一週期大約24小時。這個時鐘決定了我們甚麼時候清醒，甚麼時候睡覺。

腦分泌物：我們的生理時鐘會透過多種腦分泌物質來調節清醒和睡眠的規律，包括褪黑激素(Melatonin)、血清素(Serotonin)和多巴胺(Dopamine)等等。

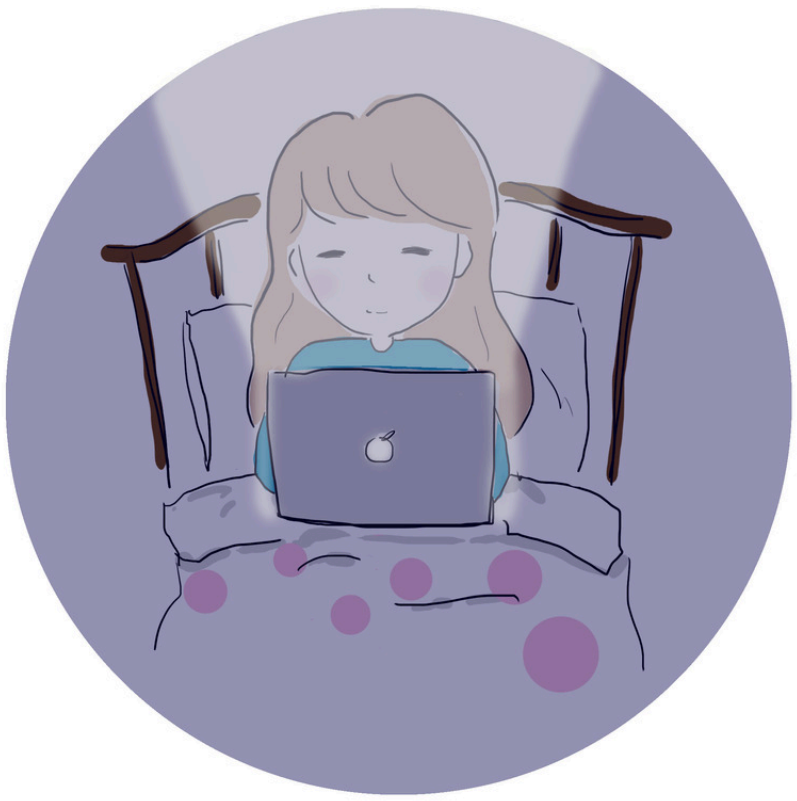


睡眠驅動力：我們醒著的時候，一種名為「腺苷」(adenosine)的生物物質會不斷累積，增加大腦對睡眠的需求，清醒時間越長，累積越多「腺苷」，睡眠的驅動力就愈強，讓人想睡覺，一旦我們睡著的時候，睡眠驅動力會減低。所以，日間小睡會降低我們的睡眠驅動力，導致夜晚難以入睡。

外在因素

很多外在因素都會影響清醒和睡眠的規律，例如光線、飲食時間和活動。

其中光線是我們生理時鐘分辨日間和晝夜的重要線索。人體內的褪黑激素分泌會因應光線的亮度而改變，尤其是藍光。當眼睛接收大量光線的時候，會減少褪黑激素的分泌；相反，當夜幕降臨的時候，褪黑激素的分泌會上升，導致我們感到昏昏欲睡。



除了自然光線之外，人造光源（電燈、電腦螢幕或電視螢幕）所發出的光線也會影響褪黑激素的分泌。在晚上，當這些光線透過眼睛到達大腦時便會抑制褪黑激素的分泌，使我們的生理時鐘誤以為是日間的時間，讓我們難以入睡。

除此之外，
還有甚麼因素會影響我們的睡眠？

睡房環境

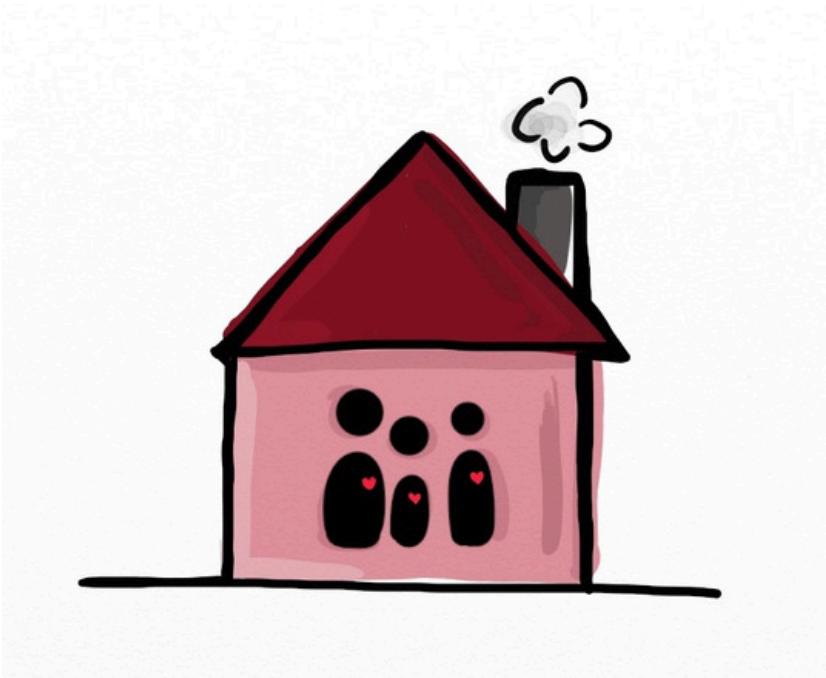
光：光線是影響生理時鐘的重要因素，光線會抑制褪黑激素的分泌，導致我們 難以入睡。

噪音：環境聲音可能會令到一些人感到放鬆，且更容易入睡，但這些聲音不宜太大，太多的噪音會導致我們無法進入深層睡眠。

溫度：每個人所適應的溫度都不一樣，這並沒有一個指標，不過太熱或太冷都會影響到睡眠。

家庭

家庭經濟環境，父母的睡眠習慣及管教模式等都會影響子女的睡眠。



學校

繁重的學校功課/補習和學校上課時間也會影響學生的睡眠時間。

個人活動

過多的電視節目和上網時間會延遲我們上床睡眠的時間，而適當的運動和課外活動則可以改善我們的睡眠質素。

睡眠不足的後果

長期處於睡眠不足的時候，我們會……

認知方面

難以集中精神
反應遲鈍
判斷力及記憶力下降

→ 學業成績差
工作效率低

情緒方面

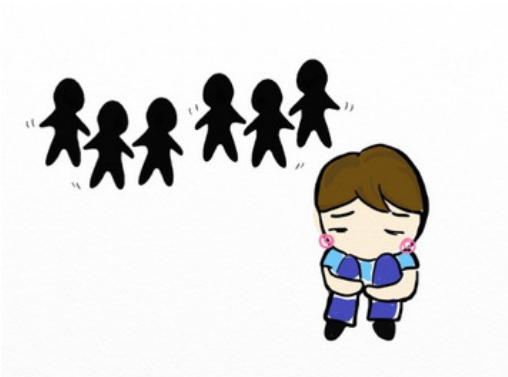
暴躁
情緒低落
易焦慮，害怕

→ 誘發情緒疾病

行為方面

容易有過激行為
飲酒及吸煙
發生人際關係問題
欠缺耐性

→ 導致反叛行為



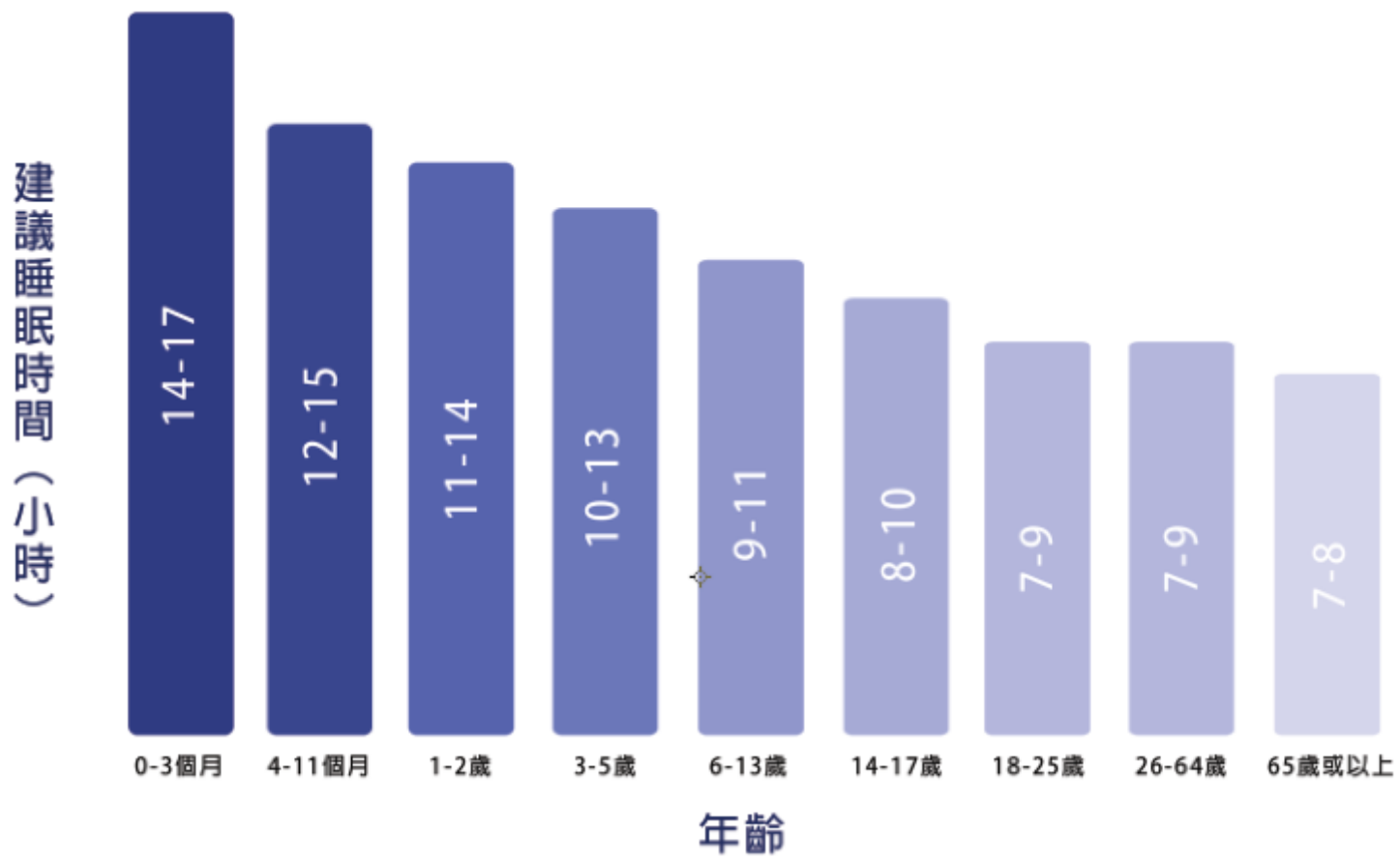
身體方面

抵抗力下降
頭痛
荷爾蒙失衡

→ 誘發身體疾病

我要睡多少？

數一數你昨晚睡了多久，再看看以下的圖表。



我是否睡得足夠？

其實，每個人所需的睡眠時間都不一樣，有些人需要睡很多，有些人只需睡很少，這是因為每個人的基因都不一樣。

最簡單得知自己是否睡得足夠的方法就是留意自己醒的時候是否精神充沛，還是依然覺得疲累。如果經常覺得醒後或白天裡精神不振，那麼就代表你睡眠不足，今晚就該好好睡上一覺了。

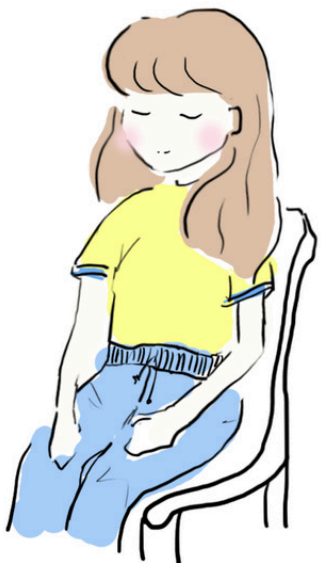
一夜好眠的秘訣

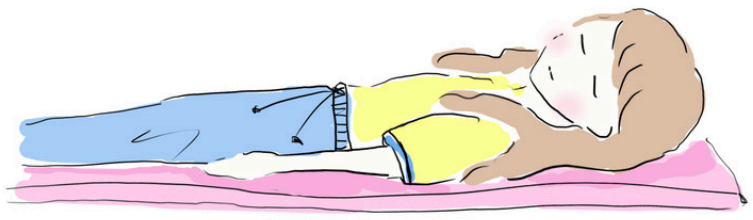
睡眠不足對身體的影響是長遠的，因此，要有健康的身體，充足的睡眠是必要的。如果想改善自己的睡眠，就該養成良好的睡眠習慣。看看自己是否做到了以下幾點：

- ☐ 規律的睡眠時間：無論是上學／上班還是放假，都該於固定的時間上床睡覺和起床，好讓身體裏的生理時鐘有個固定的時間表。
- ☐ 固定的睡前放鬆活動，如溫水浴或者聽聽音樂，閱讀輕鬆的書籍，培養睡覺情緒。
- ☐ 睡覺時關掉電燈，保持睡房黑暗。
- ☐ 保持寧靜和溫度適中的睡房環境。
- ☐ 不要在床上溫習或工作。
- ☐ 就寢前1小時，避免使用會發出光線的電子用品（例如電腦、電視或手提電話等）。
- ☐ 就寢前，不要吃太多食物，也不要餓著肚子。
- ☐ 睡前2小時，減少劇烈活動。
- ☐ 睡前4-6小時，避免喝含咖啡因／酒精的飲品或吸煙。
- ☐ 睡覺前，不要憂慮明天的考試或功課，放鬆心情，有助入睡。

上床後依然不能入睡？

- 不要勉強自己入睡。若超過30分鐘也不能入睡，建議離開睡床，進行一些輕鬆的活動，當有睡意的時候再上床睡覺。
- 做一些放鬆的活動，例如聽柔和的音樂。
- 回想一些美好的事情，讓自己心情愉快。





我有沒有睡眠問題?

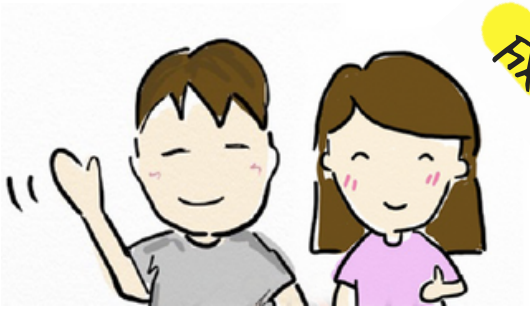
失眠

失眠包括難以入睡、難以維持睡眠、半夜醒了不能再入睡、早醒而不能再入睡等。

持續時間:以上問題在一星期內出現三次或以上,維持三個月或以上。因失眠而令身心受損。

失眠的影響

成年人



- 增加精神健康問題的風險,例如情緒問題
- 增加身體疾病的機會;例如感冒,疼痛,糖耐量受損和高血壓
- 減低效率及生產力
- 影響生活質素

兒童及青少年

- 行為問題和濫用藥物、酒精、吸煙等
- 身體較差;更容易患有上呼吸道炎症性疾病
- 影響專注力、學習能力

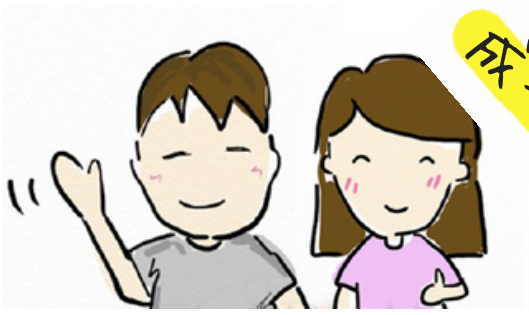
睡眠窒息症

阻塞性睡眠窒息症指的是在睡眠期間，上呼吸道重複發生阻塞，使口鼻的呼吸減少或中止。當呼吸道被完全阻塞時，便會形成窒息。

睡眠窒息症患者通常伴有嚴重鼾，不過打鼾不等於患上睡眠窒息症。

睡眠窒息症的影響

成年人



- 打瞌睡、疲勞
- 影響日間精神，容易在工作時打瞌睡，甚至會在操作機器或駕車時發生意外
- 精神方面：失眠
- 身體方面：影響心肺功能、增加患上高血壓、中風及心臟病的機會

兒童及青少年

- 打瞌睡、疲勞
- 影響學習、記憶及成績
- 精神方面：增加情緒和行為問題、過度活躍
- 身體方面：高血壓、新陳代謝紊亂

睡眠問題評估量表

失眠評估
請自評你現時(過去兩星期)
睡眠問題的嚴重程度

	沒有	輕微	普通	嚴重	非常嚴重
a) 入睡困難	0	1	2	3	4
b) 難以維持睡眠	0	1	2	3	4
c) 太早睡醒的問題	0	1	2	3	4

d) 你有幾滿意/不滿意你現時的睡眠狀況?

非常滿意 — 非常不滿意

0 1 2 3 4

e) 你認為你的睡眠問題妨礙你日常運作(例如:日間疲勞、處理工作/日常時務的能力、集中力、記憶、情緒等等)到哪一個程度?

完全沒有妨礙 少許 頗為 非常 極之妨礙

0 1 2 3 4

f) 你的睡眠問題在降低生活質素而言,在其他人眼中有幾明顯?

完全不明顯 少許 頗為 非常 極之明顯

0 1 2 3 4

g) 你對現時的睡眠問題有幾憂慮/苦惱?

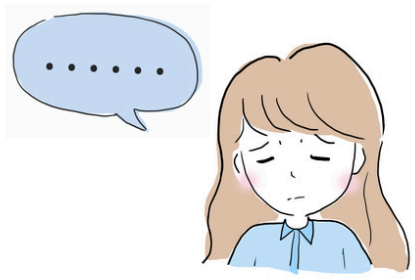
完全沒有 少許 頗為 非常 非常大

0 1 2 3 4

計分方法:將每題的分數相加
少於8分: 沒有睡眠障礙; 8-14分: 輕微程度失眠
15-21分: 中等程度失眠; 22-28分: 嚴重失眠

Reference: Morin CM, Belleville G, Bélanger L, Ivers H. The Insomnia Severity Index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. Sleep. 2011 May 1;34(5):601-8.

情緒評估



在過去兩個星期，你有多經常受以下問題困擾？

	完全沒有	幾天	一半以上天數	近乎每天
a)做任何事都覺得沉悶或者根本不想做任何事	0	1	2	3
b)情緒低落、抑鬱或絕望	0	1	2	3
c)難於入睡；半夜會醒或相反地睡覺時間過多	0	1	2	3
d)覺得疲倦或活力不足	0	1	2	3
e)胃口極差或進食過量	0	1	2	3
f)不喜歡自己－覺得自己做得不好、對自己失望或有負家人期望	0	1	2	3
g)難於集中精神做事，例如看報紙或看電視	0	1	2	3
h)其他人反映你行動或說話遲緩；或者相反地，你比平常活動更多－坐立不安、停不下來	0	1	2	3
i)想到自己最好去死或者自殘	0	1	2	3

j. 如果你剔選出以上任何問題，這些問題對你的工作、處理家中事務或與人相處時來說有多少困難？

□完全沒有困難　□有一些困難　□非常困難　□極度困難

計分方法：將(a)至(i)題目的分數相加

0－4：沒有抑鬱症狀；5－9：輕微抑鬱症狀；10－14：中度抑鬱症狀

15－19：中度至嚴重抑鬱症狀；20或以上：嚴重抑鬱症狀

Reference: Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB. Validation and utility of a self-report version of PRIME-MD: the PHQ primary care study. Primary Care Evaluation of Mental Disorders. Patient Health Questionnaire. JAMA. 1999 Nov 10;282(18):1737-44.

關於我們

計劃負責人

李馨（臨床心理學家，香港大學心理學系助理教授）

計劃主要成員

榮潤國（香港中文大學醫學院精神科學系教授）
李民瞻（香港大學醫學院兒科學系教授）
張繼輝（香港中文大學醫學院精神科學系助理教授）
計劃小組成員：陳銀燕 郭冬婷

資助

香港大學知識交流(KE)基金

美術設計

Helenywy

本小冊子由香港大學心理學系、香港中文大學醫學院精神科學系及兒科學系設立

聯絡資訊
電話：(+852) 3917 8206
Fax：(+852) 2858 3518
電郵：shirleysleephku@gmail.com
網站：www.psychology.hku.hk/sleep/SleepEducation/Index.html