



# 尋 樂 眠

好好睡一覺的幸福，不是人人閉目可及。原職教師的Ada一直深受失眠之苦，退休後因為日子清閒更令失眠加劇，形容情況猶如「災難」。根據推算，逾三成港人面對不同程度的失眠問題；長期睡眠不足容易導致免疫力下降、反應遲鈍、情緒不穩等，影響個人健康及人際關係之餘，也可能導致生產力下降。「賽馬會樂眠無憂計劃」透過提供不同程度的治療方案，為求助者提供支援，協助他們重回規律作息的正軌。



「賽馬會樂眠無憂計劃」臨床心理學家傅靖汶 (Amanda) 指出，若果每個星期出現失眠情況至少三晚，持續三個月或以上，可定義為「慢性失眠」。長期睡眠不足會導致免疫力下降、反應遲鈍、記憶力減退、創作力下降，以及情緒不穩等，影響個人健康、人際關係；同時，無法集中精神應付繁複工作，將大大減低生產力，也會影響判斷力，從而可能發生意外，反映睡眠失調衍生的問題不容忽視。

## 已退休女性較易失眠

失眠的成因廣泛，包括壓力、不良生活習慣、規律改變、痛症、生理期、懷孕期等等；一般人以為失眠族群多是在職人士，事實上，失眠族以長者、退休人士居多，當中尤以女性較普遍。Amanda解釋，退休之後生活模式改變，活動量相對減少，作息亦變得沒有之前般有規律，從而令生理時鐘改變。另外，自我角色、形象、社交圈子改變，或受痛症困擾等原因，都令退休人士較容易失眠。

Ada退休前任職教師，在職時期已受失眠困擾，以為提早退休可以舒緩問題，可是退休後失眠問題依舊反覆出現：加上年紀漸長，孤獨感愈來愈重，導致早就寢、早醒，形容「失眠問題猶如災難！」



## 馬會樂眠無憂 非藥性治療

「賽馬會樂眠無憂計劃」由馬會慈善信託基金捐助，是香港首個針對睡眠問題的社區推廣計劃；結合線上線下支援和科學化的治療方案，支援有需要人士應對睡眠問題，以及推廣睡眠健康文化。計劃採用國際醫學組織建議的「失眠認知行為治療」作為首選的治療方案，無須服藥，可減低失眠人士對依賴藥物的恐懼，亦可令治療成效更加持久。

公眾可先透過計劃網站的問卷進行評估，平台將根據其狀況，提供不同治療方案。希望認識睡眠或受輕微症狀困擾的會員可透過自助睡眠課程改善情況；症狀較嚴重的會員，則會按其睡眠及心理狀況，提供線上或小組指導式治療，甚或安排單對單的「睡眠教練」作個人化支援，以行為及想法作切入點指導，教育大眾學習正確的睡眠觀念。

## 設「樂眠室」 嘗光照體驗

為提升大眾對睡眠的認識，計劃特意設計了一個「樂眠空間」供有興趣人士預約，以體驗形式推廣睡眠教育。在這個安靜的空間，可以學習有關睡眠衛生知識，從而培養良好的睡眠習慣。當中的「樂眠室」，可讓預約人士選擇不同的聲音、氣味及枕具，進行半小時優質睡眠，彌補因睡眠不足而引起的倦意；而受晝夜節律紊亂困擾的人士也有機會受邀，在「樂眠室」進行半小時光照體驗，利用人造光源模擬陽光，調節生理時鐘。

Ada過去曾在網上尋求治療失眠的方法及資訊，也試過網上的中醫藥方、出席有關講座等，直至後來找到「賽馬會樂眠無憂計劃」。她說：「計劃最吸引的地方是無需服藥，在小組中也學會了『儲眼瞓』、調整上床時間，以及即使不能入睡也不要看手機等睡眠知識。」目前Ada已參與了四次小組治療，亦因透過小組分享，意識到失眠縱使痛苦，也能以平常心面對，最重要是以情緒往好方向走的態度去面對失眠問題，「如果瞓到一個好覺是幸福，就要抱持照顧好自己的心情去面對。」

## 樂眠小貼士

每日作息要定時，給身體的生理時鐘一個固定時間表。

白天多打開窗戶和窗簾，讓陽光進入室內（光照可有效調節生理時鐘）。

日間有適量帶氧運動，有助促進夜間睡眠。

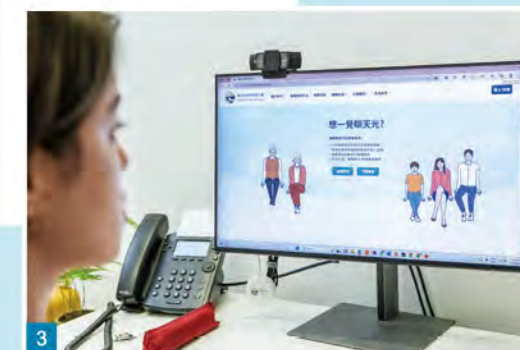
盡量避免日間小睡；即使要小睡，也應該限制在半小時。

把床留給睡覺用，避免在床上工作。

午後避免喝濃茶或咖啡。

睡前預留一段放鬆時間（可以輕讀、伸展，但不宜重複瀏覽令人不安的資訊）。

避免在睡前一小時使用任何電子設備（屏幕上的藍光會干擾睡眠）。



## 「賽馬會樂眠無憂計劃」

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



- 1 「樂眠室」為有需要的會員提供小睡或光照體驗，以推廣睡眠教育。
- 2 傅靖汶指出，透過「賽馬會樂眠無憂計劃」可教育及推廣睡眠健康。
- 3 「賽馬會樂眠無憂計劃」網站提供不少有關睡眠的健康資訊。