



天空海闊家友站
Fans@Beyond Bounds

第36期會員通訊



東區尤德夫人那打素醫院
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital

香港人生活緊張，生活壓力大，很容易就會出現睡眠問題。根據衛生署於2011年調查顯示，2000名調查對象中有35%的朋友每天睡眠只有7小時或以下，睡眠不足容易引伸不同程度的問題，如失眠、情緒困擾甚至飲食失調等。如情況嚴重，更會對精神健康構成威脅，今期會為大家探討一下失眠帶來的困擾。

失眠困擾著都市人，香港人為生活日忙夜忙，都市人都習慣視失眠為朋友。其實一次一夜未眠並不等於失眠，根據世界衛生組織 (World Health Organization, ICD-10) 對失眠有以下的定義：

- 難以入睡，難以維持睡眠狀態，睡眠質素差
- 睡眠問題每星期至少三次，至少持續一個月
- 日與夜也想着睡眠問題所帶來的影響
- 睡眠問題令患者有明顯困擾及影響其日常生活

如閣下有以上情況，記得要尋求協助。切忌以為小事，經常性或長期失眠會對身體、精神、情緒、記憶、認知能力及生活質素造成影響。有很多受失眠困擾的朋友尋求協助後，失眠情況大有改善，生活作息回復正常，甚至將有效改善失眠的方法與人分享。

睡眠健康對我們的精神健康十分重要，有質素及充足的睡眠讓我們有足夠精神應付每天生活。祝願大家每天睡得好，輕鬆入睡，晚晚好眠。

睡眠健康與精神健康



失眠多面睇

失眠的成因 引致失眠的原因，通常不只一個，而是由以下多個因素引起的：

環境因素：

如聲音、光線、氣味、昆蟲叮咬、床鋪舒適度、房間溫度太冷或太熱等。

生理因素：

多尿、咳嗽、疼痛或其他身體不適。

心理因素：

包括緊張、焦慮或抑鬱。

生活模式：

睡前習慣使用電子產品、時差關係、吸煙、睡前喝了含咖啡因的飲品。



失眠的影響 偶爾失眠不會對健康造成太大影響。但長期失眠會使人：

創作力
減低

反應
遲鈍

記憶力
減退

不能應付
繁複的
工作

易產生
急躁心情

知識
小百科1

香港生活節奏急促，都市壓力大，有時讓人喘不過氣，增加患上失眠的風險。2001年的一項本地調查發現，每9名男女中便有1人自稱睡得不好。資料統計指出，睡眠不足者在使用工具時出意外的機會，會較睡眠充分的人士多一倍，因此大家要正視睡眠不足的問題。



應先找出失眠的原因，然後作出根治。如果只是短暫性的失眠，可採取一些藥物以外的方法如下：

- 1 生活要有規律，尤其作息要定時
- 2 不要吸煙
- 3 定時作適量運動，但睡前不宜有劇烈運動
- 4 勿太餓或太飽就寢，含咖啡因的飲品，例如咖啡、可樂或茶等亦不宜睡前飲用
- 5 營造一個舒適的睡眠環境，如保持寧靜、室內光線和溫度適中
- 6 放鬆心情，如練習冥想、聽聽輕柔的音樂或睡前用暖水洗澡
- 7 如果真的不能入睡時，不要勉強睡眠，可起來做些小事情至再次想睡時才去睡

若失眠持續或沒有改善時，切勿自行服用未經醫生處方的成藥，應請教你的醫生，診斷失眠的原因，並會按照你的情況給予所需的治療。

良好睡眠習慣推廣攤位

於2017年11月至2018年2月，精神健康資源中心在精神科門診部推廣「訓得到、睡得好」良好睡眠習慣工作坊，透過互動分享，介紹睡眠資訊和推廣活動，幫助門診覆診病人和家屬了解自己的睡眠狀況，並為失眠問題尋找解決良方。以下是71位門診病人選擇的睡眠建議，被訪者同意睡覺前做些放鬆精神的活動，例如聽音樂及鬆弛練習均有助改善睡眠質素。



訓得好睡眠建議（依得票結果排列）	票數
做些放鬆精神的活動，例如聽音樂及鬆弛練習	38
睡前避免喝太多水、咖啡、茶或含酒精飲品	37
定時上床、起床和不可賴床	31
減少白天上床睡覺	28
選用合適的寢具及保持睡房內光線暗淡、寧靜	22
日間作適量運動，避免臨睡前進行劇烈運動	21
不要在床上看書、閱報、看電視或聽收音機	14
除了睡覺以外，不可以躺在床上或留在睡房	8
如有未能解決的難題，試把他們寫在紙上	7
躺在床上二十分鐘仍未能入睡，就必須起床，並離開睡房	7

知識小百科2

很多研究均指出，運動對身體有益；近年更多數據指出定時運動對精神病康復百利而無一害，簡單如深呼吸、散步、伸展拉筋，只要一星期做足兩至三天，每次不少於20分鐘，效果相當顯著。





2018-2019港島東精神健康月 「Smart心活·智分享」 短片製作比賽

目的：『Smart心活·智分享』短片製作比賽活動之目的，是鼓勵參加者製作正向關懷內容的短片，並透過網上平台與人分享，營造出正面而愉快的校園和社區氣氛。

主題：透過短片，表達正向人生，關懷互勉

參賽資格：必須為有關單位的服務使用者；

港島東區及灣仔區的居民或學生。

活動查詢：東區醫院思治診所徐文燕姑娘 電話2595 4688

東區醫院精神健康資源中心鄭美莉姑娘 電話2595 4009

截止日期：2018年11月10日 23:59 以電腦收件時間為準



得獎者將會獲邀參與2019年1月19日舉行的精神健康月頒獎禮

合辦機構：東區醫院精神科、社會福利署、浸信會愛羣社會服務處、利民會、聖雅各福群會、東華三院、循道愛華村服務中心、救世軍

書籍推介



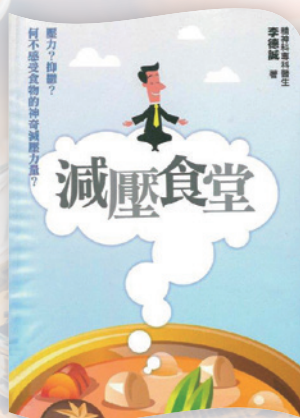
「作者提供的鬆弛練習，已經倚賴了安眠藥的也可以藉此戒掉這個惡習。」

失眠自療認知行為治療
作者：鄭健榮



「理想的睡眠就像呼吸和喝水一樣自然。」

深短睡眠
作者：福辻銳記 譯：陳惠莉



「食物不但能裹腹，還可帶給你快樂。」

減壓食堂
作者：李德誠醫生



「心理減壓和身心運動減壓也可以互相運用，只要持之以恆，問題自然可以得到舒緩。」

超簡單身心調適法
作者：曾永康教授

借用手則：

1. 免費借閱，借用期為4星期
2. 借閱地點：本院東座一樓 精神健康資源中心
3. 借閱詳情，可致電2595 4008查詢



只要利用智能手機掃描以下這個二維條碼，亦能夠馬上在手機看到家友站的最新動向！
或直接於瀏覽器程序輸入 http://www.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds