

提升睡眠質素★促進精神健康

你昨晚睡得好嗎？你的睡眠質素如何？都市人生活繁忙，面對不同的壓力容易出現失眠的問題。去年有調查顯示有約七成受訪者認為睡眠質素差，當中主要的原因是來自於工作、家庭及經濟壓力。^{註1}而不少本中心的精神復元人士也同樣面對「瞓唔著」、「瞓得唔好」的困擾，影響精神狀況。來看看他們面對的處境有什麼方法可以改善吧！



每日都提早上
床訓覺，但有時訓唔
到，會留係床上玩手機，
希望玩累了容易 d 訓，
但越玩越精神。

我面對緊一 d 煩惱的事
情，好多野諗。每晚上
床前好擔心會訓唔到，
冇精神工作，影響表
現。

★順其自然，有睡意才上床

- ★ 若超過一段時間在床上睡不著，嘗試離開床。
- ★ 睡前做一些容易產生睡意的活動，例如沖暖水浴、看書、聽柔和的音樂會有幫助。



★除睡覺外，不在床上做別的事情

- ★ 睡床是休息的地方，長期在床上玩手機或做其他事情，大腦學習了在床上工作，不懂去休息，使你更加清醒。
- ★ 讓身體習慣回到床上是睡覺的時候，會較容易入睡。

★減少負面思想

- ★ 過多負面思想，容易令人感到不安，阻礙入睡。
- ★ 當焦慮時，嘗試停下來，深呼吸，做一些肌肉鬆弛練習，讓身心放鬆，自然地入睡。

★尋求輔導

- ★ 正面對擔憂的事情或困難，需要時主動向身邊信任的人傾訴。
- ★ 尋求專業人士協助，以疏解情緒。



相信以上的情境大家或許曾經歷過，失眠令人困擾，中心今期通訊分享關於失眠這個主題，介紹一下中心過去曾舉辦過失眠小組的成效、應對失眠小貼士、不同社區資源和網上影片等，大家可按個人的情況選擇合適的方法。希望大家可以有效改善失眠問題，促進精神健康。

參考資料來源：

註1 香港 01(2024 年 4 月 9 日)「睡眠不足 76% 受訪者
會在交通工具上補眠 巴士獲公認最好瞓」



利用智能手機掃描這個二維條碼，
能夠看到家友站的最新動向！



改善失眠有辦法

本中心與不同社會服務機構多年以來緊密合作，提供多元化的社區聯繫活動，促進精神復元人士在社區復康。而在今年1月，本中心與其中之一的社區伙伴 - 浸信會愛羣社會服務處精神健康綜合社區中心樂心匯（港島東）合辦了「安枕無憂」四節小組。

組員投入參與，積極發問，認識失眠成因、改善睡眠的方法等，同路人之間一起分享交流，互相勉勵，成效顯著。來細閱一下其中兩位組員參加小組後的轉變吧！



Sam

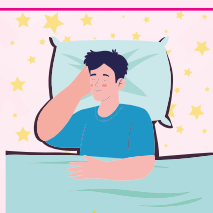
“ 小組前：我經常在梳化上睡覺，因為睡床堆積了不少東西。

小組後：我學習了睡眠環境的重要性，決心扔了一些物品，騰出空間在床上睡覺，這樣比較容易入睡。 ”

Ann

“ 小組前：一直長時間受失眠困擾，晚上睡不足便會翌日透過午睡補回精神。

小組後：經社工提醒後，知道白天不宜補眠過多，我多了去出去走走或曬太陽，有助晚上增加睡意。 ”



好眠小貼士



1. 建立規律作息

- 每天同一時間上床睡覺和起床，即使在週末也要保持。
- 避免日間小睡或補眠。



3. 注意適時飲食

- 晚餐避免吃得過多或過少，宜適量進食，有助於入睡。
- 午後避免咖啡因的攝取，這些飲品有提神功效，影響入睡。



2. 保持恆常運動習慣

- 定期運動有助於改善睡眠質量，白天做適量的運動或外出走走。
- 避免晚上臨睡前幾小時進行劇烈運動。



4. 進行放鬆睡前活動

- 睡前給自己放鬆的時間，例如做靜觀、身體鬆弛練習。
- 或聆聽輕柔的音樂、閱讀，幫助舒緩緊張情緒。



鼓勵大家積極報名參與中心或社區關於失眠的講座、小組，提升對失眠的認識和了解幫助睡眠的方法。除此之外，參與身心靈放鬆的活動，有助舒緩壓力，對入睡有正面作用。





社區資源知多D

社區有不少關於失眠的資訊，內容豐富。大家可以多瀏覽和參考，利用智能手機掃描二維條碼，瀏覽更多網上資訊！



睡眠 Q&A

- ★ 睡眠錦囊
- ★ 健康生活小貼士

資料來源：智友站



和睡眠做個真正的 friend

- ★ 失眠治療方法
- ★ 有關睡眠的錯誤信念

資料來源：青山醫院精神健康學院



酣睡有法寶

- ★ 睡眠與身心健康
- ★ 建立良好睡眠習慣

資料來源：衛生署「陪我講 Shall We Talk」



聖雅各福群會賽馬會樂眠無憂計劃

- ★ 全港大型社區推廣計劃，由聖雅各福群會負責服務居住港島區居民（對象：18-70 歲希望改善睡眠的人士）
- ★ 提供不同程度治療方案，包括自助睡眠課程、單對單睡眠教練的指導等
- ★ 如對計劃有任何疑問，歡迎致電 5173 2228 查詢



資料來源：聖雅各福群會



睡眠提示與建議

- ★ 關於睡眠與精神健康
- ★ 改善睡眠的方法

資料來源：mindhk 香港心聆



睡眠資訊影片分享站

晝夜節律與生活作息

- 晝夜節律紊亂的常見因素
- 認識生理時鐘與睡眠關係

資料來源：香港中文大學醫院



失眠應對法

- 容易入睡小貼士
- 失眠人士避免睡前活動

資料來源：賽馬會樂齡同行計劃



促進睡眠小錦囊

- 晚餐進食的注意事項
- 睡前飲食習慣

資料來源：賽馬會流金頌護老有e道



良好睡眠活動貼士

- 注意睡眠環境
- 保持睡前輕鬆心情

資料來源：香港大學賽馬會癌症綜合關護中心



利用智能手機掃一掃
二維條碼，瀏覽更多
網上資訊！

心靈書室



書名：躺了，躺躺吧
作者：伍詠光

「當你打從心底感到煩惱、疲累、無力，這時候邀請你躺一躺。躺下，不只是停下腳步，按下休止鍵，更要換一種姿態，轉換角度，淨化思緒，給超載的心靈創造空間。」



書名：再見！睡不好
作者：清單編輯部 編著

「睡不好是可以被覺知、被治癒、被改變。只要你掌握真相，從紓緩身心壓力開始，遠離失眠。」

有關借閱詳情，歡迎親臨本院東座一樓 精神健康資源中心或致電 25954008 查詢

天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道3號東區尤德夫人那打素醫院東座一樓
社區及病人資源部 精神健康資源中心
電話：25954008

顧問：簡聚坤醫生
編輯小組：黃婉容、鄭美莉、吳錦娟
出版日期：2025年5月