

甜夢計劃

關於我們

計劃背景:

港人生活緊張，工時長休閒少，導致有沉重精神壓力，繼而產生失眠問題。據衛生署 2010 年的調查結果顯示 20% 受訪者受失眠困擾，香港失眠人口推算高達 140 萬人。當中逾六成更失眠持續兩年或以上，不少受訪者同時有抑鬱症徵狀，甚至有自殺傾向。

有見及此，本中心有志支援面對壓力的人士，教授睡眠衛生，改善睡眠質素。

計劃目標:

協助面對壓力的人士改善睡眠質素
幫助有嚴重失眠人士探索內心的情緒糾結
教授受助者掌握自我舒緩壓力的技巧
提升公眾對睡眠健康的了解及認識



影響睡眠質數的成因：

1. 有繼發性的，即指身體有各種痛症、長期病患、及長期服食某類藥物等。
2. 多數由於心理上經常出現焦慮、煩躁等問題。
3. 因為生活習慣問題而導致睡眠質素欠佳，包括午睡，觀看情節激烈的電視劇及進食刺激性食物等。

改善睡眠質素問題

1. 首先要從生活習慣入手，少睡午覺、減少進食刺激性食物臨睡前不觀看刺激的電視 是其中的方法。
2. 其次是接受輔導，改善心理狀況。



甜夢輔導服務：

心暖心輔導中心為此進行了優質睡眠服務計劃，為有睡眠質素欠佳及失眠等問題的人士進行輔導，如需約見可致電 27976888 預約見面。



收費：

綜援或低收入人士/家庭，(每小時) \$50

一般人士按中心收費

時段	實習輔導員	輔導員/義務輔導員	資深輔導員
	每節收費	每節收費	每節收費
5 點前	\$50 元	按月薪 2.5% (至低收費為 \$250, 至高收費為 \$1,000)	人工 2.5%, 最低 \$600, 最高 \$1000
5 點及其後時段或星期六		按月薪 2.8% (至低收費為 \$250, 至高收費為 \$1,000)	人工 2.5%, 最低 \$600, 最高 \$1000



失眠個案研究：

個案一 46 歲媽失眠險離婚

中年家庭主婦需面對的壓力看似較小，但原來也受失眠困擾，李永堅表示，曾有一名 46 歲、育有三名子女的家庭主婦，為了安排子女入讀名校，參加各項才藝班及功課輔導等，導致奔波煩惱，終導致一星期失眠三、四晚，情況持續半年也無改善。

由於日間精神變差，令該名中年婦人變得脾氣暴躁，甚至出現抑鬱及焦慮等症狀，嚴重影響與家人關係，不但與丈夫鬧離婚，連子女也指摘她經常無理取鬧，為了挽救與家人關係，她接受了精神科治療及心理輔導，又學習教育子女的方法，三、四個月後失眠問題有明顯改善。

個案二 49 歲婦人安眠藥上癮

香港精神科醫學院代表李永堅醫生指出，另一名 49 歲的失婚婦人，婚前是事業型女性，婚後放棄了工作，卻與丈夫意見不合離婚收場，但離婚後找不到與以前「同級數」的工作，她不想「騎牛搵馬」，但又面對經濟壓力，故自怨自艾，並開始持續兩年的失眠，最嚴重時更是徹夜不能入眠，自行購買安眠藥服食，但效果不理想，更越食越多上了癮，最多每晚服食逾 10 粒，後來接受精神科治療逐步戒掉安眠藥，並接受心理輔導重新振作，當她在新工作崗位重拾信心後，失眠也有好轉。

坊間有不少聲稱可治療失眠的產品，李永堅指這些產品不少是成份不明，又缺乏臨床研究數據支持，故效果成疑，市民不應自行購買安眠藥服食以免上癮。



個案三 50 歲男士廿年失眠的困擾

五十多歲的李生受失眠問題困擾廿年，曾持續服鎮靜劑及安眠藥達十年，但後來藥效全無，停止服用。他說：「最嚴重嗰陣，由十一點上床，碌到朝早七點半先瞓得着！」以前失眠時，他會上網、玩遊戲機及飲牛奶等，接受治療後，才發現用錯方法，原來電子屏幕光線刺激大腦活動，令他更難入睡；為免夜尿，應改為睡前兩小時前飲奶。現時，李生每日寫睡眠日誌紀錄睡眠及起床時間運動，只需五分鐘即呼呼大睡。

資料來源: <http://hk.apple.nextmedia.com/news/first/20100318/13833026>



健康睡眠小知識

睡眠充足可延長記憶？

據英國《衛報》報道，日間獲得的資訊會在睡眠期間被儲存為長期記憶。比利時研究人員日前讓兩組人士在一個虛擬三維城市認路，並拍下電腦掃描影像，然後讓其中一組參加者整晚打機，另一組則可獲得充足睡眠。兩日後，研究人員再為參加者進行電腦掃描，發現沒有睡覺的一組，其有關在該虛擬城市導向的記憶，仍然停留在腦部負責記憶方向的部份；相反，得到充足睡眠的一參加者，其記憶則轉移至腦部控制活動的部份，顯示有關記憶已經被儲存為長期記憶。

怎樣才算高質素的睡眠？

從醫學角度看，高質素的睡眠應包括：整個睡眠過程熟睡無間斷；無惡夢，亦無半夜驚醒；起床時感到精神煥發，身體無任何不適。

高質素的睡眠對身體有甚麼好處？

高質素的睡眠可加速人體腦下垂體及腎上腺的荷爾蒙分泌，促進身體排毒功能，令身體器官迅速回復精力，提升身體免疫力，穩定情緒，減少皮質醇偏高的機會。

每天應睡多久？

一個成年人，每天最少要睡上 6 小時，較理想是約 8 小時，若連續睡 10 小時仍未能滿足你的需要，這可能表示你的身體缺氧，以致常常懶懶欲睡。而小孩子及發育期中的青少年，則不應睡少於 9 小時，因為生長激素需要在睡眠中啟動。至於老人家，好多人都以為不需要多睡，其實只是他們不能夠睡得長，所以往往醒得早，但白天又要小睡來補充。以現代醫學分析，年紀愈大，褪黑激素的分泌愈少，以致睡不長也睡不沉，此乃衰老的徵兆。

少睡易肥？

最近一項超過 1000 位實驗對象，長達 15 年的美國研究顯示，長期睡眠不足可引起身體減少製造一種名為 Leptin 的荷爾蒙。而這種荷爾蒙有助提供飽感，控制食



量。如果身體長時間缺乏休息，Leptin 分泌便會下降，發出需要攝取熱量，製造脂肪作為能量儲備的訊號，繼而令人胃口大開，食量增加。



飲食習慣如何影響睡眠質素？

要睡得好，必須保持均衡飲食，睡前四小時最好避免吃得太飽或太油膩。含咖啡因或酒精類的飲品，會延緩入睡及干擾睡眠中的快速動眼期，令人難以熟睡，因此應避免於睡前三小時飲用。此外，尼古丁會刺激腦電波活動，令血壓增高及心跳加速，令你難以得到安穩的睡眠，所以應盡快戒煙。

如何較易入睡？

睡前洗個溫水澡，趁身體暖和時搽上潤膚露按摩一下，並於臨睡前有意識地練習數次腹式呼吸調息，方法如下：1. 舒服地躺在床上，放鬆，雙手置肚皮上，感受腹式呼吸的旋律。2. 慢慢吸氣，吸氣時感到肚皮向上隆起。3. 慢慢地呼氣，呼氣時感受肚皮向腰下陷。4. 吸氣時，想象吸入祥和健康；呼氣時，觀想身體的不舒適、肥膏和煩惱都隨這口氣送出體外。日子有功，心情就容易處於平靜祥和的狀態，對煩惱事也能輕鬆面對。



旅行如何睡得好？

無論是商務或旅遊度假，舟車勞頓和兩地時差，都會打亂身體內部的睡眠周期，令人精神散渙、記憶力遲緩、情緒不穩及工作效率降低。因此，舒適安穩的睡眠對旅遊人士異常重要。在出發前數天，開始預先調整自己的生理時鐘：如果往東飛，每天就提早就寢及起床；若往西飛，則盡量延遲每日的作息時間。當坐上飛機後，最好先將手錶調較至目的地的時間，依照當地時間作息，以提早適應。盡量選擇較少噪音干擾的房間住宿，並宜將房間溫度保持約攝氏二十四度左右



如何能提昇睡眠質素呢？

對於忙碌的都市人來說，能放鬆安然入睡真的不容易，有些人更會出現失眠和愈睡愈累的情況。要有改善睡眠質素，建議可從一些生活細節中著手。以下是一些容易實行的小提議。

1. 回家後可先泡一個溫水浴，水溫 38 度至 40 度最佳，這有效促進血液循環，同時可令緊張肌膚得以放鬆。
2. 睡前刷牙不但能保持口腔清潔，更有效促進入睡。
3. 睡前梳頭，令頭皮微微發熱，能促進頭皮血液循環，有助促進入睡。
4. 睡衣以棉質，且剪裁寬大刀鬆身的為最佳。
5. 睡前可播放柔和音樂或燃點香薰，令身心回復平衡。
6. 糖水和牛奶，有助抑制興奮情緒，睡前飲用，有效改善失眠。

