



談 說 理

半年刊 // 第五期

二零二四年十月

本期內容

編者的話

專題 | 睡眠生活學 |

認識睡眠

- 「一夜好眠」的迷思
- 睡眠為何重要?
- 認識失眠症

睡眠手記

- 當睡眠變成了壓力
- 「鬼上身?!」— 認識兒童夜驚
- 我的過動兒孩子·總是睡不好.....
- 無憂無慮·靜心入睡
- 通宵溫書能提升溫習效果?
- 解構退休後的睡眠問題



社會福利署

Social Welfare Department

臨床心理服務科



歡迎閱讀新一期的《談心說理》。今期的主題是「睡眠生活學」。人生大約有三分之一的時間花在睡眠上，因此睡眠與大家息息相關。然而，現代生活節奏急促，良好的睡眠質量往往被人忽視，而睡眠問題亦日趨普遍。

根據本地一項人口健康調查，在大約1萬名受訪者中，有9.7%表示經常睡眠不足（每天睡少於6小時），另有10.5%表示每星期有3晚或以上出現睡眠障礙問題（例如難以入睡、中途或過早醒來等）。這些數據反映香港人普遍面對睡眠問題，因此我們希望通過這次專題，加深你對睡眠的認識。文章內容涵蓋了不同年齡層的睡眠問題，並介紹了失眠的成因和影響，以及提供改善睡眠質量的建議，希望無論是兒童、青少年、成人還是長者，都能有所得著。

良好的睡眠是身心健康的基石。希望你可以從今期獲得啟發，培養良好的睡眠習慣，並找到適合自己的方法來提升睡眠質量，從而擁有更充沛的精力和更健康的人生。就讓我們一起從改善睡眠出發，為自己的身心健康把關！

最後，祝各位每夜好眠！

蔡明坤

高級臨床心理學家（三）

—— 本刊故事均以臨床個案為藍本虛構 ——

參考資料：

Bedford LE, et al. Who reports insufficient and disturbed sleep? Results from a representative population-based health survey in Hong Kong. *BMJ Open*. 2022;12(9):e058169.



「一夜好眠」的迷思

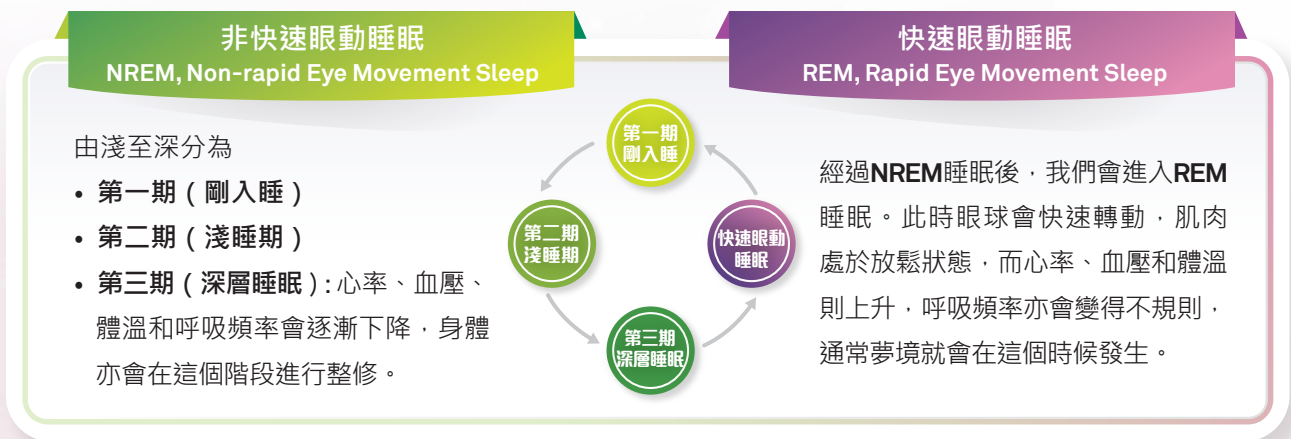
| 臨床心理學家 王智穎



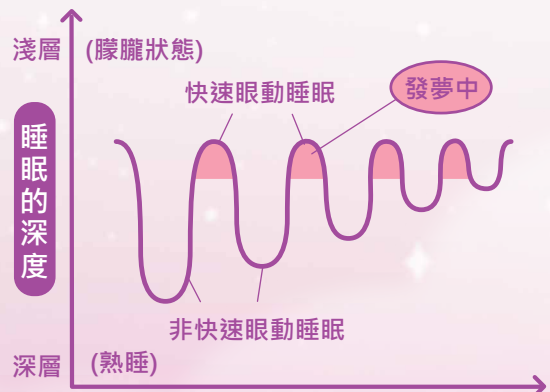
大家都希望**一夜好眠**，但首先我們要認識**什麼是睡眠**。

睡眠並非靜止的活動，我們的大腦睡着時仍保持一定的活躍度。

睡眠由以下兩個部份交替組成：



入睡後，我們會先進入NREM睡眠，普遍在60至90分鐘後進入REM睡眠，之後又回到NREM睡眠。這個周期每晚大約重複4至6次（如圖）。其實大家每晚都會蘇醒幾次，只是大部分人會立刻返回夢鄉，早上醒來渾然不知。

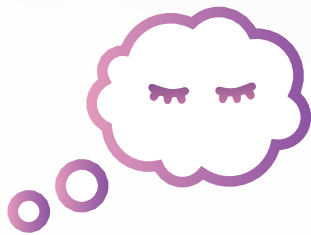


破解迷思 - 睡眠衛生知多少？

1

睡足8小時才能精力充沛？

各人需要的睡眠時間不一，按年齡、體質、身體狀況、個人習慣和環境因素而異。如睡醒後感到精力恢復，頭腦清晰，沒有疲倦的感覺，足證昨晚已睡夠了。因此，不一定要睡足8小時。



2

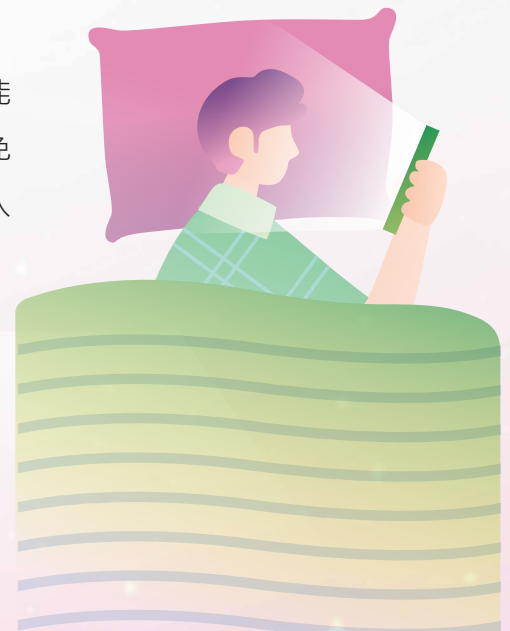
睡得不好才會發夢？

我們每晚都會在進入快速眼動睡眠 (REM Sleep) 時發大約4至6次夢，所以發夢不代表睡眠質素欠佳。

3

在床上看電視、用手機可以嗎？

電子產品所產生的藍光波長較短，能量亦較高，相比起其他光線*更能壓抑褪黑激素的分泌，故應避免在睡前使用電子產品。另外，應避免在床上甚至睡房進行其他活動，好讓身體習慣每次回到床上 / 進入睡房就是睡覺的時候。



*光線怎樣影響睡眠？

光線與我們的睡眠有莫大關係。日間在戶外接觸陽光，可讓身體產生血清素，而血清素有助晚間分泌褪黑激素（一種調節睡眠周期的重要荷爾蒙）。每當夜幕低垂，少了光線的壓抑，褪黑激素的分泌便會增加，引發睡意。要一夜好眠，日間多做戶外活動有助人體於晚上分泌褪黑激素。我們亦要注意睡覺時的光線，例如使用遮光效果良好的窗簾、減少睡前接觸人造光線（例如電子產品）、調暗房間燈光，避免生理時鐘誤以為還是日間，影響睡眠。

「一夜好眠」的迷思 (續)

5

睡前運動有助睡眠？

運動會令身體處於警覺狀態，因此應在睡前至少3至6小時做運動，讓身體有足夠時間降溫，才不會影響睡眠。



6

睡前喝酒能有助入睡？

在睡前4至6小時應避免飲用有咖啡因（例如咖啡、朱古力等）或酒精的飲品，亦不宜吸煙。有些人誤以為喝酒能令人更易入睡，其實酒精會引致早醒，加上有利尿作用，反而會干擾夜間睡眠。

7

小睡片刻或睡午覺「補眠」可以嗎？

偶一為之並無不可，但長期如此會打亂睡眠時鐘，長遠對睡眠帶來負面影響。



睡前助眠小貼士

睡前應有至少1小時讓大腦「熄機」，幫助身心放鬆，預備睡眠。你可考慮建立「睡前儀式」：

- 聽柔和的音樂
- 閱讀散文或令人放鬆的文章
- 喝一杯溫熱的牛奶
- 回想今天瑣事和感謝自己
- 簡單的拉筋
- 身體鬆弛練習
- 砌積木或拼圖
- 作個人（皮膚）護理
- 預備明天衣物



睡眠為何重要？

| 臨床心理學家 羅詠文

在臨床工作上，我時常會向受助人介紹睡眠的好處，包括穩定情緒、提升學習能力、增強抵抗力、促進身心健康和發育、保持健康體態等等，但他們卻以「我情願把時間用來『打機』」、「睡覺令我很大的罪惡感」、「睡眠佔了我一整天的時間」等諸般藉口拒絕好好睡上一覺。有些人會認為：「雖然我睡眠不足，但我仍活得好好的。」另一些人則屬於「睡前報復式拖延症」患者，刻意熬夜以爭取多一些「me time」。

你也有類似想法嗎？如有，你也輕視了**睡眠的超能力：「為大腦排毒」**。

我們的大腦一天要用身體五分之一的血液來運作，過程中會產生代謝物，也就是一些需要清除的「廢物」。進入深層睡眠時，血液流量會降低，腦脊髓液會湧入大腦進行清潔，把代謝產生的「廢物」帶走。如缺乏深層睡眠，大腦無法「洗澡」，長年累月便會積聚大量廢物。所以，睡眠不只是休息，更是在幫大腦「排毒」。睡眠不足會令睡眠的超能力無從彰顯，腦袋充塞廢物，更可能提高腦退化症的風險。

你可能會說：「那麼周末多睡一會，來個『大掃除』便可以了。」用周末放假的時間來補眠，償還累積了一周的睡眠債 (Sleep Debt)，聽起來好像很合理，可是週末補眠會影響生理時鐘，導致身體每星期都要經歷時差，大腦



處於不規律的狀態，影響深層睡眠質素，並降低排毒效能，身體分泌荷爾蒙激素的功能亦會出現紊亂，繼而增加肥胖、高血壓、心血管疾病和癌症的風險。

所謂重量亦重質，深層睡眠質素越好，排毒越有效。提升深層睡眠質素最簡單的方法是運動。有運動習慣的人，比起沒有運動習慣的人有較穩定的深層睡眠時段，睡眠質素也較高。

「報復式捱夜」，晚上不願睡覺，加上日間缺少運動，大腦的排毒功能便無法有效運作。如果你不想腦袋變成「儲毒工房」，由今天起便要改善睡眠習慣，讓大腦好好發揮排毒超能力！

認識失眠症？

| 臨床心理學家 何麗欣

睡眠對身心健康及發展十分重要。然而，失眠是普遍的健康問題。當我們了解與失眠症有關的因素，便可以循較清晰的方向去改善失眠及尋求專業協助。

何謂失眠症 (Insomnia Disorder) ?

我們都曾因生活壓力、時差、生理狀況或情緒起伏等因素而短暫失眠。一般而言，只要我們保持良好的睡眠衛生 (Sleep hygiene)，過一陣子睡眠狀況便會改善。但如失眠問題頻繁出現並持續，以致長期睡眠不足，我們便應積極正視問題，考慮尋求專業意見及協助。

根據《精神疾病診斷及統計手冊》 (第五版)，患失眠症的人士會：

- 有難以入睡的困難 (例如需要30分鐘以上才睡得着)；或
- 有時半夜容易醒來；或
- 比預期早醒，醒後無法再入睡。
- 這些睡眠問題每周出現最少3次，持續3個月或以上，而且造成情緒困擾 (例如感到憂慮或苦惱) 或影響到日常的運作 (例如影響工作效率、上課表現或社交生活)
- 即使有足夠的機會睡眠，還是出現睡眠問題

失眠症狀會對身心造成不同影響，有機會引致身體功能出現異常，例如免疫力減弱、食慾降低，甚至高血壓等疾病。此外，持續失眠容易令人情緒低落、焦慮煩躁，減弱注意力及記憶力，影響日常運作。



與失眠有關的因素

1. 生活壓力：例如工作、學習、經濟壓力
2. 生理因素：女性及長者的失眠風險一般較高
3. 負面情緒和思想：受負面情緒困擾時較容易失眠
4. 對睡眠及失眠有誤解，例如：

「我上床後應該馬上入睡」、「我已經有幾晚睡不着，今晚肯定會繼續失眠」

這些思想有機會增加與睡眠有關的焦慮或壓力，令失眠持續 (詳情參閱第10-11頁《當睡眠變成壓力》)

5. 影響睡眠的生活習慣 (詳情參閱第5-6頁《「一夜好眠」的迷思〈破解迷思-睡眠衛生知多少?〉》)




預防及緩和失眠的兩大原則

1. 保持「睡床」與「睡眠」的聯繫

- 調整睡眠時間，訂立規律的就寢及起床時間。
- 開始改變習慣時，可能會遇上難以入睡的情況。當就寢15至30分鐘後（不用查看實際時間，大概感覺即可）仍未能入睡應離開睡床，直至再次感到睡意才回到床上。
- 持之以恆，在規定的起床時間離開睡床，可讓我們在日間增加睡意，逐漸在晚上較容易入睡。

2. 讓自己以身心放鬆的狀態入睡

可透過鬆弛練習或其他活動（詳情參閱第6頁《「一夜好眠」的迷思〈睡前助眠小貼士〉》），讓身心慢慢進入放鬆的狀態。

肌肉放鬆練習 (Muscle relaxation exercise)	意象鬆弛練習 (Imagery relaxation)
<ul style="list-style-type: none"> • 深呼吸，嘗試放鬆身體。 • 緊握雙拳，數1、2、3，然後放鬆，感受收緊肌肉後再放鬆的感覺。 • 重複這個過程，並讓放鬆的感覺蔓延至身體其他肌肉。 	<ul style="list-style-type: none"> • 閉上眼睛，想像一個令你感到平和寧靜的意象，例如海灘、森林或草地。 • 細想場景中的每個細節，包括你眼睛看到的、耳朵聽到的、身體和皮膚感受到的，以及鼻子聞到的一切。 • 讓自己沉浸在意象之中，感受身體放鬆的舒暢。 



尋求專業支援

失眠症患者亦可尋求專業協助。除了由醫生處方藥物外，亦可接受心理治療，有系統地調整睡眠習慣，改善與睡眠有關的行為及思想。研究顯示，藥物及心理治療雙管齊下能改善失眠症患者的症狀。

參考資料：

1. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.).
2. Attarian H. P. (2017). *Clinical Handbook of Insomnia*. NY :Springer.

當睡眠變成了壓力

| 臨床心理學家 朱泳平

你可有想過，睡眠也可能為我們帶來壓力？

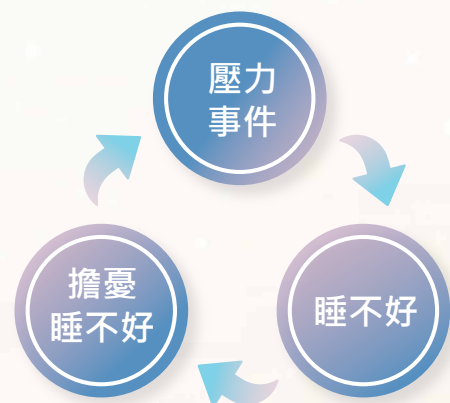
陳先生大半年前因公司倒閉而失業，隨之出現睡眠問題。幾個月前，他終於找到一份新工作，但依然睡得不好。他感到有點焦急：「我現在已找到工作，沒有壓力了，為什麼還睡不好？」

陳先生回想自己在床上輾轉反側時，腦海一直浮想聯翩：



對睡眠的擔憂成為新的壓力事件

陳先生發現自己因擔心睡不好，反而受到很大壓力，內心甚至湧現「睡不好」等於自己「做不好」睡眠這件事的想法，把失眠視作能力問題。這正是很多成年人所忽略的睡眠壓力！失眠最初可能源於一件壓力事件，但即使壓力消失，失眠仍未見改善。睡眠困擾持續的其中一項因素正是對睡眠本身的擔憂。



嘗試從陳先生和他好友李先生兩人對睡眠的不同想法，
觀察自己的情緒反應。

情景	陳先生的想法	李先生的想法
睡覺前	今晚一定要瞓得好!	瞓得好唔好都逼唔嚟。
半夜醒來	唉! 又醒啦! 聽日返工實無精神啦!	之前都係咁樣醒法， 返工都應付到。
起床後感到疲倦	點解又瞓得咁差! 真係無用!	睡眠困擾唔係我嘅能力問題， 累積睡意今晚仲易啲瞓得着!

你對陳先生的想法有何感受？可會感到焦急、煩躁？如果你有類似想法，你會更易抑或更難入睡？相反，如果你的想法接近李先生的看法，情況可有分別？



假如你有睡眠困擾，請花數分鐘時間列出及檢視自己對睡眠的想法。當中若有一些想法會加重你的睡眠壓力，不妨用新思維取而代之。

情景	現在的想法	新的想法
睡覺前		
半夜醒來		
起床後感到疲倦		

重溫及比較一下自己對睡眠的新舊想法，看看是否有不一樣的感受？

「鬼上身?!」 — 認識兒童夜驚

| 臨床心理學家 張家齊

「上星期他熟睡後突然高聲尖叫，聲音充滿恐懼，呼吸急速，背部出汗。我和丈夫嘗試叫醒他，他好像有反應，但說的話叫人不明所以，我們始終未能安撫他。十多分鐘後，他慢慢安靜下來，重新入睡。第二天早上問他昨晚怎麼了，他完全記不起來。他是不是鬼上身？還是我們下午罵他罵得太兇，害他夜裏發惡夢而不自知？」一位家長憂心忡忡的問道。

夜驚 (Sleep terror/Night terror) 是常見的兒童睡眠現象，通常發生在非快速眼動睡眠期 (NREM)，即睡眠前期，一般是在熟睡後約1至3小時內發生。兒童驚醒後，除了一臉驚恐，還可能坐起來，發出恐懼的尖叫，有些兒童更會出現心率加快和冒汗的情況。夜驚發作時，兒童可能顯得迷迷糊糊，說話不著邊際，甚至讓人摸不著頭腦，難以安撫。但他們一般

會自然而然地重新進入深度睡眠，隔天醒來，完全記不起夜驚發作時做過的事。

夢魘 (Nightmares) 常與夜驚混為一談，但兩者其實有明顯差別。夢魘通常在快速眼動睡眠期 (REM) 出現，即多數在睡眠中期或後期出現。兒童的焦慮程度較輕，沒有言語表達和交感神經系統活躍的徵象，驚醒後亦記得夢魘的細節。

夜驚在4至12歲的兒童中最为普遍，尤其常見於5至7歲的兒童。在每100位1至12歲的兒童中，大約有1至6位曾出現夜驚。研究顯示，每10人中，便有1人一生中曾出現夜驚。隨年齡漸長，夜驚發作次數會減少，強度亦會降低，進入青春期便完全消失。

	夜驚 Sleep terror	夢魘 Nightmares
常見年齡	4-12 歲 (5-7 歲最為常見)	任何年齡 (3-6 歲較頻繁)
性別	男比女多	男女比例相約
時間	睡眠的頭三份一時間	睡眠的後三份一時間
行為	在床上坐起來或突然下床、 尖叫、心生焦慮、無法安撫	躺在床上
自律神經活動*	強烈	低/輕微
通常發作維持時間	30 秒至 5 分鐘	不定
意識水平	通常有所缺損	不定
回憶發作內容	有限或不能	能夠

*自律神經活動 (Autonomic activity) 包括但不限於心跳加速、血壓上升、呼吸急速等

夜驚的確切成因未明，當中或涉及生理（例如膀胱飽滿、過度的體力活動、疲勞和睡眠不足）和心理（例如情緒壓力、分離焦慮和創傷後壓力反應）因素。此外，腦神經發展障礙、某些醫學狀況、外在（例如咖啡因和嘈雜的環境）及遺傳因素，也有可能增加發生夜驚的機率。

雖然子女夜驚發作可能令為人父母者驚慌和困擾，但在大多數情況下，夜驚不需要特別治療，但採取一些預防措施和策略或有助管理和減少發作的頻率：

- 1 培養良好的睡眠衛生習慣，建立睡前常規，例如換上睡衣後，進行輕鬆的親子睡前閱讀或替孩子做深層按摩。
- 2 營造舒適的睡眠環境，例如保持睡房寧靜、光線昏暗、溫度舒適等。
- 3 採取預防措施，確保睡眠環境安全（儘管夜驚很少會導致孩子受傷）。
- 4 在預計夜驚發作前半小時喚醒孩子，有助減少發作次數。
- 5 夜驚發作時，避免介入或試圖安撫孩子，否則可能令他們更加驚慌並延長發作時間。父母可在孩子身邊陪伴，確保孩子安全。



夜驚發作時，兒童和父母都不好過。儘管如此，大多數兒童隨着年齡增長，夜驚發作的頻率和強度會自然減少。通過了解夜驚的特性，以及採取適當的策略，父母可以有效幫助子女作出應對，減低夜驚發作對子女的影響。

不過，如果夜驚頻頻發作，甚至嚴重影響日常生活，應嘗試向專業人士尋求諮詢及協助。

參考資料：

1. Gigliotti, F., Esposito, D., Basile, C., Cesario, S., & Bruni, O. (2021). Sleep terrors – A parental nightmare. *Pediatric Pulmonology*, 1-10.
2. Leung, A.K.C., Leung, A.A.M., Wong, A.H.C. & Hon, K. L. (2020). Sleep Terrors: An Updated Review. *Current Pediatric Reviews*, 16(3), 176-182.



我的過動兒孩子，總是睡不好.....

| 臨床心理學家 林琳

良仔剛升小學，讓父母最頭疼的是，每到睡眠時間，他都會纏着父母，要求再玩一陣或再看一會動畫。好不容易上了床，又說個不停，更會半夜醒來跑到父母房間要求安撫，令父母疲於應付，煩躁之下忍不住責罵：「你怎麼老是不聽話？故意不去睡？」

起床也是一大難題。良仔會賴床、鬧脾氣不肯上學，而前一晚沒有睡好的父母也變得更不耐煩。有時班主任會來電，投訴良仔上課不專心、打瞌睡、發白日夢，與同學聊得起勁，無法安坐在座位上，甚至影響其他小朋友也不專心聽課。父母聽了，頓時火冒三丈：「你真喜歡搗亂！你是個壞小孩！」連番責備換來良仔出言反擊，拒絕合作和發脾氣，矛盾進一步升級，大家都筋疲力盡，親子關係更劃上一道裂痕。

在學校社工介入下，良仔獲轉介至精神科跟進。經過檢查，良仔被診斷為有專注力不足 / 過度活躍症(ADHD)。患者除了難以專注、經常坐立不安外，晚睡、夜間醒來也是普遍現象。ADHD孩子體內的神經傳導物質GABA含量比一般兒童少，晚上褪黑激素釋放時間也較一般人遲，令他們較難入睡。另外，他們在日間容易分心，加上整理及歸納能力較弱，事情往往要拖到晚上相對安靜及最能集中的時候才完成，因此容易養成熬夜的習慣。

良仔的父母得悉兒子的狀況後，明白他並非刻意佻皮，而是難以專注及好好調節自己的睡眠時間，於是不再橫加指責，嘗試以別的方法幫助良仔面對睡眠問題。

1

調節飲食

父母觀察良仔對不同食物的反應，發現他吃朱古力後，情緒往往更加亢奮；如在黃昏後吃，就更難入睡。因此，他們與良仔協定吃朱古力*的時間及份量，務求減少對睡眠的影響。



*朱古力含咖啡因，會刺激神經系統，並減少褪黑激素的分泌。
每個孩子對食物、飲品的反應不同，可在觀察後與孩子協定進食的份量和時間。

2 調整時間表

- 從前放學後，良仔會回家小睡。晚上睡前是自由遊戲時間，但好動的良仔往往越玩越興高采烈，難以冷靜地上床睡覺。於是父母安排良仔放學後，由家傭帶到公園玩耍。回家小休後便開始做功課，中間加設休息時間。睡前放慢活動節奏（例如進行親子閱讀或一些靜態活動），幫助良仔平伏心情，令他更合作，也更易入睡。
- 父母為良仔定出一個有規律的作息時間表，即使周末或放假也照樣執行。良仔的生理時鐘因而穩定下來，提高了入睡和起床的效率。



3 睡前活動

在良仔就寢前半小時，全家人會一起關掉所有電子產品，再一起做放鬆身心的拉筋練習，拉上房間的遮光窗簾和播放柔和的音樂，並提示良仔用心理學家所教的放鬆方法入睡。

執行以上計劃並非一帆風順，良仔亦有不配合的時候，但父母一直以身作則，心平氣和地和他溝通，並以認真和毫不動搖的態度落實時間表。

良仔慢慢建立比較穩定及理想的睡眠規律，日間的情緒及專注問題亦見緩和，父母也稍為放心。由於良仔的父母能以同理心去了解兒子的需要和作出適當的協助，良仔的自信心及親子關係也得到改善。

ADHD兒童遇到睡眠問題的比例較一般兒童高。有時，他們會被誤以為佻皮、懶惰，但其實他們需要家人提供更多支援及幫助，才可以建立良好的睡眠規律，繼而提高睡眠及生活的質素。

參考資料：

1. Bijlenga, D., Van Someren, E. J., Gruber, R., Bron, T. I., Kruithof, I. F., Spanbroek, E. C., & Kooij, J. S. (2013). Body temperature, activity and melatonin profiles in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder and delayed sleep: a case-control study. *Journal of sleep research*, 22(6), 607-616.
2. Edden, R. A., Crocetti, D., Zhu, H., Gilbert, D. L., & Mostofsky, S. H. (2012). Reduced GABA concentration in attention-deficit/hyperactivity disorder. *Archives of general psychiatry*, 69(7), 750-753. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.2280>



無憂無慮，靜心入睡

| 臨床心理學家 王婷婷



柏翹（化名）今年9歲，每晚都要父母伴睡，即使父母在旁，有時也要1小時才能成眠。如父母不在身邊，他會感到不安，擔心有賊或鬼怪出現。柏翹常常半夜醒來，查看父母是否還在身邊。晚上睡不好，白天容易疲累，上課時會睡覺，功課也不能專心完成。柏翹變得憂心如焚，既怕成績退步，更怕留班。

很多人以為成年人才有睡眠問題，其實兒童的睡眠問題（例如睡不着、睡不好、容易醒等）也十分普遍。睡眠問題持續會影響兒童日間的表現，亦不利認知能力、記憶力和情緒發展。缺乏規律的睡眠時間、消極的入睡思想、環境噪音及不良生活習慣（例如睡前玩電子產品），都是兒童睡眠問題的成因。

此外，兒童睡眠問題和焦慮有一定關聯。柏翹的睡眠問題便與焦慮有關。原來柏翹有先天疾病，2歲前經常進出醫院，並多次接受手術。這些經歷令他難於建立安全感，加上近年學業壓力慢慢增加，朋輩關係發展又未如理想，心裏時常感到焦慮，最終影響睡眠質素。

在心理治療的過程中，心理學家向柏翹及其父母解釋「睡眠衛生」的概念，鼓勵他們訂立有規律的睡眠時間表、營造安靜的睡眠環境、提供可帶來安全感的陪睡物品、培養睡前平靜的心境，以及建立日間運動習慣。

更重要的是讓他們明白柏翹的焦慮與睡眠問題之間的關係，並讓他們學會辨別身體因焦慮所產生的徵狀、迴避行為（拒絕一個人睡、尋求持續安慰）、負面想法（擔心盜賊或鬼怪出現），以及放大失眠後果的災難化思維（睡得不好令成績退步，甚至留班）。同時，父母亦學習幫助柏翹接受失眠帶來的不適、處理他的情緒問題，以及建立幫助睡眠的想法：

「爸爸媽媽明白你擔心，但越緊張越睡不着，不如嘗試放鬆，可能一會兒便睡着。」

「家中十分安全，爸爸媽媽都在這裏。」

「今晚睡不着，明天可能有點累，但應該不會太影響學習表現，不用太擔心。」

心理學家提醒父母在日常生活中多照顧柏翹的情感需要。

在過程中他認識情緒及學習放鬆方法，例如：



1 深呼吸練習

透過學習深呼吸，慢慢一吸一呼，享受有節奏呼吸所帶來放鬆的感覺。或練習漸進式肌肉放鬆法，從中學習分辨肌肉收緊和放鬆的感覺，有系統地放鬆身體各部分的肌肉。



2 靜觀練習

透過覺察自己的呼吸，以五感細心觀察大自然（看看四周的環境，聽聽鳥聲水聲，聞聞大自然的氣味，伸手觸摸樹葉水點等），重拾平穩的心情。



3 親子小遊戲

透過親子小遊戲「大手牽小手」，讓孩子牽着父母的手，觀察、觸摸及嘗試形容父母的手，包括手掌的冷暖、大小、觸感（粗糙或柔軟）、氣味、指甲形狀等；再由父母牽着孩子的小手，重複以上動作。

日子有功，柏翹的心情漸漸穩定下來，也可以平靜入睡，睡眠質素得到改善。



在治療過程中，除了心理學家和兒童的信任關係，父母的參與及陪伴同樣重要。兒童需要父母的明白、接納和陪伴，並從他們的角度去感受世界及回應他們的需要，藉此建立安全依附關係及內心的平安，焦慮及睡眠問題自能迎刃而解。

參考資料：

1. Attarian H. P. (2017). *Clinical Handbook of Insomnia*. NY:Springer.
2. Snel, E. (2019). *Sitting still like a frog: Activity book*. Colorado: Bala Kids.

通宵溫書能提升溫習效果？

| 臨床心理學家 羅詠文

這天，15歲就讀中三的安安在考完試後出席與心理學家的面談，殊不知出現眼前的是頂着一對「熊貓眼」的「大熊貓安安」。安安解釋臉上出現黑眼圈是因為昨夜只睡了1小時。



我記得你說過睡眠可以提升記憶力，又說有研究顯示，學習新知識後立刻睡覺可提升學習效率，而睡眠有助鞏固記憶、學習新知識、提升語言表達能力……所以我沒有通宵，特別睡了1小時才去應考，但最終我還是什麼都記不起來！



我十分高興你記得我說過的話！沒錯，溫習後睡眠有助提升記憶力，提高溫習效果，可是……不能只睡1小時那麼少呀！



呀！！！！為什麼你沒有說清楚？

我曾跟安安探討睡前溫習要注意的事項，但他似乎誤會了熬夜溫習後短睡片刻便可以鞏固記憶，也忘記了最重要的前提是：**睡眠要充足**。



下次溫書累了，我應該去睡還是通宵溫習呢？

睡眠不足會令人反應遲鈍，專注力和記憶力下降。腦細胞神經元會在我們睡覺時互相建立連結，幫助大腦記住資訊。如睡眠充足，大腦便有足夠時間建立更多新的連結，同時去除沒有用的連結。像安安那樣短睡1小時，根本沒有足夠時間及空間讓腦袋去做以上的工作。其實研究指出，充足的睡眠不只有助增強記憶力，更可以減低患上腦退化症的風險和降低患心臟病及糖尿病的機會。

雖然安安半信半疑，但他開始意識到睡眠不足除了使他溫書「唔入腦」，更可能與「打機」時反應變得遲鈍有關，最近連隊友都投訴他「雷」，我隨即告訴他**每晚睡大約7小時效果最佳**。





7小時那麼奢侈！你知道我有很多功課，還沒有做完怎可以睡？



明白，所以時間安排和分配很重要，也不能忽視那些妨礙你完成功課和早睡的因素，例如凡事拖延和長時間『打機』的習慣。你想睡得飽，長得高一點、皮膚好一點，就.....



知道了，知道了！**晚上10時至凌晨2時是生長荷爾蒙分泌最活躍的時段**，如果我想記性好、長得高、情緒穩定，便要早點上床睡覺。



說得非常正確，你要記住了。

事實上，有研究顯示，控制邏輯推理思考的前額葉會在睡眠時運作，整合學過的內容，所以溫習後輔以充足睡眠，比起犧牲睡眠通宵溫習更具實效。

正當我想跟安安分享這項研究的結果時，我發現.....



ZZZ.....



安安.....安安！不要現在睡覺，你這樣會打亂自己的生理時鐘哦！

參考資料：

1. Horváth, K., Myers, K., Foster, R., & Plunkett, K. (2015). Napping facilitates word learning in early lexical development. *Journal of sleep research*, 24(5), 503-509.
2. Lucey, B. P., Wisch, J., Boerwinkle, A. H., Landsness, E. C., Toedebusch, C. D., McLeland, J. S., ... & Holtzman, D. M. (2021). Sleep and longitudinal cognitive performance in preclinical and early symptomatic Alzheimer's disease. *Brain*, 144(9), 2852-2862.
3. Tamaki, M., & Sasaki, Y. (2022). Sleep-dependent facilitation of visual perceptual learning is consistent with a learning-dependent model. *Journal of Neuroscience*, 42(9), 1777-1790.

解構退休後的睡眠問題

| 臨床心理學家 陳嘉堯

幾個月前，黃先生踏入人生第60個年頭，正式退下工作了30多年的崗位。黃先生過去工作十分忙碌，因此每晚準時上床，確保有充足精神應付第二天的工作，而上床後通常數分鐘便徐徐進入夢鄉。然而，退休生活並沒有想像中美好和精彩，反而遇上失眠的困擾和壓力。

退休日子一長，黃先生開始有點納悶，即使與兒女或朋友相聚、看韓劇、四出品嘗美食仍未能完全打發時間。平日吃完晚飯有點百無聊賴，便早點上床睡覺，可是以往不用數分鐘便入睡的他，卻輾轉反側，難以成眠。最初，黃先生一直在床上翻來翻去，後來嘗試在床上看視頻，好讓雙眼疲倦以助入睡，但效果時好時壞。黃先生也試過「通頂煲劇」，其間毫無睡意，最終變成清晨才入睡，日上三竿才起床。

雖然不用早起上班，但黃先生漸漸發覺日間較以往容易疲累。在家時，他一睏便睡，有時午睡半小時，有時一睡便睡到傍晚。飽眠之下，晚上就更難入睡。黃先生與睡眠的關係不再簡單，開始變得複雜和糾纏不清；他甚至對睡眠產生憂慮和恐懼。上床後，有時不自覺地擔心什麼時候才能入睡，於是不停地看手表；久而久之，他開始擔心身體會因睡眠不足而產生其他毛病。

退休帶來生活方式的轉變，而在適應的過程中，黃先生不經意地養成了引致失眠的習慣。雖然黃先生的經驗只屬個別情況，但不少人隨着年齡增長及生活規律改變，連睡眠模式亦有所變化。不同的睡眠數據顯示，隨着年齡增長，入睡所需時間會慢慢增加，而晚上總睡眠時間會漸漸減少。此外，長者因為生理時鐘有



變，往往比一般人較早感到疲倦、較早醒來，也較難持續睡眠。有研究顯示，如果接觸日光的時間不足，生理時鐘就更難調節，導致過早疲倦而影響夜間睡眠。

除了年齡因素，像黃先生那樣的退休人士，由於不用忙於工作，與人接觸的機會較少，加上白天久坐或小睡的時間變長，以致睡眠驅動力 (Sleep Drive) 減少。此外，隨着生理機能逐漸衰退，加上患病或經歷摯愛親朋離世的痛苦，長者可能出現情緒困擾和孤獨感，引致難以成眠。如要重建健康的睡眠習慣，可以留意日間作息，例如活動量和休息時間。如有必要午睡，盡量限制在15到30分鐘以內，亦可使用鬧鐘，避免因午睡過長而降低睡眠驅動力，繼而無法安眠。

無論是為了照顧身邊的長者，還是為了更好地迎接自己的退休生活，我們都要加強認識長者的睡眠需求和轉變。維持合理而固定的作息時間、控制日間活動、留意個人飲食和培養運動習慣、營造舒適的睡眠環境、建立健康的睡眠習慣等方法，都有助長者保持良好的睡眠質量，維護身心健康，從而得享愉快的晚年生活。

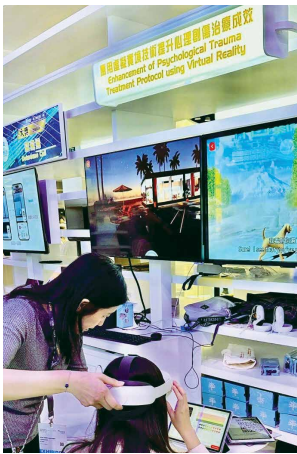
參考資料：

1. Espiritu J. R. (2008). *Aging-related sleep changes*. *Clinics in geriatric medicine*, 24(1), 1–v. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2007.08.007>
2. Li, J., Vitiello, M. V., & Gooneratne, N. S. (2018). Sleep in Normal Aging. *Sleep medicine clinics*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2017.09.001>



最新消息

展覽活動



上期提到社會福利署臨床心理服務科與資訊系統及科技科獲邀參加為期4天的香港國際創科展 2024，已於4月16日順利完成。本科於「智慧香港展館」向公眾展示如何應用虛擬實境技術提升心理創傷治療成效，讓本地和海外參觀者即場體驗社署開發的「靜心·VR空間」

系統。藉此衷心感謝同事們的支持，以及各界正面的意見反饋。

另外，本科獲RTHK香港電台節目《凝聚香港》邀請，介紹本科所提供的服務及「靜心·VR空間」系統。

節目重溫：

https://youtu.be/ezWxi-ngmTU?si=11nHqhg6_z6yY7VC

公共服務



182183
照顧專線 同你分擔

最新出版



書籍及小冊子

《致一顆悲傷中的心》

https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/Grief%20coping%20cards_Chi_Swd%20website_original.pdf



Youtube

臨危不亂 應付突發不幸事件

《臨危不亂：應付突發不幸事件》

<https://www.youtube.com/watch?v=otm530zYSWw>



聯繫我們



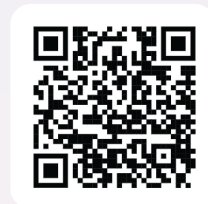
社會福利署
臨床心理服務科

出版及參考資料
單張



社會福利署
臨床心理服務科

出版及參考資料
書籍及小冊子



社會福利署

Youtube



談心說理
半年刊 // 第五期
二零二四年十月

編撰 | 社會福利署臨床心理服務課 (三)
出版 | 香港特別行政區政府
社會福利署 臨床心理服務科
地址 | 香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈8樓
電郵 | cpsbenq@swd.gov.hk
網址 | <https://www.swd.gov.hk>
出版日期 | 2024年10月

版權所有 • 不得翻印

