

# 睡眠問題的非藥物療法

何天虹 教授



香港大學 • 行為健康教研中心

Centre on Behavioral Health • The University of Hong Kong



### 增強防禦能力

睡眠能幫助身體修復、強化免疫系統



### 清理眼中髒物質

會清理眼中黏液、細菌、油脂等物質



### 分泌飢餓荷爾蒙

睡眠不足飢餓素會增加，隔天會感到很餓



### 降低焦慮感

荷爾蒙皮質醇減少分泌，可減焦慮感



### 分泌生長荷爾蒙

此時細胞與組織更新速度會比醒著時更快



### 進行皮膚美容

皮膚減緩蛋白質的分解，並進行修補

睡著時人體會出現  
這6件神奇事情

# 睡眠問題：全球性健康挑戰

- **睡眠問題的健康影響**
- 睡眠問題已成為全球性的健康挑戰，影響數億人的生活品質
- 與心血管疾病息息相關
- 與精神疾病及認知能力衰退等嚴重健康風險相關



# 長者的睡眠問題



Sleep Medicine  
Volume 119, July 2024, Pages 118-134



## Worldwide prevalence of sleep problems in community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis

Jaqueline Betta Canever <sup>a,b</sup> ✉, Gabriela Zurman <sup>b</sup>, Felipe Vogel <sup>b</sup>, Daiana Vieira Sutil <sup>b</sup>,  
Juliano Bergamaschine Mata Diz <sup>c</sup>, Ana Lúcia Danielewicz <sup>b</sup>, Bruno de Souza Moreira <sup>d</sup>, Helena  
Iturvides Cimarosti <sup>a</sup>, Núbia Carelli Pereira de Avelar <sup>b</sup>

全球最常見的睡眠問題為

阻塞性睡眠呼吸中止症 ( 46.0% )  
 , 其次為睡眠品質不佳 ( 40.0% )  
 、其他睡眠問題 ( 37.0% ) 、失眠  
 ( 29.0% ) 及過度日嗜睡 ( 19.0% )  
 。

所有睡眠問題在兩性間均未見顯著  
 差異。



Studies were screened between December 2022 and March 2023

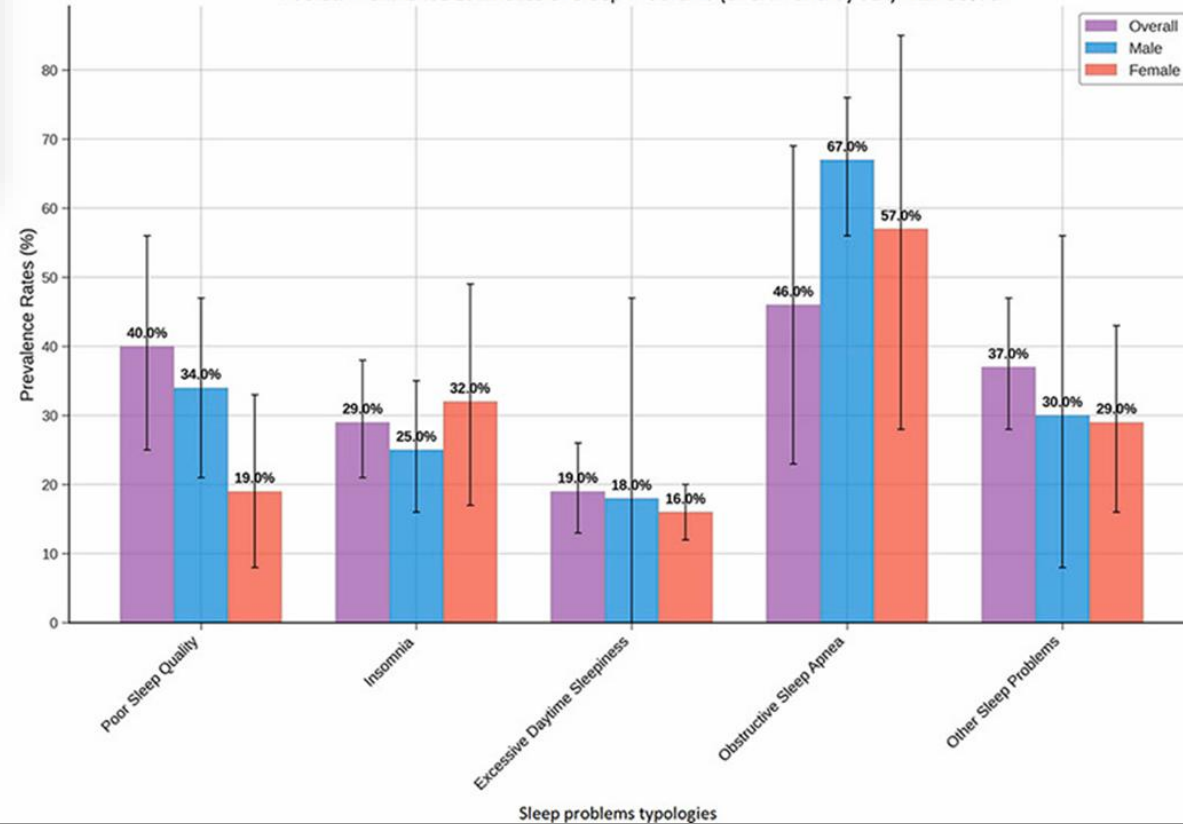


252 studies included



35 years (1988-2023)  
36 countries  
995,544 participants

Pooled Prevalence Estimates of Sleep Problems (overall and by sex) with 95%CI



> Sleep. 1999 Sep 15;22(6):717-26. doi: 10.1093/sleep/22.6.717.

## Sleep problems in Chinese elderly in Hong Kong

H F Chiu<sup>1</sup>, T Leung, L C Lam, Y K Wing, D W Chung, S W Li, I Chi, W T Law, K W Boey

1,034 elderly were interviewed. Occasional or persistent sleep disturbance were reported by 75% and insomnia in 38.2% of elderly.

共訪談1,034名長者。其中75%長者表示偶發或持續性睡眠障礙，38.2%長者則出現失眠症狀。



Image credit: <https://www.allaboutsensors.org/sleep-disorders-in-older-adults>

Lo and Lee *Health and Quality of Life Outcomes* 2012, **10**:72  
<http://www.hqlo.com/content/10/1/72>



RESEARCH

Open Access

### Prevalence and impacts of poor sleep on quality of life and associated factors of good sleepers in a sample of older Chinese adults

Catherine MH Lo<sup>1\*</sup> and Paul H Lee<sup>2</sup>

Most (77.7%) participants (older community-dwelling individuals, n=301) were poor sleepers.

大多數（77.7%）參與者（年長社區居住者，n=301）屬於睡眠品質不佳者。

Copyright©Prof RH/HKU

# 年長者常見的睡眠困擾

## 入睡困難



難以入睡，思緒繁雜，  
翻來覆去。

## 夜間頻繁醒來



睡眠中斷，多次醒來，  
難以維持睡眠。

## 過早醒來



凌晨四五點即醒，  
無法再入睡。

## 淺眠易醒



睡眠淺，對聲音或光線  
敏感，容易被驚醒。

# 年長者的睡眠困擾

一個常見卻常被忽視的健康問題許多人錯誤地認為睡眠品質不佳是衰老過程中無可避免的一部分，視其為年歲增長的自然後果。然而，這不僅僅是生理機能衰退的問題。

## 睡眠結構的特徵性變化

即使沒有睡眠障礙，老年人的睡眠結構也會出現變化，例如深層睡眠減少、睡眠效率降低等。

## 複雜的多重因素

### 生理因素

激素變化、睡眠結構改變、生理時鐘調整

### 心理因素

焦慮、憂鬱、認知功能變化

### 藥物因素

藥物交互作用、安眠藥使用

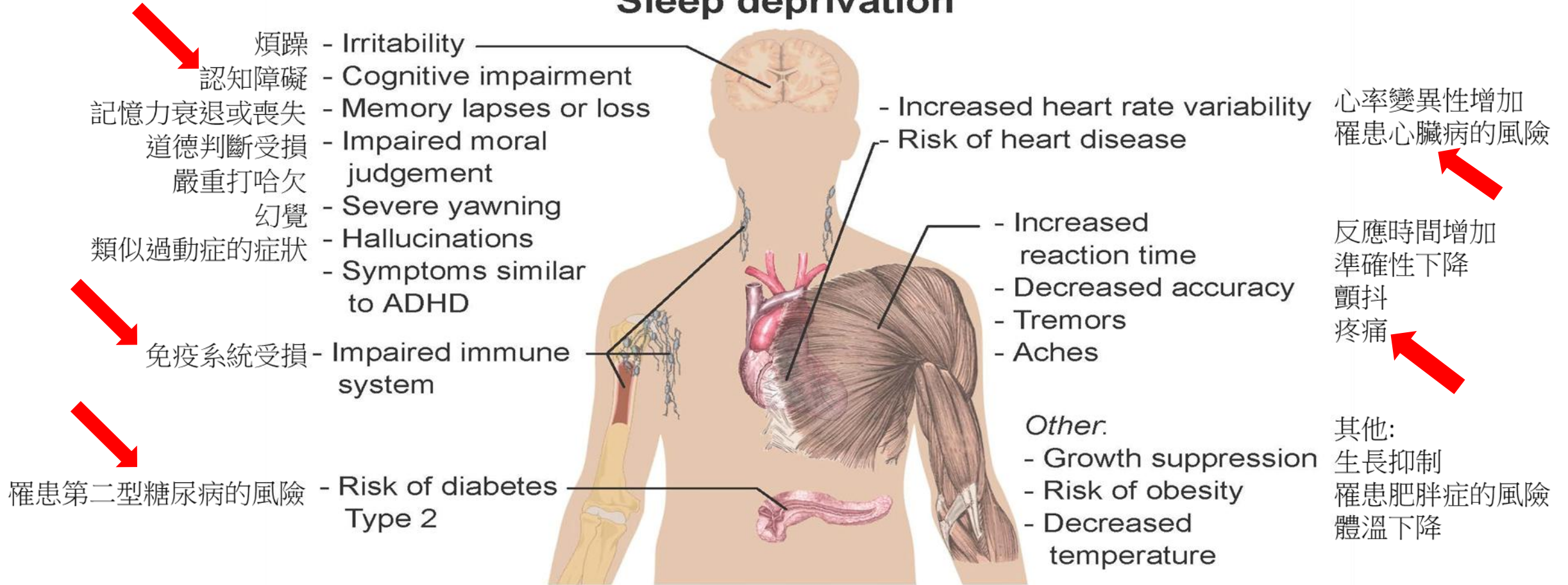
### 社會因素

社交隔離、生活環境、照護壓力

睡眠問題對老年人的身心健康和生活品質造成深遠影響

# 睡眠不足的影響

## Effects of Sleep deprivation



# 我們真的睡得足, 睡得好嗎 ?

- 主觀與客觀睡眠評估的差異
- 研究旨在透過分析日本421名參與者的多晚居家睡眠EEG數據和問卷回覆，探討主觀與客觀睡眠評估之間的潛在差異，並評估居家腦電圖在改善睡眠習慣和早期發現睡眠障礙方面的潛在價值。
- 使用InSomnograf®便攜式EEG設備



# 關鍵發現：認知與現實之間的落差

## 睡眠不足

客觀睡眠不足的參與者傾向於**高估**自己的睡眠時長。在主觀認為睡眠充足的個體中，仍有**37.1%**被評估為輕度睡眠不足，**7.9%**為中度/重度睡眠不足。客觀睡眠不足程度越嚴重，主觀與客觀睡眠時長之間的差異越大。

## 失眠

主觀失眠（AIS  $\geq$  6）的個體中，**大部分**並沒有客觀性失眠。那些僅有主觀失眠的個體在EEG數據上與非失眠者**無顯著差異**，但他們傾向於**低估**自己的睡眠時長。而同時具有主觀和客觀失眠的個體則在SE、WASO、SOL和WASF等客觀指標上表現出**顯著變化**。

# 客觀與主觀睡眠指標評估測量的比較

## 研究設計

- ✓ 橫斷面研究設計，研究倫理委員會批准編號：EA210283
- ✓ 參與者同時使用Belun Ring和填寫睡眠日記，連續三晚
- ✓ 測量指標：總睡眠時間(TST)和醒著時間(WASO)

## 參與者人口統計

- 👤 共35名中風倖存者參與者 (40.0%女性)
- 🎂 平均年齡：61.6 ± 1.23歲
- 🧠 中風類型：48.6%缺血性中風，42.9%出血性中風
- 📅 中風後平均時間：92.66 ± 9.73個月

Sleep and Breathing (2025) 29:45  
<https://doi.org/10.1007/s11325-024-03212-z>

EPIDEMIOLOGY • SHORT COMMUNICATION

## Assessing sleep metrics in stroke survivors: a comparison between objective and subjective measures

Temmy L. T. Lo<sup>1</sup> · Ian C. H. Leung<sup>1</sup> · Lydia L. W. Leung<sup>2</sup> · Paul P. Y. Chan<sup>2</sup> · Rainbow T. H. Ho<sup>1,3</sup>

## 測量工具

- 📍 Belun Ring：環形脈搏血氧計
- 📈 記錄睡眠持續時間和呼吸事件



- 📅 睡眠日記：記錄睡眠持續時間、入睡延遲和醒著時間

# 客觀與主觀睡眠指標評估測量的比較

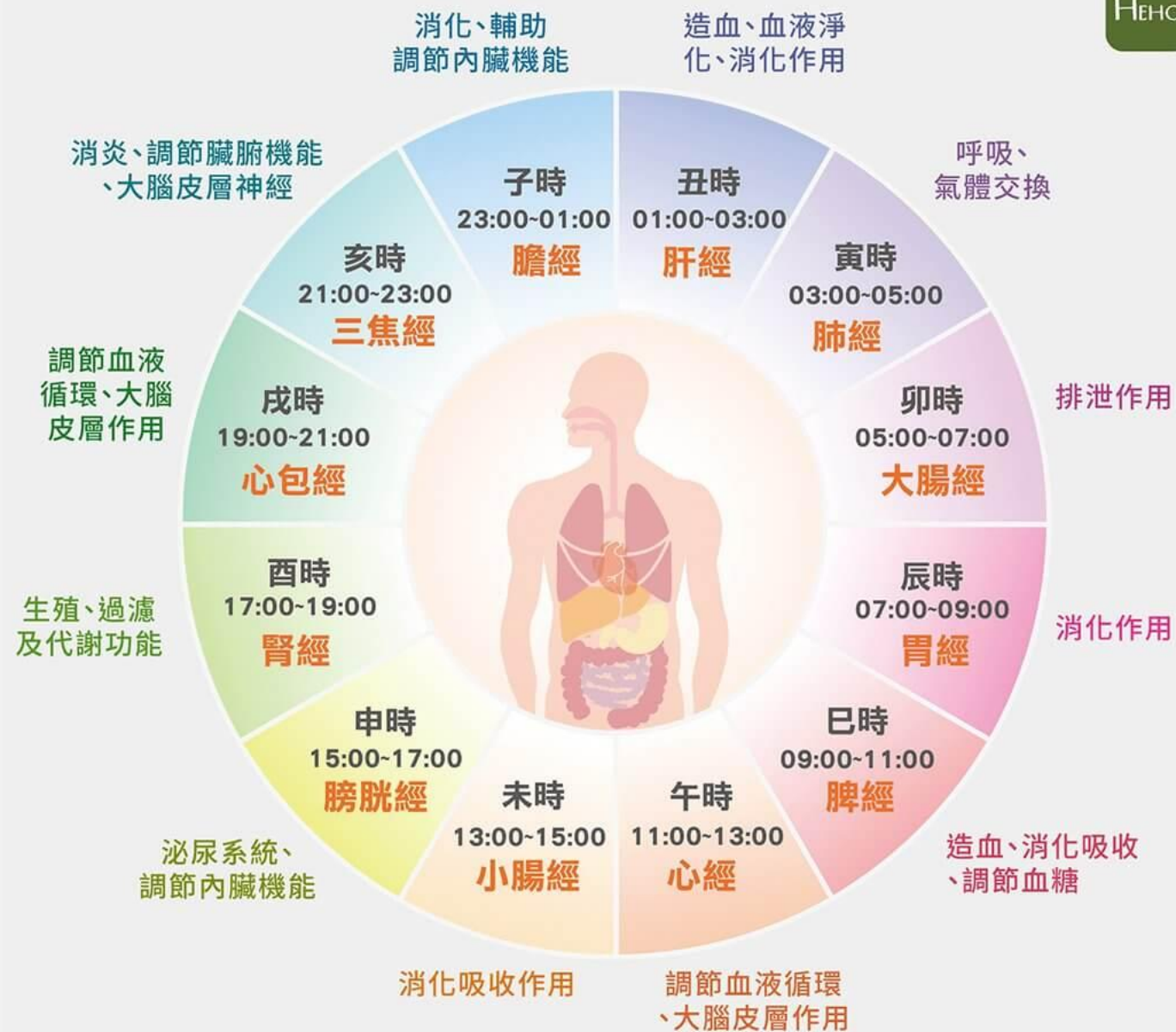
## 研究發現

主觀報告的總睡眠時間顯著高估，比客觀測量高**29.55%**

主觀報告的醒著時間顯著低估，比客觀測量低**117.35%**

研究發現中風倖存者存在睡眠誤感知，可能影響睡眠治療效果評估





# 十二經絡養生時間表

# 睡眠問題：非藥物療法

藥物療法



<https://588ku.com/so-tuku/125532590.html>

非藥物療法的重要性

安全

有效

成本較低

避免安眠藥物可能帶來的副作用與依賴性

多樣化選擇

# 非藥物療法改善睡眠問題

## Non-pharmacological interventions for sleep in older adults: an umbrella review and evidence map of randomized controlled trials

Yawei Yu<sup>1</sup>, Huifeng Wang<sup>1</sup>, Wei Li<sup>2</sup>, Hong Guo<sup>1\*</sup> and Yiping Chen<sup>1\*</sup>

SYSTEMATIC REVIEW article

Front. Neurol., 02 September 2025

Sec. Sleep Disorders

Volume 16 - 2025 | <https://doi.org/10.3389/fneur.2025.1655192>

共納入十九項系統性文獻回顧，涵蓋160項隨機對照試驗。干預措施分為六大類：

1. 認知行為治療（**CBT**）、
2. 正念療法、
3. 運動（如太極拳）、
4. 音樂、藝術療法、
5. 手法治療（如按摩、針灸）
6. 複合療法。

認知行為治療顯著改善入睡潛伏期（縮短**9.29**分鐘）、睡眠後覺醒時間（減少**22**分鐘）及睡眠效率（提升**7.9%**）。運動（尤以太極拳為甚）使**PSQI**總分降低**1.05**分。音樂療法與手法治療亦具療效，惟效果大小不一。

# 太極拳：媲美認知行為治療的長期療效

## 香港大學研究發現

- ✓ 太極拳對慢性失眠具有長期療效，效果可媲美失眠 CBT-I
- 👥 研究招募了200名50歲或以上的慢性失眠患者

## 太極拳與認知行為治療效果對比

短期追蹤（3個月）與長期追蹤（15個月）後的失眠嚴重程度指數降低分數



Tai chi or cognitive behavioural therapy for treating insomnia in middle aged and older adults: randomised non-inferiority trial

Parco M Siu,<sup>1</sup> Danny J Yu,<sup>1,2</sup> Angus P Yu,<sup>1,3</sup> Francesco Recchia,<sup>1,4</sup> Shirley X Li,<sup>5,6</sup> Rachel NY Chan,<sup>7</sup> Daniel Y Fong,<sup>8</sup> Derwin KC Chan,<sup>9</sup> Stanley SC Hui,<sup>3,10</sup> Ka Fai Chung,<sup>11</sup> Jean Woo,<sup>12</sup> Chenchen Wang,<sup>13,14</sup> Michael R Irwin<sup>15</sup>

## 太極拳改善睡眠的潛在機制



### 調節自主神經系統

太極拳的緩慢動作和深呼吸有助於降低交感神經興奮性，增加副交感神經活性



### 改善情緒和減輕壓力

太極拳促進內啡肽釋放，改善情緒，減輕壓力和焦慮，有利於睡眠



### 提高身體活動水平

作為溫和運動，太極拳提高身體活動水平，改善心血管功能，有助改善睡眠

# 太極拳 vs 認知行為療法： 中老年失眠治療新發現

香港大學蕭明輝教授團隊 | 發表於《英國醫學期刊》BMJ 2025

## 研究對象



## 太極拳組



- 每周3次，每次60分鐘
- 強調身心平衡，呼吸調節

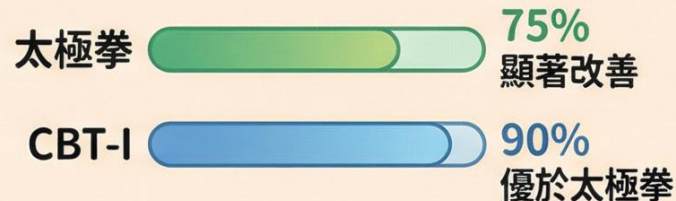
## CBT-I組 (認知行為療法)



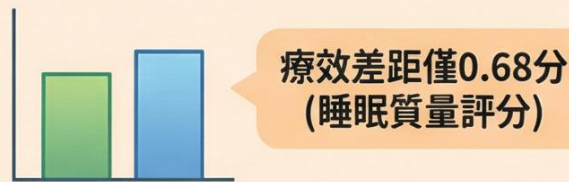
- 每週1次，每次90分鐘
- 針對失眠認知與行為調整

## 關鍵發現：療效比較

### 3個月短期效果



### 15個月長期效果



## 太極拳優勢：全面評估



成本低廉  
(經濟實惠)



容易獲得  
(社區普及)



持續改善  
(長期受益)



文化親近  
(易於接受)

# 氣功療法：八段錦的睡眠改善效果



## i 醫學氣功概述

- ✓ 醫學氣功在治療睡眠障礙方面取得顯著進展
- ✓ 無副作用、簡單易學、不受場地和器械限制
- ✓ 透過協調陰陽、調和營衛，達到形、氣、神的高度統一協調

## 八段錦

- ★ 促進腦內啡肽類物質及褪黑素分泌
- ★ 有效改善患者失眠症狀，提高深度睡眠品質
- ★ 針對廣泛性焦慮合併失眠患者，可顯著提高睡眠品質並緩解焦慮

### Research Article

#### Qigong Exercise Alleviates Fatigue, Anxiety, and Depressive Symptoms, Improves Sleep Quality, and Shortens Sleep Latency in Persons with Chronic Fatigue Syndrome-Like Illness

Jessie S. M. Chan,<sup>1,2</sup> Rainbow T. H. Ho,<sup>1,2</sup> Ka-fai Chung,<sup>3</sup> Chong-wen Wang,<sup>1</sup> Tzy-jyun Yao,<sup>4</sup> Siu-man Ng,<sup>2</sup> and Cecilia L. W. Chan<sup>1,2</sup>

一百五十名患有慢性疲勞症候群類似疾病的參與者，被隨機分配至氣功組與候補名單組。氣功組於連續九週內安排十六堂每堂1.5小時的氣功課程。研究觀察到「主觀睡眠品質」與「入睡時間」兩項指標出現顯著改善，結果顯示氣功練習更具優勢。治療結束三個月後，「主觀睡眠品質」的改善效果仍持續維持。










International Journal of Nursing Studies

Volume 46, Issue 2, February 2009, Pages 154-163



## Sleep quality, depression state, and health status of older adults after silver yoga exercises: Cluster randomized trial

Kuei-Min Chen<sup>a</sup>  , Ming-Hsien Chen<sup>b</sup> , Hui-Chen Chao<sup>c</sup> , Hsuan-Man Hung<sup>d</sup> , Huey-Shyan Lin<sup>e</sup> , Chun-Huw Li<sup>f</sup> 

128名年滿60歲以上的社區居住長者被隨機分配至實驗組（n=62）或對照組（n=66）。實驗組參與者接受為期六個月的干預措施，每週實施三次、每次70分鐘的銀髮瑜伽運動計畫。

經過六個月規律的銀髮瑜伽訓練後，年輕老年人的入睡時間、日間功能障礙及憂鬱狀態均有所下降，主觀睡眠品質、身體健康感知與心理健康感知則獲得改善。



# The Effect of Moving Meditation Exercise on Depression and Sleep Quality of the Elderly

A Randomized Controlled Study

■ *Müjde Kerkez, PhD* ■ *Behice Erci, PhD, RN*

一項共**114名65歲及以上**長者參與的研究，探討為期六週的動態冥想運動計畫之成效。隨時間推移，干預組的憂鬱症狀、**主觀睡眠品質、睡眠障礙及整體睡眠品質均顯著改善**（ $P < .05$ ）。

這些發現表明動態冥想有助於減輕老年人的憂鬱情緒並提升睡眠品質，使其成為傳統治療之外的寶貴輔助療法。

# 藝術治療：創意表達的療癒力量

## 藝術創作與睡眠改善

透過藝術活動，個案得以宣洩情感、提升自我認知，進而間接改善因情緒困擾而引起的睡眠問題

藝術創作提供一個管道，幫助個案以繪畫來表達壓抑的情緒，發現內在智慧與平衡

Received: 15 July 2016 | Revised: 30 August 2017 | Accepted: 12 September 2017

DOI: 10.1111/appy.12301

### ORIGINAL ARTICLE

WILEY ASIA-PACIFIC PSYCHIATRY Official Journal of the Asia-Pacific College of Psychiatrists

## A nonpharmacological approach to improve sleep quality in older adults

Iris Rawtaer MBBS, MMed, MCI<sup>1</sup> | Rathi Mahendran MBBS, MMed, M Med Ed, FAMS<sup>1,2</sup> | Hui Yu Chan B.Soc.Sci. (Hons.)<sup>2</sup> | Feng Lei MD, PhD<sup>2</sup> | Ee Heok Kua MBBS, MD, FRCPsych<sup>1,2</sup>




藝術創作過程中的專注與投入，能帶來「心流」體驗，有助於情緒調節與睡眠改善

共計189名受試者參與（男性44名，女性145名；平均年齡69歲，年齡60-89歲）。

參與者進行結合太極拳運動、正念覺知練習、替代療法及音樂回憶療法的社區活動計畫，每次持續1至2小時。活動安排為：前10週每週進行一次，接著18週改為每兩週一次，其餘月份則每月進行一次。

睡眠品質良好者比例從58.2%提升至64.6%。睡眠障礙顯著減少（ $P < .01$ ）；男性改善幅度更顯著（ $P < .001$ ）。上述改善與憂鬱及焦慮症狀變化無關聯。



Trusted evidence.  
Informed decisions.  
Better health.

Review language : English

Title Abstract Ke

Cochrane reviews ▾ Searching for trials ▾ Clinical Answers ▾ About ▾ Help ▾

Cochrane Database of Systematic reviews | Review - Intervention

New search Free access

## Listening to music for insomnia in adults

✉ Kira V Jespersen, Victor Pando-Naude, Julian Koenig, Poul Jennum, Peter Vuust Authors' declarations of interest

Version published: 24 August 2022 Version history

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD010459.pub3>

本綜述納入13項研究，共計1,007名參與者，探討每日聆聽預錄音樂（25至60分鐘）持續三日至三個月的效果。研究結果顯示中等確信度的證據表明，**聆聽音樂能改善睡眠品質**（以匹茲堡睡眠品質指數衡量），且具有顯著正向效果。



Contents lists available at ScienceDirect

## Complementary Therapies in Medicine

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/ctim](http://www.elsevier.com/locate/ctim)



### Effects of music intervention on sleep quality of older adults: A systematic review and meta-analysis

Cong Wang<sup>a,1</sup>, Guichen Li<sup>a,1</sup>, Lufang Zheng<sup>a</sup>, Xiangfei Meng<sup>a</sup>, Qiuyan Meng<sup>a</sup>, Shuo Wang<sup>a</sup>, Huiru Yin<sup>a</sup>, Jianfeng Chu<sup>b,\*,\*</sup>, Li Chen<sup>a,c,\*</sup>

共有來自9項研究的489名參與者符合納入標準。結果顯示，音樂介入可能有助於改善睡眠品質，尤其對**長者**的**入睡時間**、**睡眠時長**、**睡眠效率**及日間功能障礙具有顯著效益。

# 失眠的穴位按壓療法

Nursing & Health Sciences, 2025; 27:e70075

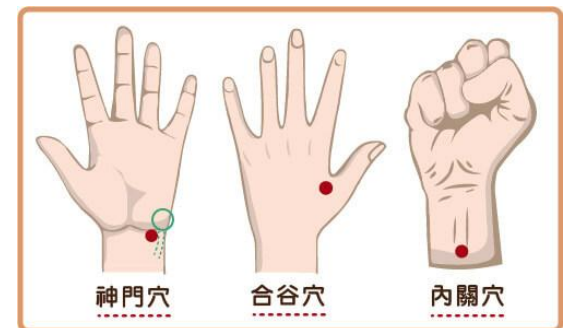
REVIEW ARTICLE OPEN ACCESS

## Effectiveness of Acupressure on Sleep Quality Among Inpatients: A Systematic Review and Meta-Analysis

Weihong Ling<sup>1,2</sup> | Chenxi Yang<sup>1</sup>  | Mu-Hsing Ho<sup>1</sup> | Jung Jae Lee<sup>1,3</sup> 

共納入**41**項研究，涉及**3680**名受試者。薈萃分析顯示，穴位按壓組與對照組在**睡眠品質、總睡眠時間、睡眠效率、入睡潛伏期,及睡眠後覺醒時間**均存在顯著差異。

元回歸分析結果顯示，每日治療次數與單次療程時長為影響異質性的顯著因素。穴位按壓療法是改善住院患者睡眠品質與睡眠參數的有效干預措施。





## 愛笑瑜伽



Korean Journal of Adult Nursing (Korean J Adult Nurs)  
Vol. 29 No. 5, 560-568, October 2017

ISSN 1225-4886 (Print) / ISSN 2288-338X (Online)  
<https://doi.org/10.7475/kjan.2017.29.5.560>

## Effects of Laughter Therapy on Depression and Sleep among Patients at Long-term Care Hospitals

Han, Ji Hyoung MSN, RN<sup>1</sup> · Park, Kyung Min Ph.D., RN<sup>2</sup> · Park, Heeok Ph.D., RN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing Hosan University, Gyeongsan  
<sup>2</sup>College of Nursing Keimyung University, Daegu, Korea



### RESEARCH ARTICLE

## Effectiveness of Deep Breathing and Body Scan Meditation Combined with Music to Improve Sleep Quality and Quality of Life in Older Adults

Nitayapa Nanthakwang<sup>1</sup>, Penprapa Siviroj<sup>1\*</sup>, Anuchart Matanasarawoot<sup>2</sup>, Ratana Sapbamrer<sup>1</sup>, Peerasak Lertrakarannon<sup>2</sup> and Ratanaporn Awiphan<sup>3</sup>

## 深呼吸與身體掃描冥想結合音樂

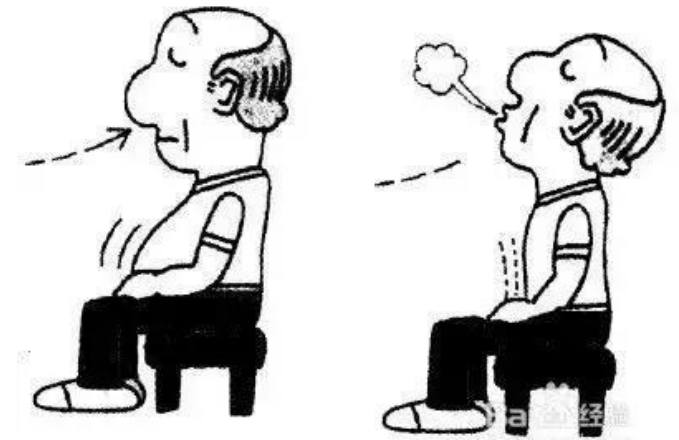
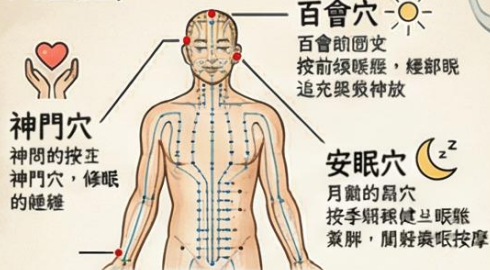


Image source:  
<https://www.ageclub.net/article-detail/6401>  
[https://www.sohu.com/a/145177620\\_537851](https://www.sohu.com/a/145177620_537851)  
<https://antares.am/musicaleng/?lang=en>

# 非藥物療法改善睡眠

## 1. 中醫傳統療法區塊

### 穴位按摩



### 中藥茶飲



### 氣功太極



## 2. 現代放鬆技巧區塊

### 深呼吸法



吸氣：腹部隆起，緩慢深長；  
呼氣：腹部凹陷，緩慢吐盡

### 漸進式肌肉放鬆



### 冥想正念



專注當下，觀察呼吸，接納念頭，回歸平靜

## 4. 生活方式調整區塊

### 飲食調節



### 運動療法



**瑜伽**  
適合年長者的輕柔運動  
如散步、瑜伽，規律且適量

### 作息規律



**起起 食食 睡睡**  
固定上床和起床時間，  
建立規律的生物鐘

## 3. 環境調節療法區塊



**芳香療法**  
使用擴香儀或滴於枕邊，  
營造舒緩氛圍



**音樂療法**  
輕柔古典樂、自然聲音  
(海浪、雨聲)，幫助入眠

### 光線調節



**日光燈箱**  
白天多接觸自然光；  
睡前避免藍光，調暗室內光線

# 改善睡眠品質的實用建議

## 睡前準備區塊



建立固定作息時間



睡前1小時避免  
使用電子產品



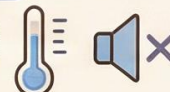
進行放鬆活動  
(閱讀、冥想)



## 睡眠環境優化區塊



保持臥室涼爽安靜



使用舒適的寢具



調節適當的光線



## 日間生活習慣區塊

規律運動但避免  
睡前劇烈活動



控制咖啡因攝取



適度曝曬陽光



## 尋求專業協助區塊

定期健康檢查



與醫師討論  
藥物影響



考慮睡眠  
專科諮詢



願您擁有甜美夢境，享受健康生活！

# 總結與展望：在專業實務中整合非藥物療法, 邁向整合性睡眠健康管理

## ✓ 非藥物療法的顯著優勢

- 📊 低成本：降低醫療資源壓力
- 🛡️ 低副作用：避免藥物依賴
- 🏠 高可及性：易於融入日常生活

## 👥 共建睡眠健康支持體系

- 👨‍⚕️ 醫療專業人士：將非藥物療法納入臨床建議
- 👩‍⚕️ 護理人員：推廣整合性睡眠健康管理
- 👤 一般大眾：學習實踐身心平衡的睡眠習慣

## 💡 整合性睡眠健康管理



東西方整合  
結合東方傳統與現代醫學



身心合一  
重視心理因素全面改善睡眠



個人化方案  
根據個體差異定制療法



持續評估  
定期追蹤睡眠改善成效

## ▶▶ 未來展望

透過身心合一的實踐，我們能共同邁向更健康、更有活力的生活。  
非藥物療法能有效改善睡眠問題，促進整體健康。

健康睡眠，從身心平衡開始

**Thank you**

