

# 良好睡眠的睡眠習慣



睡眠衛生衛教短片

## I. 維持舒適的睡眠情境

- A. 燈光：室內宜昏暗為主，避免明亮的燈光照射。
- B. 溫度：房間溫度建議 25~26°C，可以適當使用冷氣、電風扇。
- C. 避免噪音：保持房間環境是安靜，若是屋外有無法避免的噪音，如鐵道旁、公路旁、橋邊，可在房間加裝隔音窗戶或其他隔音設備。以確保睡眠環境是安靜的。舒緩的音樂或者開電風扇來產生背景聲音，以降低噪音的影響。提醒家中其他人勿來打擾。
- D. 飲食：在睡前 4 到 6 小時內避免飲用含酒精性、咖啡因、茶類或其他提神飲料，睡前三小時避免大量飲食如：吃宵夜等。雖然酒精有暫時幫助入睡的效果，但在身體代謝之後反而有中斷睡眠的反彈效用。

## II. 睡眠時間

- A. 固定睡眠時間：  
建議晚上上床睡覺時間是晚上 11 點，睡眠七、八小時，勿超過九小時。
- B. 躺床超過 30 分鐘仍無法入睡時，可以起床做些緩和運動、散步、看書等，等有睡意再入睡，避免睡前上網及看電視。
- C. 星期一至日應維持固定的生活作息時間，避免早上賴床、隨意小睡、或是假日補眠。
- D. 確實填寫睡眠日誌有助於瞭解及改正睡眠習慣。

## III. 控制光線的照射協助生理時鐘的調節

- A. 睡覺時要控制臥室中的光線，避免室內光度太亮，如第二天早上醒來精神不佳可於睡前將窗簾及百葉窗打開，讓陽光喚醒生理時鐘。
- B. 夜班工作者在早上回家時可戴太陽眼鏡以避免早晨照光對於白天睡眠的負面影響，並於入睡時保持室內昏暗。
- C. 工作情境的光線要充足。
- D. 睡眠相位延遲者：早上照光，65 歲以下照光 45 分鐘；65 歲以上照光 60 分鐘。
- E. 睡眠相位前移者：早上避光，習慣早上運動的人，可以戴太陽眼鏡避光；下午 4-5 點照光。

#### IV. 規律的運動

- A. 每週運動 3 天，每天至少 30 分鐘。
- B. 運動時期最大心跳： $(220 - \text{年齡}) * 0.8$
- C. 日間運動有助於白天精神變好及夜晚睡眠品質但避免睡前三小時劇烈運動

#### V. 安眠藥使用

- A. 持續使用安眠藥者，要規則服用藥物，避免自行調整或停止藥物，有用藥的問題應該與醫師討論。

#### VI. 該不該睡午覺

- A. 健康的午睡固定 20~30 分鐘最恰當，若是超過 30 分鐘，身體便會進入不易睡醒的深睡期，就容易打亂生理時鐘，影響正常晚覺。

台大醫院睡眠中心關心您

電話: (02)23562755; 23123456 轉 63611

週一至週五上午 8 時~下午 4 時

(午休時間中午 12 時~下午 1 時)

網址: <http://www.ntuh.gov.tw/SLP/default.aspx>

e-mail: [sleepcenter@ntuh.gov.tw](mailto:sleepcenter@ntuh.gov.tw)