

失眠自我評量表

這一份量表是為了協助你評估自己的睡眠困擾程度，過去一個月以來，你如果每星期至少三天的睡眠困擾，便可以估算：

入睡時間	0沒問題	1略為延遲	2中度延遲	3嚴重延遲
睡眠中斷	0沒問題	1問題不大	2問題明顯	3嚴重中斷
過早清醒	0沒問題	1有點提前	2明顯早醒	3嚴重早醒
總睡眠時間	0已足夠	1有點不足	2中度不足	3嚴重不足
整體睡眠品質	0很滿意	1有點不佳	2中度不足	3嚴重不足
白天的美好感*	0還不錯	1有點下降	2中度影響	3嚴重下降
白天身心功能**	0還正常	1有點下降	2中度影響	3嚴重下降
白天嗜睡程度	0沒有嗜睡	1輕度嗜睡	2中度嗜睡	3嚴重嗜睡

*美好感意指心情/情緒狀態

**包括體力、注意力和記憶力等

【說明】總分達8分以上者，為『失眠症』高危險群，建議儘快尋求醫療人員協助。

參考資料：
-香港心理衛生會



附近巴士資訊	
史泰伯/麗景灣	21A, 22, 25, 25X, 26A, 28A, 33, 50, 50X, MT1, N3
盧廉若/菩提園	35
廣東大馬路/鴻發/成都街	11, 30, 35

地址：氹仔米尼奧街菩提社會服務大樓
Rua do Mindo, Edifício de Serviços Sociais de Pou Tai, Taipa, Macau
電話: 2857 8000
傳真: 2857 8012
電郵: ptcs@poutai.org.com
網頁: www.poutai.org.mo



菩提長者綜合服務中心

失眠處理

衛教資訊

正確的觀念

一生中大約三分之一的時間用在睡眠上。當中的心理、生理、環境及藥物的影響都會為長者帶來一定程度的失眠。失眠一兩天時間，然後很快能自我調節，並回復正常睡眠常規，這種短暫失眠並不會帶來什麼長遠健康影響。但長時間睡眠失調會影響精神和身體健康，以及日常生活。

常見睡眠失調4大類型

- ① **難以入睡型**：即超過30分鐘才能入睡
- ② **不能持續沉睡型**：晚上經常醒來
- ③ **過早覺醒型**：較應起床時間過早醒來，並難以再入睡
- ④ **疲勞型**：睡醒後自覺不能恢復精神

人老了會睡得少一些；但長期失眠或睡眠質素欠佳，則不是正常老化的表現。

睡眠不一定要睡八個鐘先夠，最重要睡眠質素好。

晚上睡不好，也是避免早上過量補眠，這樣反而造成失眠惡性循環。

要避免由早到晚想着自己睡不睡到，造成壓力、緊張，反而更難入睡。



1) 適當鍛煉

每週進行四次30-40分鐘如快速行走、健身操練習、打太極拳等耐力訓練。

2) 曬太陽

每天要在陽光下2小時(避免烈日)，如果不便外出，白天也要保證室內光線充足，幫助晚間入睡。

3) 睡前用溫水泡腳

臨睡前用溫熱水泡腳10~20分鐘，使腿部血管慢慢擴張，促進血液循環，有助睡眠。

4) 睡眠環境

寧靜、光線要暗、保持17至23度氣溫。

5) 改變睡眠習慣

晚飯不要吃得太飽及進食刺激性食物，如咖啡、酒、茶等，不要喝太多水。睡前避免刺激性活動，使過度興奮。睡不著時不要經常看鐘。上床20分鐘後未能入睡，做些輕鬆/放鬆的事情。