

港人三成失眠困擾 樂眠計劃擬助萬人入夢

港人三成失眠困擾 樂眠計劃擬助萬人入夢

【明報專訊】認知行為治療（CBT-I）是失眠的一線治療方案，中大醫學院調查發現，四成受訪港人平日睡眠少於7小時，32%屬中度或以上失眠，當中有求助的人一成曾接受CBT-I等心理治療。該院去年起推行為期3年半的「賽馬會樂眠無憂計劃」，目標為1萬名成年失眠者配對「睡眠教練」，提供CBT-I等個人支援。計劃總監榮潤國說，失眠者不是睡得愈多愈好，反需限制睡眠時間以改善規律，團隊將分析計劃所得數據，研究下一步方向。

推心理評估 睡眠教練每周跟進

中大醫學院精神科學系獲賽馬會慈善信託基金捐助8600萬元，去年2月起推出「賽馬會樂眠無憂計劃」，為全港首個針對睡眠健康的大型社區推廣計劃，18至70歲市民可透過網上或手機程式接受睡眠和心理評估，並參與自助網上課程。若屬中度或以上失眠，「睡眠教練」會每周透過電話提供個人支援，於計劃期內持續跟進。

計劃與5間社福機構合作，至今培訓205名社工或輔導員成為「睡眠教練」，目標培訓350人。計劃去年10月起陸續招募參加者，至今5500人參與，四成屬中度或以上失眠並需個人支援，本月起擴至涵蓋全港18區。

求助者服藥居多 學者指不治本

該院去年8月至今年2月訪問本

港4283名成人，發現41%受訪者平日睡少於7小時，亦有32%屬中度或以上失眠，其中一半過去一年無求助。調查發現大部分求助者曾服藥，10.5%曾接受心理治療（見表）。

中大：CBT-I方改睡眠習慣

中大醫學院精神科學系系主任兼卓敏精神科學教授榮潤國稱，不少失眠者選擇服藥，但藥物只能短暫幫助，CBT-I才能長遠改變失眠者習慣和認知。他指出，失眠不是睡得愈久愈好，CBT-I會建議失眠者限制牀上時間，戒掉牀上用電話等陋習，讓身體習慣在牀上只會睡覺。

身兼計劃項目經理的中大醫學院精神科學系助理教授陳銀燕說，計劃提供階梯式支援，若有需要更可轉介心理治療師，做「家居睡眠檢查」，了解是否另有原因導致失眠，



中大醫學院去年2月起推行為期3年半的「賽馬會樂眠無憂計劃」。中大醫學院精神科學系系主任兼計劃總監榮潤國（右）說，計劃標誌的卡通名為「Zzzleepy」，祝願市民樂眠無憂。左為身兼計劃項目經理的中大醫學院精神科學系助理教授陳銀燕。（李紹昌攝）

失眠者過去一年求助行為

資料來源：中大醫學院

團隊2023年8月至2024年2月訪問4283名成人，當中32%受中度或以上失眠困擾，其中一半無求助。下列數據為有求助者的比例

心理治療 (認知行為治療、靜觀)	10.5%	中醫	25.1%
處方西藥	19.7%	自行查閱資料	41.0%
自行買藥	23.2%	其他(運動、音樂放鬆等)	43.7%

例如睡眠窒息等。

副醫衛局長李夏茵出席計劃啓動禮時，引述精神健康諮詢委員會研究致辭稱，約一成受訪6至17歲青

少年有睡眠失調；同場的精神健康諮詢委員會主席林正財稱，睡眠質素與精神健康唇齒相依，期望計劃日後可擴至學童。