



知行易徑之  
睡眠新方略

曾家達教授

多倫多大學社會工作學院

2010



# 知行易徑：策略與技巧的學習與發展

Strategies and Skills Learning and Development (SSLD)

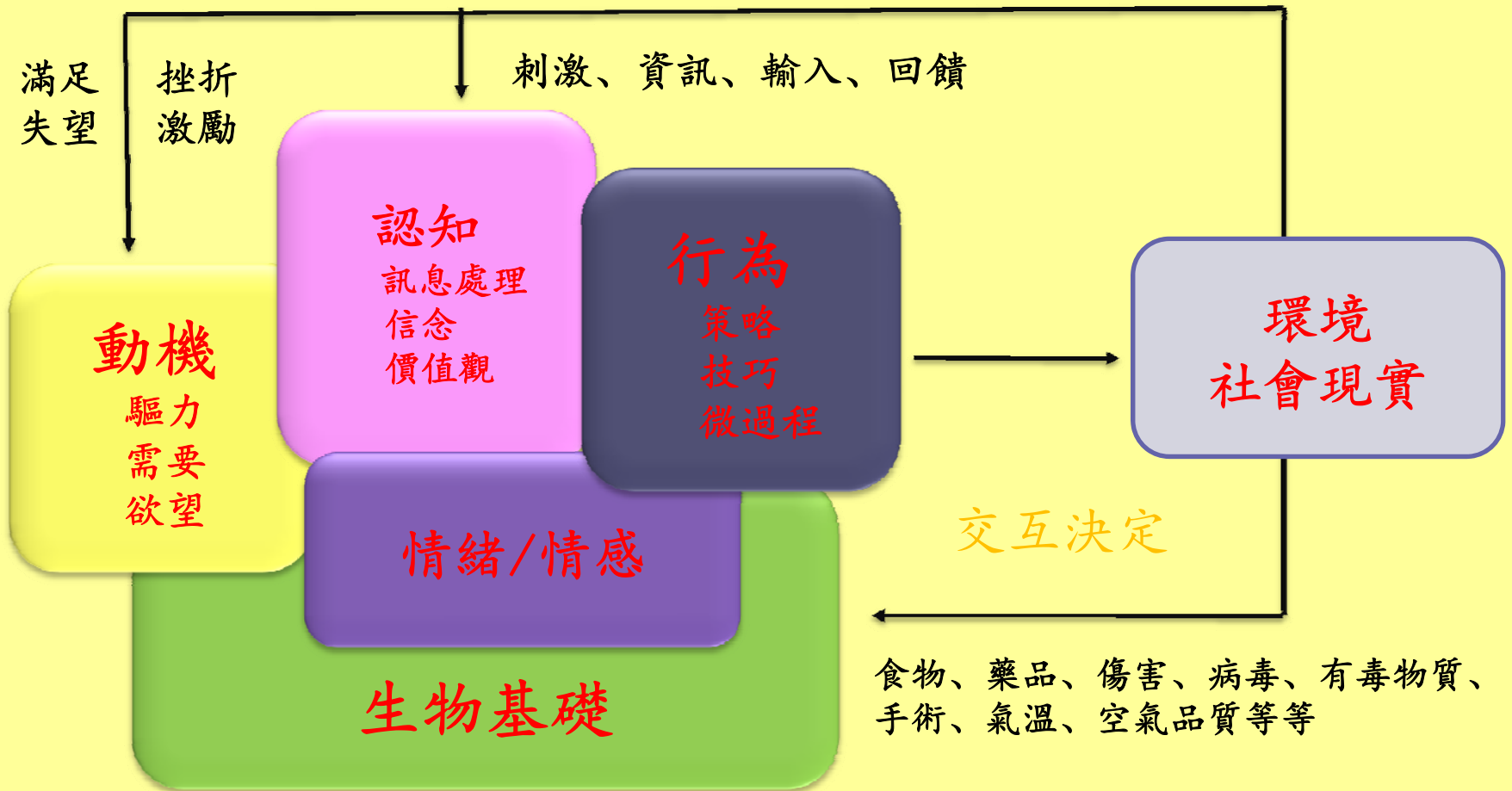
- 睡眠不單是身體的反應，也是我們行為的後果
- 我們的思想、情緒調節和行為可以影響我們的睡眠狀態
- 單透過藥品去處理睡眠問題、一般不能徹底解決：既不治標也不治本、藥品依賴、副作用
- 透過學習生活策略與技巧我們可以改變對睡眠的認識、態度、和處理策略，從而改善睡眠的素質



# 影響睡眠六個領域的因素

- 環境
- 生理、身體
- 動機
- 思想、資訊處理
- 情緒
- 行為、行動

# 個體與環境：多項應變模式





# 環境因素

## 物理環境

- 化學物質：食物、藥品、刺激劑（咖啡因）、催眠劑（色氨酸tryptophan）
- 光線或聲音干擾
- 實物影響（牀太硬）
- 溫度

## 社會/人際環境

- 人際關係：伴侶、家庭、朋友
- 工作壓力、值班、職業病



# 生理因素

- 身體/健康狀況
- 神經生理：神經遞質（血清素 serotonin）
- 睡眠階段
- 遺傳
- 肌肉緊張
- 呼吸失率
- 生理節奏/週期



# 動機

- 需求、欲望、目標
- 回避恐懼的東西（死亡、失控）
- 成就取向、進取
- 控制欲：操控環境、他人、關係
- 未獲滿足的需要：性、親密關係



# 思想、資訊處理

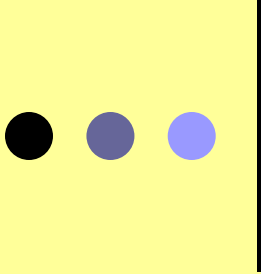
- 錯誤觀念（例如：每天必須睡八個小時）
- 消極思想
- 誇大負面後果
- 自我懷疑
- 信仰系統、宗教





# 情緒因素

- 壓抑情緒
- 焦慮
- 恐懼
- 罪疚感、羞恥
- 憤怒、挫敗、不憤



# 行為/行動

- 抗拒，強迫自己入睡
- 輾轉反側
- 無效策略（例如：看書、聽音樂、看電視、寫日記）
- 煮食、進食



# 知行易徑 睡眠新方略課程

## ○ 多維學習：

1. 思想轉化：檢討現況、正確認識、積極思維
2. 瞭解動機、爭取達到目標、滿足需求
3. 調節/抒發情緒、處理壓力
4. 身體鬆弛：呼吸、伸展、放鬆
5. 行動策略：健康習慣、應變進取、
6. 改變環境、自我協調

## ○ 小組互動：

1. 分享經驗、資訊
2. 體驗學習
3. 互相支持



你可以透過學習和改變自己的思想及行為讓自己睡得更好、活得更好！

