

想睡得好？今晚先只做一件事。

不追求「即刻入睡」。先把生理時鐘、睡意與睡床重新連上，由一個做得到的改變開始。

至少做一件事

你不需要一次過嘗試所有做法，可以按自己的步伐慢慢調整。每次調整後，給自己至少兩星期觀察變化，不用太心急。

記錄比記憶更可靠

一本簡單的睡眠日記，比單靠記憶，更能讓你看清自己的睡眠狀況。

目標不是逼自己盡快入睡

而是讓睡意自然回來。很多時候，愈想迫自己睡著，反而愈難入睡。

七個做法

由根基開始，一項一項慢慢建立習慣

01

固定起床時間，而不是固定上床時間

- 每天盡量在同一時間起床，週末與平日最多相差一小時。
- 起床後拉開窗簾、開燈，讓身體知道新一天開始了。
- 即使前一晚睡得不好，也盡量按原定時間起床，不要一直補眠到中午。
- 如果真的很疲累，可以小睡，但盡量不超過20分鐘，並在下午三時前醒來。

為甚麼有效

固定的起床時間，是穩定生理時鐘的重要錨點。補眠看似可以把失去的睡眠「補回來」，但同時也可能減低你晚上累積的睡意。

02

讓床重新成為睡覺的地方

- 躺了大約20分鐘仍未入睡，可以先離開床。
- 到客廳或房間另一角，在較暗的燈光下做一些低刺激的事情，例如看紙本書、摺衣服或慢慢呼吸。
- 感到有睡意時才回到床上；如果仍然睡不著，可以再次重複。
- 盡量不要在床上回覆工作訊息、煲劇、打機或進食。

為甚麼有效

刺激控制的目的，是讓大腦重新把「床」與睡意連結起來，而不是把床與清醒、焦慮或工作連在一起。

03

適度縮短在床時間

- 先用一至兩星期記錄睡眠日記，包括上床時間、估計實際睡眠時數和起床時間。
- 如果你每晚躺在床上八小時，卻通常只睡到六小時，可以在專業人員指導下暫時調整上床時間，減少躺在床上清醒的時間。臥床時間不少於5.5小時。
- 如果睡眠效率（實際睡眠時間÷在床時間）連續一星期達到85%，可以每星期逐步增加15分鐘在床時間。
- 開始後的首一至兩星期，日間可能會比平時更睏。

需要留意：如果日常需要駕駛或操作機器，或有躁鬱症或癲癇病史，必須在專業人員指導下進行。

為甚麼有效

2024年一項涵蓋80項研究的網絡統合分析發現，睡眠時段限制及認知治療均有助減輕失眠嚴重程度。

04

用光線重新調整生理時鐘

- 起床後30分鐘內，盡量接觸自然光15至30分鐘；步行到地鐵站、到樓下買早餐都可以。
- 日間盡量在窗邊工作，午飯時也可以到戶外走一走。
- 睡前兩小時逐漸調暗家中的燈光，以較柔和的暖色燈光代替明亮的天花燈。
- 夜間模式的作用有限：讓人保持清醒的，很多時候不只是藍光，也包括你正在看的內容。

為甚麼有效

光線是調節生理時鐘最主要的訊號。早上的光有助把睡意提前，而晚間的光則可能把睡意推遲。

05

留意咖啡因、酒精與宵夜

- 咖啡因的半衰期約為五至六小時，可以嘗試在中午後不再攝取。
- 除了咖啡，奶茶、凍檸茶、烏龍茶、可樂、能量飲品和黑朱古力同樣含有咖啡因。
- 酒精可能令人較快入睡，但也會令人下半夜較容易醒來，並減少深層睡眠。
- 盡量在睡前三小時完成正餐；如果真的肚餓，可以選擇小份碳水化合物，而不是較油膩或重口味的宵夜。

為甚麼有效

目的不是要求自己甚麼都戒掉，而是盡量減少身體在夜間被喚醒的機會。

06

給大腦一點時間慢下來

- 睡前90分鐘開始進入「緩衝時間」，暫時放下工作訊息和新聞。
- 晚飯後預留15分鐘作為「煩惱時間」，把心裏擔心的事情和待辦事項寫下來，寫完後先把它們放在一旁。
- 如果半夜醒來，腦海又開始不停想事情，可以起身把它們寫下來，而不是一直躺在床上反覆思考。
- 試著放下「今晚一定要睡夠八小時」的要求：愈努力迫自己入睡，有時反而愈難睡著。

為甚麼有效

令人持續失眠的，往往不是身體不夠疲倦，而是睡前的大腦仍然處於高度活躍的狀態，以及對「睡不著」本身的焦慮。

07

睡房環境：香港版

- 室溫可以維持較低溫度；香港天氣潮濕，有時抽濕比一味調低冷氣溫度更舒服。
- 可以用遮光窗簾或眼罩，減少街燈和招牌的光線影響。
- 如果容易受裝修、冷氣機或交通聲影響，可以考慮耳塞或穩定的白噪音。
- 即使居住空間不大，也可以作一些簡單調整：盡量讓床只用來睡覺、書枱背向床，手機亦可以放在床以外的位置充電。

為甚麼有效

睡眠環境本身帶來的效果可能較溫和，但一個較適合休息的環境，能讓前面六項做法更容易持續。

一個可以直接跟著做的流程

睡前90分鐘

睡前90分鐘

關掉工作通知，最後一次查看訊息。

睡前60分鐘

逐漸調暗家中燈光；洗一個暖水澡。

睡前30分鐘

寫下明天要處理的三件事，再把心裏擔心的事情寫下來，然後暫時把它們放下。

睡前15分鐘

看看紙本書、做簡單伸展，或慢慢呼吸（吸四秒、呼六秒）。

準備入睡

熄燈。如果還未有睡意，也不用急著上床。

睡前一至兩小時洗暖水澡，有助身體核心溫度隨後回落，令人較容易入睡。

甚麼時候適合尋求專業協助

有些睡眠問題，不需要一個人處理

如果以下任何一項與你的情況相近，

可以考慮找專業人員一起了解：

- 入睡或維持睡眠有困難，每星期三晚或以上，並持續三個月以上。
- 睡眠問題已明顯影響日間生活，例如專注力、情緒、記憶或工作表現。
- 已經認真嘗試以上做法四星期，但情況仍然沒有改善。
- 同時出現持續情緒低落、焦慮、無助感，或需要依靠酒精、安眠藥才能入睡。
- 同時有嚴重鼻鼾、睡眠期間呼吸停頓，或腿部出現難以忍受的不適；這些情況建議先由醫生評估。

國際指引把心理治療（CBT-I）列為長期失眠的第一線治療，一般療程約六至八節。

睡眠以外，還有其他煩惱？

樹洞香港提供一對一輔導、心理治療服務及心理學、個人成長課程。

[了解心理治療服務 →](#)

[瀏覽心理學課程 →](#)

樹洞香港 TreeholeHK

我們透過心理服務、知識傳播與科技，讓心理學成為香港人的思想裝備，點點活得真誠、超越自己的勇氣。

treehole.hk

本頁為心理教育資訊，不構成診斷或治療建議。如情況持續或惡化，請諮詢註冊醫生、臨床心理學家或輔導專業人員。

參考資料

本指南部分做法參考失眠認知行為治療（CBT-I）的臨床指引及研究；其他生活建議並非均由下列研究直接驗證。

01 臨床指引

Edinger et al. (2021). Journal of Clinical Sleep Medicine, 17(2), 255–262.

doi:10.5664/jcsm.8986

02 成分網絡統合分析

Steinmetz et al. (2024). Clinical Psychology Review, 114, 102507.

doi:10.1016/j.cpr.2024.102507

03 上述研究的勘誤

Steinmetz et al. (2024). Clinical Psychology Review, 114, 102519.

doi:10.1016/j.cpr.2024.102519

相片：stocksnap