

### 新竹馬偕紀念醫院

地址：  
30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：  
03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：  
hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-5745098  
週一 ~ 週五上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00  
週六 上午 8:00~12:00

修訂: 2018/10/15

護理部 門診



# 新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有 · 並保留一切權利

## 一、找出自己需要的睡眠時數

試著找出自己最適宜的睡眠時數 ( 何時睡? 何時醒? 睡多久最舒服? )，睡眠的時間以能夠使次日頭腦清晰，身體舒適為原則。

## 二、養成良好的睡眠習慣

### 1. 固定時間就寢及起床

即使在假期或週末也不要改變，午睡只要小睡就好 ( 約 15 分鐘 )，不要睡太久。

### 2. 保持房間環境的舒適，床只用來睡覺

房間清爽、乾淨、光線不宜太強。太熱太冷都會影響睡眠，最理想的寢室室溫應在 25°C 左右。不要在床上做其它活動，如看書報，看電視等；臥室及床只能用於睡眠！進入臥室後宜馬上關燈睡覺。

### 3. 保持心情平靜、放鬆自己

睡前儘量放鬆心情與肌肉，建議您洗個熱水澡。若無法放鬆，可以作一些肌肉鬆

弛訓練。即坐在家中寧靜角落，閉上眼睛，由雙腳開始，慢慢放鬆全身肌肉。鼻子吸氣，嘴巴吐氣。維持此動作約 10-20 分鐘即可。當您生氣、緊張、操煩，心情不好而無法入睡時，千萬不要躺在床上勉強入睡！建議您起床做些別的事，到心情平穩想睡時再上床入睡，睡覺前最好心無雜念。

### 三、培養健康的生活方式

1. 晚餐避免太晚進食或太豐盛，晚上 8 點以後也不要喝大量液體；飢餓可能影響睡眠，適量的宵夜或加了糖的溫牛奶可能幫助入睡。
2. 每天有規律的運動(每週至少 3 次，每次至少 30-40 分鐘) 可以幫助您的睡眠，但睡前 1.5~2 小時必須結束運動，以免過度興奮而影響睡眠。
3. 避免在中午十二點以後飲用茶及咖啡因飲料(咖啡、可樂)。
4. 戒菸、戒酒。

### 四、失眠藥物使用注意事項

1. 有失眠問題應與醫師討論，切勿自己買藥，亂吃，反而會造成失眠。
2. 請按醫師指示服藥，服藥有問題請與醫師討論。
3. 吃了安眠藥請立即上床睡覺。