



2012年3月16日
《即時發布》

致：港聞版/社團版採訪主任

世界睡眠日

耆康會長者優質睡眠服務計劃

耆康會一直致力改善長者睡眠質素，由2003年開始推行長者優質睡眠服務計劃，為60歲或以上的失眠長者紓緩失眠。以下是一受助長者的個案分享：

用盡辦法也搞不好失眠！

退休15年的譚先生是前紀律部隊人員，退休後每天都有一定運動量，自言身體一直不錯。以往工作「隨時候命」的性質令譚先生習慣保持對外界的醒覺，半夜即使聽到微細的聲音也會驚醒，一直無法熟睡。8年前開始，譚先生的睡眠狀況突然更趨惡化，他閱讀有關失眠處理方法的書籍，並嘗試自行使用坊間的食療、鬆弛等方法，以改善失眠狀況，但也沒有明顯的效果。譚先生感到氣餒、束手無策，也經常因失眠而向妻子發脾氣，令夫妻關係轉差。

「太太睡得很好，她根本不明白我的感受，只是叫我躺在床上不要想事情。我睡不著，很多無聊的事情就會像播片一樣在腦海上，想停也停不了。」

在偶然機會下，譚先生得到由耆康會推行的「長者優質睡眠服務計劃」刊物，主動聯絡計劃社工並接受全面的失眠評估。譚先生被評為「原發性失眠」後接受「非藥物治理小組」，從改善日間生活習慣、進行睡前預備等去處理失眠。

「我遇到一班同樣失眠的長者，讓我感到有人明白我，也發覺我的睡眠情況不算很壞，我即時輕鬆多了。」

「原來我以往進行的深呼吸跟社工教的深呼吸方法不同，會有不同的效果；而且聽別人說服用中藥沖劑有助入睡，竟想不到這反而影響睡眠。小組糾正了我一直以為有助睡眠的方法。」

譚先生緊記每晚睡前預備放鬆自己，也願意作出日常生活和飲食習慣的改變。透過譚先生對睡眠情況的重視，他的睡眠狀況有明顯的改善。他漸漸明白到，原來睡得好也需要學習。





每年春分，就是「世界睡眠日」，希望在這日喚起大家對優質睡眠的關注。祝願全港長者夜夜好夢深酣，朝朝春眠不覺曉。

耆康會長者優質睡眠服務計劃

香港耆康老人福利會服務長者超過 30 年，在同工接觸長者的經驗裡，經常會聽到長者訴說「眼光光 等天光」的情況。而耆康會與香港城市大學合作的研究(2006)也反映本港長者睡眠質素甚低，超過六成半(66.2%)居於社區長者睡眠狀態欠佳。

耆康會推出「長者優質睡眠服務計劃」得到「賽馬會慈善信託基金捐助」，為 60 歲或以上的失眠長者舒緩失眠。服務使用「非藥物手法」，包括睡眠衛生教育、鬆弛技巧、耳穴貼磁、穴位按摩等方法為長者舒緩失眠，這些方法都是大部份長者接受，而且易學、易實踐的。計劃已經踏入第八年，服務人次達 45,000 人以上。去年，接受失眠治理長者睡眠改善率超過八成(82.7%)。

耆康會簡介

耆康會於 1977 年成立，一直為全港長者提供多元化及專業之服務，以確保長者能安享晚年。耆康會透過院舍、日間護理中心、綜合家居照顧服務，為社區及院舍之長者提供照顧服務。目前，耆康會轄下共有 30 間服務中心及院舍遍佈全港，服務人數逾 25,000 名。

--完--

傳媒查詢

香港耆康老人福利會

公關及籌款主任郭思慧小姐

電話：2596 1004 / 2511 2235

電郵：abby.kwok@sage.org.hk