

致：各大傳媒採訪主任、編輯

2014年3月13日

即時發佈

香港賽馬會社區資助計劃 – 「長者優質睡眠服務計劃」 耆康會「長者失眠治理分享暨《甜夢·甜睡》長者失眠治療錦囊」發佈會 新聞稿

明天(2014年3月14日)是「世界睡眠日」，乃世界睡眠醫學學會(WASM World Association of Sleep Medicine)於2008年發起，目的是引起全球重視和關心睡眠質素。

失眠是長者普遍存在的困擾，若長期失眠而得不到治理，對身、心健康及行為會構成負面影響。大眾普遍誤以為長者「睡得少」是正常老化現象，忽視失眠帶來的問題及後果。有見及此，耆康會自2003年起已創立「長者優質睡眠服務計劃」，於2005年起更獲香港賽馬會慈善信託基金的慷慨撥款支持，旨在倡導以非藥物治療及自我管理的方法，陪伴長者擺脫失眠的煎熬。「計劃」推行至今已有十年之久，受惠長者超過72,000人次，超過八成(81.2%)的參加者表示睡眠質素得到改善；而透過驗證失眠評估工具、進行治療成效研究、出版多本書籍、舉辦研究發佈會及培訓業界同工超過2,000人次等，更能傳承這方面的專業知識，成功讓業界加深關注這個課題。

耆康會今天(2014年3月13日)舉辦「長者失眠治理分享暨《甜夢·甜睡》長者失眠治療錦囊」發佈會，分享推行長者優質睡眠服務計劃的心得及介紹結集成果的《甜夢·甜睡》長者失眠治療錦囊，共同推廣長者優質睡眠的理念。是次「分享暨發佈會」邀得香港賽馬會慈善事務高級經理陳載英女士蒞臨，以及三位嘉賓講者老人專科醫生湯秉忠醫生、香港理工大學護理學院副教授孫桂萍博士及香港城市大學應用社會科學系助理教授盧希血博士，分別分享從藥物、耳穴及靜觀治療改善長者失眠問題，吸引逾160位業界同工及各界人士參加。

雖然「計劃」已成功幫助到不少長者處理失眠的困擾，但耆康會相信仍然有很多有需要的長者未獲得關注。為此，耆康會將持續推行此計劃，透過心理療法、耳穴療法、穴位推拿及改變生活習慣等，提升長者睡眠質素，同時亦積極為業界同工提供不同的訓練，分享如何以「自我管理的概念」及「非藥物的療法」作為協助長者治理失眠的框架，並鼓勵長者本身亦要主動及積極地尋求有效改善睡眠質素的方法。

優質睡眠宜與忌

| 宜 | 忌 |
|--------------------|--------------------------------|
| ✓ 睡前一小時宜泡溫水浴 | × 睡前作劇烈運動 |
| ✓ 睡前喝杯熱奶(夜尿頻密長者不宜) | × 飲茶，咖啡或汽水刺激性飲品 |
| ✓ 睡前聽輕鬆音樂，放鬆心情 | × 飲酒幫助入睡 |
| ✓ 睡前拋開煩憂，保持心境愉快 | × 自行服中成藥或保健產品 |
| ✓ 保持睡房環境舒適，選擇合適寢具 | × 自行購買安眠藥(如需服用須由醫生處方，並應避免長期依賴) |
| ✓ 日間多外出活動，接觸陽光 | |
| ✓ 飲食宜清淡，並保持均衡飲食 | |
| ✓ 保持適量運動，促進身體健康 | |

甜睡妙法：自製寧神香囊

特點： 價錢便宜(每劑成本約 10 元,可用 2 至 3 週)及使用方便(以布袋包裹,睡前放於身邊或床邊,讓香氣自然散發,以助入睡)

材料： 當歸一錢、川芎二錢、蒼朮五錢、防風三錢、合歡花二錢

查詢計劃詳情：

電話：2386 7066

地點：耆康會陳登匯駿天地(九龍油麻地東莞街 16 號駿發花園第二期地下 I 號地舖)

網頁：<http://www.sage.org.hk/Service/CreativeSrv/ITPE.aspx>

本會可安排以下個案接受傳媒訪問：

- 個案一：徐先生自退休後飽受原發性失眠的煎熬已好幾年，晚上經常會因心理作用上很多次洗手間和看鐘，導致日間無比疲勞，養成午睡的習慣，擾亂生理時鐘；參加計劃後，透過耳穴磁貼及其他習慣的改變，失眠問題不藥而癒。
- 個案二：何先生因夜尿頻多，致徹夜難眠，心煩氣躁，一度影響與太太的關係，醫生確診為前列腺問題，但治療對他起不了作用；在計劃中，他使用了特別針對夜尿問題的耳穴磁貼，加上減少進食利尿食物及減少晚上喝水，根治了失眠問題。



是次「分享暨發佈會」邀得香港賽馬會慈善事務高級經理陳載英女士(右三)蒞臨及香港城市大學應用社會科學系助理教授盧希皿博士(左二)、香港理工大學護理學院副教授孫桂萍博士(左三)及老人專科醫生湯秉忠醫生(右二)擔任嘉賓講者



透過培訓業界同工，傳承治理長者失眠知識



「計劃」曾出版多本治理長者失眠書籍

如欲查詢是次新聞稿發佈或個案訪問，歡迎隨時致電 2596 1004 或 9316 4560 與本會企業傳訊主任譚雪妍小姐 (Kelly Tam) 聯絡，電郵：kelly.tam@sage.org.hk。個案訪問日期和時間可個別安排。

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服務，透過院舍、日間護理中心、綜合家居照顧服務和長者活動中心等，為居於社區及院舍之長者，提供長期照顧及支援服務，以確保長者安享晚年。目前，本會轄下共有 29 間服務中心及院舍，遍佈全港，每日服務逾 25,000 人次。