

新聞稿【即時發佈】

發稿日期：2018年8月28日

靜觀 21 天導航－失眠篇成效發佈會

都市生活節奏急速，最痛苦莫過於辛勞工作過後夜不能寐。新生精神康復會（新生會）旗下的 newlife.330 計劃與香港中文大學合作進行研究，針對都市人常見的失眠情況，推出首個針對失眠的「21 天靜觀導航（失眠篇）」網上練習及手機程式，並透過 WhatsApp 進行隨機對照試驗，研究靜觀與失眠的關係，研究結果於今日（8 月 28 日）正式發布。

研究結果顯示，參加者的睡眠質素得到顯著改善，其中失眠嚴重程度下降逾三成（**33%**）；完成課程的參加者在其他身心靈狀態也有顯著改善，其中抑鬱程度及焦慮程度亦分別下降約兩成（**19.9%**）及一成半（**16%**），至於世界衛生組織訂出的五項身心健康指數則提升了近三成（**27.7%**），各項數據表現皆較沒有參加課程者明顯優勝。

全球關注失眠問題

根據 2010 年衛生署調查顯示，20%受訪者受失眠困擾，失眠人口推算高達 140 萬人，失眠問題已達全球的嚴重水平。失眠問題並非香港獨有，全球亦關注此精神健康議題。不少外國研究證實，靜觀課程可以幫助受失眠困擾的人士改善睡眠問題，同時網上心理課程亦漸趨普及。網上課程既是實證為本，以資訊科技作為傳遞媒介，並有數據支持，對參加者而言亦較省時方便。

全港首個 針對失眠的靜觀網上練習

newlife.330 計劃自 2015 年推出以網上及手機應用程式提供實證為本的 21 天常用靜觀導航練習，有見其成效理想，今推出首個「21 天靜觀導航（失眠篇）」網上練習及手機程式，並與香港中文大學心理學系合作進行研究。是次計劃為全港首個以資訊科技作為媒介、並以低密度模式介入的靜觀練習，過程強調參加者自主學習。

有關研究合共收取 213 份有效數據，男女比例為一比四；研究結果顯示，實驗組的參加者在睡眠各方面均有明顯改善，包括減少失眠情況、減少因為無法入睡而感到憂慮、無助，以及身心健康有所提升等。臨床心理學家李昭明指出：「一般而言，失眠情況包括難以入睡、「扎」醒、早醒，以致日常生活受影響，而有失眠困擾的人出現抑鬱和焦慮情況比沒有失眠困擾的人士高。」

香港中文大學心理學系教授、社會科學院副院長（研究）麥穎思教授則表示，外

國有研究指出，透過流動裝置與透過面對面進行的靜觀練習，兩者在成效上並沒有太大差別，但流動裝置更為便利：「用家透過流動裝置已可進行練習，而且練習內容乃根據有關研究而撰寫，預先錄製能減少變數，確保內容質素。」

靜觀體驗個案分享

<p>潘小姐</p>	<p>去年年中，我的婚姻出現危機，令我完全無法入睡，一連幾晚服用安眠藥也難以入睡。當我嘗試每晚跟著 21 日靜觀練習的方法，我感覺到自己可以暫時放下一直折騰著我的事情，令我可以專注於自己的呼吸、身體的感覺與反應、聽到的聲音、品嚐到的味道，終於可以放鬆一下。在我的經驗中，我覺得靜觀練習有助我把困擾的事情、感受稍為拉開，跟我保持一定距離，這些都有助我改善失眠。</p>
<p>麥小姐</p>	<p>我曾經是一名記者，習慣日夜顛倒，又因工作壓力而經常失眠。長期失眠下休息不足，以致我的健康情況每況愈下。使用 21 日靜觀練習前，我剛剛因健康問題辭職，處於待業休息狀態，但失眠情況仍沒有改善，也許因已習慣了長期處於精神緊張的狀態、腦海裡總有千萬種思緒在運轉。（您認為靜觀練習能幫助改善失眠嗎？）能夠，頭幾天可能沒甚麼效果，但只要持續做，慢慢就見到效用。</p>

給失眠人士的建議

<p>建議 1</p>	<p>一般而言，越想睡著就越睡不著，嘗試輕輕放下「一定要入睡」的期望，接納自己當下的狀態。</p>
<p>建議 2</p>	<p>不論是難以入睡、中途醒或早醒，邀請自己溫柔地接納，不需責怪自己。</p>
<p>建議 3</p>	<p>留意與失眠有關的念頭（例如：「死啦……我今日一定又瞓唔到」、「連瞓覺咁簡單嘅事我都做唔到」等），嘗試跟這些念頭保持一點距離，跟自己說「念頭是念頭，念頭不一定是事實」。</p>

本計劃並不取代其他治療，如有疑問，請先諮詢相關專業人士。

活動相片：

<https://goo.gl/RrquUe>

傳媒查詢：

傳訊經理 朱嘉詠 電話：3552 5107 電郵：jojochu@nlpra.org.hk

傳訊主任 周潔媚 電話：3552 5102 電郵：kimchow@nlpra.org.hk

有關 newlife.330 的資訊，請瀏覽：<https://newlife330.hk>

有關新生精神康復會的資訊，請瀏覽：www.nlpra.org.hk

靜觀 21 天導航－失眠篇成效發佈會

研究數據

類別	課前課後的平均分轉變	實驗組	對照組
睡眠方面	失眠嚴重程度***	↓33.40%	↓13.67%
	睡前的身體狀況（如心跳加速、喘不過氣、胃部不適及出汗）*	↓27.52%	↓3.59%
	睡前的思想狀況（如回顧當日的事、擔心不能入睡、思緒奔騰等）***	↓24.48%	↓5.38%
	無益的睡眠信念和態度－後果（如認為失眠會造成嚴重的身體健康問題）***	↓8.03%	↑0.95%
	無益的睡眠信念和態度－憂慮和無助（如認為自己沒有能力面對失眠的影響）***	↓9.94%	↓1.74%
身心靈狀態方面	靜觀（如意識到情緒起伏、集中精神）***	↑6.36%	↓0.97%
	抑鬱狀況**	↓19.94%	↓4.55%
	焦慮狀況**	↓16.02%	↑1.46%
	世界衛生組織五項身心健康指數**	↑27.72%	↓1.17%

備註：

1. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ （表示實際組與對照組有顯著差別，愈多星表示差別愈大）
2. 研究採取隨機對照試驗，把有意參與計劃的參加者隨機分成兩組；實驗組參加者會完成 21 日的課程，對照組則沒有接受課程
3. 如需引用，請註明資料由新生精神康復會提供