



逢甲大學學生報告 ePaper

報告題名：如何提升睡眠品質

作者：洪巧茹、林佳慧、蔡慧紋、張淑娟、劉佳葦、江鎮宇、游澤函

系級：工業工程與系統管理學系二年級

學號：D9460773、D9460684、D9360402、D9425762、D9460433、D9460360、

D9460730

開課老師：李明賢

課程名稱：工作研究

開課系所：工業工程與系統管理學系

開課學年：95 學年度 第一學期



中文摘要

在充滿誘惑的現代社會中，大學生的生活可說是多采多姿，現代的大學生，結束了白天的忙碌，晚上想好好的休息卻常常不能好眠，這是為什麼我們提出這個問題的原因，在充滿緊張、忙碌與壓力的生活下，睡眠不足或品質不佳是很普遍的現象惡性循環下來，不僅課業容易出問題，甚至連身體也會被拖垮。而地處鬧區的逢甲，使得逢甲學生的夜唱活動、夜遊等機會大增，而這些夜生活活動卻往往是影響睡眠品質得癥結所在之處，如何去改善同學們的睡眠品質，就變成至今很重要的一個課題。而在我們小組討論過後，把影響睡眠的主要因素分成環境、心理、生理、設備、人為等因素，藉由這五項分類來加以討論，找出問題的癥結所在。然而幾次討論下來，也做了很多論點。還不面及到的就是現代大學生生活”早”睡”早”起，生活規律不正常。每天永遠面臨到睡不飽到課堂上睡的問題。也有可能因為課業壓力大、或者人際關係受到考驗、感情方面出了差錯等等。其實許許多多因素造就一個人的睡眠品質。何嘗不給自己一個規律生活，在平平凡凡當中享受到不平凡的事物呢？！

關鍵字：腦力激盪、改善睡眠、工作研究、睡眠、睡眠品質

目 次

前言.....	3
研究對象、動機、目的.....	3
四次會議的詳細內容.....	4
工作分配表及報告製作參與狀況.....	5
如何提升睡眠品質之魚骨圖.....	6
如何提升睡眠品質之總表、分類.....	7
原始會議資料.....	14
結語.....	21
附錄一.....	22
附錄二.....	23
附錄三.....	24
參考文獻.....	27

前言

現代的大學生，結束了白天的忙碌，晚上想好好的休息卻常常不能好眠，這是為什麼我提出這個問題的原因，在充滿緊張、忙碌與壓力的生活下，睡眠不足或品質不佳是很普遍的現象惡性循環下來，不僅課業容易出問題，甚至連身體也會被拖垮。而在我們小組討論過後，把影響睡眠的主要因素分成環境、心理、生理、設備、人為等因素，藉由這五項分類來加以討論，找出問題的癥結所在。

一. 研究對象：逢甲大學的大學生

二. 研究動機：

在充滿誘惑的現代社會中，大學生的生活可說是多采多姿，而地處鬧區的逢甲，使得逢甲學生的夜唱活動、夜遊等機會大增，而這些夜生活活動卻往往是影響睡眠品質得癥結所在之處，如何去改善同學們的睡眠品質，就變成至今很重要的一個課題。

三. 研究目的：

希望藉由找出影響睡眠品質的因素，來改善周圍同學的睡眠品質，進而提升同學們的學習效率。

四次會議的詳細內容

◎工作研究 第一次會議

主席：洪巧茹 紀錄：劉佳葦

開會日期：2006/10/16

開會時間：13:10-14:30

參加人數：7人（全到）

開會地點：時代金鑽9F

目的：(1)訂定題目：如何提升睡眠品質

(2)討論內容大綱：

1.環境因素 2.心理因素 3.生理因素 4.設備因素 5.人為因素

(3)動動腦時間:意見的提出

◎工作研究 第二次會議

主席：游澤涵 紀錄：劉佳葦

參加人數：7人（全到）

日期：2006/10/19

時間：15:05-16:00

地點：資電B19

目的：(1)動動腦時間:意見的提出

◎工作研究 第三次會議

主席：張淑娟 紀錄：洪巧茹

參加人數：7人（全到）

日期：2006/10/23

時間：15:00-16:00

地點：福星女宿一樓

目的：(1)動動腦時間:意見的提出

◎工作研究 第四次會議

主席：林佳慧 紀錄：蔡慧紋

參加人數：7人（全到）

日期：2006/11/19

時間：18:00-19:30

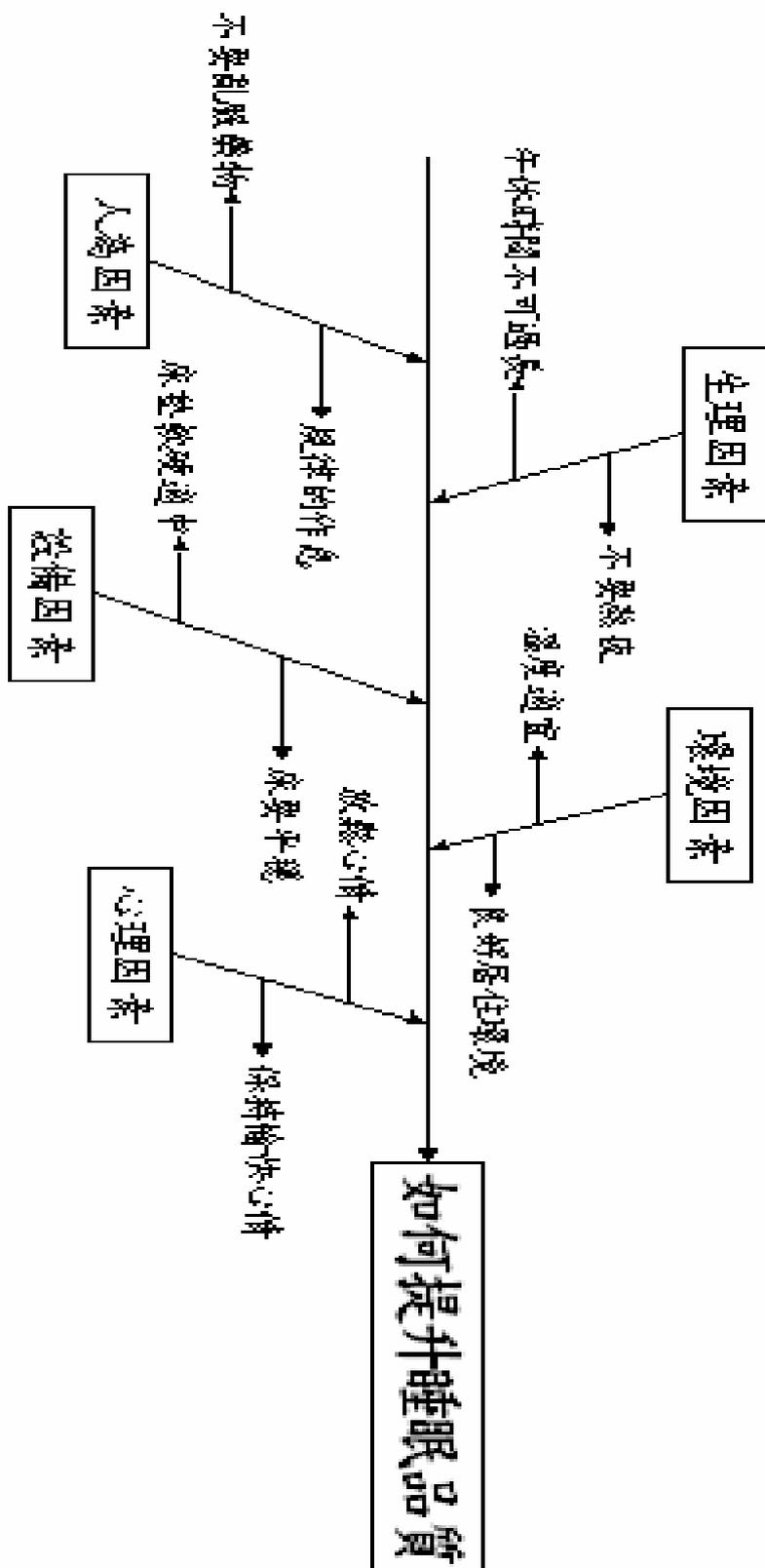
地點：福星女宿一樓

目的：(1)討論引用的三大運用原則

(2)原始資料分類

(3)討論意見的排序

工作分配表及報告製作參與狀況							
內容	洪巧茹	張淑娟	江鎮宇	蔡慧紋	劉佳葦	林佳慧	游澤涵
1. 封面製作	●						
2. 目錄		●					
3. 前言	●						
4. 工作分配表	●						
5. 文獻整理				●			
6. 資料收尋	●					●	
7. 結論				●			
8. 大綱	●			●		●	
9. 報告題目	●						
10. 中文打字		●			●		
11. 資料整理	●					●	
12. 出席全到	●	●	●	●	●	●	●
13. 報告整理	●	●	●	●	●	●	●
14. 會議總表	●						
15. 研究動機目的	●						
16. 魚骨圖						●	



如何提升睡眠品質之分類

在我們這組的數次討論後，把影響睡眠品質的主要因素分成五大類，包含：

1. 環境因素
2. 心理因素
3. 生理因素
4. 設備因素
5. 人為因素

其中，總表的內容包括優先順序、如何提升睡眠品質的意見、原始的提案序號、提案者、每個意見所屬的運用原則及運用原則中的(2)自由運轉 (3)搭便車，此兩項原則所引用原始條例的提案序號。

在前一頁中，我們也把此次的研究利用魚骨圖來表示，其中包含分成五大類因素的主幹，以及提出改善意見中的幾項細分因素來組成，希望藉由這個魚骨圖，讓各位更明白此次研究的結果。

如何提升睡眠品質之總表

所運用的三大原則：(1)獨創 (2)自由運轉 (3)搭便車

一. 環境因素

優先順序	改善意見	提案序號	提出者	運用原則	2,3原則之引用序號
------	------	------	-----	------	------------

如何提升睡眠品質

1	居住環境選擇住宅區非工業區	2	洪巧茹	1	
2	選擇良好居住環境	96	洪巧茹	2	2
3	避免外界干擾	8	游澤涵	2	2
4	不要住在K T V附近	61	洪巧茹	3	2
5	避免居住於施工工地旁	43	洪巧茹	3	2
6	選擇遠離基地台或高壓電塔的房間	161	游澤涵	1	
7	寢室溫度適宜	5	林佳慧	1	
8	室內溫度保持在24~27度C間	80	江鎮宇	3	5
9	房間空氣要流通	21	張淑娟	1	
10	床的擺放避免在陽光直射處	147	張淑娟	1	
11	睡覺時不宜開燈	140	游澤涵	1	
12	光線不可太亮	6	張淑娟	1	
13	房間牆壁刷色避免太過鮮豔	13	劉佳葦	1	
14	不要開大燈睡覺	194	游澤涵	3	6
15	小聲音量放安眠曲	169	劉佳葦	3	34
16	就寢時可放輕音樂	34	劉佳葦	1	
17	房間要整齊	64	劉佳葦	1	
18	家具擺設適宜	53	劉佳葦	2	5
19	房間不能漏水	76	洪巧茹	1	
20	就寢前門窗關好	68	江鎮宇	1	
21	鼻口不要朝風口	114	蔡慧紋	1	
22	於室內放置綠色植物	104	洪巧茹	1	
23	用電蚊香趕蚊子	157	游澤涵	3	156
24	用捕蚊燈捕蚊子	158	游澤涵	3	156
25	用蚊帳	159	劉佳葦	3	156
26	用蚊香	156	江鎮宇	2	155
27	睡前把蚊子打死	155	江鎮宇	1	
28	放仙人掌在房間	160	江鎮宇	3	104
29	避免房間過於潮濕	144	洪巧茹	1	
30	冷氣房放一杯水	146	江鎮宇	2	144
31	太冷時可開暖氣	36	江鎮宇	2	35
32	安裝並使用無聲冷氣	35	洪巧茹	1	
33	房間大小適中	38	洪巧茹	1	
34	冰箱不要放在房內	151	洪巧茹	1	
35	要按時倒垃圾	65	蔡慧紋	1	
36	要繳電費	42	洪巧茹	1	
37	枕頭邊放置洋蔥切片幫助睡眠	112	蔡慧紋	1	

二. 心理因素

優先順序	改善意見	提案序號	提出者	運用原則	2,3原則之引用序號
1	睡前放鬆心情	87	劉佳葦	1	
2	睡前保持愉快心情	88	蔡慧紋	3	87
3	睡前不要想太多	153	江鎮宇	2	7
4	專心睡覺不要做其他事	99	蔡慧紋	1	
5	腦袋放空	7	劉佳葦	1	
6	睡前沉澱心情	17	蔡慧紋	1	
7	早睡早起	51	張淑娟	1	
8	心理的調和	90	劉佳葦	1	
9	睡前冥想	91	江鎮宇	1	
10	依個人需求尋求安全感	3	蔡慧紋	1	
11	睡前不要看太刺激的影片	10	洪巧茹	1	
12	睡前不要聽感傷的歌	62	蔡慧紋	3	58
13	睡前不要看感傷的戲	63	游澤涵	3	58
14	睡前自我催眠	145	劉佳葦	1	
15	睡前不要太多幻想	48	游澤涵	2	7
16	睡前不要想傷心事	58	洪巧茹	2	7
17	今日事今日畢，讓自己安心入睡	9	蔡慧紋	1	
18	抱著喜愛的娃娃睡覺	185	劉佳葦	2	3
19	睡覺不要放音樂	195	江鎮宇	3	10
20	打坐後再就寢	95	洪巧茹	2	91
21	不要做虧心事	54	江鎮宇	1	
22	作業定時完成不要熬夜	108	洪巧茹	2	9
23	考前預習、考後複習	55	蔡慧紋	1	
24	不要修第一堂的課	75	林佳慧	1	
25	多看賞心悅目的東西	163	江鎮宇	1	
26	多到大自然走走	162	劉佳葦	1	
27	多到教堂走走	165	江鎮宇	3	162
28	睡前讀聖經	167	江鎮宇	2	166
29	睡前不要騙人	73	游澤涵	2	54
30	睡在充滿聖靈的房間	168	游澤涵	1	
31	保持正氣不要有邪念	164	游澤涵	1	

32	放平安符在枕頭邊	166	游澤涵	1
33	含著奶嘴睡覺	105	江鎮宇	1

三. 生理因素

優先順序	改善意見	提案序號	提出者	運用原則	2, 3 原則之引用序號
1	不要熬夜	25	蔡慧紋	3	1
2	克制夜生活頻率	67	游澤涵	3	66
3	睡姿要適宜在最放鬆的狀態	181	江鎮宇	2	154
4	睡前做適當的運動	4	蔡慧紋	1	
5	午休時間不可過長	26	洪巧茹	1	
6	穿適當的衣服就寢	24	劉佳葦	1	
7	選擇自己喜歡的睡眠姿勢	103	蔡慧紋	3	102
8	睡前不要劇烈運動	59	張淑娟	2	4
9	保持四肢溫暖	128	游澤涵	1	
10	睡前不要過飽或過餓	126	洪巧茹	3	7
11	睡前泡澡促進血液循環	15	洪巧茹	1	
12	睡前少喝刺激性飲料	22	蔡慧紋	1	
13	睡前做伸展運動	133	江鎮宇	3	4
14	睡前按摩	16	游澤涵	1	
15	晚餐一定要進食以防睡前太餓	28	蔡慧紋	2	27
16	睡前不可以吃宵夜以防過飽	27	洪巧茹	1	
17	仰睡可增進睡眠	102	洪巧茹	1	
18	睡前喝熱牛奶	115	洪巧茹	2	52
19	睡前不要喝太多水	32	洪巧茹	1	
20	作業定時完成不要熬夜	108	江鎮宇	3	25
21	下午時段做規律有氧運動	86	林佳慧	3	4
22	隱形眼鏡要剝掉	171	江鎮宇	2	47
23	頭髮要吹乾	56	游澤涵	1	
24	穴道按摩	132	劉佳葦	3	16
25	女生睡前要先卸妝	47	劉佳葦	1	
26	吃奇異果可改善睡眠	85	蔡慧紋	1	
27	睡前讀乏味的書	23	蔡慧紋	1	
28	不要帶眼鏡睡覺	172	劉佳葦	2	171

29	不要穿外套睡覺	170	江鎮宇	2	124
30	做瑜珈運動	143	洪巧茹	2	132
31	睡前要先洗澡	180	游澤涵	1	
32	過度失眠時就醫	137	林佳慧	1	
33	洗完澡才睡覺	39	江鎮宇	1	
34	冷時可以利用電毯來保暖	184	劉佳葦	2	15
35	睡前肚子餓吃水果就好	193	劉佳葦	1	
36	不要常夜唱	66	江鎮宇	3	25
37	不要穿襪子睡覺	183	游澤涵	1	
38	練氣功	142	劉佳葦	2	4
39	不要選太多課	74	劉佳偉	1	
40	睡前小酌	52	游澤涵	1	
41	不要修太晚的課	192	江鎮宇	2	74
42	能坐就坐，能躺就躺著睡	154	游澤涵	1	
43	不要跟寵物一起睡	188	劉佳葦	1	
44	遠離尼古丁	93	蔡慧紋	1	
45	遠離咖啡因	94	蔡慧紋	2	93
46	不要吸食毒品	190	江鎮宇	2	94
47	不要太常吃安眠藥	191	游澤涵	2	191
48	不要用被子蓋住頭	106	蔡慧紋	1	
49	睡覺要把眼睛閉上	60	劉佳葦		

四. 設備因素

優先順序	改善意見	提案序號	提出者	運用原則	2,3 原則之引用序號
1	床要平穩	182	劉佳葦	1	
2	床的大小適中	41	劉佳葦	2	1
3	床墊軟硬適中	18	劉佳葦	2	1
4	房間隔音設備良好	12	張淑娟	1	
5	枕頭高度要配合	19	蔡慧紋	1	
6	床上不要堆積太多雜物	45	張淑娟	1	
7	房間牆壁不要太花	189	游澤涵	1	
8	更換較舒適的床墊	1	蔡慧紋	1	
9	棉被舒適度良好	44	游澤涵	2	1
10	枕頭的材質要好	82	蔡慧紋	1	

11	枕頭高度以6~8公分為佳	122	張淑娟	2	19
12	房間不可掛嚇人的海報	31	林佳慧	1	
13	床組定期清洗、曬太陽	46	江鎮宇	1	
14	棉被厚度適中	20	江鎮宇	3	18
15	睡前電腦關機	40	洪巧茹	1	
16	穿睡衣就寢	89	江鎮宇	1	
17	就寢時可以帶耳塞	49	游澤涵	1	
18	就寢時可以帶眼罩	50	劉佳葦	3	49
19	就寢時不要掛耳機	29	游澤涵	1	
20	就寢時手機關機	30	林佳慧	2	29
21	房間可以放空氣清靜機	107	洪巧茹	1	
22	使用較高級寢具	123	游澤涵	1	
23	床前不可擺放鏡子	33	林佳慧	3	31
24	床上不要有太多的娃娃	187	劉佳葦	2	45
25	使用安靜的電扇	129	洪巧茹	1	
26	選擇安靜的鬧鐘	138	江鎮宇	2	129
27	不要有洗手檯在房間裡	186	江鎮宇	1	

五. 人為因素

優先 順序	改善意見	提案序 號	提出者	運用原則	2,3原則之 引用序號
1	規律的作息、在固定時間就寢	79	洪巧茹	1	
2	三餐定時均衡	83	游澤涵	1	
3	晚餐避免食用重口味食物	117	蔡慧紋	3	113
4	飲食清淡	125	江鎮宇	3	119
5	睡前避免食用過甜或過油膩的食物	131	洪巧茹	3	125
6	睡前喝開水	84	游澤涵	1	
7	不要亂服藥物	81	林佳慧	1	
8	睡前不要憋尿	109	洪巧茹	1	
9	睡眠時間已7~8小時為佳，避免過長	134	江鎮宇	2	100
10	不要綁著頭髮睡覺	120	張淑娟	1	
11	洗完澡就寢要吹乾頭髮	121	劉佳葦	1	
12	多吃含有色胺酸的食物	149	劉佳葦	1	

13	硬性規定睡眠時間	98	張淑娟	3	79
14	不要太多人住一間房	71	洪巧茹	1	
15	室友盡量於同一時間就寢	72	洪巧茹	2	71
16	與室友協調就寢時間	77	蔡慧紋	3	72
17	請室友談話小聲	173	張淑娟	3	116
18	開關門要輕輕的	174	江鎮宇	3	116
19	走路的腳步聲要放輕	175	洪巧茹	2	174
20	不要在床上看書、看電視	92	林佳慧	1	
21	一天使用電腦時數避免過長	100	游澤涵	1	
23	不要太常吃油炸物	113	蔡慧紋	3	111
24	睡前喝香菇萵苣湯有助睡眠	111	蔡慧紋	1	
25	利用精油幫助睡眠	14	劉佳葦	1	
26	少吃鹽	118	江鎮宇	2	117
27	避免時間太寒或太躁熱的食物	119	游澤涵	2	113
28	不要聽搖滾樂	152	劉佳葦	1	
29	塞耳塞	148	江鎮宇	1	
30	手機不要放身邊	139	江鎮宇	3	105
31	做些不喜歡的事情促進睡意	196	江鎮宇	1	
32	穿睡衣就寢	89	劉佳葦	1	
33	睡前不要說太多話	105	蔡慧紋	1	
34	盡量避免打呼	176	游澤涵	1	
35	盡量避免磨牙	177	劉佳葦	3	176
36	不要常常夜遊	179	江鎮宇	1	
37	半夜不要夢遊	178	劉佳葦	1	
38	睡覺不宜張嘴，容易引起乾咳	141	洪巧茹	1	
39	不要吃檳榔	150	游澤涵	1	
40	不要養會叫的狗	69	游澤涵	1	
41	不要養嬰兒	70	蔡慧紋	3	69
42	假日不可賴床	101	林佳慧	2	79
43	避免使用床做睡覺以外的用途	116	張淑娟	1	
44	不想睡覺不要勉強	127	蔡慧紋	1	
45	睡前自言自語	124	游澤涵	2	57
46	睡不著找人聊天	136	江鎮宇	2	127
47	睡前不要跟太消極的人講話	57	江鎮宇	2	105
48	考前預習、考後複習	55	蔡慧紋	2	79

原始會議資料：

◎工作研究 第一次會議

主席：洪巧茹

紀錄：劉佳葦

開會日期：2006/10/16

開會時間：13:10-14:30

參加人數：7人（全到）

開會地點：時代金鑽9F

研究對象：大學生

目的：1. 訂定題目：如何提升睡眠品質

2. 討論內容大綱 → 1 環境
2 心理
3 生理
4 設備
5 人為

開會內容：

1. 換較舒適的床組。
2. 居住環境選擇住宅區非工業區。
3. 依個人需求尋求安全感。
4. 睡前作適當的運動。
5. 寢室溫度要適宜。
6. 燈光不能太亮。
7. 腦袋放空。
8. 避免外界干擾。
9. 今日事今日畢，把工作做完讓自己安心入睡。
10. 睡前不要看太刺激的影片。
11. 床的四周環境要安全。
12. 房間隔音設備良好。
13. 房間牆壁刷色避免太過鮮豔。
14. 利用精油幫助睡眠。
15. 睡前泡澡促進血液。
16. 睡前按摩、喝牛奶。（搭便車）
17. 睡前沉澱心情。
18. 床墊軟硬適中。
19. 枕頭高度要符合。
20. 棉被厚度適中。

- 2 1。房間空氣要流通。
- 2 2。睡前少喝刺激性飲料。
- 2 3。睡前讀乏味的書。
- 2 4。穿適當的衣服就寢。
- 2 5。不要熬夜。
- 2 6。午休時間不可過長。
- 2 7。睡前不可吃宵夜以防止太飽。
- 2 8。晚餐一定要進食以防睡前太餓。
- 2 9。睡覺不要掛耳機。
- 3 0。就寢時手機關機。
- 3 1。房間不可掛嚇人的海報。
- 3 2。睡前不要喝太多水。
- 3 3。床前不可以放鏡子。
- 3 4。睡覺時放輕音樂。
- 3 5。換一台無聲冷氣。
- 3 6。太冷時開暖氣
- 3 7。睡前不要看布袋戲。
- 3 8。房間大小適中。
- 3 9。洗完澡才能睡覺。
- 4 0。睡前電腦關機。
- 4 1。床的大小適中。
- 4 2。要繳電費
- 4 3。避免居住在施工工地附近。
- 4 4。棉被的舒適度良好。(搭便車)
- 4 5。床上不要堆積太多雜物。
- 4 6。床組要定期清洗、曬太陽。
- 4 7。女生睡覺前要先卸妝。
- 4 8。睡前不要太多幻想。
- 4 9。要帶耳塞。
- 5 0。要帶眼罩。
- 5 1。早睡早起。
- 5 2。睡前小酌。
- 5 3。家具擺設適宜。
- 5 4。不要做虧心事。
- 5 5。考前預習、考後複習。(蔡慧紋)
- 5 6。頭髮要吹乾。
- 5 7。睡前不要跟許閔淳講話。
- 5 8。睡前不要想傷心事。

- 59。睡前不要劇烈運動。
- 60。睡覺要把眼睛閉上。
- 61。不要住在KTV附近。
- 62。睡前不要聽感傷的歌。
- 63。睡前不要看感傷的戲。
- 64。房間要整齊。
- 65。要按時倒垃圾。
- 66。不要常夜唱。
- 67。克制夜生活頻率。
- 68。睡前門窗關好。
- 69。不要養會叫的狗。
- 70。不要養嬰兒。
- 71。不要太多人住同一房。
- 72。室友盡量同一時間就寢。
- 73。睡前不要騙人。
- 74。不要選太多課。
- 75。不要修第一堂的課。
- 76。房間不能漏水。
- 77。與室友協調就寢時間。
- 78。要繳電費。

下次開會時間：2006/10/19 15:00

開會地點：資電 B19

下一次主席：游澤涵

工作研究 第二次會議

主席：游澤涵

紀錄：劉佳葦

參加人數：7人（全到）

日期：2006/10/19

時間：15:05—16:00

地點：資電 B19

- 79. 規律的作息在固定的時間就寢。
- 80. 室內溫度保持24度C之27度C之間。
- 81. 不要亂服藥物。

82. 枕頭的材質。
83. 三餐定時均衡。
84. 睡前喝開水。
85. 吃奇異果可以改善睡眠。
86. 下午時段做規律有氧運動。
87. 睡前放鬆心情。
88. 保持愉快心情。
89. 穿睡衣就寢。
90. 心理的調和。
91. 睡前冥想。
92. 不要在床上看書、看電視。
93. 遠離尼古丁。
94. 遠離咖啡因。(搭便車)
95. 打坐後再就寢。
96. 選擇良好的租屋環境。
97. 寢具定時清洗。
98. 硬性規定睡眠時間。
99. 專心睡覺不要做其他事。
100. 一天中使用電腦的時數避免過長。
101. 假日不可過度賴床。
102. 仰睡。
103. 選擇自己喜歡的睡眠姿勢。
104. 在室內放綠色植物。
105. 睡前不要說太多話。
106. 不要用被子蓋住頭。
107. 房間可以放空氣清淨機。
108. 作業定時完成不要熬夜。
109. 睡時不要憋尿。
110. 一天要曬太陽至少兩小時，有助睡眠改善。
111. 睡前喝香菇加萵苣湯有助睡眠。
112. 枕頭邊放洋蔥切片。
113. 不要太常吃油炸物。
114. 鼻口不要朝風口。
115. 睡前喝熱牛奶。
116. 避免使用床做睡覺以外的用途。
117. 晚餐避免食用重口味食物。
118. 少吃鹽。
119. 避免食用太寒或太躁熱的食物。

120. 不要綁著頭髮睡覺。
121. 洗完澡睡覺頭髮要吹乾。(搭便車)
122. 枕頭高度 6—8 c m 為佳。
123. 使用高級寢具。
124. 睡前自言自語。
125. 飲食清淡。
126. 睡前不要過飽或過餓。
127. 若無睡意不要勉強躺在床上。
128. 保持四肢溫暖。
129. 使用安靜的電扇。
130. 含著奶嘴睡。
131. 睡前避免進時太過甜或油膩的食物。
132. 穴道按摩。
133. 做伸展運動。
134. 每天睡眠時間 7—8 小時為最佳，避免過長。
135. 挑選不要太刺耳的鬧鐘。
136. 睡不著找朋友聊天。
137. 過度失眠請就醫。
138. 選擇安靜的鬧鐘。
139. 手機不要放在身邊。
140. 睡覺時不宜開燈。
141. 睡覺時不宜張嘴，容易引起乾咳或感染。
142. 練氣功。
143. 練瑜珈。
144. 不要睡在太潮濕的房間。
145. 睡前自我催眠。
146. 冷氣房要放一杯水。
147. 床不要在太陽直射的地方。
148. 塞耳塞。
149. 多吃含有色胺酸的食物。
150. 不要吃檳榔。
151. 冰箱不要擺在房間。
152. 不要搖滾音樂睡覺。

下一次開會日期:2006/10/02

時間:15:00

地點:福星女宿一樓

工作研究 第三次會議

主席：張淑娟

紀錄：洪巧茹

參加人數：7 人（全到）

日期：2006/10/23

時間：15：00—16：00

地點：福星女宿一樓

153. 睡前不要想太多
154. 能坐就坐，能躺就躺著睡
155. 睡前把蚊子打死
156. 用蚊香
157. 用電蚊香趕蚊子
158. 用捕蚊燈捕蚊子.
159. 用蚊帳
160. 放仙人掌在房間
161. 選擇遠離基地台或高壓電塔的房間
162. 多到大自然走走
163. 多看賞心悅目的東西
164. 保持正氣不要有邪念
165. 多到教堂走走
166. 放平安符在枕頭邊
167. 睡前讀聖經
168. 睡在充滿聖靈的房間
169. 小聲音量放安眠曲
170. 不要穿外套睡覺
171. 隱形眼鏡要剝掉
172. 不要帶眼鏡睡覺
173. 請室友談話小聲
174. 開關門要輕輕的
175. 走路的腳步聲要放輕
176. 盡量避免打呼
177. 盡量避免磨牙
178. 半夜不要夢遊
179. 不要常常夜遊
180. 睡前要先洗澡
181. 睡姿要適宜在最放鬆的狀態

182. 床要平穩
183. 不要穿襪子睡覺
184. 冷時可以利用電毯來保暖
185. 抱著喜愛的娃娃睡覺
186. 不要有洗手檯在房間裡
187. 床上不要有太多的娃娃
188. 不要跟寵物一起睡
189. 房間牆壁不要太花
190. 不要吸食毒品
191. 不要太常吃安眠藥
192. 不要修太晚的課
193. 睡前肚子餓吃水果就好
194. 不要開大燈睡覺
195. 睡覺不要放音樂
196. 做些不喜歡的事促進睡意

下一次開會日期：2006/11/19

時間：18:00

地點：福星女宿一樓

工作研究 第四次會議

主席：林佳慧

紀錄：蔡慧紋

參加人數：7人（全到）

日期：2006/11/19

時間：18:00-19:30

地點：福星女宿一樓

目的：(1)討論引用的三大運用原則

(2)原始資料分類

(3)討論意見的排序

結語：

睡眠是人類生命主要的基礎功能之一，如同空氣、食物與水一般不可或缺。

充足的睡眠對身心有益，一方面可恢復已耗損的體能，另一方面可將白天的記憶和思考加以重整。但如果人的睡眠被剝奪，可利用空檔打盹或小睡一會兒。此外，睡眠減少會使體溫調節發生障礙、免疫系統產生變化，對健康造成多方面的危害。

長期睡眠不足或品質不佳往往會影響到日間的上課，像注意力不集中，倦怠、打瞌睡或嗜睡等，非但降低學習效率，長期失眠也是一種慢性疾病，就像高血壓與糖尿病一樣，往往需要長期藥物控制病情，切勿忌諱就醫治療，改善影響睡眠品質的幾大因素，就有助於睡眠品質的提升。所以，我們這組提出了不同影響睡眠或者改善睡眠的方法來加以分析。

然而幾次討論下來，也做了很多論點。還不面及到的就是現代大學生生活”早”睡”早”起，生活規律不正常。每天永遠面臨到睡不飽到課堂上睡的問題。也有可能因為課業壓力大、或者人際關係受到考驗、感情方面出了差錯等等。其實許許多多因素造就一個人的睡眠品質。何嘗不給自己一個規律生活，在平平凡凡當中享受到不平凡的事物呢？！

附錄一

美國國家健康組織 (National Institute of Health) 在 1984 年，把該國失眠症依病程時間長短，分為三種類別：暫時性失眠 transient insomnia (短於 1 星期)、短期性失眠 short term insomnia (1-3 星期) 及長期性失眠 long term insomnia (3 星期以上)，此種分類方法沿革至今。雖然美國睡眠醫學會對此分類時間的長短有所更改，但其基本原則還是不變的。以下就依此種分類方法，對常見的失眠疾病發生情形介紹給大眾，使讀者能夠了解大部份人失眠的病因。

1. 暫時性失眠：此類失眠幾乎每個人都有經驗，尤其是年紀較大者，當你遇到重大壓力（如考試、趕業績）、情緒激動（興奮或憤怒）都可能會造成你當天晚上有失眠的困擾。此外大國跨越多個時區的旅行，或我們出國旅行造成的時差反應(jet lag)，也會對你到達目的地後有幾晚睡眠受影響。

2. 短期性失眠：此類失眠病因和暫時性失眠可能有所重疊，只是時間較長。如家人往生、離婚、男女朋友分手等，此類問題皆會造成情緒衝擊，其平復所需的時間，往往需要數星期。

3. 長期性失眠：躁鬱症、微量營養素長期失衡、或有玄而上的問題，此等患者都到醫院門診去求診，最常遇到的疾病類型，其病史有些達數年或數十年。此等人必須找出其潛在病因，才有痊癒的希望，可惜此等人因長期沒有對症處理，導致要治療起來很難，因已養成一個固定的思考與動作模式了。

真正失眠的定義要有短期失眠的現象，才能說是失眠，若僅數天失眠，不能算是患失眠症。失眠是一種症狀，而不是一種疾病，必需找出潛在的病因加以治療，不應只是治療失眠的症狀而已。

摘自：<http://www.dharma.com.tw/xlchinese/D32Health/H801.htm>

附錄二

改善睡覺品質的方法

1. 請息燈成暗室

睡眠最佳環境是保持臥房全黑，不要有任何燈光，這樣比較容易入睡，睡覺時也就安穩。臥房黑暗有助於睡眠的理由是：黑暗中人腦下方的松果體可以分泌聚黑激素，現在稱為褪黑激素(melatonin)，此物質能幫助人類腦細胞鬆弛，進入睡眠狀態。若臥房中有光線，會影響腦內聚黑激素的合成。

用副交感神經出自於延腦及薦椎等處，是自主神經的一種，與交感神經的興奮作用相反，可以讓全身生理系統休息的。副交感神經主要控制臉部五官功能、五臟及六腑(手三陰、手三陽、足三陽、足三陰脈等)，還有生殖與排泄系統等。所以松果體能完全分泌 melatonin 時，就能使人好好入睡。自古以來大家對於松果體的看法，是具多元性的。跟睡眠與神經系統有關的，有人認為松果體是靈魂的所在地，是爬蟲類的第三隻眼。燈光是會影響腦內松果體分泌褪黑激素，導致睡眠品質不佳，所以臥房內最好無絲毫光源，才有助於睡眠。

2. 請保持臥室通風良好

臥室密閉會造成氧氣不足，二氧化碳偏高，形成缺氧而影響睡眠品質。所謂缺氧(hypoxia)是指人體組織之氧氣供應不夠。氧氣足夠可以抑制交感神經，讓副交感神經引發作用，有助於睡眠品質。若是長期缺氧會引發許多精神障礙，例如心速加快、興奮、行為判斷錯誤、痛覺模糊、沒有時間觀念、頭痛、缺乏食欲、異嗜(飲酒、吃搖頭丸、打毒品)等毛病。很多年輕人處網咖、電動玩具場所等人口密集，空氣流通不良、缺氧等環境中，最後意志力轉弱而形成異嗜。

氣溫較高時，應全部打開窗戶，吹冷氣要用換氣循環式的，不然空氣不新鮮，恐有缺氧的危險。冬天寒流來時，也是要注意通風問題，在台灣即使是冬天，亦可以把臥室窗戶打開的，寧願多蓋被被，不要讓空氣不夠，影響睡眠品質。

摘自：<http://www.dharma.com.tw/xlchinese/D32Health/H801.htm>

附錄三

改善睡眠品質 從日常生活、茶飲、穴道著手

【大紀元 10 月 1 日訊】〈健康事典〉(自由時報記者吳淑文／採訪報導) 台北榮總醫院曾做過一項失眠調查，發現女性失眠者是男性失眠者的 1.5 倍；國內某人力銀行網路也曾對失眠人口做過調查，結果顯示，國內企業主管失眠的比例竟超過六成。這些資料在在說明，飽受失眠之苦的不再是少數人，而是現代人普遍都有的困擾。

人一生當中，約有三分之一的時間是在睡覺；而睡覺，不只是可以消除疲勞，同時也兼具修復身體與整理大腦的生理機能，如果這三分之一的時間沒有得到充分的滿足，可想而知的是，另外三分之二的時間肯定是精神不濟、提不起勁、頭昏腦脹，除了影響身體健康，生活及工作機能勢必也會跟著降低。台北市立中醫醫院主治醫師楊麗妹表示，改善睡眠障礙及增進良好的睡眠品質，可以從日常生活、茶飲、穴道等方面著手。

穴道按摩篇

穴道名稱：神門

身體部位：手部穴道。

治療效果：有清心火、安神通絡的功效。主治頭昏腦脹、心悸健忘、腦神經衰弱、失眠多夢。

穴位找法：手掌向上，無名指延伸至手腕關節處

按摩 DIY：

1. 按摩手法：按壓法。
2. 力道節奏：左手曲肘手掌向上，右手輕輕握拳，以食指第 2 指關節按於左手穴

如何提升睡眠品質

道上，按壓 10 秒鐘，休息 5 秒鐘。

3. 反覆進行時間：左、右手各按壓 5 分鐘，每日早、晚各 1 次。

保健茶飲篇

薰衣草玫瑰舒眠茶

材料：薰衣草 3 公克、玫瑰花 3 公克、檸檬 2 片、水 500 西西。

做法：將薰衣草、玫瑰花放入保溫壺中，加 500 西西熱開水，沖泡 20 分鐘，再加入檸檬片當茶飲用（可連續再沖泡 1 次），早、中、晚溫服。

服用天數：每日 1 劑，14 日為 1 療程。

滋補功效：薰衣草、玫瑰花有疏肝解鬱功效，對於情緒低落、壓力大、憂鬱煩悶的人，有舒壓助眠的作用。

適用：更年期、精神官能症、憂鬱症引起的失眠多夢。

服用注意事項：

1. 一般體質皆可飲用。
2. 有胃痛、容易腹瀉的人，宜飯後溫飲。

甘麥安神茶

材料：炙甘草 3 公克、浮小麥 10 公克、紅棗 12 公克、酸棗仁 15 公克、夜交藤 10 公克、合歡皮 10 公克、水 1000 西西。

做法：材料放入鍋中，加 1000 西西水煎煮，水滾後，轉小火煮 30 分鐘，去渣取汁當茶飲，早、中、晚溫服。

服用天數：每日 1 劑，7 日為 1 療程。

滋補功效：有疏肝解鬱、寧心安神功效，可以改善失眠多夢、心悸盜汗、煩躁焦慮。

日常生活保健篇

*養成正確的生活習慣也是對抗睡眠障礙的重要法門：

1. 飲食清淡，忌喝咖啡、茶葉、酒、可樂，及忌抽菸。
2. 若上床 20 分鐘仍無睡意，不要勉強自己躺在床上數羊，不妨離床做些不喜歡的事情，等有睡意再上床睡覺。
3. 中午不要午睡，晚上 10 點到 12 點以前要上床睡覺。
4. 白天多做運動，但睡前四小時不要做激烈的運動。
5. 睡前不要過飽或過餓。
6. 看書、聽音樂、泡溫水澡或是喝杯牛奶，都可以幫助放鬆心情，促進好眠。

*睡前及睡時有幾個事項要避免，才能一夜好眠到天明：

1. 不宜仰睡、伏臥睡、左臥側睡，睡時也不宜將手放在胸部。
2. 睡前要放鬆心情，切忌滿腦子事情。
3. 睡前不宜說太多的話或做劇烈的運動。
4. 睡前飲酒易成癮，且酒精會打亂正常睡眠生理，吃太飽則讓胃無法獲得休息，影響睡眠品質。
5. 中醫認為，進入睡眠狀態是一種引陽入陰的過程，因此睡覺時不宜開燈，因為光亮屬於陽，易干擾睡眠。
6. 睡覺時不宜用被子將頭蒙住，否則會吸入二氧化碳，易發生呼吸困難。
7. 人在睡眠當中，抵抗力會較弱，不宜吹風入睡。
8. 睡覺時不宜張大嘴巴，否則空氣會經由嘴巴進入，容易引起乾咳或是其他的感染。
9. 睡眠中不宜憋尿或是忍住便意。
10. 每天睡 7 至 8 小時是最好的，切忌貪睡。

摘自：<http://www.epochtimes.com/b5/5/10/1/n1071043.htm>

參考文獻

<http://www.dharma.com.tw/xlchinese/D32Health/H801.htm>

<http://www.epochtimes.com/b5/5/10/1/n1071043.htm>

