

用腦袋哄自己睡——

# 12週 從失眠到安睡的 自|救|手|冊



張潤衡 著

**陳志雲 x Ben Sir x 周華山 聯合推薦**

作者以資深社工身份多年實踐，過百宗成功個案，  
治癒失眠成功率達八成以上！

- 一人失眠，影響全家！12周帶領全家重拾安穩好眠！
- 針對香港家庭失眠因素：空間細、三代同堂、輪班工作
- 一書解決小朋友考試壓力、大人 OT 失眠、長者痛症扎醒問題

獻給我的媽媽

你的照顧和鼓勵，讓我能夠幫助他人，回饋社會。

這本書承載著你對我的期許。

願你安息。



12 weeks!

## 目錄

推薦序——陳志雲	10
推薦序——歐陽偉豪博士 (Ben Sir)	11
推薦序——周華山博士	12
前言——睡不著的都市：從小學生到銀髮族的失眠困擾	14

### 第一部分： 了解睡眠與壓力的跨年齡影響

一、睡眠科學基礎：香港小學生、青少年、上班族、父母與長者的睡眠差異	19
二、代際壓力：香港都市家庭的睡眠連鎖反應	25
三、考試文化、青少年、上班族及父母的睡眠危機	30
四、長者睡眠特點與常見問題（香港家庭常見情境）	36

### 第二部分： 12週全家靜心安眠計劃

第1週：認識你與家人的睡眠模式	41
第2週：全齡壓力釋放技巧	46
第3週：家庭共同的安眠思維重塑	54
第4週：建立適齡睡前儀式	62
第5週：跨年齡痛症與睡眠	67
第6週：調整全家生理節律	74

第7週：全家感恩練習	81
第8週：情緒釋放與安眠	87
第9週：全家焦慮管理	93
第10週：適合全家的靜觀練習	100
第11週：家居睡眠環境改善	104
第12週：全家睡眠同盟計劃	109

### 第三部分： 生活場景中的睡眠挑戰與解決方案

一、升學壓力與兒童睡眠：家長與子女的雙贏策略	117
1. 公開考試考生的睡眠保衛戰	
2. 在職父母的考試季困境	
3. 小一入學、呈分試的壓力紓緩	
4. 家長焦慮如何傳染給孩子——在職父母的隱藏壓力	
二、都市長者與照顧者：睡眠雙重攻略	123
1. 長者的睡眠環境改善	
2. 照顧認知障礙症親人的照顧者睡眠	
3. 在職照顧者的夾心困境	
4. 長者服藥與睡眠互動	
三、小型居所的睡眠改善：從劏房到上班族的實戰方案	130
1. 小型單位家庭的睡眠策略	
2. 上班族在小空間的睡眠困境	



12 weeks!

## 目錄

3. 親子同房安眠法——從嬰幼兒到學齡兒童的全攻略	
4. 照顧有特殊需要子女的父母	
5. 多功能睡眠空間設計——小空間大智慧	
四、節日與作息調整：安然度過每一個「大日子」	135
1. 農曆新年家庭聚會後的睡眠調整	
2. 考試季全家睡眠協調	
3. 節日壓力與睡眠管理	
五、自我催眠入睡法：用腦子哄自己睡	139
1. 催眠是什麼？和睡覺有什麼關係？	
2. 為何自我催眠有助入睡	
3. 自我催眠入睡的完整程序	
六、痛症、靜觀與自我催眠：讓疼痛不再搶走你的睡眠	145
1. 痛症為何讓人睡不著？	
2. 疼痛的「閘門」理論	
3. 靜觀如何改變你和痛的關係	
4. 催眠技術對痛症的應用	
5. 針對痛症的靜觀與自我催眠入睡程序	
<b>後記——關於睡眠</b>	152
<b>網上資源及社群支援</b>	156

## 推薦序——

陳志雲

「以科學重建夢境，為失眠家庭點亮安睡之燈。」

我一向容易入睡，卻難以抵達深層睡眠。清晨醒來，身心仍似漂泊未歸。經多年尋覓、碰碰撞撞才得以走出這段幽暗旅程。

非常高興今天拜讀到張潤衡新著作，將多年臨床心血化為《用腦袋哄自己睡——12週從失眠到安睡的自救手冊》，以科學與心靈交織的方法，為讀者鋪展一條回歸安睡的道路。

這本書不僅是睡眠的指南，更是一份生活的承諾——提醒我們，夜的寧靜是白晝活力的泉源。誠摯推介，願它為更多家庭帶來安穩與希望。

陳志雲

傳媒演藝人

## 推薦序——

歐陽偉豪博士 (Ben Sir)

各位香港打工仔、師奶同埋一眾家長，大家夜晚係咪都覺得好劫但又瞓唔着？屋企細路哥因為功課同補習搞到凌晨先瞓得着，中學生又因為 DSE 同埋生理時鐘打架而夜夜失眠，自己 OT 返嚟仲要回訊息，屋企長者就凌晨四點已經坐喺廳度發呆……呢啲情況，簡直係香港家庭嘅日常寫照。

作為 Ben Sir，我見過太多家庭因為睡眠問題而連鎖爆煲：細路脾氣爆、上課冇精神；大人工作效率跌、情緒暴躁；長者孤獨感爆棚。呢本書最犀利嘅地方，就係佢唔係泛泛而談，而係真正貼地，專為香港細單位、薄牆、三代同堂同埋升學壓力而寫。從睡眠科學基礎，到代際壓力連鎖反應，再到實際可行嘅 12 週改善計劃，內容實用又暖心。

我特別鍾意書中強調「家庭睡眠衛生」嘅概念——睡眠從來唔係一個人嘅事，而係全家要一齊嚟！父母以身作則、建立睡前儀式、同步降壓，呢啲小改變就能帶來大效果。書入面仲有好多香港真實個案，同埋針對小學生、青少年、上班族同銀髮族嘅針對性建議，讀完之後真係即刻有得用。

如果你而家都係夜晚輾轉反側，強烈推薦你同屋企人一齊睇呢本書。希望大家由今晚開始，少啲煩惱、多啲安睡，早啲瞓、瞓得好，日日精神奕奕！

早啲啦，各位！

願每一個香港家庭，都搵返屬於自己嘅寧靜夜晚。

歐陽偉豪博士 (Ben Sir)

香港粵語語言學家

## 推薦序—— 周華山博士

在香港，夜深未眠的人很多。為工作操心，為孩子學業牽掛，或在清晨醒來再難以入睡，失眠彷彿成了城市的日常風景。

我見過不少家庭因睡眠問題而承受壓力。孩子精神欠佳，父母自責；父母焦慮，孩子更難安心；長者半夜醒來，既怕打擾家人，又怕孤單。看似個人的困擾，往往牽動整個家庭的節奏。

張潤衡先生多年從事心理培訓與社會工作，是資深心靈培訓導師及註冊社工，長期走在前線，陪伴不同家庭面對壓力與創傷。年輕時經歷八仙嶺山火事件，讓他深刻體會身心健康的珍貴，亦因此更堅定地走上助人之路。這份生命經驗，讓他在談睡眠與復原時，多了一份真誠與重量。

Stanley 從真實生活出發，細緻梳理不同年齡層的需要，並設計十二週循序漸進的計劃，讓一家人一起調整作息、練習靜觀、改善環境。

在忙碌的城市裏，睡眠提醒我們需要被照顧。若你正為夜晚輾轉反側而困擾，希望一家人多一點安穩，這本書會是一份貼心的陪伴。

衷心感謝 Stanley 多年來的熱誠、堅持與努力。  
願每個家庭，都能安心入睡。

周華山博士  
自在社創辦人





## 前言——睡不著的都市： 從小學生到銀髮族的失眠困擾

### 一、睡不著的都市：從嬰幼兒到銀髮族的失眠困擾

午夜兩點，一位雙職母親在床上輾轉反側，腦海中還在一邊反覆思考着明天的工作報告，一邊思考着子女的學業問題。隔壁房間，她的孩子因為擔心考試而久久無法入睡。樓下的婆婆也在黑暗中睜著眼睛，夜間的失眠已成為常客。這不是某個人的故事，而是無數都市家庭每晚都在上演的真實寫照。

根據一些本地調查，超過 40% 的都市成年人都有失眠症狀，而近 30% 的人同時面對焦慮或抑鬱症狀的困擾（基督教家庭服務中心，2023）。然而，這個問題並非只困擾成年人。從小學生因考試壓力而夜不能寐，到青少年被手機成癮問題和學業壓力等壓得喘不過氣，再到長者因身體不適和心理孤獨而輾轉反側，失眠如同一條無形的線，將整個都市家庭緊緊纏繞。

為什麼都市人這麼難以入睡？答案並不簡單。在寸金尺土的城市裡，小型居所讓家人無處躲避彼此的壓力；繁忙的工作和學業節奏打亂了我們自然的生理節律；手機和屏幕的藍光在睡前不斷刺激我們的神經系統；考試文化更是給整個家庭都帶來了沉重的心理負擔。而當一個家庭成員睡眠受損時，這種焦慮往往會像病毒一樣傳染給其他人——孩子睡眠不足會影響學業表現，這反過來又加重了家長的憂慮，而家長的焦慮又會進一步破壞孩子的睡眠。

更讓人擔憂的是，市面上大多數的睡眠指南也來自外國翻譯，它們雖然理論完整，卻往往忽視了都市讀者的實際處境。在本港的擠迫居住環境裡如何創造良好睡眠環境？如何在升學季節保護全家人的睡眠？如何在三代同堂的家庭中找到睡眠的和諧？這些問題在外國著作中甚少涉及。

本書正是為了填補這一空白而動筆的。我們相信，睡眠問題不僅是個人的困擾，更是整個家庭的共同議題。一個人的失眠可能源於整個家庭的壓力失衡，而改善一個人的睡眠往往需要整個家庭的參與和調整。

### 二、本書使用指南：適合不同年齡的睡眠改善方案

這本書的獨特之處在於，它並非針對某一個年齡群體，而是為整個都市家庭設計。無論你是為孩子的睡眠而煩惱的家長，還是被工作壓力纏身的上班族，或是經歷睡眠習慣變化的長者，這本書都能為你提供實際可行的解決方案。

十二週的系統化計劃是本書的核心。每一週，我們都會引導你完成一個特定的睡眠改善主題，從認識自己的睡眠模式開始，到最終建立全家的安心睡眠聯盟。每個主題都包含針對不同年齡層的調整建議，讓你可以根據家庭成員的需求進行靈活應用。

筆者建議你按照書中的週次順序進行，因為這些主題是循序漸進、相互關聯的。然而，如果你面臨特別急迫的問題，也可以直接翻到相關章節尋求立即的幫助。例如，如果你的孩子正在面對考試壓力，可以先閱讀第九週的「學童測考焦慮緩解法」；如果你是長者或照顧長者的家人，可以關注第八週的「長者孤獨感的舒緩技巧」。

本書第三部分的特別專題更深入探討了都市家庭常見的睡眠挑戰，包括升學壓力、擠迫居住環境等。

在閱讀本書的過程中，請記住：改善睡眠是一段旅程，而非立竿見影的魔法。持續的小改變最終會帶來巨大的轉變。也許第一週你只能多睡十五分鐘，或減少一次夜間醒來，但這已是值得慶祝的進步。透過堅持實踐本書的方法，你將逐漸重建健康的睡眠模式，找回夜晚的寧靜與日間的活力。

現在，讓我們一起開始這場尋回安眠的旅程。記住，每一個平靜的夜晚都是新一天美好開始的基石。當我們學會如何擁抱夜晚的寧靜，我們也在學習如何更優雅地面對白天的挑戰。



## 第一部分

# 了解睡眠與壓力的 跨年齡影響

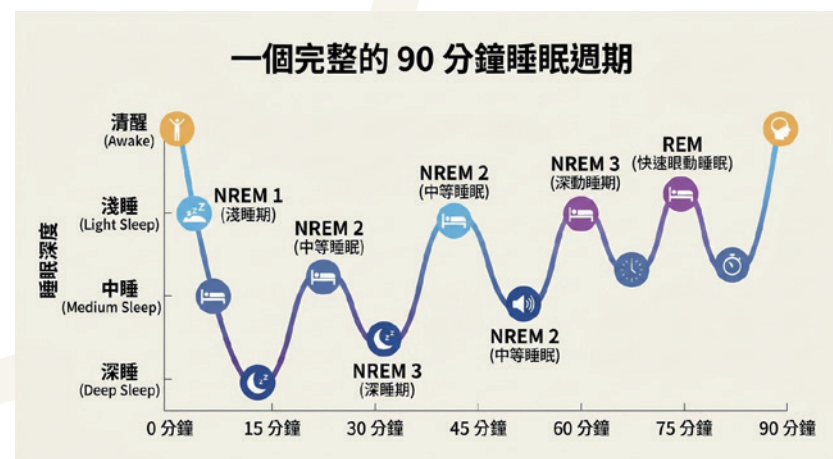


## 一、睡眠科學基礎：香港小學生、青少年、上班族、父母與長者的睡眠差異

你有沒有想過，為甚麼家中的小學生明明九時上床卻輾轉到十一時才睡著，讀中學的大女兒凌晨一點仍然精神奕奕，你自己夜夜失眠然後在會議上打瞌睡，而家中的老人家每天凌晨四點就坐在客廳發呆？這些看似各自獨立的現象，其實背後都有清晰的生理學解釋。睡眠問題從來不只是「夠不夠自律」的問題，而是人體在不同年齡階段的真實生物反應。

要理解全家人的睡眠，我們先需要認識一個基礎概念：睡眠架構（Sleep Architecture）。

我們的睡眠並非一個單一的靜止狀態，而是由不同階段組成的循環過程。簡單來說，睡眠分為兩大類型：非快速眼動睡眠（NREM）和快速眼動睡眠（REM）。



NREM 睡眠的前兩個階段是淺睡期，容易被外界聲音喚醒；第三階段則是深睡期，身體在這個時段進行「維修工程」——修復肌肉、強化免疫系統、清除腦部代謝廢物。

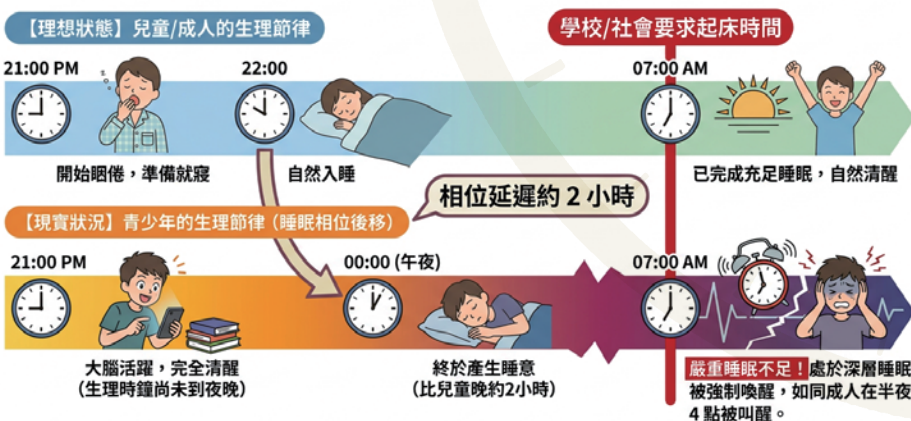
REM 睡眠則是夢境最活躍的時段，腦部在此整理情緒記憶、鞏固學習成果。一個完整的睡眠周期約九十分鐘，一晚通常經歷四至六個周期。然而，這個模式在不同年齡會有明顯差異，而這些差異正是理解全家睡眠問題的關鍵。

## 1. 小學生：功課、補習與被偷走的睡眠

六至十二歲的學齡兒童每晚需要九至十一小時的睡眠。這個階段的深睡比例仍然較高，對身體發育、免疫力和學習記憶的鞏固都至關重要。然而在香港，這個年齡段的孩子普遍面臨嚴重的睡眠不足。

### 結構性時差：青少年的生理時鐘 vs. 學校作息

當身體還在「午夜」，鬧鐘卻響了



我的團隊在親子及入校工作中接觸過大量小學生家庭，一個幾乎共通的畫面是：孩子放學後趕往補習社和各種興趣班，回家已是傍晚六七時，晚飯後開始做功課，做完校內功課還有補習班的作業，再加上練琴、溫習默書，許多小學生要到晚上十時半甚至十一時才真正躺下。而香港大部分小學在早上七時半至八時開始上課，意味著孩子六時許就要起床。

這樣算下來，許多小學生每天的實際睡眠時間只有六至七小時，遠低於建議水平。長期睡眠不足會影響兒童的專注力、情緒調節能力和身體發育，但很多家長未必意識到孩子的脾氣暴躁、上課容易分心，根源可能就在於睡眠不足。

## 2. 青少年：當生理時鐘與學校時間表打架

進入青春期，睡眠面臨最大的生理挑戰。青少年的身體會出現一種稱為「睡眠相位延遲」（Sleep Phase Delay）的現象——褪黑激素（Melatonin）的分泌時間自然推遲約兩小時，導致他們在晚上十一時之前根本難以感到睏意，即使想早睡，生理機制也不配合。但與此同時，他們仍需要八至十小時的睡眠。

試想一位需要早上六時半起床的中學生，身體卻要到凌晨才進入適合入睡的狀態——這已經是一個結構性的矛盾。再疊加上香港的學業壓力，情況就更加嚴峻。小五開始的呈分試、升中派位的焦慮、中學階段每隔數周一次的校內測驗和考試、最終指向的文憑試（DSE）——每一個關口都被賦予「改變命運」的重量。許多青少年在考試期間每晚溫書至凌晨，躺下後腦中仍然轉個不停，長期處於嚴重的睡眠債狀態。許多研究都

用腦袋哄自己睡——  
12 週從失眠到安睡的自救手冊

作者：張潤衡

設計：4res

編輯：Nancy Yung

紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

新北市中和區立德街 136 號 6 樓

(886) 2-8227-5988

<http://www.namode.com>

出版日期：二零二六年七月

圖書分類：醫療保健／失眠

國際標準書號：978-988-8972-21-0

定價：港幣 108 元正／新台幣四百三十圓正

版權所有 不得翻印

在香港擁擠的居住環境與高壓的考試、職場文化下，睡眠問題從來不只是個人的困擾。本書作者為資深社工，**專為香港家庭度身訂造**，填補了外國指南忽視的小型空間、三代同堂及升學焦慮等本土痛點。

全書核心圍繞著一套為期 **12 週的健康睡眠系統化計劃**，從首週引導讀者認識家庭成員的睡眠模式開始，逐步深入到壓力釋放與環境改善，最終目標是幫助家庭建立起穩固的「安睡聯盟」。這份計劃不僅包含了**針對不同年齡層的調整建議**，更細膩地涵蓋了香港特有的生活節奏，例如小學生與青少年的測考功課壓力、上班族的輪班與通勤困境、父母的陪讀焦慮，以及長者的日夜節律調整與孤獨感處理。

這不只是一本工具書，更是全家人重拾日間活力與情感連結的起點。今晚，**讓全家一起安睡**。

## 名人推薦

「以科學重建夢境，為失眠家庭點亮安睡之燈。」

——**陳志雲**（傳媒演藝人）

「我特別鍾意書中強調『家庭睡眠衛生』嘅概念

——睡眠從來唔係一個人嘅事，

而係全家要一齊嚟！」——**Ben Sir**

「張潤衡長期走在前線，陪伴不同家庭面對壓力與創傷。這份生命經驗，讓他在談睡眠與復原時，多

了一份真誠與重量。」——**周華山博士**



9 789888 972210



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：[www.red-publish.com](http://www.red-publish.com)

Mod<sup>o</sup>E.

上架建議：醫療保健／睡眠障礙

定價：港幣 108 元正／新台幣 430 圓正