



幸福好眠-從生活做起

林昀蓁 張祐芸 黎士鳴

國立東華大學 諮商與臨床心理學系



研究背景與動機

在台灣超過 40%的大學生，都有睡眠問題存在 (Yang et al., 2003)。對正在發育的大學生來說，睡眠會使身體分泌生長激素，促進成長與發育，睡眠不足會造成學習生活上的負擔，也會引起身心健康方面等問題(王等，2014)。Johnson(2023)提及三種可以解決睡眠不足，進而達到休息、放鬆和恢復能量的三種策略：寫日記、正念步行、了解睡前習慣，故我們欲將這樣的嘗試納入睡眠團體的帶領當中。

研究目的

有鑑於在 18 歲以上學生在日常生活適應中，常因為各式因素出現睡眠問題，本研究基於促進參與者睡眠品質提升及探究舒壓放鬆所帶來之效果，從食衣住行育樂之角度切入，期望參與團體活動能使成員有所增益。

研究方法

本研究透過每周 90 分鐘，共八周睡眠舒壓團體，探討 18 歲以上在校生，參與團體前後使用匹茲堡睡眠品質量表、壓力指數測量表、簡式健康量表、生活滿意度量表及質性資料蒐集，探討團體成效。

參與成員

透過校園公告訊息招募，填寫報名表單後邀請其參與團體，成員參與團體前皆已簽署知情同意書，並填寫量表前後測及各週回饋表。團體成員為本校大學部一年級至碩士班三年級，共 9 人參與團體。

表一 參與成員資訊

| 編號 | 年齡 | 性別 | 年級 |
|----|----|----|-------|
| A | 25 | 女 | 碩士三年級 |
| B | 20 | 男 | 大學三年級 |
| C | 18 | 女 | 大學一年級 |
| D | 19 | 女 | 大學一年級 |
| E | 18 | 女 | 大學一年級 |
| F | 19 | 女 | 大學一年級 |
| G | 18 | 女 | 大學一年級 |
| H | 18 | 女 | 大學一年級 |
| I | 18 | 女 | 大學一年級 |

方案設計

從日常生活中食衣住行育樂的角度設計八週活動，每周除主題相關活動，皆會討論睡眠週記和練習放鬆訓練，過程需要實際操作和彼此分享，並從中探討如何放鬆舒壓與提升睡眠品質。

表二 每週活動方案設計

| 活動名稱 | 活動內容 |
|------|---|
| 美好初遇 | 認識你九宮格、睡眠支援前線、團體規範、了解睡眠週記 |
| 食在用心 | 介紹四大營養素及睡前避免吃的食物、製作好睡食譜、正念葡萄乾練習、安神助眠花草茶 |
| 星光夜語 | 我的一天回顧、睡前儀式分享 成員間睡前深度談話及反思 |
| 安心角落 | 製作安神助眠晴天娃娃、 色筆繪畫，覺察並搭建自己的理想睡眠環境 |
| 夜間漫波 | 擬定一週運動計畫、學習睡前伸展、練習正念步行 |
| 與夢相會 | 介紹睡眠歷程、問題搶答，驗收知識吸收程度、分享夢境 |
| 失眠漫遊 | 學習若是失眠可以嘗試的解決方案 擬定夜遊方案，帶領成員漫遊校園 |
| 幸福好眠 | 八周活動統整大富翁、利用4F反思法回顧 成員互寫卡片祝福、頒發參與證明 |

研究結果

使用SPSS22.0 統計軟體，進行無母數分析-Wilcoxon 符號檢定，發現四個量表結果雖未達顯著。但質性回饋顯示成員在參與團體後，更加了解睡眠知識及覺察自身的睡眠狀況，也學習調整日常生活幫助改善自己的睡眠品質。

討論

睡眠與日常生活息息相關，提升睡眠品質的方式眾多，每人適合的方式不同，團體目標是希望從食衣住行育樂中，提供相關的策略，希望成員在摸索後能實際運用，或許短時間內無法看出顯著的成效，但可以從成員回饋中了解到，此次團體能幫助成員從生活的各種面向，摸索並實際運用相關策略，練習舒壓技巧及提升睡眠品質。

王素真、洪耀釧、葉一晃(2014)。影響大學生睡眠品質與身心健康因素之研究。工程科技與教育學刊，11(3)，348-361。
Johnson, D. (2023). A good night's sleep: Three strategies to rest, relax and restore energy. Journal of Interprofessional Education & Practice, 30, 100591.
Yang, C. M., Wu, C. H., Hsieh, M. H., Liu, M. H., & Lu, F. H. (2003). Coping with sleep disturbances among young adults: a survey of first-year college students in Taiwan. Behavioral medicine, 29(3), 133-138.

