



精神科專科  
張漢奇醫生

夢遊，對未經歷過、未碰見過的人來說，或會覺得匪夷所思，甚至懷疑是否真有其事。但對夢遊者或家人而言，夢遊卻是實在要面對的事。到底為什麼會出現夢遊？出現夢遊又有什麼方法解決？這次邀請精神科專科醫生張漢奇分享及拆解一個真實的夢遊個案。

# 夢遊者通病 半夜食水果？

現象全世界近似  
問題尚未解開

**張**漢奇表示，絕大部分的夢遊者，在夢遊後自己全不知道發生過什麼事，甚至在夢遊期間即使旁人叫他也沒有反應，但他就會做出一些行為。雖然無法解釋，但張漢奇認為，世界各地都會有研究指出，夢遊者最常做的行為有同一傾向：整食物。例如煮麵、切水果食，食完就會返房睡覺。以下是其中一個個案。

## 壓力+安眠藥引致個案

一位女士，因兒子準備升中，而失眠了一段日子。她沒有找醫生，反而自己到藥房配了一些安眠藥想改善睡眠。然而奇怪的事發生了：她有時在起床後，發現廚房垃圾桶內有一些果皮，例如木瓜皮。她想：「這個木瓜我明明嘍日先買，都仲未食，點解會有果皮喺個垃圾桶度呢？」於是翌日便問丈夫，丈夫卻說沒有吃過木瓜，其子也同樣

表示沒有吃過木瓜。終於有一晚，丈夫半夜去洗手間，發覺太太不在床上，而是在大廳中吃水果。丈夫問她：「你很餓嗎？為什麼半夜起身吃東西？」但她完全沒反應，只是繼續進食，丈夫也沒再理會，回房繼續睡覺。第二天早上丈夫提及這事，太太矢口否認：「我邊有食呀？我一覺醒到大天光啲。」丈夫覺得不妥，與她一齊睇醫生，才發現很大可能是安眠藥引致夢遊。

得到醫生建議，暫時停服安眠藥。果然，停藥後她的夢遊沒再發生，惟失眠問題又再重臨。最終，這位女士轉看精神科醫生，才發現她的問題並不只是失眠，失眠只是一個表面的徵狀，根源是壓力導致了焦慮症，但她沒有處理這些問題，反而服食安眠藥，最終出現夢遊。至於點解夢遊食水果的問題尚未解開，而在全世界不同國家，有一近似現象：夢遊人多數係食

嘢，而食的經常會係水果。

## 需諮詢醫生尋問題根源

需留意的是，夢遊大多數發生在小朋友身上，他們一般在長大後，出現夢遊的機會便會愈來愈少。相信是因為他們腦部發育未成熟，晚上意識已休息，但身體活動卻未休息，未能夠同步，因而出現夢遊。所以當長大後，腦部發育成熟，就會有所改善。若像上述個案的女士，小時候並沒有夢遊，長大後才有，就需要小心，因為有機會是壓力的影響，也有機會是受安眠藥影響至夢遊，甚至是腦內有腫瘤影響至夢遊，還可能關乎很多其他問題，所以有需要諮詢醫生尋找問題根源。

若能找到具體原因，便有機會改善。若最終找不到原因，而病人的夢遊行為也沒有太大危險性，也有藥物可以幫助。因為夢遊始終是意識層面休息、但活動層面還沒有休息，所以有部分藥物有機會「幫到手」。無論如何，若夢遊令睡眠質素大受影響，甚至日間精神欠佳，都建議諮詢醫生。



■ 壓力困擾不少人。



□ 全世界夢遊人都有一個近似現象，就是多數會食水果。



□ 如有夢遊，應諮詢醫生尋找問題根源。



## 「青協背包跑」撐港人疫後再出發

闊別三年，「青協背包跑」再度實體開跑。由香港青年協會主辦的「青協背包跑2023」將於10月15日假西九文化區海濱長廊舉行，鼓勵港人疫後重新出發；同時為青協的青少年精神健康服務籌款，讓更多有需要的青少年及早識別及接受精神科診治，並推動情緒健康教育。

全新賽事分10公里4人接力賽、5公里個人賽和2公里親子賽，所有組別皆為計時賽及設有獎項，歡迎個人、團隊、親子、

學校及機構參加。參賽者均需要背起大會提供的索袋背包及書本完成賽事，象徵分擔和感受青年面對的情緒和壓力，與他們同跑、同行、同分憂。

今年活動以「全民解憂·青協背包跑」為主題，透過背包跑賽事及同場舉辦的「全民解憂嘉年華」，分享全人健康的理念。嘉年華設有Chill Zone和Play Zone兩大區域，歡迎各跑手和公眾參與。

Chill Zone為富療癒和學習的體驗空間，提供不同的解憂裝置，例如解憂空間

(Wellness Hub)、帳幕及野餐墊等，鼓勵大家放鬆身心，暫忘煩憂；Play Zone則有涵蓋身體、心理、社交、職業、數碼、環境健康等全人發展六大元素的遊戲攤位，以及一系列情緒健康體驗活動，例如頌鉢和瑜伽，並有臉部彩繪攤位和「打卡」拍照牆，內容非常豐富。

「青協背包跑2023」由即日起至8月20日接受報名。名額有限，先到先得。



掃碼睇詳情

Run for Wellness 全民解憂嘉年華

15/10 Sunday (日) 7am-4pm

西九文化區

3611 6673 chs\_reemh@hkfyg.org.hk