

# 青山醫院治失眠 逾50患者受惠

設小組網授治療課程 助調生理時鐘改睡眠習慣

都市人生活節奏急速，有調查發現近半港人被失眠困擾，女性失眠比例較男性高一倍。青山醫院自2022年起開設治療小組，針對失眠提供線上認知行為治療課程，至今已服務逾50名求診者，助調節生理時鐘及重建良好睡眠習慣，每次治療費80元。青山醫院臨床心理學家張嬋玲建議市民保持身心健康，每日維持5.5小時的核心睡眠時間。

張嬋玲日前接受本報等傳媒訪問時引述本港一項人口健康調查顯示，48%港人有失眠症狀、逾20%長者存在較嚴重失眠問題。她指失眠是僅次於痛症後香港最普遍的健康問題，更可能是抑鬱症的症狀與風險因素，「有失眠問題的人患抑鬱症的風險更高，嚴重時甚至會有自殺念頭，因此處理失眠至關重要。」

青山醫院睡眠治療小組至今服務逾50名屯門精神健康中心的求診病人，他們除失眠外，大多數還伴有抑鬱症、焦慮症等精神健康困擾。小組根據認知行為治療方法，幫助失眠患者重建良好睡眠習慣，張嬋玲指有關方法經實證有效，且無需依賴藥物，「其實安眠藥只能短期幫助入睡，無法長遠治療失眠問題。」

小組至今向逾50名病人共提供逾340次服務，他們的失眠嚴重程度顯著降低。張嬋玲指國際通用失眠嚴重程度指標作評估，患者治療前平均為17.4(中度失眠)，治療後降至10.49(亞臨床失眠)，睡眠效率亦從73.8%升至86.3%，達到85%合格標準。由於治療是以線上形式進行，患者無需奔波往返醫院，節省時間又能繼續照顧家人；醫護人員亦能擺脫物理限制，靈活運用資源。

## 返夜班白天睡覺倡戴「黑超」

張嬋玲表示，睡眠治療主要針對正確認識睡眠、規劃睡眠時間、培養有助睡眠的生活習慣，以及改變有關睡眠的思想行為四方面。多數患者約需一個月時間已有改善。對於需輪班工作的失眠者，她指若長期固定夜班相對容易適應治療，只需保持固定睡眠時間即可；經常調換班次者則較困難，建議夜班工作者在白天睡覺時可戴太陽眼鏡並拉好窗簾，減少光線對褪黑激素分泌的影響。



青山醫院治療小組介紹針對失眠的治療課程。

## 患抑鬱症單親母 邊上課邊做家務

患抑鬱症並需照顧兩名女兒的單親媽媽阿穎深受失眠困擾，即使醫生所開安眠藥加量仍無法入睡，她在接受小組治療後學會不再因睡不着而自責，「睡不着就離開張床去做其他事，直到有睡意再返回房間睡覺。」她指初期按規定時間上床仍難

入睡，但幾天後「夠鐘」便有睡意並漸成規律，甚至不用再吃安眠藥。她說線上參與治療還能邊上課邊處理家務，可兼顧照顧女兒。

### 簡介會講解知識 度身定睡眠計劃

有焦慮症的阿玉同樣患失眠，她在課程學會壓縮睡眠時間，改變退休後日夜顛倒的生活習慣，如今失眠問題已解決，即使中途醒來也能很快再入睡。青山醫院臨床心理學家張嬋玲指，小組為患者提供治療前會先安排簡介會講解睡眠知識及要求，之後再每周一節1小時合共六節講解，讓參加者各有5分鐘交流時間，隨後她會根據參加者的睡眠日記調整睡眠計劃。

治療小組協助求診者不再依賴藥物入睡。



30位小太空人完成航天員體驗課程。

## 30港生酒泉取經 體驗航天員訓練

為培養香港青年對太空科學的興趣，加深對中國航天科技發展及成就的認識，康文署與香港中華總商會合辦「少年太空人體驗營2025」，挑選30名來自28間中學的學生，於7月25日至8月2日前往北京及酒泉等地參加航天員體驗課程。活動昨日舉辦分享會，多名學生細說當中體會與收穫。香港太空館館長何萬雄期望同學藉此加深認識國家航天成就，學習航天員及航天專家的專業精神，以及投身國家航天事業發展的投入與堅持。

少年太空人體驗營由香港太空館策劃，京港學術交流中心協辦，同學們參觀多個國家重點天文及航天科學設施，包括北京航天城、酒泉衛星發射中心等，並首訪國家天文台武清觀測站，又到航天員科研訓練中心體驗航天醫學及航天員訓練，包括穿脫航天服及品嚐太空食品等。

### 三少年太空人膺最佳表現營員

獲選為活動三名最佳表現營員之一的沙田官立中學中五生林君桐直言，當看到武清觀測站72米高天線時深感震撼，另在體驗營與團隊合作，製作長征二號系列

運載火箭模型並成功發射，覺得有趣又興奮。

另一獲選者浸信會呂明才中學中三生張偉則形容「東方紅一號」發射塔建築宏偉，從中感受到國家航天發展的成果，希望未來有機會加入國家相關航天研究團隊，為人類發展作貢獻。有份獲選的拔萃女書院中三生鄭安生形容，能親身參訪酒泉衛星發射中心感覺震撼，透過與航天專家和航天員交流，得悉國家航天科技團隊大部分從業者未滿40歲，讓她對國家航天事業未來發展充滿信心。



學員逐一體驗航天員各項訓練。太空館提供

## 港夥多地 飛機豬販毒拘96人

香港海關及警方聯同海內外執法部門過去3個月展開大型緝毒行動，瓦解4個利用「飛機豬」（航空旅客運毒模式）販毒的本地犯罪集團，整個跨境聯合行動共有96名16至69歲不同國籍旅客被捕，檢獲市值約4.79億港元毒品，更發現販毒集團用「接力賽」方式迂迴飛行運毒。

海關毒品調查科機場調查課監督黃雅倫昨指，代號「勇擊」的大型緝毒行動成果顯著，單是香港海關與警方在機場已偵



警方及海關展示行動中檢獲的證物。

破65宗毒品案(為去年同期約3.6倍)，共拘79人(同期約4倍)，檢獲毒品數量更是去年同期的10.4倍，港方起回毒品總值3.6億元，是去年同期的6.7倍。與今年1至5月數字比較，緝獲的航空旅客販毒及檢獲毒品數量，分別增三成及四成，對販毒集團造成沉重打擊。

警方則指涉案毒品主要來自東南亞及歐美，相信用作供應本港市場。警方並發現不法分子會利用迂迴飛行路線逃避追查，並採用「接力」方式販毒，例如毒販來港時會將藏有毒品的行李箱寄倉，但抵港後不會領取行李，交由另一人取走，增加追查難度。

行動同時鎖定4個活躍販毒集團，成功搗破4個毒品儲存倉庫、拘捕兩名主腦及兩名骨幹成員。執法部門提醒市民勿為搵快錢做「飛機豬」，強調跨境販毒刑責更重，根據法例最高可囚終身。