

【專訪】睡眠科學家 Vanessa Hill 博士闡述科技如何協助用戶優化睡眠

人的一生約有三分之一的時間是在睡眠中度過，睡眠對健康至關重要。若無法一夜好眠到天亮，隔日醒來會感到疲憊不堪，長期以來影響專注力、情緒和身體健康。隨著建立良好睡眠習慣逐漸成為全民運動，科技在協助人們了解及微調個人睡眠習慣上，愈益發揮作用。

為深入了解睡眠的重要性，三星新聞中心專訪行為睡眠科學家暨三星健康委員會成員 Vanessa Hill 博士，探討 Galaxy Watch 系列如何協助人們改善睡眠品質。



問：請介紹一下您自己，並簡述您身為睡眠科學家的研究成果。

我潛心研究睡眠，希望人們變得健康。

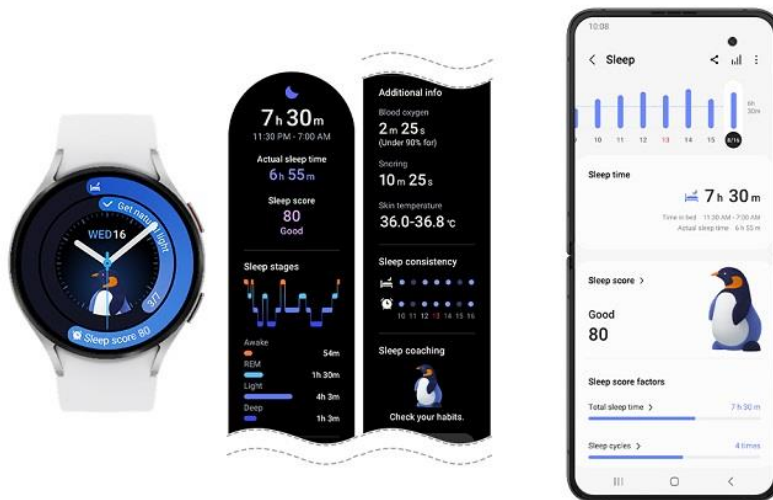
我的研究著重於睡前時期、夜間作息和健康的睡眠習慣，以達到恢復性睡眠。我對睡眠與科技間的關係，以及減少睡前藍光照射的對策特別感興趣。

除了投入研究，我在 YouTube Originals 頻道以改善睡眠品質為主題，推出「Sleeping With Friends」（與好友共眠）真人實境秀。此外，我亦擔任美國科學促進會（AAAS）女性 STEM 推廣大使。

問：睡眠為何如此重要？它如何影響人們的整體健康？

睡眠是影響人們身心健康的重要因素，且是可被控制的一項行為。睡眠的持續時間和品質會影響人們全天各方面的表現，包括當天情緒、生產力和記憶力，到鍛鍊後的肌力恢復。

良好的睡眠對人們的整體健康至關重要，並與體能活動等其他因素密不可分。在這些不同的因素之間取得健康的平衡 - 例如運動和睡眠，是促進整體身心健康的重要關鍵。



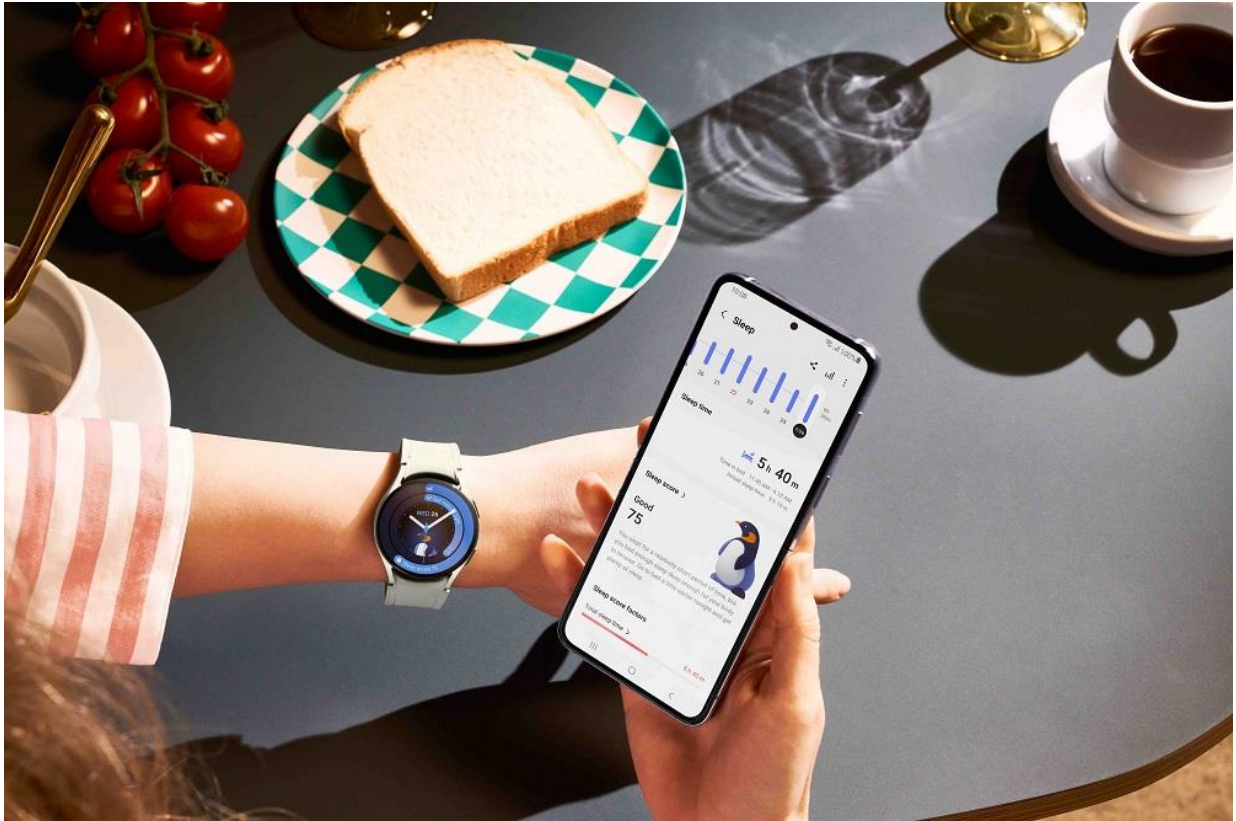
Sleep Insights

*Image simulated for illustrated purposes.

問：日夜作息如何影響睡眠？分析睡眠品質時，會使用哪些衡量指標？

睡前刺激大腦的活動 - 例如滑手機瀏覽社群媒體或處理公務，不僅會延後入睡時間，還可能增加半夜醒來的次數。此外，養成健康的白天作息，例如體能鍛鍊或冥想，有助於達到恢復性睡眠，並減少睡眠干擾。

我們所使用的重要衡量指標，包括睡眠潛伏期、睡眠品質、持續時間、夜間清醒和白天疲勞。這些指標通常會一併納入考量，用於表達整體的睡眠品質。



問：人們如何改善睡眠品質？

人們可透過二種方式提升睡眠品質，亦即養成壓力管理和活動筋骨的好習慣。壓力指數升高會擾亂睡眠 - 結合白天或晚上的冥想、寫日記或聽音樂，是紓解壓力的良方。改善睡眠品質的另一個好習慣，是外出散步。於晨間戶外散步將可感受肢體活動的益處，以及自然光照對調節晝夜節律的影響。

問：諸如三星 **Galaxy Watch6** 系列等穿戴裝置，如何幫助用戶測量和改善睡眠品質？

穿戴裝置具有徹底改變及形塑個人健康的潛能，但睡眠追蹤本身並不足以改變習慣。研究顯示，儘管人們了解睡眠的重要性，然而礙於習慣性行為等諸多原因，使得改善睡眠難如登天。而科技可幫助我們戒除陋習，或以良好的習慣取而代之。

Galaxy Watch6 系列上的睡眠評分因子及個人化的睡眠教練堪稱顛覆以往。其藉由追蹤特定的習慣，讓人們深入了解日常行為如何影響睡眠品質。



問：您期待未來的穿戴裝置能新增哪些關乎睡眠的強化功能？

展望未來，我希望可以透過 **Samsung Health** 應用程式，深入洞悉肢體活動與睡眠品質之間的關係。這些見解有助於忙碌的用戶調整行程，進一步配合日常的體能鍛鍊，而不影響其睡眠品質。

我期待的另一項睡眠強化功能，是針對人們對就寢時間的生物性偏好 - 作息型態（**Chronotype**），提出深具意義的解析。藉由深入分析作息型態，用戶可預測在白天的哪一個時段，其精神處於最佳狀態。

問：身為一名睡眠研究員，您有什麼想傳達的資訊或建議？

人人各有獨特的睡眠作息與習慣，在調整生活型態和偏好時，務必牢記這一點。為了改善睡眠品質，請設定固定的就寢時間並持之以恆。在手錶和手機上使用「睡眠模式」，可將通知轉為靜音、調暗螢幕亮度，營造舒心的睡眠環境，隔絕令人焦躁的因素與干擾。