

## 【世界睡眠日】日光節約時間影響作息恢復需逾三週，年輕族群影響最深

Samsung Health 應用程式更新功能助力打造最佳睡眠環境，提供全方位健康情報，邁向更均衡健康的生活

此為全球發布中譯新聞稿，實際功能支援性依各市場公告版本為準

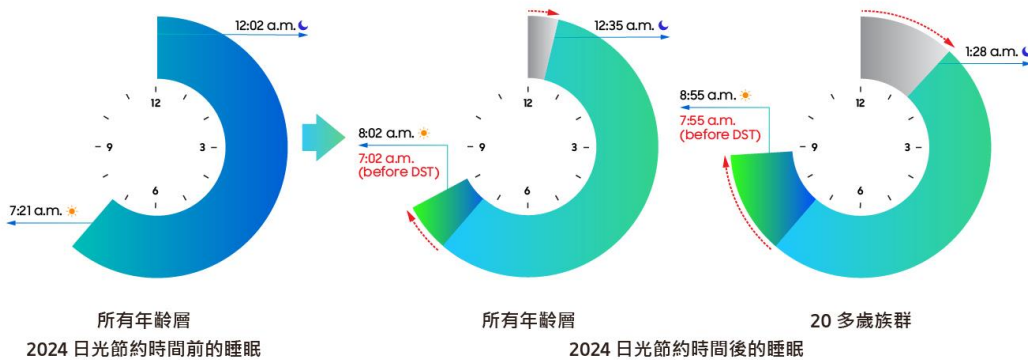
每年到了要把「春天調快」( Spring forward ) 進入日光節約時間( Daylight Savings Time · DNT ) 時，是否總感到更加疲倦？你並不孤單。儘管當晚少睡一小時看似影響不大，但根據 Samsung Health 收集的全球用戶睡眠模式資料<sup>(註一)</sup>顯示，在美國、加拿大及超過 40 個歐洲地區中，此一調整會引發連鎖效應，干擾睡眠習慣，影響可能持續數週，且年輕族群受影響最為顯著。

### 日光節約時間嚴重衝擊睡眠，年輕族群受影響最大

日光節約時間實施後的隔天早晨，人們的睡眠模式明顯被打亂。根據數據統計顯示，人們在調整當晚都多花了點時間數羊，較前晚慢了 33 分鐘入睡，且早 19 分鐘起床。對所有年齡層的人而言，睡眠不足是一件難受的事，然而，20 多歲的族群可能感受最深，不僅就寢時間大幅延遲，更難以補眠。

### 日光節約時間對就寢時間和起床時間的影響？

在 2024 年日光節約時間的夜晚，人們平均晚睡約 33 分鐘，且起床時間提早 19 分鐘。  
其中，20 多歲族群的影響尤為明顯，入睡時間平均約為凌晨 1:28

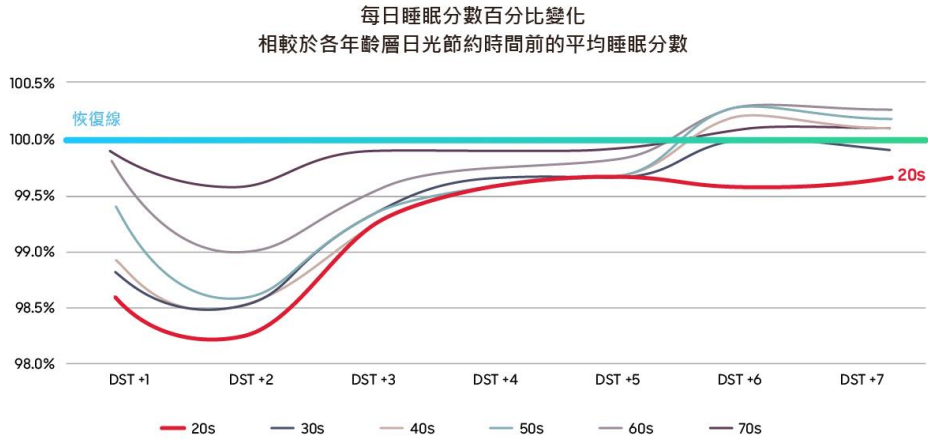


\*分析數據來自 2024 年日光節約時間前一天和實施當天的 Samsung Health 睡眠數據  
\*\*統計對象來自美國、加拿大及超過 40 個歐洲地區的三星用戶

此外，睡眠評分 ( Sleep Score ) - 綜合用戶總睡眠時間、清醒時間、睡眠週期，加上參考身體和心理恢復狀況所計算而得的「睡眠評分」，在日光節約時間實施後的數週內仍處於低點。其中，20 多歲的族群似乎受到最大影響，觀察 7 天平均睡眠評分的回升幅度明顯低於其他年齡層，而年齡較長的族群則適應得較快。即使到了第三週，所有年齡層的睡眠模式仍未能回歸正軌，顯示夜間睡眠品質起伏不定。

## 日光節約時間對不同年齡族群的影響？

20 多歲族群在適應日光節約時間方面最為困難，尤其是睡眠分數的恢復速度明顯慢於其他年齡層



### 重拾一夜好眠、快速復原的實用小秘訣

切換至日光節約時間顯然對所有年齡層的睡眠模式都產生了長時間的影響，然而，對較年輕的族群而言，在這段時間將睡眠管理視為優先要務變得尤為重要。因應世界睡眠日，三星特別分享幾項實用建議，幫助更輕鬆掌握自身的睡眠模式與習慣，並有效恢復睡眠品質。

- **打造良好睡眠環境是一夜好眠的不二法門。** Samsung Health 應用程式將於本月稍晚推出更新<sup>(註二)</sup>，運用 SmartThings 及強大的裝置生態圈，深度分析溫度、濕度、二氧化碳、燈光亮度等影響睡眠品質的關鍵因素，並彙整一份睡眠環境報告<sup>(註三)</sup>。透過這些洞察，用戶可輕鬆調整房間至最佳狀態，進而優化睡眠品質。
- 除了調整睡眠環境，**瞭解活動量對於能量的影響也同樣不容忽視。**更新後的 Samsung Health 進一步強化身體能量指數<sup>(註四)</sup>，提供每日活動量的指標。除了睡眠及心率，全新的活動一致性 (Activity Consistency) 功能將整合更詳細的資訊，此功能會根據過去四週的資料，幫助使用者更全面地掌握自身狀況，找到最佳作息平衡。
- **探索自身睡眠狀況並透過睡眠訓練調整**，是提升睡眠品質的重要關鍵。電子睡眠教練<sup>(註四)</sup>會緊密追蹤過去 7 天的睡眠模式，並根據分析結果，對應至不同的「睡眠動物」類型，讓睡眠訓練更加輕鬆有趣。透過個人化的訓練計畫，培養健康的習慣與作息，協助用戶走上正軌，達成睡眠目標。

世界睡眠日是一個提示睡眠重要性的絕佳契機。透過最新的 Samsung Health 應用程式更新功能與 Galaxy 生態圈，三星致力協助用戶打造理想睡眠，迎接更健康、更均衡的生活模式。

註一：分析結果得自 2024 年春季日光節約時間實施期間，透過 Galaxy Watch 系列收集的 Samsung Health 用戶睡眠資料。

註二：部分功能可能因市場、電信業者或配對的裝置而異。

註三：睡眠環境報告功能適用於搭載 One UI 7 及 Samsung Health 應用程式 6.29.5 (含) 以上版本的智慧型手機，且需串聯 SmartThings。

註四：Galaxy AI 功能可追蹤相關數據，使用時需搭配 Samsung Galaxy 手機、Samsung Health 應用程式及三星帳戶。