

【世界睡眠日】睡眠習性大不同：Galaxy Watch5 系列如何助您好眠

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



人的一生中，約有三分之一的時間是在睡眠中度過，這是有原因的 - 睡眠有助於恢復體力與腦力；睡眠不足會導致表現不佳、思路不清晰。然而，對許多人而言，擁有良好的睡眠是一大挑戰，過去幾年更是雪上加霜。三星體認到優質的睡眠是身心健康的基石，因而呼籲睡眠的重要性，期能喚起全球人們對養成健康睡眠習慣的重視。

三星希望透過諸如 [Galaxy Watch5](#) 系列的創新技術，幫助用戶白天充滿朝氣，夜晚休養生息，優化生活每一刻。隨著睡眠監測已成為健康新風尚，約有 50% 的 Galaxy Watch 用戶每周至少追蹤一次睡眠模式，而其中 40% 的用戶每周則追蹤三次以上。此舉有助於養成良好的習慣，因為愈了解自我睡眠模式，就愈容易改善及維持，獲得更健康的夜間睡眠^(註一)。

為響應 3 月 17 日的「世界睡眠日」，以及美國國家睡眠基金會制定的「睡眠意識周」([Sleep Awareness Week](#)[®])，三星分享一夜好眠的幾個實用小技巧^(註二)。

了解自我睡眠模式，養成更良好的習慣

每個人的睡眠模式不盡相同，了解自己是十分重要的一件事，因此三星提供用戶輕鬆追蹤及掌握睡眠的方法。以 Galaxy Watch 內建的 BioActive 感測器為例，它能監測用戶的獨特睡眠模式，例如是否處於清醒

狀態、何時進入深度睡眠，以及人體的血氧濃度等，並於隔日清晨，透過易於解讀的方式，在 Samsung Health 應用程式上顯示量測結果。

Galaxy Watch 系列的睡眠解析數據



光是追蹤還不夠 - 建立良好的習慣更為重要，三星透過**睡眠教練**讓一切變得簡單。它為用戶量身打造為期一個月的專屬計劃，追蹤七天以上的睡眠模式，再從八種動物當中，分析出一種與用戶睡眠習慣相似的動物。接著，睡眠教練會逐步引導用戶，養成健康的生活習慣並持之以恆，最終獲得良好的睡眠。它會持續追蹤用戶的每日活動、提供小訣竅與指引，從運動與營養攝取，到正念冥想與健康監測，一步步邁向健康人生。

象徵用戶睡眠模式的動物

<p>放鬆的獅子 一天平均睡10-15小時。</p>	<p>敏感的刺蝟 刺蝟屬於夜行動物， 警覺性高。</p>	<p>緊張的企鵝 企鵝一天斷斷續續的睡眠時間 只有3.5小時， 且隨時處於緊張狀態。</p>	<p>畏光的鱉鼠 平均睡眠約8小時， 與人類大致相同， 屬於夜行動物。</p>
<p>警覺的小鹿 鹿類動物一天睡不到十分鐘， 一旦受驚或發現自己可能處於危險之中， 便會立即逃跑。</p>	<p>隨和的海象 可以連續84小時維持清醒， 睡眠時間則可長達19小時。</p>	<p>狩獵的鱷魚 是夜行動物， 可以一隻眼睛閉著睡覺， 就好像在眨眼。</p>	<p>疲憊的鯊魚 鯊魚幾乎不睡覺， 牠們一旦停下來就無法呼吸， 所以永遠保持清醒。</p>

營造舒心好眠的環境

睡眠環境亦不容忽視，看似微不足道的螢幕亮光或室溫，皆會影響睡眠品質。藉由自動同步 Galaxy 智慧型手機與 Watch 上的「睡眠模式」，將通知設為靜音並將手機背景變更為灰階，以減少行動裝置的干擾；並會同時關閉「Always On Display」，確保不會因觸碰螢幕、移動手腕而啟動 Galaxy Watch。

於串聯居家裝置方面，用戶可利用 SmartThings 控制三星品牌、及其夥伴生產的各種智慧居家產品。Galaxy Watch 還能追蹤用戶每晚何時入睡，並自動關閉臥室百葉窗，或關閉燈光與空調。

藉由更清楚掌握自我睡眠模式，有助於養成良好的習慣、獲得更優質的睡眠，將對身心健康產生正面影響。三星電子積極透過聚焦睡眠的解決方案，持續強化獨特的健康體驗。三星電子與業界領導者建立的長久策略關係，包括[美國國家睡眠基金會](#)，將穩健落實三星的整體睡眠願景，提供更直覺且可付諸行動的見解，幫助用戶實現個人健康目標。

欲了解有關 Galaxy Watch5 和 Galaxy Watch5 Pro 的更多產品資訊，請參閱官網說明：

Galaxy Watch5：www.samsung.com/galaxy-watch5

Galaxy Watch5 Pro：www.samsung.com/galaxy-watch5-pro

註一：根據 Galaxy Watch4 和 Galaxy Watch5 的 Samsung Health 每周活躍用戶數。

註二：可用性可能因市場、型號、配對的智慧型手機而異。