

## 我們睡得好嗎？三星展開全球睡眠健康普查 解開由來已久的謎團

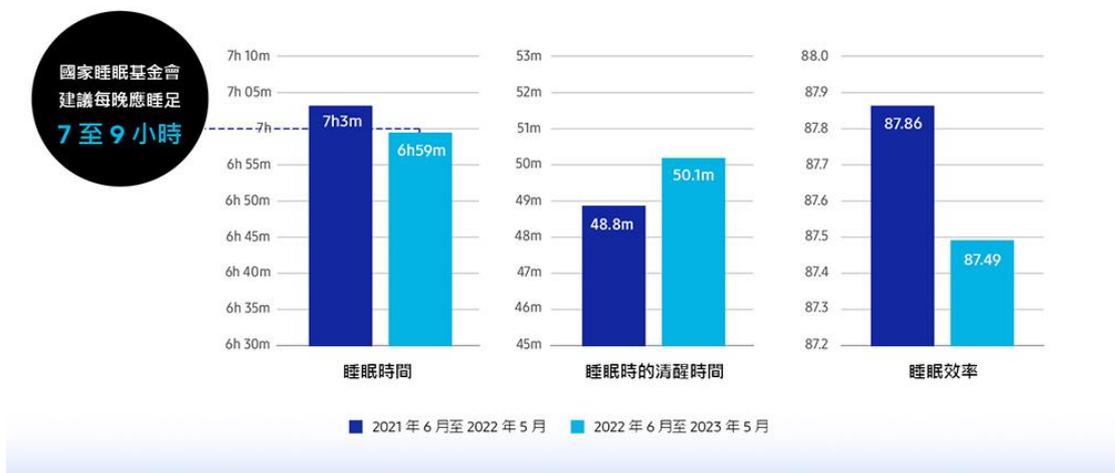
睡眠與健康息息相關，因此現今越來越多人將睡眠視為頭等大事。根據 Samsung Health 應用程式觀察到的最新趨勢，人們對睡眠的關注程度日益顯著。過去兩年來，每周至少一次主動追蹤睡眠<sup>(註一)</sup>、且持續時間長達一年的用戶數，大幅攀升了 182%<sup>(註二)</sup>。儘管如此，我們睡得好嗎？此謎團仍未解開。

為解答疑惑，三星展開有史以來最大規模的睡眠健康普查<sup>(註三)</sup>，分析全球 Samsung Health 用戶共 7.16 億個夜間睡眠行為。令人惋惜的是，儘管民眾對個人睡眠健康的關注程度直線上升，人們的夜間睡眠品質卻在下降中。這意味著世界各地的民眾廣受睡眠問題所苦。

### 全球民眾睡眠時間減少，且睡眠效率降低

根據【圖 1】顯示，全球民眾的平均睡眠時間，從過去的 7 小時 3 分鐘下降至 6 小時 59 分鐘，低於國家睡眠基金會建議的基本 7 小時睡眠時間。

【圖 1】全球民眾的睡眠時間、睡眠時的清醒時間以及睡眠效率



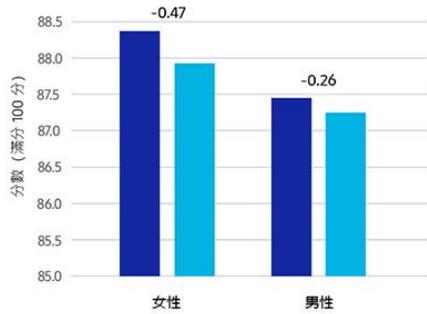
另一個令人擔憂的問題是，睡眠期間清醒時數增加，導致睡眠效率大打折扣，而睡眠效率正是判斷睡眠品質的重要因素，其以實際睡眠時間與每晚躺在床上時間的比例計算。

該趨勢並不限定於特定的人口結構與地理區域。根據報導，不論何種性別、年齡層與地區，人們的睡眠時數與效率皆呈現下降趨勢：

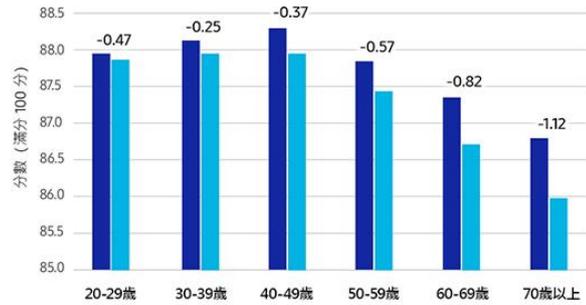
- 就去年而言，不僅男性的睡眠效率持續下降，女性的下降幅度尤為顯著。（見圖 2）
- 人口統計數據顯示，高齡者的睡眠效率下降幅度較大，尤其是 70 歲以上的銀髮族，其下降幅度幾乎達 20 至 29 歲族群的兩倍。（見圖 3）

- 北美地區的睡眠效率下降幅度最為顯著，然亞洲仍為最低。（見圖 4）
- 歐洲和北美以外的所有其他地區，睡眠時間皆不足 7 小時。（見圖 4）

【圖 2】兩性的睡眠效率

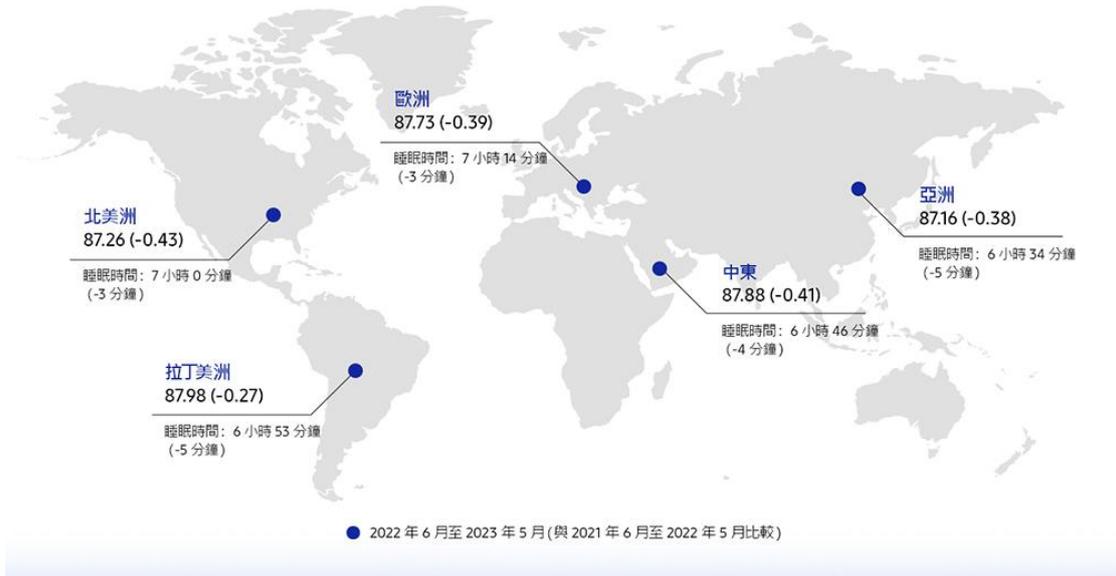


【圖 3】不同年齡層的睡眠效率



■ 2021 年 6 月至 2022 年 5 月 ■ 2022 年 6 月至 2023 年 5 月

【圖 4】不同地區的睡眠效率



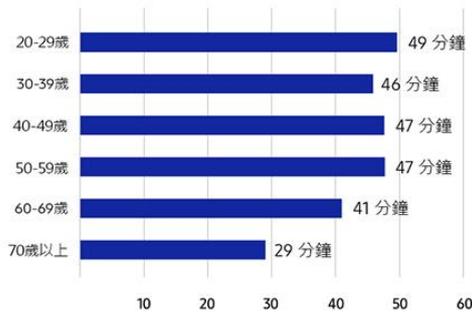
● 2022 年 6 月至 2023 年 5 月 (與 2021 年 6 月至 2022 年 5 月比較)

## 睡眠負債對年輕族群影響極為嚴重

不規律的睡眠作息也會影響睡眠品質。睡眠負債 - 即平日與假日睡眠時間差距所導致的睡眠不規律作息，亦對全球民眾的睡眠產生負面影響。

20-29 歲年輕族群的睡眠負債最高，幾乎達到 70-79 歲族群的兩倍：分別為 49 分鐘和 29 分鐘。（見圖 5）就地區而言，亞洲居民的睡眠負債最少，時間為 41 分鐘，而拉丁美洲居民的睡眠負債最高，長達 47 分鐘。以全球而言，周末時民眾平均多睡了 44 分鐘。（見圖 6）

【圖 5】不同年齡層的睡眠負債



【圖 6】不同地區的睡眠負債



● 2022 年 6 月至 2023 年 5 月

\* 睡眠負債：平日與假日的睡眠時間差距

## 數企鵝，不數羊

為深入洞悉全球的主要睡眠模式，三星對睡眠者進行分析，並將他們區分為八種睡眠動物<sup>(註四)</sup>。每一種動物皆有其獨特的睡眠習性，在睡眠持續時間、作息規律性與清醒時間等方面，展現有別於其它動物的特性，而這些特性對其睡眠品質產生綜合影響。（見圖 7）

有趣的是，全球多數人的睡眠模式，以「緊張的企鵝」作為象徵動物，約占受測者的三分之一。他們維持健康的晝夜節律，但經常睡得斷斷續續，導致睡眠效率下降。此模式與過去一年觀察到的下降趨勢一致。（見圖 8）

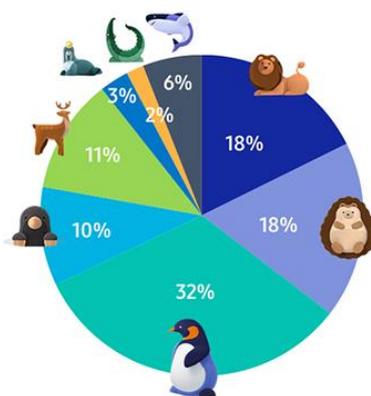
- 高齡族群大多屬於「警覺的小鹿」，其特性為睡眠時間較短，清醒時間較長。在 70-79 歲的族群當中，將近 40% 的長者以「警覺的小鹿」作為象徵動物，幾乎是 20-29 歲族群的 10 倍之多。年齡層愈高，以此動物作為象徵的人口比例愈高。（圖 9）
- 以 20-29 歲族群而言，最具代表性的動物為「敏感的刺蝟」，其次為「畏光的鼯鼠」，其人口比例較其它年齡層來得高。具有睡眠不規律問題的這二種動物，隨著年齡層的下降，人口比例呈現上升趨勢。（圖 9）

【圖 7】Samsung Health 電子睡眠教練  
睡眠象徵動物

	第 1 級	第 2 級			第 3 級			第 4 級
								
	放鬆的獅子	隨和的海象	畏光的鼯鼠	緊張的企鵝	敏感的刺蝟	警覺的小鹿	獵食的鱈魚	疲憊的鯊魚
睡眠時間								
睡眠作息的規律性								
清醒時間								

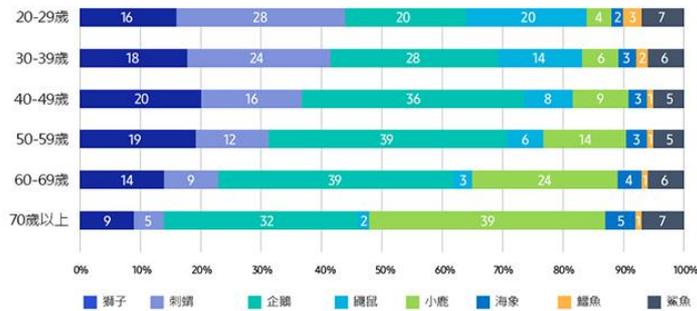
 良好  不佳

【圖 8】「睡眠象徵動物」的全球分布百分比



\* 2022 年 2 月至 2023 年 5 月

【圖 9】「睡眠象徵動物」的各年齡層分布百分比



\* 2022年2月至2023年5月

### 微小的生活習慣，如何成就優質睡眠

為改善個人睡眠品質，除了分析象徵性的「睡眠動物」，三星亦推出一系列的電子睡眠教練計劃。該計劃旨在傳遞「從微小的改變開始，養成良好的生活作息，必能提升睡眠品質」的信念。三星透過腕上手錶，分析用戶習性所屬的睡眠動物，並為其量身打造為期一個月的睡眠訓練，激勵他們朝健康人生邁進，包括早上不賴床、規律的起床時間、白天保持活躍，以及其他正面的好習慣。

為了檢視睡眠教練的成效，三星分析共有多少用戶在睡眠教練的引導下，提升其所屬睡眠動物級數（見圖 10）。例如，若用戶原屬於第 3 級「獵食的鱈魚」，則當用戶前進至「第 1 級」或「第 2 級」的睡眠動物時，即表示有正面成效。普查結果顯示，這些計劃確實奏效。實績證明睡眠教練成效斐然，透過培養良好的睡眠習性，可使睡眠動物邁向健康。

- 一些用戶的實例顯示，參加「睡眠訓練」的時間愈長，睡眠品質的提升幅度愈高。相較於為期一個月的訓練，用戶參加二個月的訓練後，其睡眠動物的階數皆獲得較大幅度的改善。
- 等級最低的「疲憊的鯊魚」即明顯睡眠不足、且無法獲得優質睡眠者，在歷經短短二個月的睡眠訓練後，94%的受訓者獲得正面改善。

【圖 10】透過「睡眠教練」提升「睡眠象徵動物」位階的用戶百分比



只需養成微小的習慣，就能改善睡眠健康。在 Galaxy Watch6 系列與 Samsung Health 的強力應援下，用戶可深度洞悉自我睡眠模式，並透過個人化的激勵與指導，獲得更健康的睡眠。

欲了解有關 Galaxy Watch6 系列的更多資訊，請參閱官網說明 [www.samsung.com/galaxy-watch](http://www.samsung.com/galaxy-watch)。

註一：不得作為醫療偵測、診斷或治療用途。僅作為一般健康、健身用途。

註二：比較 Samsung Health 用戶的 2021 年 1 至 5 月與 2023 年同期數據。

註三：分析結果基於 Galaxy Watch 系列在 2021 年 6 月至 2023 年 5 月期間，蒐集及分析大約 7.16 億個夜間睡眠數據。

註四：至少需測量 7 天的睡眠數據，其中包括 2 天的休息日。