

【世界睡眠日】睡眠健康的未來： 專家齊聚 SXSW 探索 AI 與穿戴技術如何引領睡眠革命

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

[近期研究](#)顯示，儘管民眾對個人睡眠健康的關注程度與日俱增，夜間睡眠品質卻逐漸下降。雖然人們明白睡眠的重要性，但往往要等到時差或環境等因素擾亂其生理節律，且身體已敲響警鐘時，才會真正採取行動。

為了探索睡眠的深遠影響，三星電子於 3 月 10 日在美國德州奧斯汀舉行的 2024 South by Southwest (SXSW) 大會上，以「[科技如何徹底改變經歷漫長歲月的睡眠問題](#)」為題召開座談。各路專家齊聚一堂，揭示 AI 與科技在改善睡眠品質上的應用潛力。



▲ (左起) 來自 Creative Strategies 的 Carolina Milanesi、三星電子 Hon Pak 博士、睡眠科學家 Vanessa Hill 與美國國家睡眠基金會的 John Lopos 齊聚一堂，共同討論睡眠的重要性。

座談會成員包括三星行動通訊事業部 (MX) 副總裁暨數位健康團隊負責人 Hon Pak 博士、睡眠科學家 Vanessa Hill 和美國國家睡眠基金會 (NSF) 執行長 John Lopos。該座談會由 Creative Strategies 總裁暨首席分析師 Carolina Milanesi 主持，擇於美國民眾將時鐘撥快 1 小時^(註一)、實施日光節約時間後的數小時內舉行，藉此強調該議題對與會者和觀眾的切身相關性。

解析睡眠以獲得更深刻入微的洞察

座談一開始，Milanesi 即開宗明義指出「睡眠是影響整體健康的關鍵因素之一」。她亦強調洞悉睡眠對日常生活造成的影響，其重要性不容小覷，並以此概念貫穿整場座談。

與會專家一致認同睡眠的重要性，睡眠是身體健康的基石，直接影響人們的日常活動、飲食選擇和心理健康，但卻往往未獲得正視，以致全球人們的睡眠品質不斷下降。有鑑於此，專家希望以 AI 為主導的技術和穿戴裝置，包括智慧戒指和配備先進感應器的智慧手錶，可協助人們養成更良好的睡眠習慣，並營造最舒心的睡眠環境。



專家們強調，當人們愈了解自己的睡眠情形，更能清楚做出提升睡眠的正確決定。Pak 強調 [Galaxy Watch6](#) 系列和近期推出的 [Galaxy Ring](#) 等穿戴裝置，有助於追蹤睡眠指標並提供深具意義的剖析，鼓勵用戶養成更健康的睡眠習慣、積極做出正向的改變，是實現 [三星睡眠健康願景](#) 的關鍵工具。

Hill 強調養生之道首重睡眠，與空出時間健身、營養飲食、年度健檢的重要性相當。她補充道，人們可借助穿戴裝置等科技獲得最優質的睡眠，並分享其使用 [Galaxy Watch6](#) 電子睡眠教練^(註二) 的親身經歷。

在座談中，Pak 亦著墨於三星的串聯健康生態圈，細數三星與各大醫療機構的合作，揭示以健康為導向、並協力擴大其生態圈的企業名單，以及一系列的 [軟體開發工具組 \(SDK\)](#)。此舉有助於夥伴運用三星的洞察力和技術，開發更多解決方案。

借力 AI 與穿戴技術改善睡眠

隨著 AI 浪潮襲捲全球，其影響力已遍及科技的各個領域，與會專家一層層剝絲抽繭，探討這些新興的智慧應用與資料解析，如何讓人們唾手可得，助其獲得一夜好眠。



Pak 強調行動裝置如何成為 AI 應用的主要途徑，以及三星如何透過 Samsung Health 應用程式整合和分析大量資訊，致力提供個人化、可付諸實踐的見解。接著，將由 AI 進一步轉化這些見解，提供量身訂製的健康體驗。

Lopos 談到：「睡眠是一種主觀體驗。然而，客觀的數據價值重大 - 例如穿戴裝置提供的精闢洞見。睡眠追蹤領域不斷延伸，AI 功能將其推升至嶄新境界。AI 技術讓用戶得以分享個人資訊，並藉由微小的行為改變，成就更好的自己。」

「三星致力利用 AI 技術，將追蹤數據轉化為直覺、且深具意義的見解，這表示消費者將獲得更進一步的客製化體驗。」Pak 如此補充。他指出，隨著更多的產品與型態規格、升級的感應器和先進演算法的問世，科技可協助人們培養規律的睡眠作息，學習如何獲得更優質的夜間睡眠。

Hill 認同用戶將感受到 AI 帶來、涵蓋有形和個人層面的益處，特別是經由即將推出的 Samsung Health 功能，例如「My Vitality Score」和「Booster Card」^(註三)，其將更多數據結合響應式分析工具，為用戶提供更加客製化且可行的指引。



三星藉由這場深度訪談的專家座談會，熱情響應世界睡眠日，在不斷強化技術實力、壯大產品陣容的同時，將繼續以守護睡眠健康為首要任務。除了睡眠期間的心臟健康監測，三星亦將新增其它的睡眠指標，進一步深化其對提升身心健康和良好睡眠的決心，包括心率、呼吸頻率、夜間肢體活動和睡眠潛伏期，以及睡眠階段、血氧和皮膚溫度。此外，三星將[支援睡眠呼吸中止偵測功能](#)^(註四)，該功能不僅分析睡眠期間的血氧濃度，還能偵測中度至重度的阻塞性睡眠呼吸中止症，協助用戶尋求適當的醫療照護。三星致力運用其技術與三星生態圈，為人人提供實現終身健康目標所需的數據解析。

註一：美國大部份地區實施日光節約時間。唯有少數幾州或其中部份地區宣布不予實施此制度，或全年實施此制度，不需每半年轉換一次。

註二：可用性可能因市場、型號、配對的智慧型手機而異。

註三：「My Vitality Score」將於 2024 年在 Samsung Health 上推出。可用性可能因市場、電信業者或穿戴裝置而異。

註四：睡眠呼吸中止症偵測功能僅為一款非處方籤(OTC)行動醫療軟體，該應用程式搭載於相容的三星 Galaxy Watch 和智慧型手機。其可透過兩晚的監測時間，偵測 22 歲以上之成年用戶中度至重度阻塞性睡眠呼吸中止症的病徵。不適用於先前被診斷患有睡眠呼吸暫停的用戶，亦無法取代合格醫療專業人員所提供的診斷或治療。本裝置提供的數據並非提供協助醫療人員診斷睡眠障礙之用途。