

瞭解睡眠：疫情如何改變我們的睡眠習慣

自 COVID-19 盛行以來，人們愈發注重自身的健康與福祉，其中很大一部份為深刻瞭解睡眠對於健康的益處。

睡眠為修復心靈與身體的重要方式。良好的睡眠可強化身體與認知健康，幫助人們以最佳狀態完成需長時間集中精神的工作。例如：充分休息可幫助人們更有效率地工作、更安全地駕駛與獲得更清晰的思考能力。

鑒於疫情對我們日常習慣造成的影響，探討睡眠變化亦相當值得。

以下讓我們透過全球 Samsung Health 用戶的睡眠模式，進一步探索自疫情開始以來人們的睡眠時間與效率如何產生變化。

睡眠時間與效率：為什麼重要

談到睡眠，時間長並非等同品質好。在分析中，睡眠時間指的是在床上嘗試入睡的時間長度，而睡眠效率則為實際進入睡眠狀態的時間比例。

儘管疫情期間，生活習慣的改變使全球個人的睡眠時間更長，但睡眠時間與睡眠效率間似乎沒有關聯。

事實上，各個地區的人較疫情前平均擁有更長的睡眠時間，但睡眠效率卻整體呈現下降趨勢。



更重要的是，其結果因性別而異。雖然男性和女性的休息時間皆較疫情前要長，但相較於女性，男性在睡眠時間有延長現象，睡眠效率卻大幅下降。

年齡是另一個提供有趣觀點的因素，儘管所有年齡層的人睡眠時間皆增加，然而，睡眠效率隨著

年齡增長而下降。其中的例外是 20 至 39 歲區間的人，他們實際上經歷了睡眠效率的轉變，也是唯一於睡眠時間與效率方面皆明顯提升的年齡組。

以性別與年齡層比較 COVID-19 對全球睡眠習慣的影響



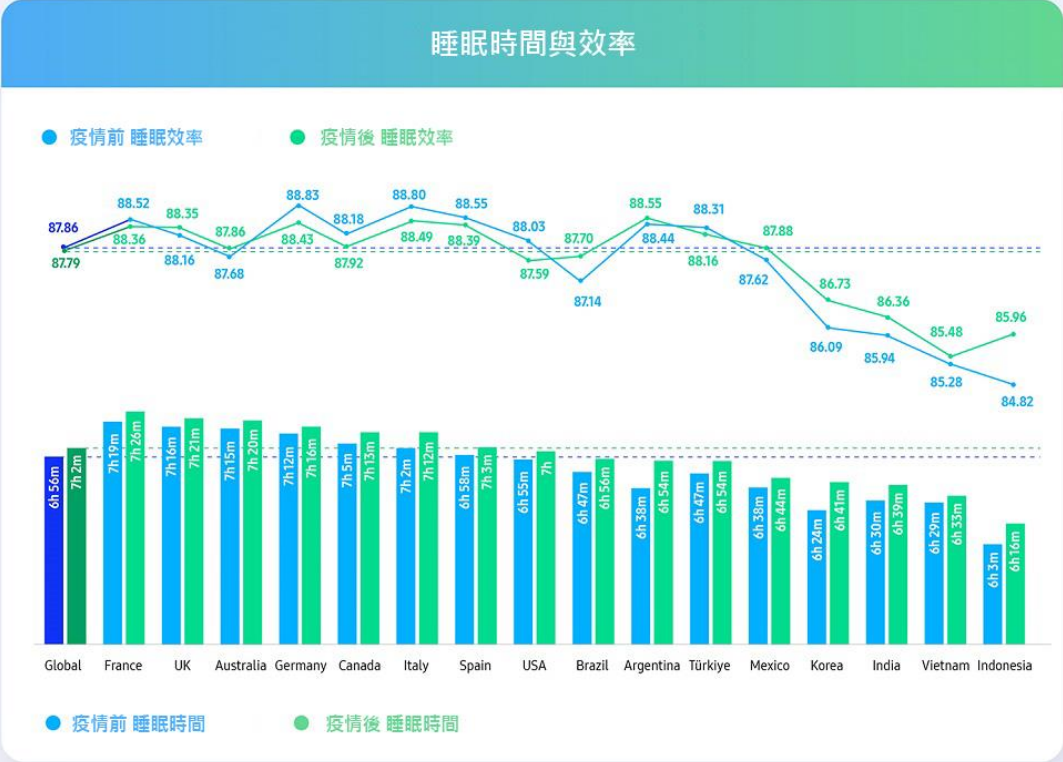
疫情如何改變區域性的睡眠習慣

我們同時深入研究了個人使用 Samsung Health 最多的 16 個地區，以瞭解其睡眠習慣趨勢。雖然 16 個地區中皆出現睡眠時間增加的情形，人們平均較以往更晚起床，但對睡眠效率的影響卻不盡相同。

全球睡眠習慣的區域性變化如下：

- 無論於疫情發生前後，**法國**的睡眠時間皆為最長，但睡眠效率下降。
- **韓國**於疫情期間，用戶睡眠時間與效率呈現最大增幅，但仍低於全球平均標準。
- 於所有測量地區中，**美國**的睡眠效率下降幅度最大。
- **德國**於疫情前的睡眠效率是全球最高，卻也是疫情後睡眠效率出現顯著下降的區域。
- **阿根廷**在疫情開始後其睡眠效率最高。
- 雖然**印尼**在疫情前是睡眠效率最低的地區，疫情後則高於**越南**。此外，於所有研究的 16 個地區中，印尼在疫情前後的睡眠效率成長幅度最高。
- 於疫情開始後，**印尼**的平均起床時間延後了 11 分鐘，但皆為疫情前後最早起床的地區。
- **墨西哥**為起床與睡眠時間變化最大的地區。平均就寢時間改變了 11 分鐘，起床時間則延後了 17 分鐘。

依地區比較 COVID-19 對睡眠習慣的影響



排行前五大地區



疫情後最長睡眠時間

1. 🇫🇷 法國
2. 🇬🇧 英國
3. 🇦🇺 澳洲
4. 🇩🇪 德國
5. 🇨🇦 加拿大



疫情後最高睡眠效率

1. 🇦🇷 阿根廷
2. 🇮🇹 義大利
3. 🇩🇪 德國
4. 🇪🇸 西班牙
5. 🇫🇷 法國

自 COVID-19 後變化最多的前五大地區



睡眠時間

1. 🇰🇷 韓國
2. 🇦🇷 阿根廷
3. 🇮🇩 印尼
4. 🇮🇹 義大利
5. 🇮🇳 印度



睡眠效率

1. 🇮🇩 印尼
2. 🇰🇷 韓國
3. 🇧🇷 巴西
4. 🇺🇸 美國
5. 🇮🇳 印度

如何提高睡眠品質

人們常說，成年人的健康睡眠時間為每晚 8 小時^(註一)，然而如數據顯示，睡眠品質亦為需考慮的重要因素之一。睡眠追蹤使我們更加瞭解自己的睡眠模式，以確保擁有絕佳的睡眠品質。

許多 Galaxy 用戶善用此優勢，50% 的 Galaxy Watch 用戶每週至少追蹤一次睡眠；其中，40% 的人每週追蹤三次以上^(註二)。為使用戶更完善地管理睡眠，以下為 Galaxy Watch 系列^(註三)的使用技巧，透過其中一些方法，可確保每晚安穩入睡。

- **追蹤您的睡眠模式：**睡眠評分提供詳細數據，紀錄當您進入深度睡眠、快速眼動期，以及睡眠與醒來時間的變化。
- **更詳細瞭解您的睡眠品質：**透過血氧監測與打呼偵測，可以更瞭解自己的睡眠模式及整體健康。
- **嘗試睡眠訓練計畫：**透過睡眠訓練，依照用戶的實際習慣，量身制定睡眠指導方案。由八種睡眠專屬動物作為代表，協助瞭解與改善睡眠。
- **打造理想的睡眠環境：**睡眠環境與睡眠方式一樣重要，可考慮於家中增添控制溫度與光線的自動裝置，確保有個理想的休息環境。

註一：美國國家睡眠基金會建議一般成年人每晚睡眠時間為 7-9 小時。

註二：依照每週使用 Galaxy Watch4 與 Galaxy Watch5 的 Samsung Health 活躍用戶。

註三：可用性可能因市場、型號與所配對的智慧型手機而不同。