

【專訪】睡眠與科技的交會：美國國家睡眠基金會執行長現身說法

「美國國家睡眠基金會深信科技可不分晝夜，協助人們輕鬆打理重要事務，使其達到 [Best Slept Self™](#) 狀態，因睡眠充足而展現最佳一面。」

- 美國國家睡眠基金會執行長 John Lopos



在當今繁忙的世界中，人們很容易於喧囂的生活中迷失自我。人人雖明白睡眠充足具多種好處，但待辦事項總是接踵而來，使壓力指數向上飆升。

全球領導睡眠機構 - [美國國家睡眠基金會](#) (NSF) [近期研究](#)突顯此問題，該研究發現，疫情蔓延期間，許多美國民眾睡眠時間增長，但睡眠品質反而下降。

事實上，NSF 認為要使民眾持續關注睡眠重要性以維持健康且幸福的生活，為一項艱鉅挑戰。擁抱持續發展的睡眠科技，有助於改善此項難題。從智慧環境控制到智慧睡眠追蹤，日新月異的先進科技，正不斷重塑、改善人類睡眠體驗。睡眠科技已成為業界兵家必爭之地，諸如三星等消費性電子品牌，紛紛將睡眠概念列為產品功能佈局重點。

為深入了解睡眠科技對改善睡眠健康的影響，三星專訪 NSF 執行長 John Lopos，為睡眠與科技的交會提出精闢見解。

管理日常作息及追蹤相關進程

根據 NSF 提出的 2022 美國睡眠普查報告 ([2022 Sleep in America® Poll](#))，人們可藉由調整日常作息，

讓睡眠品質及健康產生顯著的正面影響。每日定時用餐、一日活動量，甚至日間睡前的光照量等可控管因素，皆與睡眠健康息息相關。

NSF 提出有益睡眠健康的具體方針與建議，Lopos 對此表示：「科技可作為貫串睡眠體驗的主軸。其可發揮提示、促進、溝通及追蹤等輔助作用，在協助人們實踐 NSF 提出的睡眠改善建議方面，無論清醒或睡眠狀態，皆扮演重要角色。」



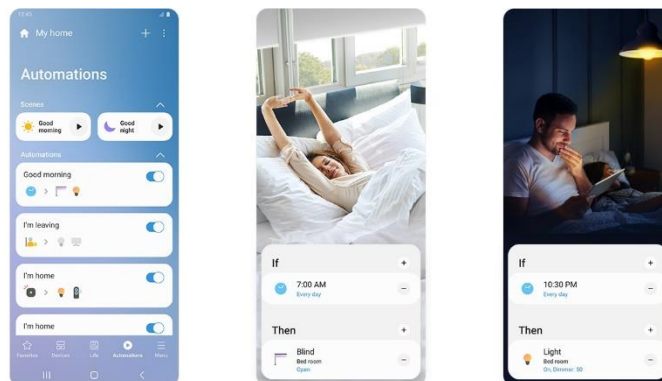
利用 Galaxy Watch4 系列維持日常運動習慣，有助於獲得一夜好眠

控制睡眠環境

適當的日夜光照量，為決定一夜好眠或徹夜難眠的分水嶺。[近 60%美國民眾](#)於睡前一小時，或上床入睡前，總是或經常盯著螢幕畫面，難怪睡眠品質每下愈況，因手機、筆電及電視螢幕的光線，會嚴重影響人們的睡眠品質。

科技若不當使用 - 如入睡前仍緊盯螢幕，會使科技成為睡眠殺手，但其亦可成為解決睡眠問題的靈丹妙藥。Lopos 指出：「當人們準備就寢時，科技有助於打造良好的睡眠環境，藉由逐漸緩和情緒的過程，讓人們感到平靜與放鬆；接著，它承擔重要的使命：在不干擾睡眠情況下成為睡眠日常的一環。」

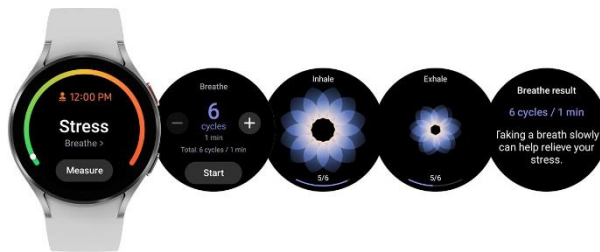
SmartThings 功能^(註一)便是一絕佳例子，它可讓用戶預設臥室電視與照明關閉時間，作為例行性睡前活動，協助入睡，打造一覺天明的優質睡眠環境。



借助 SmartThings 輕鬆控制臥室照明，營造更好入眠的環境

調整睡眠模式

睡眠科技可發揮深具意義的作用，維持長期健康，亦有助於調整睡眠模式，並能於短期內奏效。無論是「調快」亦或「調慢」，日光節約時間皆對睡眠產生重大影響。為協助民眾做好準備，NSF 貼心地提供一些秘訣，包括正視自然光照的重要性，在時制轉換前一晚調整時鐘，甚至於前一周，每日提早十分鐘睡覺，逐步調整睡眠時程。NSF 亦鼓勵民眾練習放鬆技巧，縱使處於時間變動的混亂期，此行為可幫助民眾每日獲得良好睡眠。[Galaxy Watch4 系列](#)與 Samsung Health 應用程式可透過呼吸、冥想及壓力監測功能^(註二)，協助用戶實踐正念管理。

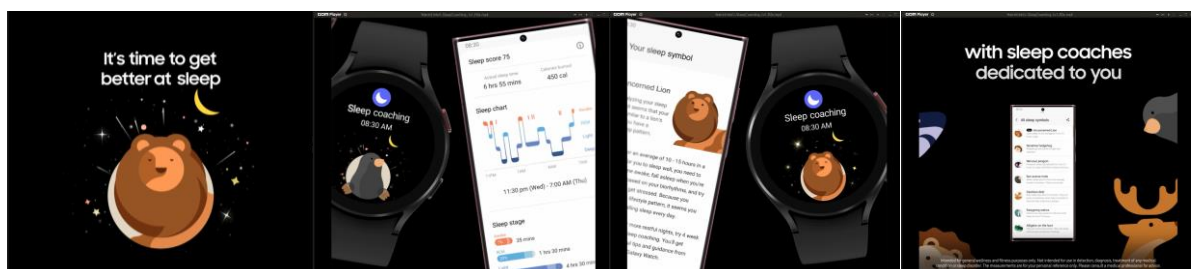


使用 Galaxy Watch4 系列監控壓力指數，並透過呼吸引導，協助身體準備入眠，以獲得更優質的睡眠

三星助一夜好眠，以滿滿活力迎接明天

Galaxy Watch4 系列搭載三星超強睡眠科技，讓用戶得以追蹤進度、逐步實現健康目標，獲得良好夜間睡眠。

例如：Galaxy Watch4 系列搭載最新[睡眠訓練計畫](#)，可協助用戶養成良好睡眠習慣，成功實現其睡眠目標。完成為期七天的睡眠模式追蹤，以及兩項相關睡眠調查後，Galaxy Watch4 系列將分析使用者所屬睡眠類型，並以八種不同動物作為代表。接著，該計畫會逐步引導用戶，展開四到五週睡眠訓練，其中包括各項任務、檢查清單、指引與報告，協助改善睡眠健康。



隨著穿戴裝置已成為許多人的生活標配，睡眠要素的追蹤與掌握，亦逐漸普遍；NSF 樂見睡眠科技普及化，並深信睡眠科技產業將掀起合作與知識共享新浪潮。Lopos 堅定地表示：「展望未來，穿戴聯網裝置、生活型態與健康平台、以及家居用品之間的跨界整合，將更加密不可分。人們的選擇與反饋，將證實應用睡眠科技產品及服務，尚具極大的成長空間。」

睡眠科技未來前景不可限量，三星將借助美國國家睡眠基金會的專業知識，全力開發並強化其睡眠產品與服務。

欲瞭解有關 Galaxy Watch4 系列、或國家睡眠基金會的更多資訊，請參閱官網說明：

Galaxy Watch4：www.samsung.com/galaxy-watch4

Galaxy Watch4 Classic：www.samsung.com/galaxy-watch4-classic

國家睡眠基金會：www.thensf.org

註一：功能可用性視裝置而異。

註二：僅作為一般健康及健身用途參考使用。不得作為任何病況或疾病之偵測、診斷或治療用途。測量結果僅供用戶個人參考。請諮詢醫療專業人士獲取相關建議。



美國國家睡眠基金會執行長 John Lopos