

114年度
東區正確使用鎮靜安眠藥
暨藥物濫用防制
共識會議



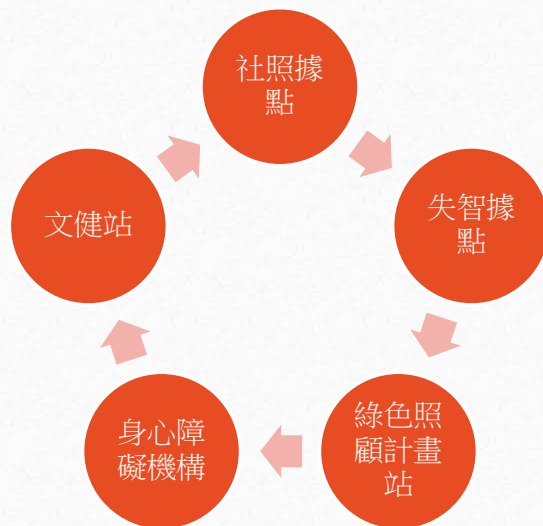
中華夢想推恩關懷協會

理事長 陳宥安

計畫目標

- 1. 提升睡眠健康知識
- 2. 推廣非藥物介入方式
- 3. 建立長期關懷機制

計畫宣導點



執行方式(一)：社區衛教宣導

• 內容：

- 正確使用鎮靜
安眠藥與藥物
濫用防制

- 影響睡眠的生
活習慣

- 非藥物助眠策
略（精油薰香/
足浴等）

• 方式：

- 講座與工作坊

- 互動式學習

- 發放簡易教材

執行方式(二)：機構睡前精油薰香試驗

- 對象：篩選1至2家長照機構(社團法人信實公益協會-平安居)
- 方式：
 1. 前測評估（睡眠狀況記錄）
 2. 精油介入（選擇適合精油，睡前擴香）
 3. 觀察與記錄（長期追蹤）
 4. 後測評估（睡眠品質比較與數據分析)

計畫對象與執行方式

計畫對象	記錄方式	執行時間	資料收集
一般對象	每日自填睡眠記錄	持續 1 個月	一個月後統一回收
機構對象	觀察者填寫睡眠觀察表	持續 1 個月	一個月後統一回收

執行時間表

月份	社區衛教宣導	機構精油試驗	成效評估
1-3月	宣導準備與種子講師培訓	選定機構與參與者、前測	
4-6月	文件站與社區講座	進行精油試驗	中期訪視
7-9月	擴大宣導活動	試驗結束，後測	數據分析
10-12月	期末成果分享會	成果報告	

成效評估

- 1. **社區宣導** :
 - - 前後測問卷評估知識提升
 - - 活動參與人數與滿意度
- 2. **睡眠陪伴** :
 - - 睡眠改善數據
 - - 照護者回饋

附件

量表設計概述

- 基本資料：年齡、性別、身份類別（長者、職場族群等）
- 睡眠品質記錄：入睡時間、起床時間、夜間醒來次數等
- 睡眠滿意度調查：睡眠狀態、影響日常生活的程度
- 長期觀察變化：透過 1 個月記錄分析睡眠改善情況

基本資料

項目	內容	填寫範例
年齡	填寫實際年齡	70 歲
性別	☐ 男 ☐ 女	男
身份類別	☐ 長者 ☐ 職場族群 ☐ 其他	長者
是否有睡眠障礙	☐ 無 ☐ 有 (頻率)	一週 3 次

睡眠品質記錄

評估項目	說明	填寫範例
入睡時間	記錄大約入睡時間	22:30
起床時間	記錄大約起床時間	06:00
夜間醒來次數	記錄夜間醒來的次數	2 次
夜間醒來總時長	記錄夜間清醒時間 (分鐘)	20 分鐘
整體睡眠品質 (1-5分)	1=極差 , 5=非常好	4

睡眠滿意度調查

評估項目	說明	填寫範例
對睡眠狀態的滿意度	☐ 非常滿意 ☐ 滿意 ☐ 普通 ☐ 不滿意 ☐ 非常不滿意	滿意
睡眠是否影響日常活動	☐ 完全無影響 ☐ 一點影響 ☐ 稍微影響 ☐ 影響多 ☐ 非常影響	稍微影響
是否使用助眠方式	☐ 無 ☐ 泡腳 ☐ 運動 ☐ 精油 ☐ 其他	精油薰香
是否因睡眠問題感到困擾	☐ 完全不擔心 ☐ 一點擔心 ☐ 稍微擔心 ☐ 擔心多 ☐ 非常擔心	一點擔心