

<<公主為何徹夜未眠>>

图书基本信息

书名：<<公主為何徹夜未眠>>

13位ISBN编号：9789862480779

10位ISBN编号：9862480777

出版时间：山岳出版社

作者：吳家碩，吳怡蓓 著

页数：160

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;公主為何徹夜未眠&gt;&gt;

## 前言

推薦序1推動失眠認知行為治療刻不容緩陳澤宏 長庚醫院睡眠中心主任 亞洲睡眠研究協會副會長 過去十多年我在臺灣從事睡眠醫學的臨床工作及研究，可以感受到臺灣睡眠醫學已逐漸成為了亞洲重鎮，與國際睡眠醫學的水準齊頭並進，以長庚醫院睡眠中心為例，我們不斷秉持著創新與專業的精神，服務各種不同的睡眠疾病，領先全國以跨各專科（包含胸腔科、精神科、耳鼻喉科、神經內科、心臟科、兒童心智科、整形外科、顱顏牙科，以及臨床心理師）整合的方式，在專業的睡眠醫學理論基礎之下，讓有睡眠障礙的民眾得到最完善的評估與治療，細數臺灣許多睡眠疾病都是由長庚醫院睡眠中心最先引進發表，建立診斷的標準與提供治療的方案；但是在臺灣推行失眠的非藥物治療時，卻不是很順利；安眠藥物一直是醫師與病患治療失眠的首選，臺灣人每年消耗的安眠藥物超過十億元以上，這些經費如果撥一小部分來發展失眠認知行為治療，不僅能減少安眠藥物的依賴與副作用，也能省下拮据的健保經費。

在推動失眠認知行為治療的領域裡，家碩是一位不可不提的臨床心理師，在臺灣有合格專業訓練的睡眠治療心理師不多之情況下，家碩心理師除了擔任眾多學校心理學研究所（包含政治大學、輔仁大學、中正大學、東吳大學）實習心理師的臨床督導之外，長庚醫院睡眠中心也送他至美國羅徹斯特大學（Rochester University）及紐約市大學（City University of New York）的睡眠中心訓練失眠的認知行為治療，家碩亦與我一同推動失眠認知行為治療到一般的護理人員，並不吝撥空對民眾的進行睡眠衛生教育及演講，讓睡眠醫學的觀念可以紮根在基礎，更讓失眠的民眾可以在最快的時間得到最合適且正確的治療方式。

這次家碩除了以他數年來治療失眠病患的臨床經驗撰寫此書外，為了可以讓一般民眾更了解失眠，家碩發揮他風趣的特質，將整本書創新構思成童話故事的樣子，讓讀者隨著生動的故事進入睡眠的迷人世界，讓讀者可以分享瞭解失眠患者治療當中的喜與樂。

這本書不同於市面上常見的睡眠書，是一本兼具創意與專業，相當難得的睡眠專書，希望藉由本書的出版，可以引導國人輕鬆對失眠的治療有更正確的認識。

推薦序2讓智者帶領失眠的您，找回童話美好的結局楊建銘 政治大學心理學系教授 臺灣睡眠醫學學會理事 在推行失眠認知行為治療的這些年來，常發現要能成功地協助個案，很重要的一個關鍵，是要能將治療的基本原理清楚地傳達給個案。

這個關鍵點之所以重要，是因為認知行為治療是建立在嚴謹的睡眠科學基礎之上的，這個特性是優勢也是弱勢。

優勢在於個案若能依據嚴謹科學基礎下的治療方式確實執行，改善失眠的機會相當大；弱勢則在於要將這樣的知識傳遞給一般大眾時，有時會有一些隔閡。

坊間雖然已經有許多助眠技巧的書籍，但有些專業度不足，或缺乏實徵研究的支持；有些則有相當好的專業，但部分內容卻較難直接理解，要花點力氣思考，包含我自己寫的失眠自助手冊都可能有這樣的限制。

幾個月前，當家碩心理師跟我提及要以繪本的方式呈現失眠認知行為治療的概念時，我聽了相當的興奮，這應該可以以更生動、更接近大眾的方式來呈現這些實徵研究證實有助於睡眠的概念。

基於我對家碩心理師的瞭解，他的專業度以及創意都是相當令人激賞的，在看過吳小姐繪製的插畫之後，更是對於這本書充滿了信心與期待。

在他們嚴謹的撰寫及繪製過程之後，我終於看到了這本繪本的樣書，果然令人非常驚豔，故事中將睡眠科學的知識包裹在有趣的童話故事當中，也將有用的助眠技巧跟著故事的發展介紹給讀者，讓讀者能在輕鬆的閱讀當中，得到知識與對睡眠的助益。

與失眠的個案一起工作這十多年來，看著他們在長期失眠當中掙扎，常常在想，若他們能早點有正確的因應失眠的概念，應該不致於到後來要花很多的時間與精力去治療。

這本繪本應該能做為很好的教材，提供民眾睡眠衛生的概念與認知行為治療的基本技巧，幫助更多難以入眠的人，像書中的公主一樣，輕鬆地進入夢鄉，從此之後過著幸福快樂的日子。

作者序 進入睡眠醫學的領域後，看過各式各樣的失眠民眾，有還沒天黑就開始擔心睡不著、與四分之一顆藥物博命奮鬥、為了失眠而休學離職、害怕失眠而不敢外出旅行等，在治療各種睡眠問題的

## &lt;&lt;公主為何徹夜未眠&gt;&gt;

民眾時，我可以本著專業睡眠醫學的訓練，安排適合的睡眠評估、檢查及治療，但慢慢地發現，這些失眠的民眾有著一些相同的擔心，其中絕大部分就屬對睡眠醫學的未知，或是因失眠而產生的恐懼。

也許是長久以來「睡眠」這個詞一直被賦予一種神祕的象徵，睡眠過程裡充滿各種未知，有著佛洛伊德相信象徵通往潛意識的夢境、有像愛麗絲遊走仙境般的夢遊、有令人毛骨悚然的鬼壓床、醫學上還有近百種睡眠相關的疾病，更有著讓人不敢領教的徹夜難眠，也因此「睡眠疾病」對大多數人來說，仍然很陌生，而這般神祕與陌生，讓民眾對於失眠困擾的解釋就更無所適從，也可能加重了民眾的失眠問題。

因為看見了這樣的現象，我常在治療過程中將專業醫學理論或現象依照自己的風格，透過輕鬆幽默的故事，帶領有失眠困擾的民眾更輕鬆地了解睡眠世界，當少了不安、多了放心之後，常常就能夠找到每個人合適的治療方式，如此失眠的問題就能更迎刃而解，順利向失眠說bye bye。

某次機會裡，怡蓓拿出幾張很有意思的圖，她用圖描繪出她某次躺床上輾轉難眠的經驗，用拼貼的手法表現出她當時腦中浮現的雜亂畫面與意念，可以感受到畫面中的她，身心都被失眠魔怪占據，相當疲累卻又無法入眠，恰巧也幫我說出了堆積在我腦中許多從未找到出口的失眠故事，這樣的表達方式強烈而具體地讓我感受到她失眠的難受，於是我開始思考是否也可以用類似的方式，讓失眠的人透過畫面感同身受失眠的苦，不再覺得失眠是孤單的；並且讓失眠的人隨著書裡故事的引導輕鬆認識失眠，不需帶著徬徨的心來面對失眠；再跟著書裡的方法，一步一步地對抗失眠。

所以，這是一本專業睡眠心理師與失眠患者的書；一本用創意談失眠的醫學故事書；一本真正進入失眠世界的繪本。

這本特別的醫學書，要感謝的人很多，謝謝芳芳總經理一起帶著助人的心腦力激盪每個章節，謝謝怡蓓陪我天馬行空將文字幻化為畫面，謝謝陳濤宏主任、楊建銘教授一同為推廣睡眠醫學而努力著，最重要的是，謝謝所有我治療過的失眠患者，除了用許許多多的故事讓我感同身受失眠的苦，也讓我不斷提醒自己，解決失眠問題之餘，用簡單的方式、有趣的故事推廣睡眠醫學常識，是我不能忘的使命，而從擺脫失眠後每位朋友的笑容裡，給了我最大的回饋：不斷的努力是一件對的事情。

曾想過當睡美人也失眠了，失控童的話該如何繼續嗎？

白雪公主的巫婆、三隻小豬、笑笑羊還有智者，要如何對抗失眠的焦慮魔怪呢？

讀這本書的你/妳，一起來為了睡眠，開始展開一段新的冒險吧！

GO！

繪者序 從事設計多年，常常為了畫不出來而睡不著。

有一天，我帶了一些畫去找家碩。

「你看，這就是我睡不著時的樣子。

」我說。

畫中的人看似睡著了，但是腦子卻是異常忙碌，各種情節如連續劇般接踵而來。

家碩看了畫之後很興奮，他提到失眠的人真是有苦說不出，他們很難把自己的感受讓身旁的人知道，甚至認為這是一件丟臉的事而延誤了就醫的時間。

因此，如何用一種輕鬆有趣的方式來描述失眠的成因與治療的方式，便成為我與家碩接下來討論的課題。

我們想到了童話故事中的睡美人，我們創造了焦慮魔怪，還有那些可愛的笑笑羊。

當然，家碩說他要當那個睿智的智者，而我呢，就是等王子親吻而醒的公主囉。

對了！

至於那位穿白袍的巫婆，從表情就知道她不是壞人，我個人其實是非常尊敬也喜歡巫婆。

那天，在診療室兩人討論得笑到不行。

我一直認為插畫在書裡面應該不只扮演著裝飾的角色，好的插畫應該還能帶領讀者更容易了解書中的內容，並且將複雜的理論化繁為簡。

在編書的過程中，我詳讀了書中的內容，我曾經細查藥典中短效、中效、長效藥的差別。

我了解到褪黑激素與日光的關係，進而將這些嚴肅的名詞化為有趣的毒蘋果與裝有松果（其實是松果腺體）的大腦。

希望這樣的表現方法能讓讀者感受到這些名詞是跟我們有關的、是零距離的。

## <<公主為何徹夜未眠>>

接下來是如何樹立這本書的風格。

我想起每次逛書店時看到醫藥類書籍時，總會有一陣恐慌湧上心頭，深怕書中寫的症狀剛好我也有。我想，會去翻閱這些書的人很多都是生病的人，他們通常很無助、很害怕；雖然這些書籍都會提供最好的內容與忠告，但是，這些書是不是可以再輕鬆一點、再同理一些？

同理心，就是我們花了這麼多心思將失眠轉化成童話故事的最終目的，每位讀者都可以是那位睡不著的公主，也都可能是幫倒忙的牧羊人或是想幫助人的智者，讀者是參與其中而非置身事外的。

非常感謝胡芳芳總編輯給我們機會出版這本特別的醫學書籍，她協助我們實現編寫醫學書籍的理念，我們也非常希望這本可愛的書能幫助更多半夜需要數羊的朋友們。

## <<公主為何徹夜未眠>>

### 內容概要

王子來到公主床畔，以甜美的吻喚醒熟睡的公主；甦醒後的公主與王子在城堡中舉辦夢幻的世紀婚禮，兩人從此過著幸福快樂的生活 - - 這是童話中永恆不變的定律。

但是，公主卻失眠了！

睡眠失控後，王子還會來嗎？

幸福快樂的happy ending，還有沒有實現的可能？

你睡得好嗎？

其實睡不飽、睡不好、失眠、嗜睡、太晚起床、磨牙、打鼾、睡眠呼吸中止、肢體抽動，都是常見的睡眠問題。

但是睡眠出了狀況，除了倦怠、沒精神、無法專注之外，還可能伴隨情緒困擾，導致工作與社交能力失調，甚至產生身體不適。

本書以失眠患者的角度切入，失眠公主安潔兒蒂就如同所有失眠患者，她經歷失眠的過程，焦慮、擔憂、煩惱、孤立無援，也嚐試過無數方法 - - 安眠藥、數羊、酒精，但是再多努力，卻仍然束手無策。

直到專業睡眠高手智者現身後，才獲得專業的分析與治療，獲得一夜好眠，擺脫失眠困境。

除了協助睡眠障礙患者擺脫失眠的惡性循環之外，本書更要釐清「睡眠障礙是精神疾病」、「失眠要看精神科醫師」的刻板印象，建立民眾正確的睡眠衛生習慣，對睡眠能有正確認知，進而增進家人與自己的身心健康。

養成良好的睡眠習慣，讓您香甜入夢，一夜好眠。

## <<公主為何徹夜未眠>>

### 作者簡介

吳家碩 現任長庚醫院睡眠中心及精神科臨床心理師，畢業於睡眠治療心理師輔仁大學應用心理學系、輔仁大學心理學研究所臨床心理學組碩士，專長：精神醫學、睡眠行為醫學、催眠治療。熟悉睡眠疾患的心理病理現象，了解引起睡眠疾患可能的生理因素，以及特定的評估與處置方式，為整合睡眠身心兩大學科的專業研究員。

吳怡蓓 \*\*台灣師範大學美術系畢業，美國紐約普拉特藝術學院電腦繪圖系碩士。

曾任職於中天電視台動畫組、任教於銘傳大學商業設計系。

擅長醫學插畫、動畫製作，並多次參與公共電視台、大愛電視台有關醫學節目動畫製作。

目前從事插畫及電腦繪圖創作。



## <<公主為何徹夜未眠>>

### 書籍目錄

第一部 失眠的公主，安潔兒蒂 睡眠失控後，王子還會來嗎？  
永恆不變的童話定律 失控的童話 不合理的期待 難以掌控的睡神 恣意而為的焦慮魔怪  
第二部 公主的努力 一切都是為了一夜好眠 巫婆的毒蘋果 巫婆獨門秘方大揭密 牧羊人的一百隻羊 「兩隻小豬」建築公司 其他坊間療法  
第三部 專業睡眠高手 - - 智者 原來失眠是這樣誕生的 智者出現 發現焦慮魔怪 保護心靈城堡 年齡對睡眠的影響 生活習慣對睡眠的影響 睡眠環境對睡眠的影響 生活型態對睡眠的影響 其他睡眠疾病對睡眠的影響  
第四部 智者的法寶 睡眠檢測，了解睡眠哪裡出了錯 睡眠日誌 睡眠多項生理監測儀 睡眠活動記錄儀 哪裡有睡眠檢查？  
第五部 智者的對策 專業治療，讓好眠回來了 良好的睡眠衛生習慣 腹式呼吸法 漸進式肌肉放鬆法 刺激控制法 - - 找回睡眠的感覺 睡眠限制法 - - 增加睡眠效率 舒眠音樂 芳香助眠療法 轉換睡眠環境 光照療法 飲食 認知治療 持之以恆  
第六部 公主與王子從此過著幸福快樂的日子？  
終於要完成童話故事了嗎？  
王子呢？

<<公主為何徹夜未眠>>

媒体关注与评论

李學禹 林口長庚醫院耳鼻喉部部長 陳濤宏 桃園長庚醫院睡眠中心主任 亞洲睡眠研究協會副會長  
陳柔賢 林口長庚醫院動作障礙科主任 許世杰 桃園長庚醫院精神科暨諮商中心主任  
黃玉書 林口長庚醫院兒童心智科副教授 楊建銘 政治大學心理學系教授



<<公主為何徹夜未眠>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>