

大師講座 X 睡眠醫學學會

光與暗的腦科學：情緒與睡眠障礙的非藥物介入新契機

日期：2026 年 5 月 31 日 9:00-12:00

地點：ZOOM 線上會議

預計申請學分：台灣睡眠醫學學會、台灣精神醫學會、台灣內科醫學會、台灣家庭醫學醫學會、台灣老年精神醫學會

議程：

Timeline	Topic	講者	座長
08:50-09:00	Opening		
09:00-09:40	Restoring Balance: Nutraceutical Interventions for Sleep and Mood Disorders	臺北醫學大學附設醫院 精神科 黃宇銳 醫師	振興醫療財團法人振興 醫院 精神醫學部 毛衛中 主任
09:40-09:55	Case Report: Enhancing Sleep Continuity and Quality in Chronic Insomnia Using a GABA/Tryptophan/Saffron Formulation	內湖身心精神科診所 王耀霆 院長	
09:55-10:10	Nutraceutical Intervention for Chronic Insomnia: A Case Report	新光醫院 家庭醫學科 胡念之 醫師	
10:10-10:30	Panel Discussion		

10:30-11:10	Clinical Evidence and Neuromodulation Trends of Transcranial Photobiomodulation (tPBM) in Psychiatric Disorders	三軍總醫院醫學研究部 張勳安 主任	
11:10-11:30	Implementation of tPBM in Clinical Practice: Therapeutic Transformation from Multidisciplinary Case Analysis	周伯翰身心醫學診所 周伯翰 院長	臺北醫學大學附設醫院 精神科暨睡眠中心 李信謙 主任
11:30-11:50	Panel Discussion		
11:50-12:00	Closing		

黃宇銳醫師

現職

臺北醫學大學附設醫院精神科 主治醫師

學歷

中國醫藥大學 醫學系 醫學士

經歷

臺灣大學醫學院附設醫院兒童青少年精神科 研究醫師

臺北市立聯合醫院松德院區 一般精神科醫師

日本慶應義塾大學附設醫院精神科訪問學者

日本福島 Asaka Hospital 訪問學者

講題：Restoring Balance: Nutraceutical Interventions for Sleep and Mood Disorders

摘要

Insomnia is a highly prevalent disorder, and standard pharmacological treatments frequently carry risks of dependence and adverse effects, while cognitive-behavioral therapy for insomnia (CBT-I) faces practical barriers related to cost and accessibility. Furthermore, up to 40% of clinical insomnia cases present with comorbid stress and psychiatric disorders, complicating management. To evaluate the clinical efficacy and therapeutic potential of evidence-based nutraceuticals as alternative or adjunctive treatments for various sleep disturbances and comorbid psychological symptoms.

Gamma-aminobutyric acid (GABA), a crucial inhibitory neurotransmitter, modulates autonomic responses and mitigates stress. Clinical evidence indicates that GABA supplementation significantly reduces sleep latency, specifically targeting sleep-onset insomnia. L-Tryptophan, a key precursor for serotonin and melatonin synthesis, effectively decreases Wake After Sleep Onset (WASO), thereby improving sleep continuity for patients with sleep maintenance insomnia. Additionally, saffron extract has demonstrated significant efficacy in prolonging total sleep time.

Notably, meta-analysis suggest that saffron exhibits antidepressant and anxiolytic properties comparable to first-line selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs), but with a more favorable tolerability profile, reducing the incidence of adverse effects such as sexual dysfunction. Emerging clinical data also support saffron's adjunctive utility in managing negative symptoms of schizophrenia and psychological distress in adolescents.

The multifactorial nature of insomnia necessitates comprehensive management strategies. A multi-targeted

nutraceutical approach integrating GABA, L-Tryptophan, and saffron extract offers a synergistic effect that addresses diverse insomnia phenotypes while simultaneously stabilizing mood. This evidence-based regimen provides psychiatrists with a safe, efficacious, and well-tolerated adjunctive clinical option to optimize both sleep quality and psychiatric prognoses.

王耀霆醫師

現職

內湖身心精神科診所 院長

學歷

國防醫學院 醫學系 醫學士

經歷

臺中榮民總醫院住院醫師及總醫師

臺北榮民總醫院玉里分院老年精神研究醫師

臺北榮民總醫院玉里分院主治醫師

臺中榮民總醫院埔里分院主治醫師

衛生福利部八里療養院主治醫師

講題：Case Report: Enhancing Sleep Continuity and Quality in Chronic Insomnia Using a GABA/Tryptophan/Saffron Formulation

摘要

案例：焦慮型失眠的營養介入與臨床改善

一名女性患者因長期受入睡困難與夜間覺醒困擾，導致白天易感焦慮與工作注意力不集中。且因服用鎮靜安眠藥造成輕微的依賴與副作用。藉由看診後，在使用藥物的同時搭配含 GABA 與色胺酸、番紅花的營養成分介入，搭配睡前放鬆與睡眠衛教。經回訪追蹤後，睡眠潛伏期明顯縮短、夜醒次數減少，主觀睡眠品質與日間專注力皆提升。焦慮亦顯著改善，顯示此類具有實證之複方營養補充品能有效緩解焦慮相關失眠，為非藥物治療的可行替代策略。

胡念之醫師

現職

新光醫院家庭醫學科主治醫師

學歷

高雄醫學大學醫學院醫學士

台灣大學公共衛生學院職業醫學與工業衛生研究所碩士

經歷

新光醫院家庭醫學科住院醫師/總醫師/臨床研究員

講題：Nutraceutical Intervention for Chronic Insomnia: A Case Report

摘要

本次案例分享，針對面臨更年期失眠困擾的女性患者，即便合併使用傳統安眠藥物，仍普遍存在「睡眠中斷」與「夜尿頻繁」的痛點。在處方中加入天然萃取物複方後，患者回饋睡眠連續性顯著提升，且夜尿次數隨之減少。此案例顯示該產品能有效穩定睡眠品質，並改善因深層睡眠不足引發的生理干擾，大幅提升日間精神狀態。

另一個案顯示，針對長期服用強力安眠藥的重度患者，醫師常面臨管制藥品開立天數限制及耐藥性的行政壓力。在不增加原有藥物劑量的限制下，嘗試以天然萃取物複方作為輔助搭配，結果顯示能有效提升患者整體的睡眠品質感。

經驗證明，此類具實證之天然萃取物無論是作為更年期失眠的生活品質優化，或是重度失眠者的藥物協同補充，皆展現其臨床應用潛力，不僅幫助患者改善失眠，也為醫師在處方上提供了更具彈性的選擇。

張勳安醫師

現職

三軍總醫院精神醫學部／醫學研究部 教授兼任醫學研究部主任及兒童青少年精神科主任

學歷

國防醫學大學醫學系

經歷

三軍總醫院精神醫學部主治醫師

講題： Clinical Evidence and Neuromodulation Trends of Transcranial Photobiomodulation (tPBM) in Psychiatric disorders.

摘要

Depression and anxiety are highly prevalent in psychiatry, yet objective examinations and validated biomarkers remain unmet needs. Although medications and psychotherapy are standard treatments, a substantial proportion of patients show limited response. Novel physical interventions are under investigation, among which photobiomodulation (PBM), or low-level light therapy, is particularly promising. PBM employs low-power lasers or LEDs to deliver near-infrared (NIR) or red light, targeting mitochondrial cytochrome c oxidase to enhance bioenergetics and ATP production. This mechanism may counteract brain hypometabolism and mitochondrial dysfunction associated with depression. Evidence also suggests PBM benefits neurogenesis, inflammation, and oxidative stress, pathways relevant to major depressive disorder. Transcranial PBM (t-PBM) delivers NIR directly to cortical regions, aiming to modulate brain activity at the stimulation site, while systemic PBM (s-PBM) may exert indirect antidepressant effects. Importantly, NIR is nonionizing, absorbed by endogenous chromophores, and minimally dissipated as heat, making PBM a safe, noninvasive approach. Research continues to explore its therapeutic potential, with early findings supporting efficacy in mood regulation. In summary, PBM represents a novel device-based intervention that may address unmet needs in depression and anxiety treatment, offering a promising adjunct to conventional therapies.

周伯翰醫師

現職

周伯翰身心醫學診所 院長

學歷

美國麻省理工史隆商學院人工智慧醫療課程結業

美國哈佛大學碩士

陽明大學醫學士

經歷

中國醫藥大學新竹附設醫院主治醫師

中國醫藥大學精神部主治醫師

臺中榮民總醫院精神部師三級主治醫師

哈佛大學創傷壓力研究中心聘任助理研究員

東京大學醫學研究所博士後研究員

講題：Implementation of tPBM in Clinical Practice: Therapeutic Transformation from Multidisciplinary Case Analysis

摘要

經顱光生物調節術（tPBM）為憂鬱症治療帶來了新突破。這項非侵入性技術利用特定波長的近紅外光穿透顱骨，促使神經細胞內的粒線體產生更多 ATP，從底層提升大腦能量代謝。臨床研究指出，tPBM 能精準作用於前額葉皮質，調節神經傳導並優化腦部血流，進而舒緩發炎反應與負面情緒。對於長期受藥物副作用困擾，或對傳統藥物反應不彰的患者，tPBM 展現了無痛、無副作用且高度安全性的優勢，是極具前景的輔助治療方案。