

投稿類別：健康護理類

篇名：

高中生「夜未眠」

作者：

林沛宜。私立光復中學。幼保學程三年級 61 班

曾美美。私立光復中學。幼保學程三年級 61 班

彭佳欣。私立光復中學。幼保學程三年級 61 班

指導老師：

古孟玲老師

一、研究動機：

親子天下說到：『國小生覺得上學時間太早，睡眠的時間不足，贊成者認為「睡飽精神好，成績才會好」。一位家長說出很多人的心聲：「晚點上課或早點下課，孩子才有時間做其他興趣學習、休息、家庭互動，這是每個孩子都需要的，而不是塞滿功課及考試」。(親子天下，2015)由此可見，睡眠對孩子很重要，因此在 2015 年台中市議員提到：「台灣國中小學大多規定學生須在上午 7 點 50 分前到校，日前於市議會發起連署要求中市率先將上學時間延至上午 8 點 20 分」。(周佑政，2015)

國中國小是如此，對於我們現在高中生更是一大問題，我們可以選擇就讀哪所高中，但是我們選擇的高中不像國小、國中學校就在住家附近，所以高中生的我們就要一大早 6 點 30 分起床去搭校車到學校，到了學校也才剛 7 點鐘而已，根本沒有精神面對上課，所以也就會導致睡眠不足的其中的一個問題。

洪蘭說到：「睡眠佔掉我們三分之一的生命，不可謂不多，但是我們對於睡眠的了解卻非常的少」。(洪蘭，2005)有的時可能是因為與男朋友或女朋友吵架而導致不睡覺，在我們日常生活中我們班上的同學也都在追華劇、韓劇，每天都追到凌晨還在看，而且現在智慧手機這麼發達，每天都在半夜滑手機，在我們的班上的同學，也有人每天晚上可以犧牲睡眠，沉迷在小說的世界裡，這一切不僅影響睡眠，也影響了身體的健康。

我們想探討高中生的生活作息，睡眠是否足夠，是否了解正常的睡眠時數，在我們所了解之下，因現在的科技發達，智慧型手機的方便之下，而導是過度的依賴 3C 的產品，導致睡眠不足的問題，有可能是因為課業壓力的因素，想做深入的了解與探討，所以才會想做這個小論文。

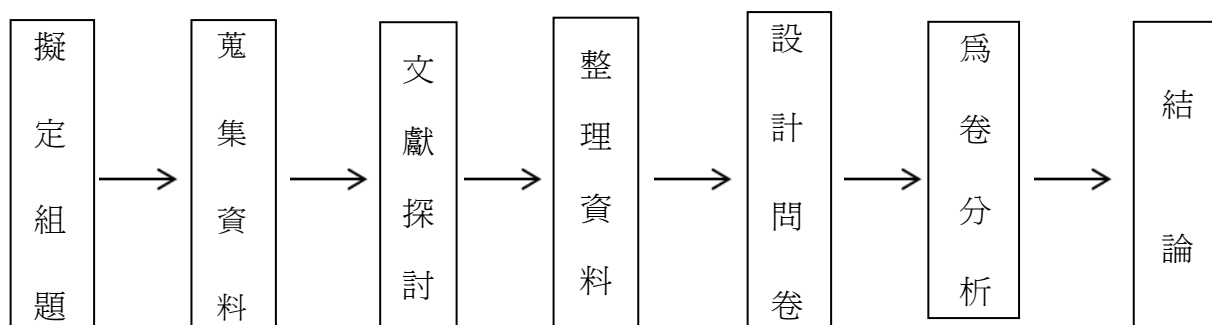
一、 研究目的：

- (一)瞭解高中生的睡眠狀況。
- (二)探討高中生睡眠不足的原因。
- (三)探討睡眠不足對高中生的影響。

二、 研究方法：

- (一) 文獻探討；蒐集資料進行討論。
- (二) 問卷調查法：製作問卷，調查光復中學學生睡眠不足的問題。

四、 研究架構：



貳●正文

一、 瞭解高中生的睡眠狀況

「好睡眠＝好腦力x好情緒x好體魄」。(親子天下，2015)由此可知有好的睡眠才有精神上課，所以時間管理很重要。可能大家都知道一天需要的睡眠是多少，但都不回去執行，也不了解睡眠對我們多重要，對身體的傷害有多大，現在很多人都浪費時間在玩手機與電腦中，都忽略了睡眠。現在年輕人都徹夜的上網都不睡覺，導致現在都日夜顛倒的。「研究上顯示，睡眠比我們想像得更重要。別讓一時的任性，換得沒有尊嚴的老去」。(洪蘭，2015)

現在的人都不把睡眠當作一件很重要的事，都不知道你已經漸漸的老化，正常來說一天 24 小時，平均都要睡滿 8 小時以上才是正常的生活作息。根據：「林口長庚醫院睡眠中心兒童睡眠醫學負責人黃玉書醫師，在 2010 年調查，台灣小六生週間每天平均睡 8.7 小時，年齡越大睡越少，高中生只睡 6.8 小時」。(親子天下，2015)大多高中到了即將畢業前，因為要拼好的大學都必須要留夜輔，而且回到家都快近九點了，用一用、寫一寫都已經快要大半夜了，這樣平均下來台灣的孩子學習力不佳，常常在課堂上打瞌睡，學習力更加的差。在重要的考試中常常比不過別人。所以希望把孩子的上課時間往後延，這樣對我們高中生也會有快樂的學習，也有研究指出實驗結果發現：「連續兩周每天只睡六小時的那組，清醒程度和連續兩天沒睡的一樣糟糕。可以想見，每天睡八小時的那組平均表現最好，只睡四小時的那組一天比一天糟」。(黃維玲，2016)在很多的舊經驗裡都覺得只要有睡 6~7 小時就是有睡足夠了，但根據這個最新的研究指出，其實不是如此，而是需要睡滿到 8 個小時才是足夠的。

二、 探討高中生睡眠不足的原因

因為現在孩子都在玩樂、上網，已經是生活上不可或缺的東西了。對學生而言，都把時間花在玩手機方面，而且現在孩子因為網路上認識不同地區的朋友，不知道是好還是壞。現在孩子的交友狀況非常的複雜，導致睡眠和心態有所改變。「網路」是現在學生沉迷的原因，現在網路的發達和普遍，網路遊戲和臉書，造成小孩在家不出門一直玩電腦、上網後就一直看著電腦螢幕不願出門去，有此可知，3C 產品似乎已達到網路成癮。

『網絡成癮症，泛指各種對網際網路的過度使用，致影響正常作息的情況。網癮會被歸類至精神疾病。需要注意的是，「網絡成癮症」』。(維基百科，2015)現在的小孩一離開電腦就會出現情緒不穩的狀態和注意力不能集中，會有一顧衝動想去碰電腦想去玩電腦所導致晚上失眠以下為舉例：

(一)沉迷網路：現在這個社會的孩子最容易造成網路沉迷的是有臉書、Instagram、LINE...等手機軟體，許多人因為手機本身有行動網路和家裡的 WIFI 而影響睡眠，整夜不睡，把時間都消耗在些軟體上面，讓自己呈現一種虛擬的世界裡，會常常幻想自己在網路世界裡面然而與現實脫軌。讓自己睡眠不足。衛福部朴子醫院證實：「近年來許多年輕人喜愛上網看連續劇，沉迷網路愛情劇，反而對現實感情生活不滿，導致心情低落而憂鬱」。(林宜樟，2016)

(二)課業壓力或補習：許多處於國高中階段的學生時常因為課業壓力而熬夜讀書。國中有會考壓力，而高中有統測、學測的壓力，而且兩種考試都是讀書階段的重要指標，在這些大考來臨前，許多學生是處於睡眠嚴重不足、熬夜讀書的情況，造成睡眠不足。『精神醫學會祕書長梁歆宜証實：「門診曾遇過不少孩子因壓力太大情緒失控，氣得撕毀聯絡簿、考卷，不少國小學童寫作業寫到半夜。她提醒家長，過勞會影響孩子的專注力與表現」』。(朱芳瑤，2011)此外，我們也發現在台灣課業壓力大的情況之下，很多學生放學後還參加補習班的課程，造成回家的時間幾乎都超過 10 點。『王浩宇說，受訪的學生中有高達 66.2% 的孩子學校放學後需要到補習班報到，因此「2 次下課」後返家洗完澡可能都接近午夜，又必須早起，睡眠時數當然不足。』(ETtoday 分享雲，2015)

(三)打工：新北市報導：『單親少女翹家北上睡超商 4 天 理由讓父鼻酸不忍罵她，新莊分局副所長陳明杰表示：「她是說跟爸爸兩人相依為命，單親家庭，經濟狀況也不好，她想北上來找個工作」』。(新北市報導，2015)現在孩子都因為家庭關係都必須要在外面打工賺錢，幫忙家裡的開支。不讓家人因為賺錢把自己的身體搞壞了，現在希望賺多一點的錢都選擇上晚班錢比較多，但因為上晚班造成身體疲勞。每次下班都已經是凌晨了，每天都睡不到 4 個小時就要上課，課業都跟不上而且都是上課時間補眠。

(四)其他(看電視、連戲劇、父母吵架等)：「日本一項研究表明，睡前使用電腦、電視等電子媒介會影響人的睡眠需求量和品質。睡眠時長相等情況下，睡前上網或看電視時間越長的人，越容易感到睡眠不足」。(中國網際網路新聞中心，2007)有此可見，在睡前看電視，會影響睡眠，現在有些年輕人都在迷韓劇、華劇，看到一、兩點都還在看，隔天都會沒有精神上課，也有研究指出：「如果家庭氣氛不佳，父母感情不睦，整天吵架，孩子的睡眠時間也會減少，等於是心理影響生理的間接因素」。(黃璣寧，2015)現在有些父母很經常吵架，尤其會在家裡吵，都會影響了自己的小孩，所以家人也要做好的模範給小孩子看。

三、 探討睡眠不足對學生的影響

高中生「夜未眠」

『早晨的校園也瀰漫著一股睡意。早上七點半，很多孩子都還睡眠惺忪，「邊吃早餐邊寫考卷很常見，」尤其是九年級生「邊寫測驗卷邊打瞌睡的超過一半，」會導致上課不專心，無法專心聆聽』。(親子天下，2015)睡眠不足不僅影響了上課的認真程度，也會影響了身體的健康，而且一大早就考試，大部分的人都還沒清醒的狀態，研究指出：「積欠睡眠債的結果不但會讓人變胖、變笨，還可能憂鬱、脾氣暴躁，並導致心血管疾病、糖尿病、高血壓，甚至癌症」。(羅友倫、陳盈盈，2012)過度的勞累累積欠睡眠，需要花一段時間彌補，更沒有時間去做運動，導致身體上的負擔。

(一)影響學校長時間的學習：平常都是 4 點 45 分就放學可以回家，但在精神不濟之下，有些還需要留晚自習讀書，要到 8 點 30 分才能回家，都已經超過 12 小時的學習時間，有研究指出：「超過八成的高中職學生仍得在學校上輔導課或是留校苦讀」。人本教育基金會昨日指出，各國高中職學生的放學時間均比我國早許多，睡眠不足將導致學習效果不佳，因此建議教育部再度明令各高中職不得強制學生留校輔導」。(高琇芬，2001)這樣而導致學生更沒有精神上課，所以時間的安排也是十分重要的。

(二)上課沒有精神：「缺乏睡眠的學生在課堂上的精神不是很好，而且剝奪睡眠還會帶給生活的某些方面不好的影響。例如：注意力：困乏的學生難以在課堂上集中注意力。心理檢測結果發現，對睡眠的渴望可以替代警覺性，認知記憶和理解的機會」。(Meilin，2015)上課要有精神，正常的睡眠是早睡早起，適當的運動也是很重，這樣才能補充體力，上課就不會想睡覺了

(三)過度依賴 3C 產品，影響情緒：親子報導，也有人證實說：「台灣青少年睡眠時數是全世界數一數二最少的國家，3C 產品出來後更嚴重，」黃玉書醫師著急的說，孩子睡不夠則出現情緒化、無法專心學習，甚至行為問題」。(親子天下，2015)這就證實了，大致上導致睡眠不足的成因是因為 3C 產品而引起的。「睡眠過多有害健康睡眠不足會縮短壽命。」(安安，2013)在睡眠這個方面，所有人都需要學的一門課程，都需要去了解睡眠對我們的重要性。

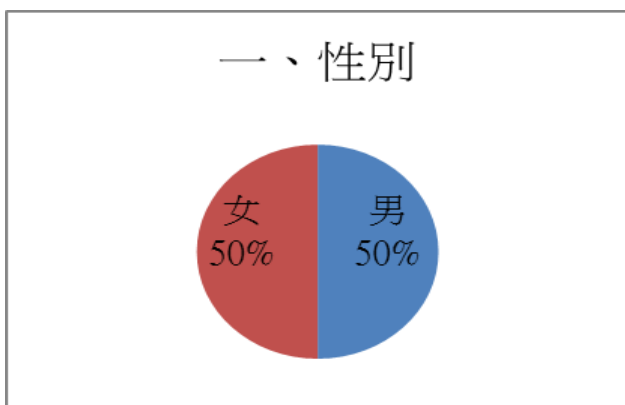
(四)容易導致肥胖：美國小兒科學會指出：「國、高中生有睡眠不足問題，易導致肥胖、憂鬱症及課業表現不佳等負面結果」。(台灣蘋果日報，2014)有此可見，睡眠不足對身體的影響十分的嚴重，在情緒上平時就要保持快樂的心情，才不容易有憂鬱的情況出現，所以平常應該養成睡眠的好習慣。不要讓肥胖跟憂鬱症找上你。

四、本研究資料分析：

本研究共發出 300 份問卷，回收 300 份，問卷回收率為 100%，有效問卷 280 份，有效問卷回收率 93%。將本組研究結果及分析說明如下：

(一)基本資料分析：

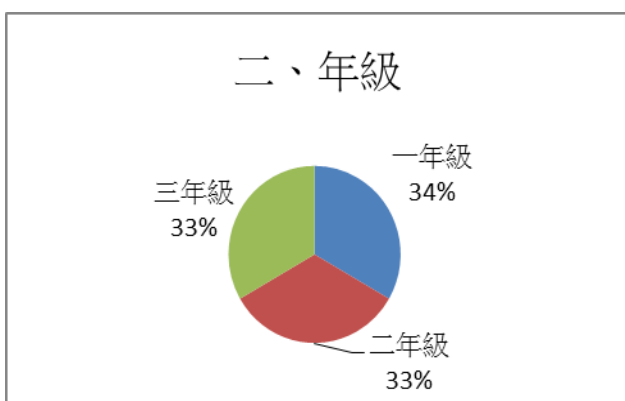
高中生「夜未眠」



說明：

本研究的問卷回收率，男生:150 份 50%，女生 150 份 50%，因在事前有先統計過要發給哪些班級，所以有做男女的平均數。

圖一：性別

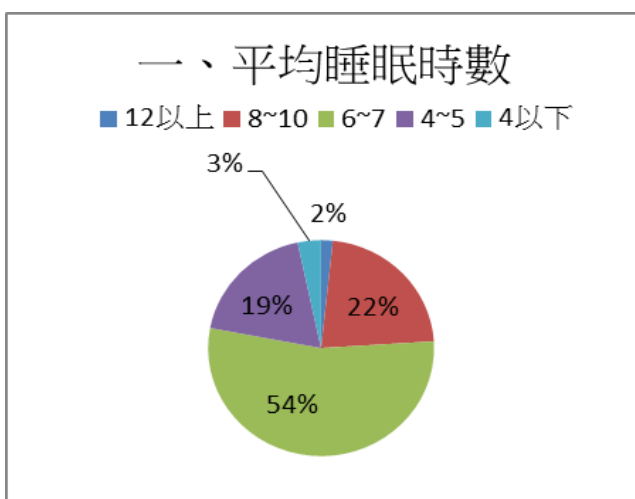


說明：

本研究的問卷，一年級 34%、二年級 33%、三年級 33%，份數很平均，因為在事前有先統計過要發放給哪些幾年級，所以很平均。

圖二：年級

(二)問卷分析：



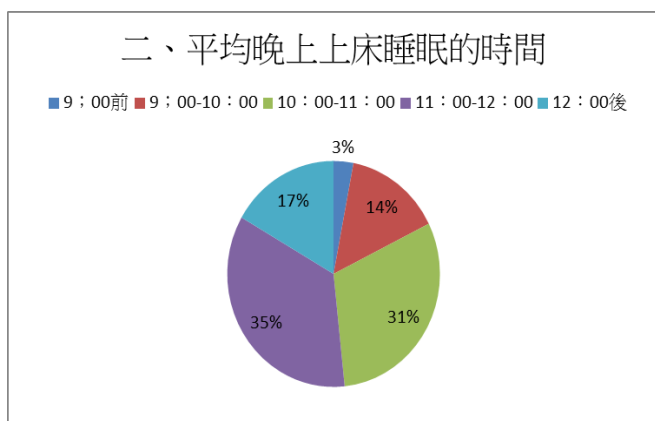
說明：

12 小時 2%、8-10 小時 22%、6-7 小時 54%、4-5 小時 19%、4 以下 3%。由此可見，「6-7 小時」的人居多有 54%，跟文獻提到高中生睡眠要睡滿 8 小時才足夠(黃維玲，2016)是不一樣的。

由此可見，我們學校的高中生普遍來說睡眠也不是非常足夠。

圖三：平均睡眠

高中生「夜未眠」

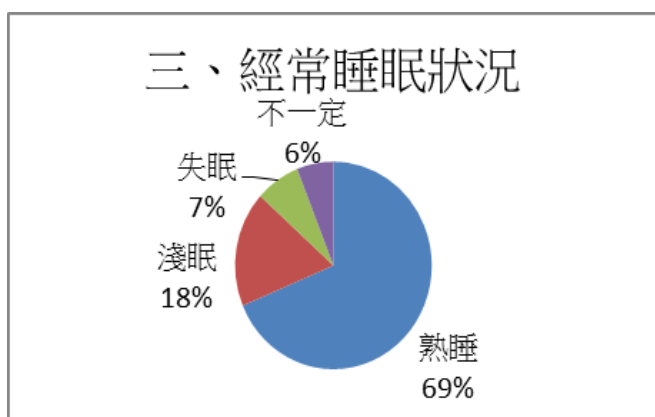


說明：

9:00 前 3%、9-10 點 15%、11-10 點 31%、11-12 點 34%、12 點後 17%，由此可知「11-12」以後上床睡的佔了多數，根文獻提到的上床前可能在使用手機，寫作業，看電視。

由此可見，高中生睡前都會忙完今天到事情才睡覺，所以才可能導致晚睡。

圖四：晚上上床睡覺的時間平均睡眠

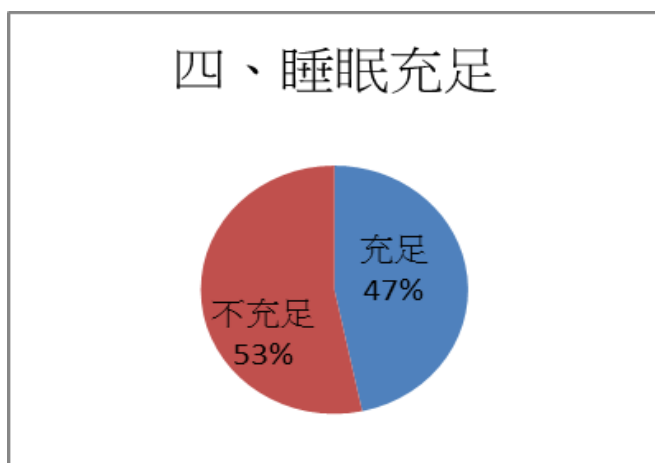


說明：

熟睡 69%、淺眠 18%、失眠 7%、不一定 6%。由此可見大家都是在「熟睡」的狀態，跟文獻提到高中生睡眠要睡滿 8 小時才足夠(黃維玲，2016)，是不一樣的。都很晚睡。

有此可見，現在的學生都很晚睡覺，而導致很好入眠。

圖五：經常睡眠狀況



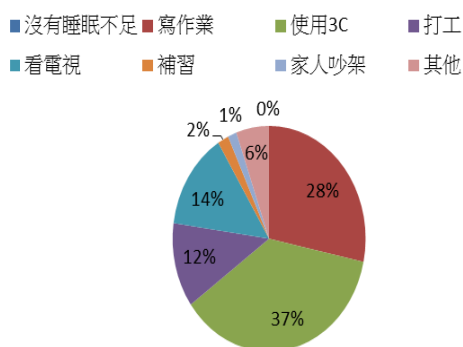
說明：

不充足 53%、充足 47%由此可見，「不充足」的人佔了很多數，根據文獻提到有三分之一是在睡眠，但是了解睡眠的很少(洪蘭，2005)。

有此可見，高中都不了解睡眠對我們有多重要，都到很晚才要睡覺，所以才會導致睡眠不足。

圖六：睡眠充足

五、導致睡眠不足的原因



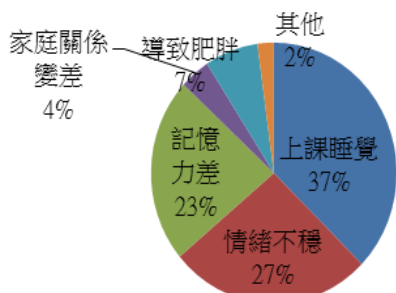
圖七：導致睡眠不足的原因

說明：

本項研究結果，導致睡眠不足的狀況：無睡眠不足 0%、寫作業 28%、使用 3C 產品 37%、打工 12%、看電視 14%、家人吵架 1%、補習 2%、其他 6%，其中以「使用 3C 產品 37%」比例最高。根文獻提到的過度的使用 3C 產品會導致網路成癮症(維基百科，2015)。

因此，我們可以推斷，睡眠不足的原因主要都來自於使用 3C 產品。

六、睡眠不足的影響



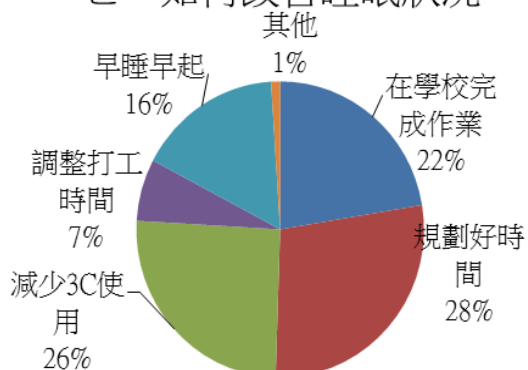
圖八：導致睡眠不足的原因

說明：

本項研究結果：上課睡覺 37%情緒不穩 27%記憶力差 23%家庭關係變差 4%導致肥胖 7%其他 2%。其中已「上課睡覺 37%」佔最多。根文獻提到的台灣的睡眠時間是最少的，有了 3C 產品更不足(親子天下，2015)。

由此可見，3C 產品影響課課的品質，導致上課睡覺或情緒不穩的狀況出現。

七、如何改善睡眠狀況



圖九：導致睡眠不足的原因

說明：

本項研究結果：在學校完成作業 22% 規劃時間 29%減少使用 3C 產品 25%調整打工時間 7%早睡早氣 16%其他 1%。其中已「規劃好時間 29%」佔據較多，「減少使用 3c 產品 25%」佔據第二，「在學校完成功課 22%佔據第三」。

由此可見大家希望把自己的壞習慣改掉，讓自己有足夠的睡眠時間。也能讓自己的身體變好。

參●結論：

我們在做睡眠不足的資料整理之後，發現本校睡眠不足的狀況稍微嚴重一點，大部分

高中生「夜未眠」

的人睡 6-7 個小時不滿 8 個小時，而且都是在 11-10 點之間睡覺，但部分都是以熟睡居多因為熬夜反而睡的比較熟不會突然甦醒，不充足的原因大多是因為在使用 3C 產品(佔 37%)和看電視(佔 14%)而寫作業只有(佔 28%)，大家都再說都沒有時間可以寫功課和看書，因為大多數人都把時間花在不該花的時間上面。應該做的事情的時間相對的也減少了。

由此可見現在的學生都依賴著 3C 產品不放手，而把作業放在一邊不管，對學習不熟忠，所以希望能在學校就完成作業然後養成做好時間的規劃，也不會浪費時間。當初我們會想要這個題目是因為我們周遭許多的學生都有睡眠不足的狀況，讓我們想要去了解一下這個問題，還沒選這個題目的時候，已經聽到很多學生都在為了睡眠而煩惱，就連我們組員也有這個狀況，了解完才發現，原來我們身邊好多人都是睡眠不足的問題。

●引註資料：

- 1.親子天下(2015)。超過九成的家長贊成延後上學。2015 年 8 月，取自 <http://www.parenting.com.tw/article/5068309-2015>
- 2.周佑政(2015)。讓孩子睡飽 國小生延後 30 分鐘？。2015 年 10 月，取自 <https://www.dcard.tw/f/all/p/654376>
- 3.洪蘭(2015)。年輕不睡 老年失智。天下雜誌 566 期，2015 年 2 月 3 日，取自 <http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5064312>
- 4.親子天下(2015)。超過九成的家長贊成延後上學。2015 年 8 月，取自 <http://www.parenting.com.tw/article/5068309-2015>
- 5.黃維玲(2016)。一天睡不到六小時？專家說等於沒睡。2016 年 3 月 22 日，取自 http://www.gvm.com.tw/webonly_content_8438.html
- 6.網路成癮症(2015)，維基百科。2015 年，取自 <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%BB%9C%E6%88%90%E7%98%BE%E7%97%87>
- 7.ETtoday 分享雲(2015)。國高中生有多苦？5 成學生 6 點前出門、每天考 4 科以上。2015 年 05 月 5 日，取自 <http://www.ettoday.net/news/20150505/502442.htm>
- 8.新北市報導(2015)。單親少女翹家北上睡超商 4 天。2015 年 05 月 9 日，取自 <http://www.ettoday.net/news/20150509/504389.htm>
- 9.中國網際網路新聞中心(2007)。研究表明：睡前看電視上網易致睡眠不足。2007 年 08 月 25 日，取自 http://big5.china.com.cn/international/txt/2007-08/25/content_8746283.htm
- 10.高琇芬(2001)。睡眠不足學習效果差。2001 年 11 月 12 日，取自 <http://163.25.89.40/yun-ju//CGUWeb/SciLearn/Introduction/intro03Brain/brain09Sleep.htm>
- 11.Meilin(2010)。睡眠補足對學生的影響。2010 年，取自 <http://www.ew9z.com/shuimianbuzu-yingxiang.html>
- 12.安安(2013)。睡覺，學問大：改善睡眠品質的睡覺書。菁品文化。
- 13.自由時報(2016)，沉迷網路劇小心陷入愛情憂鬱。2016 年 3 月 4 日取自 <http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/964585>
- 14.中時樂活網。課業壓力來自家長。2011 年 1 月，取自 <http://www.parenting.com.tw/article/5028173-63%25>

高中生「夜未眠」

- 15.黃瓏寧(2015)。國高中生不能晚一小時上課嗎？。2015年11月16日，取自
<https://verywed.com/vwblog/veryWedHappyHome/article/230711>
- 16.羅友倫、陳盈盈(2012)。揭開睡眠的真相。天下生活。台灣，羅友倫、陳盈盈。
- 17.賓靜蓀(2015)。破解睡眠迷思 提升學習力。親子天下雜誌，71期，140-141。
- 18 台灣蘋果日報(2014)。美指睡不飽易憂鬱 教育部不擬調整。2014年08月27日，取自
<http://m.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20140827/36047801>
- 19 黃維玲(2016)。一天睡不到六小時？專家說等於沒睡。2016年3月22日，取自
http://www.gvm.com.tw/webonly_content_8438.html
- 20.洪蘭(2005)。人要睡覺、動物要睡覺。上誼文化公司。
http://www.gvm.com.tw/webonly_content_8438.html
- 21.親子天下(2015)。每天少2小時!台灣孩子睡眠量世界倒數。親子天下雜誌，71期。

高中生「夜未眠」

親愛的高中生您好：

我們是幼兒保育學程的學生，我們想藉由此份問卷了解「高中生的睡眠狀況」，希望能借用您幾分鐘寶貴的時間協助我們完成這份調查表，此份問卷採不記名方式，純屬研究之用，無商業用途，請放心填寫，謝謝您！

新竹市光復中學幼兒保育學程學生：林沛宜、曾美美、彭佳欣 敬上
指導老師：古孟玲 敬上

=====問卷內容=====

一、基本資料:

- 1.性別：男 女
- 2.年級：高一 高二 高三

二、睡眠狀況調查：

1.您平均每天的睡眠時數(單選)：

- 12 小時以上 8~10 小時 6~7 小時 4~5 小時 4 小時以下

2.您平均每天晚上上床睡覺的時間(單選)：

- 9：00 以前 9：00-10：00 10：00-11：00 11：00-12：00 12：00 之後

3.您經常的睡眠狀況(單選)：

- 熟睡(一覺到天亮) 淺眠(易於甦醒) 失眠(輾轉難眠) 不一定 (原因：_____)

4.您覺得睡眠充足嗎(單選)：

- 充足：(理由)_____ **【謝謝您，問卷已結束！】**
不充足：(理由)_____ **【請繼續填答第 5、6、7 題！】**

5.您認為導致自己睡眠不足的原因(可複選)：

- 從未睡眠不足 做功課 玩 3C 產品 打工 看電視 補習 其他：_____

6.睡眠不足為您帶來什麼影響?(可複選)

- 上課睡覺 情緒不穩 記憶力差 家庭關係變差 容易導致肥胖 其他：_____

7.如果您有睡眠不足的問題您會如何改善(可複選)：

- 在學校先完成作業 養成規劃時間的運用 減少玩 3C 產品的使用 將打工時間改至六日
養成早睡早起 其他：_____

*** 問卷結束，謝謝您的填答！ ***