

# 青少年也會失眠嗎

毛惠瑩、賴奕廷、楊雅婷、王振興

台灣睡眠醫學學會在 2016 年的「青少年睡眠大調查」中，發現全台青少年的 24% 有失眠經驗，也就是每班將近有四分之一的學生曾受失眠所困擾。

## 晚上睡得好嗎

忙了一整天，終於把睡前最後一件事搞定，帶著疲憊的身軀上床，心想終於可以安心睡覺了。但每當躺穩身子，輕輕闔上眼睛，腦袋卻不知怎地湧入了很多很多的思緒，該擔心的、不該擔心的都浮現在眼前，明天的工作、下禮拜的要事、未來的擔憂、過往積累的情緒，怎麼都不甘寂寞地在這時刻統統跑了出來，看著時間跑啊跑的，1 點過了、2 點過了，睡意總是不來敲門。

這些情形曾在你的身上發生過嗎？如果沒有，那你很幸福。如果有，而且經常發生，那得小心，失眠的徵狀已經悄悄找上門了！台灣睡眠醫學學會 2015 年公布的睡眠大調查中，國人的慢性失眠盛行率高達 20%，大概每 5 人就有 1 人有睡眠障礙的問題，包括翻來覆去無法入睡、睡眠斷斷續續的淺眠、睡眠品質不佳等。這些問題長期下來會導致什麼樣的結果呢？





對於現階段的國內國高中生而言，睡眠往往是「奢侈」的行為。（圖片來源：種子發）

## 睡眠的重要

睡眠時間占了人生將近三分之一，但令人訝異的是，有許多人從未注意過自己的睡眠，甚至犧牲了它，而這種忽視通常來自於對睡眠的誤解。例如，明天有一場重要的考試，覺得睡眠會浪費時間，因此選擇犧牲睡眠加緊讀書或練習，以為這樣能獲得更好的成績。但事實剛好相反，在睡著時大腦反而會進入活躍的狀態，而這過程對於記憶相當重要。

許多研究都顯示，新形成的記憶藉由一夜安眠或者小寐片刻後，會比在同時間內保持不睡的人有更佳的記憶「鞏固」效果。特別是學齡期的學生，每天需要吸收、學習大量的新知以應付繁重的課業，良好的睡眠更需要受到重視。

新形成的記憶藉由一夜安眠甚或小寐片刻後，  
會比在同時間內保持不睡的人有更佳的記憶「鞏固」效果。

## 青少年睡得好嗎

我們常以為失眠、睡不好是上班族才有的毛病，青少年應該不會有。但2016年，台灣睡眠醫學學會在「青少年睡眠大調查」中，發現全台青少年有24%有失眠經驗，也就是每班將近有四分之一的學生曾受失眠所困擾，睡眠醫學專家徐崇堯醫師說，據過去研究，台灣青少年睡眠時數比西方國家青少年平均少兩個小時，睡眠不足將可能連帶造成白天嗜睡、產生煩惱及焦慮情緒等問題。

美國國家睡眠基金會對人類各階段所需要的睡眠時間提出建議指出，14～17歲的青少年每天需要8～10小時的睡眠時間。對於現階段的國內國高中生而言，這樣的睡眠時數往往是「天方夜譚」且「奢侈」的行為。「我補習完就九點多了，回



生理時鐘會因為生理變化與外在刺激改變而被打亂（圖片來源：種子發）

家還要做功課、洗澡，怎麼可能早睡？」  
「我家住那麼遠，每天都要五點多，天還沒亮就起床。」這些都是國高中生的真實生活。

正值生理發展與學習巔峰期的青少年，睡眠不足可能導致學習效果不佳。睡眠很重要的一個作用是調節和重組人們的情緒行為與認知記憶，針對國內高中生的研究指出，睡眠品質愈差的人，其正向情緒越低、負向情緒越高、課室專注力也越低。正向情緒往往是影響課室專注力的關鍵，而學生能有較好的專心程度，學業成就也會比較高。青少年為什麼睡不好？青少年睡眠可能受到生理變化、社會環境與網路成癮的影響。

## 生理變化的影響

我們一天中什麼時候想睡、什麼時候清醒，以及精神較好的時段，都與身體的日夜節律（俗稱生理時鐘）有密不可分的關係。當身體長時間適應一定的入睡時間與起床時間後，往後一般也不太需要鬧鐘便會在固定時間點想睡、醒來。

原來，我們的身體都內置了一個鬧鐘，提醒人體的規律作息，只是這個鬧鐘很常因為生理變化與外在刺激改變而被打亂。隨著個體年紀的增長與性成熟度的發展，會造成日夜節律的變化。當人進入青春期中後，影響睡眠的褪黑激素分泌時間有延遲的現象，因此造成青少年晚上入睡的生理壓力降低，而比以前更晚睡覺。

每個人都有自己適應的行為模式，但當生理差異與後天社會的作息時間衝突時，對青少年的睡眠行為就可能造成不利的影響。

每天使用科技或網路產品超過 2 小時的青少年，  
有較高的失眠比率與較多的失眠經驗。

日夜節律系統所造成的睡眠延遲，不同人會產生不同的適應類型，可分為 3 種。一是白日型，睡眠表現傾向是早睡早起，在早晨與上午工作效率最好。相對於白日型的則是夜貓型，睡眠表現傾向晚睡晚起，且在下午或晚上的精神較佳，越晚精神越好。另外，有些人介於這兩種類型之間，稱為中間型，這類型受到社會制約的影響較大，沒有固定的睡眠表現傾向，能隨著社會需要調整自己的作息。

因此，青少年也各有不同的最佳日夜節律類型。有些人習慣早起念書、晚上精神就不濟。有些人習慣晚上念書，但白天總是無精打采。每個人都有自己適應的行為模式，但當生理差異與後天社會的作息時間衝突時，對青少年的睡眠行為就可能造成不利的影響。

## 社會環境的影響

2016 年，對全台高中職生抽樣調查發現，有 21% 的學生屬於夜貓型、68% 是中間型、11% 是白日型。夜貓型的學生數量不在少數，然而，目前學校的生活是相當不利於夜貓型的學生。國內國高中的平均到校時間在 7:15 ~ 7:30，許多學校若要求學生在晨間打掃學校，則還要早於上述時段到校。而通學的學生更要犧牲睡眠提早出門。除了夜貓型學生難以配合體制外，其他兩個型態的學生在睡眠時間上多少也會受到影響。社會所規範的時間與學生睡眠活動息息相關。

另外，隨著青春期造成學生人際關係需求擴大、休閒活動的需求也日益增加的情況下，學生都可能犧牲睡眠時間來處理這些需求。同時，網際網路逐漸發達，已成為生活中不可或缺的事物，學生使用科技進行社交活動的人數逐年增加，可能因此而耽誤學業及產生睡眠問題。

## 網路便利的影響

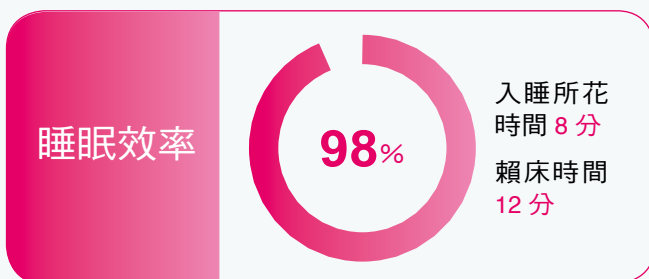
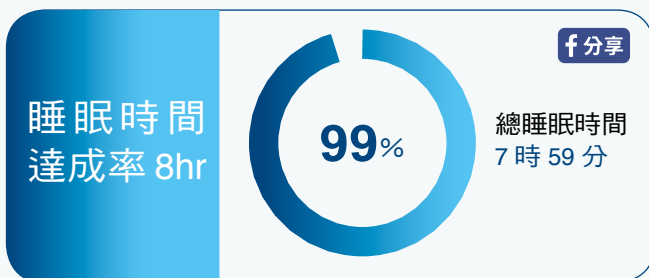
睡眠受到干擾的因素很多，特別是這幾年興起的網路科技，也是影響睡眠的一大關鍵。美國精神科醫師高德柏 (Ivan Goldberg) 在 1996 年提出了「網路成癮症」一詞，指出若過度使用網際網路會影響生理與心理，其症狀是「因過度使用網路而造成學業、工作、社交、家庭及身心功能減弱」。

美國研究調查的結果，每 10 個青少年與孩童中，就有 1 個有網路成癮的症狀。我國的調查則指出，每天使用科技或網路產品超過 2 小時的青少年，有較高的失眠比率 (33.4%) 與較多的失眠經驗 (35.3%)。

教育部在 2015 年的國內學生網路使用的調查指出，隨著年級越高，網路成癮風險越高，使用網路的狀況越不佳。可見，隨著年紀的增長，學生對網路的依賴性越大，可能是學校與家長對於 3C 產品使用的規範日漸寬鬆，也可能是同儕間相互鼓勵、邀用的影響力增高。網路便利性增高，使得沉迷與成癮的風險提升，而影響青少年的作息。

## 健康促進課程

青少年的日夜節律類型可能伴隨著不同程度的睡眠問題，影響一般生活或學科成就的表



利用行動健康記錄器偵測睡眠狀況上傳，在網上檢視自己的睡眠狀況。

現。2016 年，筆者透過一套睡眠健康促進課程來改善學生的睡眠問題。學生都配戴行動健康記錄器偵測睡眠狀況上傳，在健康美德網上檢視自己的睡眠狀況，並搭配這幾年流行的翻轉教育教學模式，期望透過學生自行尋找自己最佳日夜節律時間點的方式進行線上學習，藉由翻轉教學法運用了同儕互動與社群遊戲的方式，和數位教材能隨時學習的特性，進行課程教學。

結果顯示，3 種不同日夜節律學生的睡眠與學習狀況都有提升，但也發現，睡

眠問題多半發生在中間型與夜貓型的學生身上，夜貓型的學生尤其嚴重。因此，夜貓型的學生雖然有進步，但仍有較多的睡眠時數不足、睡眠品質不佳、上課打瞌睡、失眠的問題。

夜貓族的成因複雜，一項針對全國高中職生睡眠與網路成癮的調查，發現夜貓型學生在網路成癮調查中是高風險群，且在網路的使用上占較多的時間，平均一天使用 4 ~ 6 小時。科技變遷的力道勢不可當，但過度使用網路科技會有晚睡造成睡眠困擾的問題。

我們無法抗拒時代與科技帶來的變化，宜順應網路普及的潮流，用更前瞻的方式導引不擅長自我管理的學生轉往健康成長的道路。



同儕互動與社群遊戲畫面（圖片來源：健康美德網 <http://highscope2.incku.com.tw/>）

因此，對於青少年睡眠與網路成癮的問題已不容忽視，特別是夜貓型的學生。在教學現場，有許多老師認為手機的使用會影響教學品質，且是學生無法專心的主因，因此常透過消極性禁止的方式期盼能解決問題，但成效不彰。學生也經常開玩笑地說：「道高一尺，魔高一丈。」繳給老師的是家長的舊手機，上課或半夜口袋裡拿出來的卻是功能齊全、五光十色的新手機，防不勝防。

教導青少年建立正確使用網路與科技的知識，以及推廣睡眠衛教應是較積極的解決辦法，一味地限制反而會造成學生更大的反彈與抗議。我們無法抗拒時代與科技帶來的

變化，宜順應網路普及的潮流，用更前瞻的方式促進青少年的健康，導引不擅長自我管理的學生轉往健康成長的未來。

毛惠瑩、賴奕廷、楊雅婷  
 成功大學教育研究所

王振興  
 成功大學電機工程學系