

文章題目：還不知道熬夜會發生甚麼嗎？給夜貓子大學生的一則警醒與解方

摘要：介紹大學生熬夜晚睡會有哪些影響，並且探討大學生為何晚睡，其中以匹茲堡睡眠量表檢測其睡眠品質和睡眠障礙的嚴重程度，最終探討有效解決方法。

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

大學生成為夜貓子，熬夜晚睡已是現今大學普遍的景象。學生熬夜的動機，究其原因有千百種，不外乎課業、社團、打工、交友、上網等逐漸夜間化的生活型態，時常晝伏夜出，白天軟趴趴，到了夜晚卻生龍活虎。大學生對上課時間為早上八點開始的課程十分抗拒，就連九點上課也同樣令學生頭痛。普遍大學生會避開選修上述時間段，選擇十點的課程。上述種種最終養成了熬夜晚睡的慣性。但為何大學生會傾向於作息不正常呢，這點就值得我們深思了。(圖一、二，參考資料 1、2)！

大學生的早八課堂

TOMMAX Design 觀看異誌



圖一、大學生的早八課堂，圖二、大學生的夜生活

1. 大學生晚睡的原因

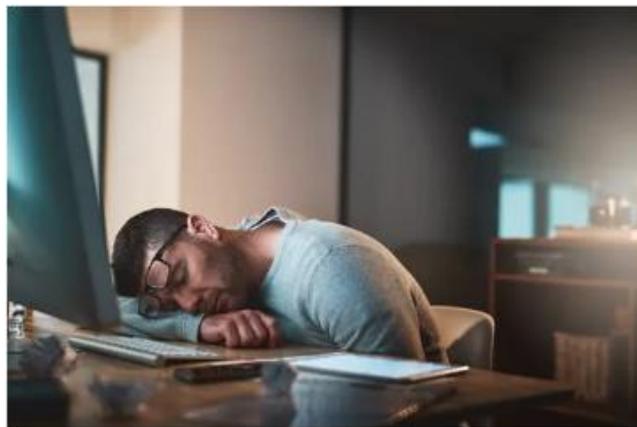
從許雅惠 <大學生睡眠品質及其相關因素之研究>此篇博士論文探討大學生晚睡的原因，可能因課業上的學習、社團活動、球隊練習等影響上床時間，讓多數學生養成**不定時就寢的睡眠型態**。還有有趣的原因肇因於宿舍淋浴空間不足需排隊洗澡，拖延和減少睡眠時間呢！也有其餘不有趣的原因，因實驗室開會過晚使得回家較晚而無法獲得充分的休息時間(圖三、參考資料 3)。



圖三、排隊洗澡影響睡眠時間示意圖

2. 生理影響

睡眠指人在無意識，但可在受到適當刺激後醒來的過程，期間腦部仍進行神經訊息傳遞，但較為緩慢及平和（參考資料 4）。睡眠最主要功能為修復大腦，使**疲勞得以修復**。一旦沒有充足睡眠，學生睡醒後仍然容易感覺疲勞，注意力不集中且精神不濟狂打哈欠，最終上課打瞌睡進而影響學習表現...（圖四）。



圖四、打瞌睡示意圖

3. 心理影響

睡眠不足會有情緒障礙、緊張、憤怒、憂鬱、疲倦、意識混亂、注意力和記憶困難等心理不適的症狀，生活滿意度及睡眠品質也會隨之降低(參考資料 5)。對於學生而言，當看到同學今天突然變神經質，甚至擺臭臉時；往往會思考是否有煩心事正困擾他，殊不知僅是**因熬夜造成的睡眠不足**。長此以往，使此類夜貓子學生人際關係因此受影響，百害而無一利(圖五)。



圖五、睡眠不足造成的負面心理影響

4. 檢測量表

現今所使用的量表為**匹茲堡睡眠質量指數** (Pittsburgh Sleep Quality Index · PSQI) 是一種常用於評估睡眠質量的有效評估工具。PSQI 包含 19 個問題，分為 7 個子尺度：睡眠質量、睡眠持續時間、睡眠效率、睡眠擾動、使用睡眠藥物、睡眠延遲和日間功能障礙。分數範圍從 0 到 21，越高表示睡眠品質越差。PSQI 廣泛用於睡眠障礙診斷和睡眠治療監測。通過 PSQI，醫療保健專業人員可以快速評估個人的睡眠狀況，以便診斷睡眠障礙或監測睡眠治療的效果(圖六、參考資料 6)。我們以此來分析大學生熬夜後，對身體及心靈造成傷害的嚴重程度。

PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX

INSTRUCTIONS:

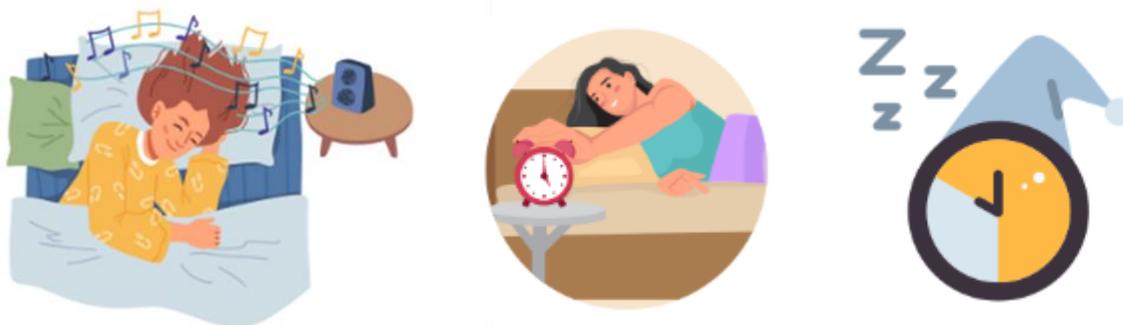
The following questions relate to your usual sleep habits during the past month only. Your answers should indicate the most accurate reply for the majority of days and nights in the past month. Please answer all questions.

1. During the past month, what time have you usually gone to bed at night?
BED TIME _____
2. During the past month, how long (in minutes) has it usually taken you to fall asleep each night?
NUMBER OF MINUTES _____
3. During the past month, what time have you usually gotten up in the morning?
GETTING UP TIME _____
4. During the past month, how many hours of actual sleep did you get at night? (This may be different than the number of hours you spent in bed.)
HOURS OF SLEEP PER NIGHT _____

圖六、匹茲堡睡眠質量指數部分題目示意圖

要如何讓大專生不要熬夜呢？

首先要讓大學生了解自身身心狀況已經被熬夜所影響，觀察到最近是否有容易疲勞、暴躁、憂鬱等平常不浮現的身體警訊；最近是否生活壓力過大或者睡眠衛生品質不佳，學習自覺健康狀況是好的開始(參考資料 7)。在此建議學生們應學習如何調適壓力及分配時間，不能學習影片中(參考資料 8)之**爆肝精神**，視其為常態。可藉由鬧鐘設置與撥放舒眠音樂提高睡眠品質及大腦修復時間；規律的就寢時間也是重要的一環，使身體習慣於固定時間休眠，得以修復損傷，使學生們學習與健康狀況有所改善(圖七)。



圖七、解決熬夜的解方

參考資料

1. Tommaxsos 圖文-大學生的早八課堂
<https://home.gamer.com.tw/creationDetail.php?sn=3730561>
2. Brown, F. C., Soper, B., & Buboltz Jr, W. C. (2001). PREVALENCE OF DELAYED SLEEP PHASE SYNDROME IN UNIVERSITY STUDENTS. *College student journal*, 35(3).
3. 許雅惠(2011)。大學生睡眠品質及其相關因素之研究。臺灣博碩士論文知識加值系統
4. 蔡正楸(2005)。你睡得好嗎？生活醫學叢書。台北市：宏新文化
5. 葉曉萍(2006)。氣喘學齡兒童睡眠品質及其相關性因素之研究。國立台灣大學醫學院護理學研究所碩士論文。未出版，台北市
6. 匹茲堡睡眠量表 (Pittsburgh sleep quality index): Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.
7. Root Kustritz, M. V., Bakke, H. J., & Rendahl, A. (2022). Correlation of chronotype (lark versus night owl status) with mind-set and effect of chronotype on examination performance in veterinary school. *Journal of veterinary medical education*, 49(4), 500-502.
8. 【爆肝精神？大學生的熬夜症】<https://youtu.be/zf5hLWmCBqc>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖