

第一章 緒論

第一節 研究動機

青少年是學習與成長最重要的階段之一，而有很多的證據顯示睡眠對於學習及成長發育是相當重要的。然而，國內外的研究都顯示，青少年有許多的睡眠問題，例如，毛衛中 2006 年在睡眠醫學會年會發表對某一明星高中學生的睡眠調查發現，高中生睡眠不佳的比例高達五成以上，而且年級愈高者睡眠障礙愈嚴重；高一、高二學生睡眠不佳比率分別為 49%、58%，高三生為 57%，而且睡眠不佳的狀況與其白天功能、情緒困擾及疲累感(fatigue)具有高度相關。此外，也發現 60.2%的學生過了凌晨 12 點之後才入睡，這對於需早起的學生，可能影響其睡眠的充足性。

在國外睡眠的研究中也發現，青少年時期的學生較學齡兒童具有更大的學業負荷、更多的社交活動及更劇烈的生理變化，可能影響了他們的睡眠品質及睡眠型態(Wolfson & Carskadon, 1998)。相關的研究也看到，青少年傾向睡醒時間不規律或睡眠不足、且在白天較容易感到嗜睡，這些狀況對於白天功能會產生負向的影響(Andrade & Menna-Barreto, 2002; Curcio, Ferrara, & Gennaro, 2006; Dahl & Lewin, 2002; Fredriksen, Rhodes, Reddy, & Way, 2004)。例如 Wolfson & Carskadon 在 1998 年的研究即發現不規律的睡眠時間點，與學業表現不佳、白天的嗜睡、憂鬱情緒具有高度相關(Wolfson & Carskadon, 1998)。後續研究也發現，這些白天功能表現，除了受睡眠規律性影響外，也會因睡眠品質不佳而受到干擾(Acebo & Carskadon, 2002)。

國外的研究傾向支持睡眠時間長或週末週間睡眠時間規律，具有較佳的學業表現或白天功能，反觀台灣的學生在升學競爭下，學子們傾向犧牲睡眠時間來讀書以面對課業壓力，參與課後輔導或補習以延長學業研讀時間的現象已經是高中生生活的常態，其晚睡、早起睡眠型態，是否與國外研究的結果類似會造成學業

表現不佳的結果？或者何種睡眠型態是適合目前台灣高中學生的生活作息，可協助他們得到更佳的白天生活表現？這些議題在台灣都還缺乏研究探討。因此，本研究的主要目的在探討台灣高中生的睡眠型態與白天功能表現的關係，試圖分析睡眠的規律性及睡眠時間量與其課業表現以及睡眠相關現象，如嗜睡程度及睡眠品質的關係。