

美國大學提倡午休以提升學業成績

駐休士頓臺北經濟文化辦事處文化組

“昨晚你是否完全放鬆的睡眠？如果回答是沒有，而且你現在沒有專心在工作上而是正在讀這篇文章，你或許有更好的運用時間方法，小睡片刻是能夠增進你的專心度和生產力的”這幾句話是國家睡眠基金會(National Sleep Foundation)的忠告，也是 UC-Davis 的健康教育教授在為期四年的宣傳活動中傳達給學生的訊息，倡導小睡片刻可以增進學業表現。

UC Davis 健康中心睡眠及壓力部門的學生助理 Amelia Goodfellow 表示，“我們對睡眠的好處十分熟悉，但我們對白天小睡片刻的影響和益處卻不太了解。”對學生而言，增加生產力和專心度等的益處會轉換成較佳的學業表現，但此點尚有待討論。研究顯示，7 至 9 小時的睡眠之餘再加上 20 至 30 分鐘的短暫睡眠，將能夠帶來上述益處，尤其是小睡片刻的時間最好選在早上 10 至 11 點或是下午 2 點到 4 點，因為在這些時段中，人的睡眠週期自然而然地會讓人趨於精神不振和不專心。對 Goodfellow 和與他一起宣傳的健康教育教授 Jason B. Spitzer 而言，鼓勵學生白天小睡片刻來增進精神狀態以及課堂專心度是他們的宣傳重點。

根據全國大學健康評估協會(National College Health Assessment)以及匹茲堡睡眠品質指標(Pittsburgh Sleep Quality Index)的九項問卷評估中的數據顯示，在 Davis 有 33%的學生完全不午睡，而有午睡習慣的學生中，有 3/4 的人午睡時間過長，也就是說超過 30 分鐘，這使得他們醒來時仍覺得昏昏沈沈，反而消滅了午睡的好處。這讓宣導午睡的人了解到應該鎖定兩群學生：不睡午覺的和午覺睡太久的學生。對不睡午覺的人，要著重在提倡午睡的必要性以及它並不需要花時間與精力；對午覺睡太久的人，則著重在應減少午睡時間並慎選較佳的午睡地點。

聖地牙哥州立大學(San Diego State University)是提倡午睡活動的先驅者，並啟發了 UC Davis “午睡地圖(nap map)”的構想，它紀錄下校園中最適合午睡的場所，由學生來評分跟評價之後，再把資訊提供給學生。午睡地圖是這項宣傳活動的重點，因為一些學生可能排斥在校園內午睡，而午睡地圖卻提供了適合午睡地點的照片和描述，包含了室內及室外的場所。最佳的場所包含了舒

適的家俱和柔和的燈光，而且不能太吵雜，但是也不能為了隱私而犧牲了安全性。Goodfellow 表示，“要找一個隱密的場所讓周遭不會有太多人，但又不能隱密到不安全的程度。”

在學生午睡的障礙持續出現或並未解除之前，UC Davis 的午睡宣傳活動會年年持續調整。Spitzer 表示，“我們目前仍看到許多學生午睡時間過長，希望能改進他們的午睡習慣和睡眠品質。”由此看來，Davis 校區的下一步將會是良好睡眠習慣的宣傳活動，畢竟午睡只是一個良好的夜晚睡眠的補充品，而非替代品。

資料來源：University looks to naps for better grades. (by Allie Grasgreen, USA TODAY, June 3, 2011)

譯稿人：謝宜君 撰譯

