

## 青少年睡眠不足對學習之影響

駐洛杉磯臺北經濟文化辦事處文化組

越來越多科學研究顯示，青少年生理節奏(biorhythms)與成人日常生活作息不一致，他們的生理時鐘要到晚上 11 點才會逐漸安靜，所以許多青少年常說，他們在晚上 11 點前睡不著，可是第二天一早 7 點多就得到校上課。

根據美國疾病管制局 (Center for Disease Control & Prevention, 簡稱 CDC) 2011 年的一項研究報告，美國有將近 70% 的高中生在上學日睡眠不足；CDC 成人及社區健康部門的馬克耐艾利(Lela McKnight-Eily) 博士還曾建議，延後上學時間應該是全面解決的有效方法之一。

因此許多家長表達希望青少年能晚點上課，以便有充足的睡眠時間，蒙哥馬利郡學區總監史塔(Joshua Starr)因此組織一個研究小組，好好研究看看延後上課是否有教育及實際上的需求。

研究小組首先希望了解的是，究竟睡眠不足對人腦認知的影響如何？他們找到維吉尼亞大學認知心理學家威寧瀚(Daniel Willingham) 一篇剛發表在 2012-13 冬季「美國教育家」(American Educator)期刊的報告 (網址：

<http://www.aft.org/pdfs/americaneducator/winter1213/Willingham.pdf>)，報告中威寧瀚開宗明義的首先表明，雖然充足睡眠對學習十分必要，其影響也確實存在，不過並不如大家所擔心的劇烈；其次，睡眠不足不是不可避免的，只要有妥善的規劃，還是可以讓青少年多獲得一些睡眠。

睡眠不足影響人腦認知能力中包括「工作記憶」(working memory) 等的「執行功能」(executive function tasks)，除此外也影響學習新事物的能力，因為在新記憶形成的過程中，需要在睡眠中經歷「固化」(consolidation)過程，才能穩固地牢牢記住。

雖然家長及老師常表示缺乏睡眠的孩童多具有易怒、過度興奮及注意力不集中等情形，但在實驗室的正式注意力測驗中，影響似乎不大，或許因為他們仍可以短期集中注意力，或許在較為長的期間，就無法達到同樣的標準。

因此即使研究科學文獻無法具體認定缺乏睡眠會對學生學習造成大問題，最好的方法還是讓學生有多點睡眠時間。辦法之一是規定好睡覺時間，時間一到直接告訴家中的青少年，該上床睡覺了；另外一個辦法就是讓青少年養成良好的習慣，睡前幾個小時不准玩激烈電動遊戲或看電影，最好每天定時關燈，在黑暗、安靜的環境中睡著。

譯稿人：藍先茜摘譯

資料來源：2012年12月13日，華盛頓郵報部落格

連結網址：

<http://www.washingtonpost.com/blogs/answer-sheet/wp/2012/12/13/are-exhausted-students-learning-in-school/>

