

英國把睡眠教育納入正式課程

駐英國臺北代表處文化組
提供日期：民國 98 年 11 月 23 日

英國衛生部門建議，睡覺應該納入國定課程，以讓學生學習了解睡覺的重要性。睡眠專家指出，良好的睡眠習慣就如同有良好的飲食和運動習慣一樣，以確保學生可以很有效率的在學校學習。專家認為，缺乏睡眠會導致上課無法集中注意力，而且會造成學生在上課時間睡覺而非晚上在床上睡覺的惡性循環。此外，缺乏睡眠更會導致學生易怒等的行為發生。

根據睡眠諮詢協會（Sleep Council）公布對 2,000 對父母所做的研究報告指出，將近一半以上的父母不知道 3 歲的小孩每晚需要近 12 小時的睡眠。因此 DOWNING STREET 網站根據調查研究結果，陳情要求英國國定課程應該把睡眠教育課程歸納為正式的課程。

愛丁堡睡眠研究中心的克里斯 Chris Idzikowski 陳述道：我們的教育系統應該要嚴肅並有系統地制定這門學科（睡眠課程）。我們通常都教導學童「均衡的營養」和「規律的運動」是健康生活的要素，但是經常忽略第三重要因素—擁有良好品質的睡眠。

調查顯示三分之二（67%）的家長承認，非常擔心他們孩子的睡眠品質，而有 96%的家長同意，缺乏睡眠或很差的睡眠品質，將會對孩童的健康福祉造成傷害；研究調查也顯示，80%受訪的學生也認為，睡眠和在學校的行為表現有很大的關聯。

規律的睡眠時間和一張舒服的床鋪是得到一覺好眠的重要因素，其他因素還包括睡覺時房間應該要黑暗並且沒有其他會分心影響睡眠的小玩意（如夜間貼在牆壁會發亮的貼紙），還有運動和均衡飲食。

睡眠諮商師史丹利尼克指出，睡眠是人類最基本重要的需求，而且對身體、心理和情緒健康無比地重要，更遑論對記憶、學習和成長的重要性；因此學童應該要有充足的睡眠。

睡眠諮詢協會指出，國定課程指標從未提及「睡眠」這個字，但卻多次提到應該要確保學生有健康的飲食和運動。潔西卡亞歷山大，英國國定課程的發言人說：如果現今的學童要上這堂課，那麼家庭和

學校應該要同時認識到睡眠教育的缺乏和影響睡眠質量的因素，以確保學生在上完這堂課後能收到實際的效果。所以認真地實施睡眠課程並灌輸學童健康的睡眠習慣，可以幫助學校提升學生整體學習效果和考試分數的提升。

資料來源：The Independent, 23 October 2009。

