

加拿大學者倡導學生避免熬夜讀書

駐溫哥華辦事處教育組

長久以來，許多大學生為了複習課業、準備考試或者趕報告種種理由，熬夜苦讀已成了家常便飯。根據一項採訪了 1,125 名學生的問卷調查顯示，只有 30% 的學生每晚睡足 8 小時，有 20% 學生每月至少一天通宵熬夜，35% 每星期至少一天熬夜至凌晨 3 點，甚至更晚。

多倫多大學醫學及生理學教授 Richard Horner，同時也是加拿大睡眠和呼吸神經生物學研究主席，他表示，睡眠已被證實可提升腦力的效能至少 15%。多數學生非常在乎課業學習，而睡眠則是最能提升大腦運作、學習能力及課業表現的方法之一。此外，熬夜造成的影響與飛行時差相仿。尤其學生經常盯著電腦及手機螢幕，這些所投射出的藍光可破壞調節疲勞的褪黑激素，造成學生早晨醒來準備上學時，身體時鐘還停留在夜晚。

McGill 大學精神病學系副教授 Reut Gruber 也補充，睡眠對於大腦中運作及記憶資訊至關重要，就像將檔案資料存入硬碟裡一樣。我們有一部份的記憶功能是在睡眠時進行，新獲得的資訊會從大腦的一部分轉移到另一部分，然後在大腦中產生一些生理變化，幫助我們獲取，整合及保存這些資訊。

皇后大學專門研究睡眠和睡眠失調的心理學副教授 Judith Davidson 建議，18 至 25 歲的年輕人每晚應睡 7 至 9 小時，如因為社交或學業等原因而無法睡足 7 至 9 小時，宜在白天利用空閒小睡來補眠。此外，無論前一天多晚睡，學生也都應該避免賴床，並養成每天固定時間起床的習慣。

英國睡眠專家 Nick Littlehales 著有睡眠專書-Sleep: The Myth of 8 hours, the Power of Naps...and the New Plan to Recharge Your Body and Mind，曾在知名足球勁旅馬德里皇馬隊和曼聯隊任職，他強調多階段睡眠(polyphasic sleep)，意即每天將睡眠分散成多個週期進行，曾被足球明星貝克漢(David Beckham)、C 朗拿度(Cristiano Ronaldo)等人採用。他給學生六以下個建議：

- 一、理時鐘的頻律調整成為個人網際網路的瀏覽器，並瞭解日出日落的節奏對自己產生的影響。
- 二、搞清楚自己的生理時鐘屬於早上型還是晚上型，如果遇到不同型的室友，及早換人。

- 三、讓睡眠劃分充電休息的週期，如 90、60、20 或是 15 分鐘。
他建議一週分成 30-35 次 90 分鐘睡眠週期，平均每天睡眠時間約 6.5 至 7.5 小時。
- 四、為了準備睡眠，我們必須讓身心徹底冷靜下來，不僅是調低室溫和關燈，而是找出放鬆心情的方式。
- 五、壓力指數一定會影響到睡眠，我們生活步調和對科技產品的關注力，是無法讓身體鬆弛下來的。將自身抽離片刻有其必要，比如說早起時不一定要去檢查電話；等朋友時，可以仰望天空或看看樹木，讓心神得以復原。
- 六、睡眠地點不拘。不一定要講究在舒適床墊或枕頭上睡眠，在樹下亦無不可。

資料來源：2017 年 10 月 18 日 **Globe and Mail**

