

「數位時代的青少年睡眠與學業表現」專題演講



「數位時代的青少年睡眠與學業表現」專題演講現場（陳虹吟攝）

【測驗及評量研究中心 陳虹吟】

本院於 2024 年 3 月 21 日在三峽院區舉辦「數位時代的青少年睡眠與學業表現」專題演講，邀請國立臺北大學社會學系陳易甫副教授主講，共 11 位研究同仁參與，透過分享其研究成果與發現，讓同仁瞭解臺灣青少年之睡眠對學業表現與認知能力的關連與影響。

睡眠品質常與夜間睡眠之中斷有關，而睡眠長短、品質與青少年的學業表現、認知及記憶能力有所關連，這些研究讓近幾年臺灣醫學界及學界提倡需要延後國高中生的上學時間，並於 2022 年 9 月取消全國的國中早自習；然而，臺灣青少年的學業表現與認知能力是否真的受睡眠之影響？若是，是受到哪些睡眠指標的影響較大？取消早自習真的能增進學生睡眠的時數與品質嗎？

因網際網路與數位工具的發達，可能造成個人需時時刻刻回應或追蹤數位世界的情況，這情形可稱為數位壓力 (Steele, et al., 2020)。對於新世代的青少年來說，他們很可能會因此犧牲睡眠時間，抑或採取中斷睡眠的方式來因應數位壓力，這可能會進一步影響青少年學業與認知表現，因此，陳易甫副教授的研究初步探討睡眠長短、睡

眠型態與睡眠品質和學科表現及認知能力之間的關連，並在納入青少年的上網時間（學業與娛樂）及數位壓力後，觀察睡眠相關變數的影響。

初步結果發現睡眠長短、網路使用時數及數位壓力和學科與認知表現有所關連，使用時數越高、知覺數位壓力越高者，表現較差，但以上均未加入與學業和家庭情況等相關因素，上述研究發現可提供本院同仁作為研究之參考。