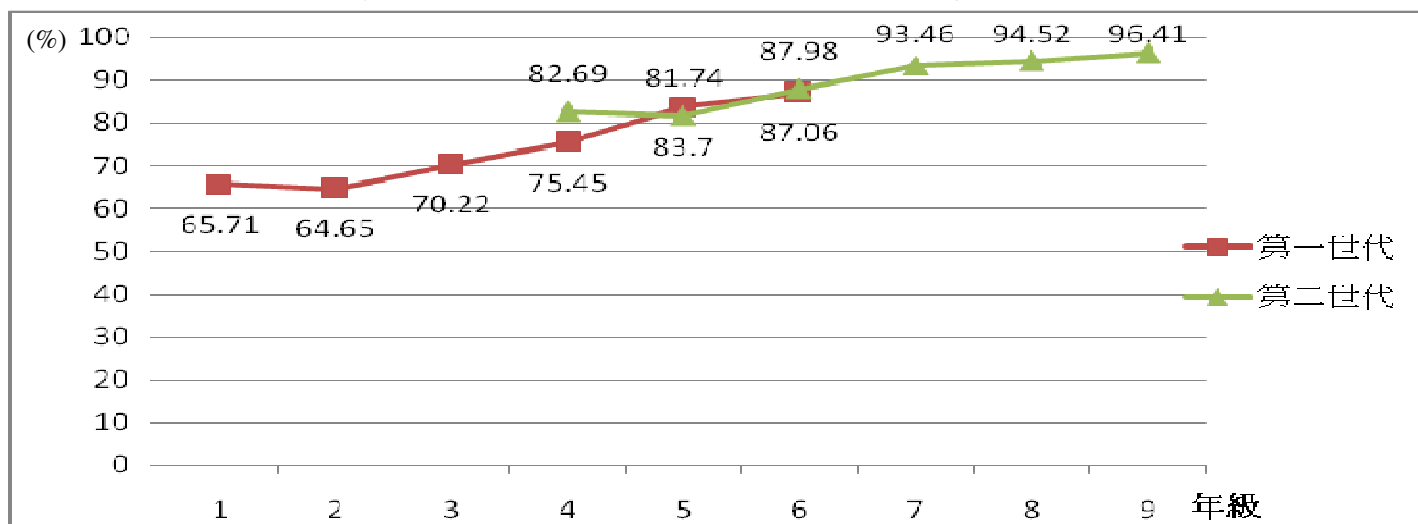


CABLE NEWS

兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

夜深了，您的孩子睡了嗎？

~ 帶您關心 2001-2006 年學生熬夜率的變化 ~



註：第一世代指 2001 年時就讀國小一年級的學生；第二世代指 2001 年時就讀國小四年級的學生。百分率以在該題填答「很多天」或「每天都有」者計算。

熬夜（指晚上十點以後才上床睡覺），是兒童和青少年越來越普遍的行為。從 2001 年到 2006 年的 CABLE 調查也發現，學生的熬夜比率有明顯逐年增加的趨勢。

「第一世代」的學生自一年級起就有超過六成的熬夜率，雖然二年級時有略為下降的現象，但之後呈現上升的趨勢。「第二世代」學生的熬夜率亦相當高，四至六年級皆有八成以上的熬夜率，到了七年級之後更高達九成以上。由此可知學生熬夜行為之普遍，也是家長、學校都應當重視的議題。

為什麼熬夜率這麼高？準備功課及考試、學才藝、看電視、玩電玩或電腦¹、家人的晚睡習慣等都與熬夜有關，上述種種因素使得學生的睡眠時數減少甚至不足。研究發現，兒童平常上課日的平均睡眠時數約為 7~9 小時，而週末休假日會多出約 45 分鐘的睡眠時間。青少年的睡眠時間更少，五成的人在平常上課日有 7 小時以上的睡眠時間，2 成左右的人睡眠時間少於 6 小時，而到了週末休假日則有 88% 的人會睡超過 8 小時來償還「睡眠債」²。

熬夜對孩子有什麼影響？睡眠是兒童及青少年發育過程中很重要的一部份，不充足的睡眠會影響他們白天的思考能力和行為²。國外研究也發現，睡眠時數比較多且規律的學生，成績表現較好，因為他們上課和寫作業的時候可以保持清醒和專注；而睡眠時數較少的人白天較容易感到疲倦、上課無法專心、在課堂上打瞌睡，對學生的學習、課業表現和行為會產生負面的影響²。

因此，建議家長及老師可以多關心孩子的就寢時間以及了解影響就寢時間的原因，給予適時的關心與指導，協助孩子建立良好的時間管理能力及睡眠習慣，讓我們一同守護這群寶貝的健康！！

參考資料：(1)傅健泰(2003)。國小六年級學童之休閒活動對睡眠剝奪及負向行為的影響研究-以玩電玩為例。國立台灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文。

(2)Wolfson, A. R. & Carskadon, M.A. (1998). Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Development*, 69(4), 875-887.