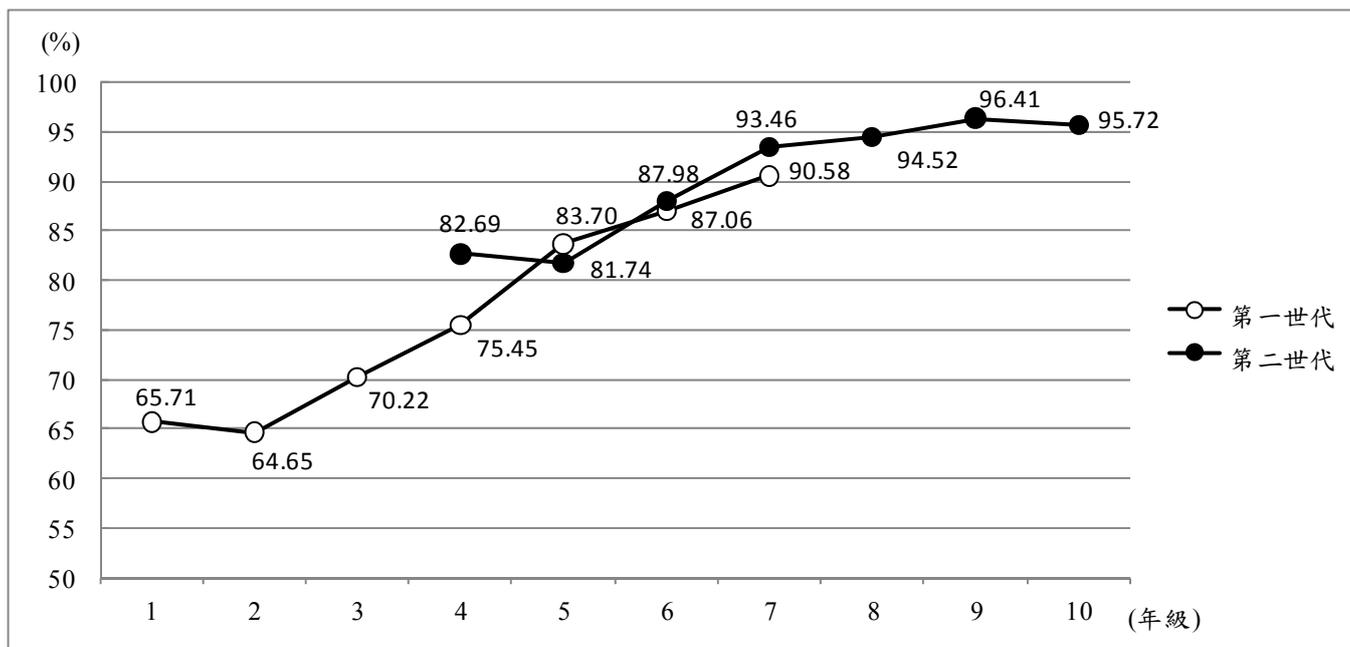


CABLE NEWS

兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

睡飽才能聰明學習，您的小孩還在「熬夜」嗎？

~ 2001-2007 年學童熬夜的比率 ~



註 1：第一世代指 2001 年時就讀國小一年級的學童；第二世代指 2001 年時就讀國小四年級的學童。
註 2：「熬夜」指過去一星期超過十點睡覺。

「睡眠」被認為是對學生健康與學習很重要的元素。CABLE 研究顯示，「第一世代」的學生在一年級時，熬夜的比率為 65.71%，比率隨年級增加，到六年級時，高達 90.58%。而「第二世代」的學生在四年級熬夜的比率為 82.69%，到十年級更高達 95.72%。

睡眠的重要性為何？睡眠是重要的保護因子，能夠調節身體神經內分泌功能及代謝功能，好的睡眠可以降低課業障礙，增加記憶力，及增進學生與父母的情感。現代社會睡眠時間較十年前縮短，熬夜除了對神經內分泌及代謝功能產生不良影響，還會增加兒童肥胖的風險，影響學業表現。國外研究顯示兒童及青少年階段最好一天能睡滿九小時¹。不僅是學生，有足夠的睡眠時間對於成人也是非常重要的。

CABLE 研究發現，熬夜行為是學生危害健康行為中比率最高的²。與兒童熬夜最有關的因素為看電視的頻率、居住地區及母親熬夜³。因此建議，父母親應該減少自身熬夜的頻率，並教導子女少看電視，培養良好的睡眠習慣，建立規律的生活作息，降低學生熬夜的情形，增進其健康與學習效果。

參考資料：1. Van Cauter, E., & Knutson, K. L. (2008). Sleep and the epidemic of obesity in children and adults. *European Journal of Endocrinology*, 159(1), 59-66.

2. 陳如毓 (2003)。國小四年級學童健康行為集群類型研究。台灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文。

3. 邱靜如 (2001)。國小四年級學童及父母危害健康行為的關係。台灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文。