

睡飽好讀書 晚一點上學何妨？

【聯合報／蔡宇哲 高雄醫學大學心理系助理教授】

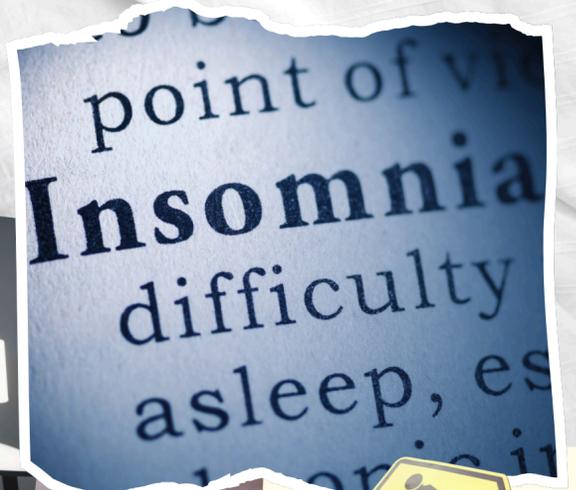
近期「高中生延後上學」的提案獲六千多人連署，教育部公開回應會加以研議後再決定，後續雖引發一些投書與討論，可惜都沒有深入議題真正核心，都在爭論現在學生沒做好時間管理、愛玩、網路成癮...等。

高中生延後上學議題，主要來自於睡眠嚴重不足，一篇研究調查北部某高中共757人，得到的睡眠時數每天約只有6小時。這是2005年的資料，十年後不知是否有改善，於是我訪問了高雄市某高中一到三年級242位學生，結果發現他們週間平均睡眠為6小時15分鐘，週末睡眠量則是8小時36分，由週間週末超過兩小時差異可知，高中生平時睡眠量實在不夠。

根據2015年美國國家睡眠基金會發表的研究提到，青春期(14-17歲)學生每天建議睡眠時數8-10小時，也就是平均約9小時。看看台灣，周間睡眠量遠比需要量少近3小時，到週末才有辦法睡得足。高中生睡眠量遠不及所需，**睡眠不足對注意力、學習、情緒控制、健康...等都有很大影響**，為了學生好，讓他們睡得多一點應該是家長、老師都同意的事。

睡得多一點，不是早一點睡就好了嗎？早睡早起身體好啊，學生就是時間管理不好，晚上花太多時間玩樂、線上聊天，所以隔天才起不來。

以上都是原因，卻不是主要原因，因為多數人有此誤解，每年都有縣市提出高中生延後上學的構想，但多因家長不贊成而消失。



青春期生理時鐘延遲 晚睡不得已

睡得少是事實，但為什麼要晚起床延後上學而不選擇提早睡？**因為提早睡有困難，難處不是懶或沒意志力，而是生理因素。**舉例來說，今天請大家比平常提早三小時上床睡覺，恐無法像平常一樣很快入睡，這是因為生理時鐘影響睡眠，身體需要到達正確時間點才容易入睡。高中生進入青春期後，他們的生理時鐘越來越往後延遲，以至於原本上床睡覺的時間睡不著，得做點事到晚一點才有辦法睡，而這現象要到成年之後才會恢復。

不只是高中生需要，國中生也需要。研究發現青春期有生理時鐘向後延遲的現象，所以重點是「青春期」，對照年齡應該是國高中生，一般國小生除非是高年級較早熟者，否則未進入青春期，生理時鐘未發生延遲現象，不需要延後上學。

原來如此

