

台灣教育長期追蹤資料庫電子報 第十一期

電子報創刊日期：民國 93 年 04 月 01 日

本期發刊日期：民國 93 年 08 月 06 日

本期標題：學生的睡眠時間調查。

平均晚上睡眠時間少於六小時的，高中職生（19.2%）多於國中生（7.5%），而高中普通學程學生（21.0%）比例最高。

一、研究問題說明：

過去研究指出充足的睡眠，易使注意力集中，讓學習或工作更有效率。在上課的期間，不同年級學生晚上就寢與早上起床的時間主要為何？睡眠時間是否充足呢？經由本研究的問題設計，透過全國抽樣問卷調查的結果，讓我們瞭解不同年級學生的睡眠時間分佈狀況。

二、研究調查內容：

學生的睡眠時間由兩個問題所構成：（一）「學期中，你早上通常幾點起床？」，選項包括 1.「4 點以前(不含 4 點)」, 2.「4~5 點間(不含 5 點)」, 3.「5~6 點間(不含 6 點)」, 4.「6~7 點間(不含 7 點)」, 5.「7 點以後」，學生選擇其中一個情形來作答。

（二）「上課期間，晚上你通常幾點睡覺？」，選項包括 1.「10 點以前(不含 10 點)」, 2.「10~11 點間(不含 11 點)」, 3.「11~12 點間(不含 12 點)」, 4.「12 點以後(不含 1 點)」, 5.「不一定」，學生選擇其中一個情形來作答。

另外，為瞭解起床時間與上學時間的關係，再分析出門上學的時間。該問題如下：「你通常幾點出門上學？」，選項包括 1.「6 點以前(不含 6 點)」, 2.「6~7 點間(不含 7 點)」, 3.「7~8 點間(不含 8 點)」, 4.「8 點以後」，學生選擇其中一個情形來作答。

在夜晚睡眠的時間分析上，以就寢時間與起床時間間距的中間值來進行分析。例如：學生回答晚上「11~12 點間(不含 12 點)」睡覺，早上「5~6 點間(不含 6 點)」起床，則以晚上十一點半到早上五點半來計算睡眠時間為六小時。

三、研究結果說明：

（一）早上起床時間與晚上就寢分佈情形：

早上平均起床時間，大多是 6~7 點間，國中生比高中職五專生晚。以六點以後起床為例，國中 76.4%，普通高中學程 71.2%，綜合高中學程 66.8%，高職 60.2%，五專 77.5%。相反而言，高職生六點前起床的人數較多（見表一）。

晚上平均就寢時間，國中生比高中職五專生早，國中生多數為 10~11 點，高中職五專生多數為 11~12 點。在高中職五專生中，則以普通高中的學生較晚睡。如十二點後就寢的情況為例，國中 9.6%，高中普通學程 36.45%，高中綜合學程 23.9%，高職 25.8%，五專 24.3%。（見表二）

由於高職生早起比例較多，進一步分析學生上學的時間後（見表三），即可發現在六點前出門上學的學生，高中職生比例多於國中生，而以高職生為最多（國中 4.0%，普通高中學程 4.1%，綜合高中學程 6.4%，高職 10.4%）。所以高職生可能是需要較早出門上學的比例較多，所以起床的時間也需要較早。

由於國中為學區制，所以國中生上學所需的時間都不會太長；但是高中職為非學區制，甚至有跨縣市就讀的情形，所以相對就會增加通勤所需的時間，間接影響到學生的睡眠時間。

（二）睡眠時間分佈情形

進一步對學生就寢與起床時間，進行交叉分析後，我們可得到學生的平均睡眠時間（見表四），由於五專問卷選項有「不一定」故無法合併計算睡眠時間。分析學生平均晚上睡眠時間少於六小時的，高中職生（19.2%）多於國中生（7.5%），在高中職五專中，平均晚上睡眠時間少於六小時的比例，普通高中學程比例最高 21.0%，其次是高職 19.1%，綜合高中學程 17.6%。

在青少年時期，平均夜晚睡眠時間少於六小時，是有可能會影響學生的發育與學習。這些學生睡眠時間不足主要的原因，是否因為學校的課業壓力所造成，或是有其他原因；另外睡眠時間不足是否影響學生的健康與學校學習情況，待有興趣的讀者可進一步來研究與分析。

表一 國中與高中職五專生學期中的早上起床時間

		國中	高中職五專			
			普通學程	綜合學程	高職	五專
學期中，	4 點以前 (不含 4 點)	0.9%	0.6%	1.2%	0.5%	0.8%
你早上通	4~5 點間 (不含 5 點)	1.8%	2.0%	1.6%	2.0%	0.8%
常幾點起	5~6 點間 (不含 6 點)	20.6%	26.2%	30.4%	37.1%	20.5%

床？	6~7 點間 (不含 7 點)	73.3%	68.0%	65.1%	56.3%	53.3%
	7 點以後	3.1%	3.2%	1.7%	3.9%	24.2%

註：本表數值已加權計算，未填答與不合理值總和少於 0.3%，未列於表中。

表二 國中與高中職五專生上課期間晚上就寢時間

		國中		高中職五專		
				普通學程	綜合學程	高職
上課期間	10 點以前 (不含 10 點)	22.2%	3.3%	8.4%	10.0%	3.7%
晚上你通常幾點睡覺？	10~11 點間 (不含 11 點)	42.7%	17.5%	29.6%	30.6%	22.0%
	11~12 點間 (不含 12 點)	25.0%	42.6%	38.0%	33.3%	31.2%
	12 以後 (不含 1 點)	9.6%	36.45	23.9%	25.8%	24.3%
	不一定	-	-	-	-	18.2%

註 1：本表數值已加權計算，未填答與不合理值總和少於 0.5%，未列於表中。

註 2：「-」代表問卷未有此選項

表三 國中與高中職生出門上學的時間

		國中		高中職	
				普通學程	綜合學程
你通常幾點出門上學？	6 點以前 (不含 6 點)	4.0%	4.1%	6.4%	10.4%
	6~7 點間 (不含 7 點)	63.8%	70.3%	72.6%	68.0%
	7~8 點間 (不含 8 點)	30.9%	24.9%	19.6%	20.5%
	8 點以後	0.7%	0.6%	1.1%	0.85

註 1：本表數值已加權計算，未填答與不合理值總和少於 0.6%，未列於表中。

註 2：五專問卷無此題

表四 國中與高中職生的晚上睡眠時間

國中/普通高中 綜合高中/高職 (晚上睡眠時間)		學期中的早上起床時間				
		4 點以前 (不含 4 點)	4~5 點間 (不含 5 點)	5~6 點間 (不含 6 點)	6~7 點間 (不含 7 點)	7 點以後
上課 期間 晚上 的就 寢時 間	10 點以前 (不含 10 點)	0.3/0.1	0.6/0.4	6.3/1.3	14.4/1.5	0.4/0.1
	10~11 點間 (不含 11 點)	#0.2/0.1	#0.4/0.4	8.2/6.0	32.6/10.9	1.1/0.2
	11~12 點間 (不含 12 點)	#0.2/0.1	#0.3/0.6	#4.1/11.2	19.3/29.6	0.9/1.1
	12 以後	#0.2/0.3	#0.3/0.6	#1.8/7.7	6.5/25.9	0.6/1.9
		0.1/0.1	0.1/0.6	5.5/7.0	17.1/16.5	1.0/1.6

註 1：本表數值已加權計算。

註 2：# 代表睡眠時間少於六小時。

註 3：五專問卷選項有「不一定」，故無計算睡眠時間比例。

四、本期資料來源說明：

研究主題：台灣教育長期追蹤資料庫

調查地區：台灣地區（含澎湖）

調查時間：民國九十年九月

調查方式：紙筆問卷

研究對象：高中、高職、及五專之二年級學生

資料版本：中央研究院學術調查研究資料庫正式釋出第 2.1 版

樣本個數：13,319 人

研究對象：國中一年級學生

資料版本：中央研究院學術調查研究資料庫正式釋出第 1.1 版

樣本個數：13,978 人

五、關於台灣教育長期追蹤資料庫計畫

「台灣教育長期追蹤資料庫」(Taiwan Education Panel Survey, 簡稱 TEPS) 是一項由中央研究院、教育部和國科會共同資助, 並由中央研究院、社會學研究所和歐美研究所共同負責規劃與執行的一項全國性長期的資料庫計畫。這個資料庫從 2001 年開始, 對當年為國中一年級以及高中、高職和五專二年級之學生、學生家長、老師、和學校, 進行為期七年二至四次

的收集資料。如需要更多的訊息，請到台灣教育長期追蹤資料庫網站。網址：<http://www.teps.sinica.edu.tw>

前期標題：學生的家庭結構與學生偏差行為之相關性。

學生與「原生父母」或「單親」同住在一起的，如再加上「(外)祖父母」時，大多的偏差行為比例會降低

下期預告：教師的教學困擾為何？

(2004/08/20 出刊)

台灣教育長期追蹤資料庫電子報 Taiwan Education Panel Survey Newsletter

發行人：張荳雲

分析撰寫：周金城

資料釋出：莊淵傑

網頁維護：陳聖偉

聯絡電話：(02)26523351

中央研究院社會學研究所

台北市 115 南港區研究院路二段 128 號

如果您對本內容有任何問題與建議，請回覆於下列電子信箱。

E-mail:l2kteps@gate.sinica.edu.tw

若要訂閱或取消，來信時請附上您要處理的帳號。

請尊重學術倫理，引用本電子報內容時，請註明出處。