

台灣教育長期追蹤資料庫電子報 第五十期

電子報創刊日期：民國 93 年 04 月 01 日

本期發刊日期：民國 95 年 02 月 10 日

本期標題：孩子，你累了嗎？

有三成九的三年級中學生每天睡眠不到 6 小時。

有二成四的中學生睡眠品質不佳。

一、研究問題說明：

接下來五期的電子報將會針對學生的相關議題進行分析討論，希望能幫助家長和老師更加瞭解學生的健康情形、學習的狀況、以及與老師之間互動的品質。

「你累了嗎？」是目前蠻流行的廣告台詞，廣告片中男主角常工作到一半，就因體力不支而倒頭呼呼大睡，如此誇張的劇情是否也常在您的孩子身上上演呢？在第十一期的電子報中，我們曾報導民國九十年，就讀國中一年級與高中職二年級學生的睡眠情形，發現有 7.5% 的國中生與 19.2% 的高中職生每天睡眠少於六小時。TEPS 於民國九十二年又重新對同一批的學生進行調查，究竟升上三年級的抽樣學生，在面對龐大的升學壓力，他們睡眠時間夠嗎？睡眠的品質又是如何呢？讓我們一起來關心。

二、研究調查內容：

本研究針對國中與高中職五專抽樣學生之填答進行分析，問卷題目與答案選項如下列所示：

題目一：「請根據三年級上學期的情況回答：上課期間，你每天平均睡幾個小時？」
答案選項包含 1. 「5 小時以下(不含 5 個小時)」；2. 「5~6 小時(不含 6 小時)」；3. 「6~7 小時(不含 7 小時)」；4. 「7~8 小時(不含 8 小時)」；5. 「8 小時以上(含)」。

題目二：「你曾有下列情形嗎？睡不著、睡不好、很容易醒或做惡夢。」答案選項包含 1. 「從來沒有」；2. 「很少有」；3. 「有時有」；4. 「經常有」。

三、研究結果說明：

(一) 有三成九的三年級中學生每天睡眠不到 6 小時。

休息是為了走更長遠的路，但是目前中學生的睡眠時間夠嗎？身體有機會獲得充分的休息嗎？整體而言，有 12.6% 的中學生每天睡眠不到 5 小時，有 26.4% 的學生則是每天睡 5~6 小時，換言之，39.0% 的中學生每天睡眠不到 6 小時(詳見表一)。此外，我們進一步發現，高中職生每天睡眠少於 6 小時的人數比例最高，有 49.1%，明顯高於國中生(36.8%)與五專生(32.3%)。

表一、上課期間，你每天平均睡幾個小時？（學制比較）

	5 小時以下	5~6 小時	6~7 小時	7~8 小時	8 小時以上
國中	11.8%	20.5%	33.2%	23.5%	10.6%
高中職	14.4%	34.7%	31.8%	13.8%	5.2%
五專	10.5%	26.3%	36.8%	19.6%	6.7%
總合	12.6%	26.4%	33.2%	19.5%	8.1%

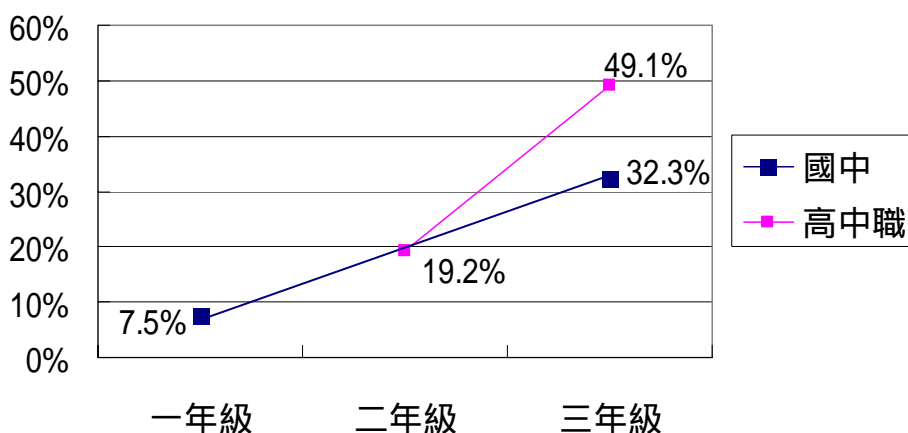
註 1：填答總人數 25,958 人。

註 2：本表數值已加權計算，不合理值與未填答值小於.24%，未列於表中。

(二) 三年級中學生每天睡眠不足 6 小時的人數比例倍增。

若與第十一期的電子報進行比較，我們可發現學生的睡眠時間有越來越短的趨勢。從圖一可得知，國中學生就讀一年級上學期時，只有 7.5% 的學生每天睡不到 6 小時，但是當這群學生就讀三年級上學期時，人數比例則攀升至 32.3%。此外，高中職的變化更是顯著。高中職學生就讀二年級上學期時，只有 19.2% 的學生每天睡不到 6 小時，但是就讀三年級下學期時，人數比例竟高達 49.1%。

圖一、每天睡眠少於 6 小時人數百分比變化



註：本圖數值已加權計算，不合理值與未填答值小於.24%，未列於圖中。

(三) 近二成四的中學生睡眠品質不佳。

睡眠的時間是影響學生健康的重要因素，但是睡眠的品質也同樣很重要。整體而言，有 6.9% 的中學生經常發生睡不着、睡不好、很容易醒或做惡夢的情形，有 17.3% 的學生有時有發生。進一步比較不同學制學生的睡眠情形發現，高中職五專學生睡眠品質不佳的人數比例相近，且皆高於國中學生。

表二、有睡不著、睡不好、很容易醒或做惡夢的情形嗎？

	從來沒有	很少有	有時有	經常有
國中	39.0%	40.1%	13.5%	6.3%
高中職	28.6%	42.0%	21.3%	7.7%
五專	28.5%	42.8%	21.2%	7.1%
總合	33.9%	41.1%	17.3%	6.9%

註：本表數值已加權計算，不合理值與未填答值小於.83%，未列於表中。

從上文可知，台灣有三成九的三年級學生每天睡眠不足 6 小時，近二成四的三年級中學生睡眠品質不佳。至於為何這群學生的睡眠時間如此短暫和睡眠品質不佳？值得我們關心。影響睡眠時間和品質的原因有很多，究竟是外在環境因素所引起的呢（如課業壓力、睡眠環境不佳）？還是內在因素所導致呢（如甲狀腺功能異常）？實需要老師與家長主動瞭解事發原因^{註1}。

中學階段雖然是學生學習的重要時期，相對的，亦是成長發育的黃金時段，試想，若無強健的體魄，怎能面對繁重的課業壓力呢？透過本期的電子報，希望能喚起家長與教師對於孩子健康的重視。

註 1：睡眠相關資料可參考林口長庚精神科設置之網站，網址如下：

<http://www.cgmh.org.tw/intr/intr2/c3360/SleepTeam.htm>

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）

調查方式：紙筆問卷

研究對象：國中三年級學生

調查時間：民國九十二年九月

資料版本：中央研究院學術調查研究資料庫正式釋出第 1.0 版

樣本個數：13,247 人

研究對象：高中、高職、及五專之三年級學生

調查時間：民國九十二年二月

資料版本：中央研究院學術調查研究資料庫正式釋出第 2.0 版

樣本個數：12,711 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蒐集資料。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：教師教學信念調查(二)男生比較適合唸自然科學嗎？

近五成的國中與高中職老師認為男生比女生適合唸自然科學。

越年輕的教師，性別偏見現象有緩和的趨勢，但二十五歲(含)以下教師性別偏見的人數比例有攀升的現象。

下期預告：您的孩子補過頭了嗎？(一)

(2006/02/24 出刊)

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

發行人：張苙雲

分析撰寫：許獻元

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。