

投稿類別：健康與護理類

篇名：

本土疫情與三級警戒對高中學生的生活與飲食影響之初探

作者：

趙慶元。市立台中一中。高三 17 班

指導老師：

陳靜怡老師

## 壹、前言

### 一、研究背景與動機

最早從 2019 年 12 月由中華人民共和國湖北省武漢市開始出現不明原因的肺炎個案，直至蔓延至全球的嚴重特殊傳染性肺炎（新冠肺炎 COVID-19）疫情，其發展與傳播速度之快為全球首見，也讓許許多多的國家措手不及而導致各國境內疫情嚴重。而台灣有幸於疾病管制署及早便啟動邊境管制措施，並由行政院於 1 月 20 日開設三級中央流行疫情指揮中心，並且跨部會合作建立起「智慧型防疫系統」，設定居家隔離、居家檢疫和自主健康管理等疫情管控機制，因此台灣過往一直是全球防疫前段班的資優生，長期只有零星境外移入個案，並未發生大規模本土新冠個案爆發。

直至 2021 年 5 月 8 日，桃園機場諾富特飯店出現群聚感染，隨後宜蘭羅東、新北蘆洲以及萬華先後出現本土新冠病毒的群聚感染，本土感染疫情迅速擴大與蔓延。因此同年 5 月 15 日，衛福部長兼中央流行疫情指揮中心指揮官陳時中宣布，雙北（臺北市與新北市）進入第三級防疫警戒，但後續因臺灣本土疫情持續嚴峻，指揮中心便於 5 月 19 日宣布，將第三級防疫警戒範圍擴大至全臺，且教育部亦宣布，因應國內疫情警戒升級，為降低群聚感染之風險，自 5 月 19 日起全國各級學校及公立私立幼兒園停止到校上課，且兒童課後照顧服務中心、補習班等各類教育機構亦同時配合停課，請所有學生停止到校上課，全面居家線上學習，實施「停課不停學」政策，直至 7 月 27 日起因應台灣本土疫情趨緩，指揮中心宣布將全臺第三級防疫警戒調降至二級（教育部，2021）

在三級警戒期間，對高中生影響最大的政策便是「停課不停學」，雖然減少了通學的舟車勞頓，也不需要正襟危坐的坐在電腦面前上視訊課程，但是由於室內室外許許多多的運動場館、健身房、游泳池、學校操場、美術館、博物館、電影院、表演場館、文化中心皆不得開放，整日整夜都幾乎得在家裡，即使同學間想見面，也得遵守維持外出戴口罩，室內五人、室外十人的聚會規定，又加上餐飲場所（餐廳、夜市、美食街、百貨美食區等）皆不得內用，讓同學及朋友間外出見面聚會幾乎不可行，而由於所有的國家公園、國家風景區、遊樂園區、休閒農場、森林遊園區、旅遊景點皆須人流管控降載甚至不對外開放（元氣網，2021），所以假日也無法與家人出遊散心。因此筆者便想初探在這樣嚴峻的本土新冠疫情及全國三級防疫警戒下，高中生在生活與學習狀況是否有影響。

### 二、研究目的

此次的研究目的如下：（一）瞭解高中生在三級警戒下學習壓力的變化、（二）瞭解高中生紓壓方式、睡眠、情緒變化、的狀況、（三）瞭解高中生的手機使用與運動習慣、（四）瞭解高中生飲食、生活習慣與體重變化之相關性。

## 貳、文獻探討

### 一、全球疫情影響

按照聯合國教科文組織 UNESCO 網站資訊披露(UNESCO, 2020)，在新冠疫情全球爆發的初期(2020年4月13日)全球共有 1,257,763,807 的學生受疫情影響而停課，佔註冊學生

比例為 71.8%，有 117 個國家全境停止上課，幾乎世界各國皆關閉國境且全境封鎖，地球當時彷彿暫時停止呼吸，城市鬧區宛如無人之境（中央通訊社，2020）；而且即使到目前為止（2021 年 9 月 13 日）亦仍然有 139,491,146 的學生停課中，佔 8% 的學生總數，且尚有 21 個國家全境停止上課。由此可知新冠病毒疫情對世界各國的經濟和社會與教育，造成非常嚴重的衝擊且範圍遍及全球，而規模也非常巨大，產生了前所未有的影響，至今依然尚未停歇（李永學，2021）。

## 二、三級警戒影響

新冠肺炎病毒席捲全台之際，教育部為因應第三級警戒而實施停課不停學，的確轉變了教育模式及學生學習方式，依照全國家長團體聯盟於 5 月 27 日至 6 月 2 日進行全台灣學生學習的成效與家庭衝擊現況調查，全家盟發現線上教學會讓學生學習動力不足，而且生活作息也會明顯受到影響，導致家長在家庭、工作兩頭燒，造成家庭失能，且社會穩定性將面臨動搖，因此在疫情的衝擊下，線上教學是否可以保障學生受教權益並能顧及學生的身心靈健康狀態是當前家長與校方不可忽視的課題。（林志成，2021）

## 三、青少年心理發展

高中學生由於正值青少年時期，而青少年的身體與心理急速發展與變化，往往會出現迷茫和焦慮，或適應不良等問題，倘若家庭或相關單位未能及時有效的協助與輔導，問題行為將可能因此而發生，並進而影響到社會秩序（羅鴻仁，2011）。當前台灣的社會環境氛圍依然是充斥著「萬般皆下品，惟有讀書高」的風氣，而大眾也往往以成績或學歷對人進行初步評斷，在無法跳脫社會框架與社會觀感之下，父母也只能把讀書當作是孩子未來成功的重要門路，於是把書讀好便成了每個孩子成長中的重要課題，目前台灣學生的主要課業壓力依然是升學主義掛帥下所造成的，既便是在持續的教改政策推動當下，現今 108 課綱新制上路後的高中生們，依然還是有著非常多來自個人、家長或師長各面向期許過高的壓力，而一般課業壓力的來源上可細分為自我期許、家庭因素、師長期望、同儕競爭等等。（蔣桂嫻，1993）、（林淑芬，2007）

家長對於高中生在課業上的要求與期望，並未隨著當前教改新政策（108 課綱）而有所改變，往往忽略了高中生出現負面情緒並不只是青春期的風暴，而實際上更需要重視的是父母能在學習階段中適時地提供支持與不宜過高的期望，如此一來高中生的憂鬱情況與問題也必然能夠大幅降低，並能增強孩子的心理素質。（陳淑敏，2021）

## 四、青少年運動狀況

另外在當時三級警戒與新冠疫情嚴峻期間，學生除了在家中線上學習外，幾乎沒辦法外出活動或運動，而根據董氏基金會過往於 2010 年 5 至 6 月針對「大台北地區國、高中學生的運動習慣與憂鬱情緒」進行調查，結果顯示有固定運動習慣者，出現明顯憂鬱情緒的比例遠低於沒有運動者。而情緒不好會去運動紓壓的學生（占 11.7%）中，會有高達 72.6% 的人在運動紓壓之後心情能有所改善。因此筆者想探討倘若高中生因疫情而無法運動時，是否會增加憂鬱情緒的情況或是出現其他情緒的負面變化與影響。

## 五、睡眠品質與壓力及情緒相關性

根據國家衛生研究院林煜軒醫師發表於 JMIR 期刊的研究指出「失眠」是全球疫情影響

心理健康最敏感的指標。(Yu-Hsuan Lin, 2020) 此外失眠也是許多壓力事件、憂鬱症、焦慮症等精神疾病的早期徵兆。因此筆者便發想使是否能利用失眠或睡眠品質問卷，來做為高中生心理健康素質變化的早期檢查工具，以便能及早在產生精神方面的相關問題前，篩檢出高風險對象。此外美國知名的心理治療師艾德華·哈洛威爾 (Edward M. Hallowell) 指出人們在壓力增加環境下，較容易出現注意力不集中、焦慮恐慌、急躁緊張、喪失耐性等情況。此外影響注意力最重要的因素是焦慮與緊張，而人們在接收過多的訊息，往往就會開始擔心並變得較衝動，也無法靜下來專心思考。(吳凱琳，2006)

## 參、研究方法

研究方法為瞭解因新冠肺炎疫情，於全國防疫警戒升至第三級期間，全台高中生的生活與學習狀況之影響與變化。以 SurveyCake 網路問卷系統，將問卷網址發布到社群網站等網路公開平台，而問卷開放時間為 2021 年 08 月 01 日至 2021 年 09 月 05 日，藉由網路問卷篩選符合調查對象條件之受訪者，而發放對象目標為全台高中職學生，共發放 219 份問卷，回收 217 份有效問卷，回收率 99%。問卷內容包含基本人口學資料，學習壓力、生活習慣、睡眠品質、運動狀況、飲食習慣與手機使用及體重變化。

### 一、問卷設計與製作

經過查找臺灣博碩士論文知識加值系統後，發現大多數的研究者皆以匹茲堡睡眠品質量表 (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) 拿來使用於評估個人睡眠狀況，由 Buysse 於 1989 年所發展出的量表，用來評值受訪者睡眠的質、量與日間狀態。另外研究者也常以 Radloff 於 1977 年發展出的流行病學研究中心憂鬱量表 (Center for Epidemiological. Studies Depression Scale, 簡稱 CES-D 量表來評估憂鬱症狀的嚴重程度，其中包括「身體症狀」、「憂鬱情感」與「正向情感」三因素。而二十四小時飲食回憶資料 (24-hour dietary recall, 24HDR) 的記錄，能提供膳食營養狀況的評值。另外根據衛生福利部國民健康署的「健康九九」網站所提供的健康檢測小工具：包含簡式健康表 (Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5)、飲食行為測量表、壓力指數測量表。(劉亞群，2018)、(楊毓萍，2012)、(黃文俐，2002)、(吳宜寧，1996)、(鄒浮安，1997)、(吳精敏，2014)、(衛生福利部國民健康署，2020)

因此在詳加研讀與研究以上常見的問卷評估工具後，經篩檢相關題項後並採用李克特量表 Likert 五點量表計分方式，設計了一份共 28 題的問卷表單，內容包含基本資料，學習壓力、生活習慣、睡眠品質、運動狀況、飲食習慣與手機使用及體重變化，以便能初探在這樣嚴峻的本土新冠疫情及全國三級防疫警戒下，對高中生產生了哪些影響。

### 二、研究內容架構

圖一：研究架構



資料來源：研究者自行繪製

## 肆、研究分析與結果

### 一、資料處理與統計分析

筆者採用 SPSS for Windows 25.0 中文版套裝統計軟體進行資料統計操作，統計顯著水準為 0.05。在統計方法方面，先以描述性統計呈現研究對象的背景資料；後續採用獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析檢視個人背景因素之性別、年級、高中性質、就讀所在地、變項與生活壓力(包含各層面分向)、情緒性飲食、高風險飲食型態等變項間的關係；以皮爾遜(Pearson)相關係數法對體重變化、運動時間、手機與 3C 產品使用、飲食習慣各面向相關探究。

### 二、問卷分析結果

本研究問卷是以 SurveyCake 網路問卷系統，將問卷網址發布到社群網站 FB/IG 等網路公開平台，而問卷開放時間為 2021 年 08 月 01 日至 2021 年 09 月 05 日，藉由網路問卷篩選符合調查對象條件之受訪者，而發放對象目標為全台高中職學生，共發放 219 份問卷，回收 217 份有效問卷，回收率 99%。

研究對象之基本背景資料 1. 性別：男生為 112 人(51.6%)，女生為 105 人(48.4%)。2. 年級：高中一年級為 72 人(33.2%)；高中二年級 67 人(30.9%)；三年級 78 人(35.9%)。4. 就讀高中所在地：北部為 22 人(10.1%)；中部為 182 人(83.9%)；南部為 12 人(5.5%)；東部為 1 人(0.5%)。5. 就讀高中性質：公立高中為 200 人(92.2%)；私立高中為 17 人(7.8%)。6. 選讀的類組：第一類組為 45 人(20.7%)；第二類組為 25 人(11.5%)；第三類組為 80 人(36.9%)；未分類為 67 人(30.9%)。

### 三、資料分析

「高中生主要生活壓力之來源」，依據研究對象感受到之各面向壓力來源作探討論。其中共分為六個面向，分別為：學校課業壓力、人際關係(同儕)、身材外貌、家庭關係(父母、手足)、社會環境壓力(重大社會變革，如疫情嚴峻)、愛情壓力。

表一為高中生於三級警戒期先之生活壓力來源，依壓力影響程度前三名依序為「學校課業壓力」(平均值 2.93 分)、「社會環境壓力」(平均值 2.54 分)、「家庭關係」(平均值 2.45 分)，但總體來說，壓力值得均數皆小於 3 分，可以得知各項壓力皆相對平常較小，尤其「愛情壓力」之平均值落在很小~小之間(1.69 分)；另外進一步將性別作獨立樣本 t 檢定後，發現女高中生在愛情壓力的方面較男高中生有統計學上非常顯著的差異(平均值:女 1.44/男 1.93、顯著性:0.002、標準差 0.159)。

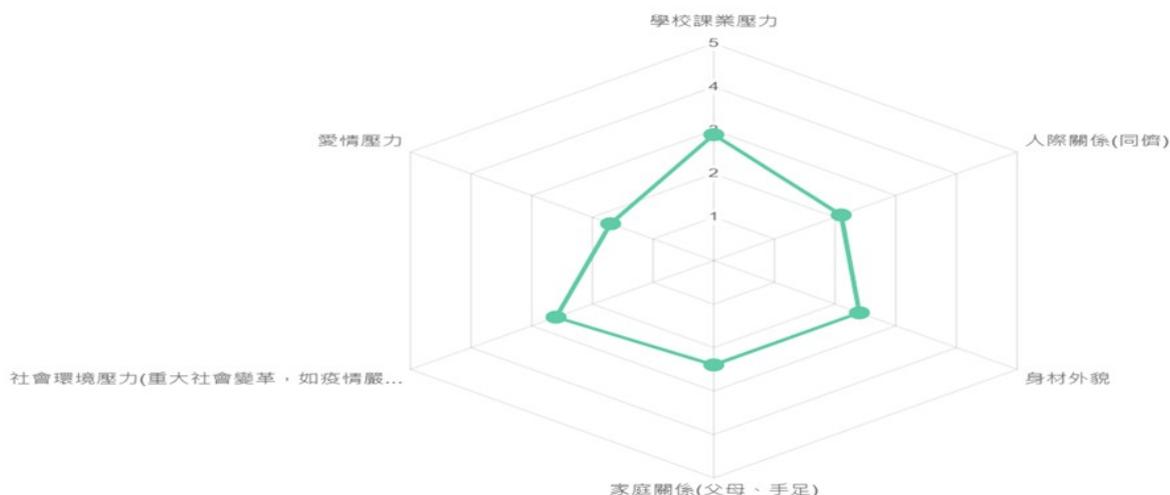
本土疫情爆發與三級警戒後，如表二所示，有超過五成以上的高中生認為全面線上教學後對「學習上壓力」的影響感受是較為輕鬆(51.1%平均值 3.2 分)，且「記憶力及專注力」方面有高達 66.8%的高中生出現經常忘東忘西、變得很健忘的影響；但是在對「未來的不確定感或恐懼感，及情緒低落、挫折、沮喪、焦慮、易怒、煩躁」等各面向則是沒有太多的負面影響；然而總體的「身心靈健康狀態變化」則是有 52.4%的高中生認為感受是變差的。

表三顯示在三級警戒期間，高中生停課不停學而在家中的時間也大幅增加，因此釋放壓

本土疫情與三級警戒對高中學生的生活與飲食影響之初探

力的首要選擇會以使用社群及社交軟體(61%)；聽音樂、唱歌(54.1%)；玩電玩及線上遊戲(53.3%)來調劑身心和打發時間。

表一: 三級警戒期間，高中生主要生活壓力之來源



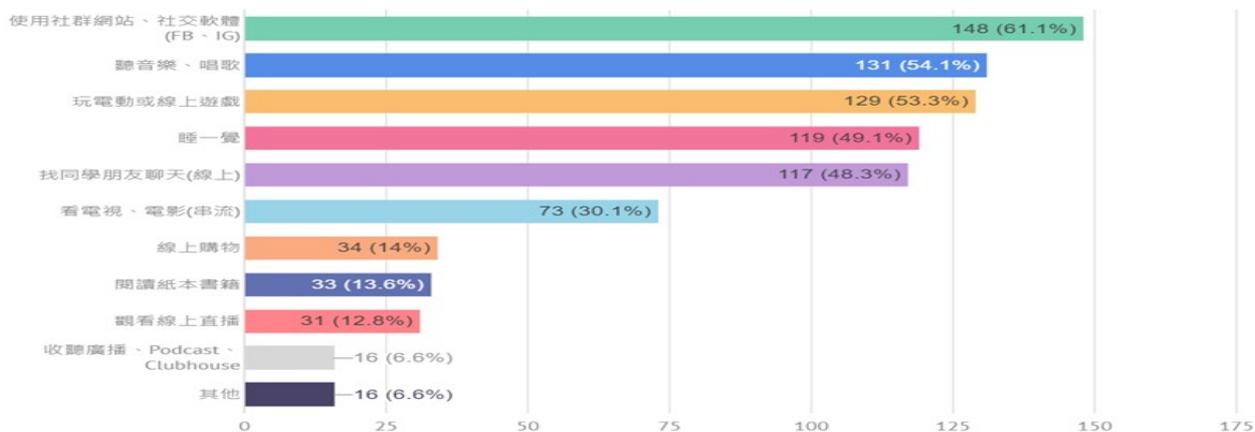
資料來源：研究者自行繪製

表二: 新冠疫情及三級警戒對高中生身心理狀態之影響

學習上壓力		身心靈健康狀態		記憶力及專注力		焦慮、易怒、煩躁	
答案選項	%	答案選項	%	答案選項	%	答案選項	%
明顯較辛苦	10.30%	明顯變差	8.20%	明顯變差	20.20%	明顯增加	11.10%
稍微較辛苦	22.30%	稍微變差	44.20%	稍微變差	46.60%	稍微增加	36.70%
沒有影響	16.10%	沒有影響	29.30%	沒有影響	29.70%	沒有影響	36.70%
稍微較輕鬆	35.90%	稍微改善	14%	稍微改善	2%	稍微減少	8.20%
明顯較輕鬆	15.20%	明顯改善	4.10%	明顯改善	1.2	明顯減少	7%

資料來源：研究者自行繪製

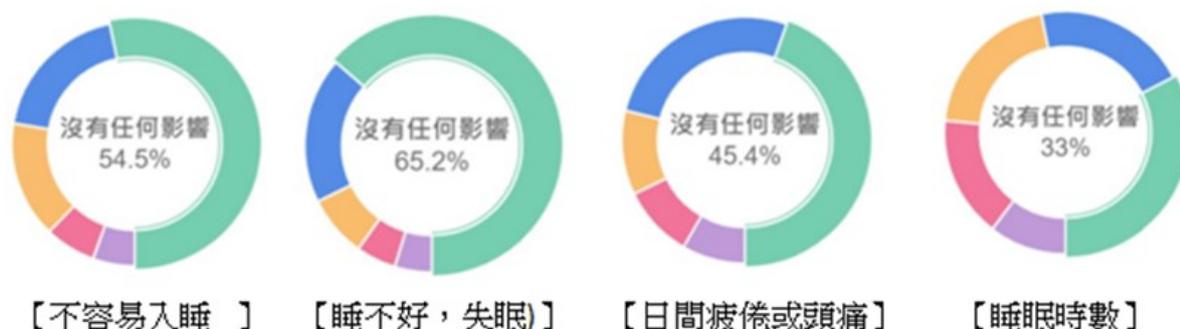
表三: 三級警戒期間，高中生釋放壓力的方式



資料來源：研究者自行繪製

出乎意料地，如表四所呈現，在評值受訪高中生者於三級警戒期間，睡眠的質、量與日間狀態並未有太多的影響，並未因線上教學或疫情嚴峻而出現睡得較晚或是睡眠時數減少之情況。

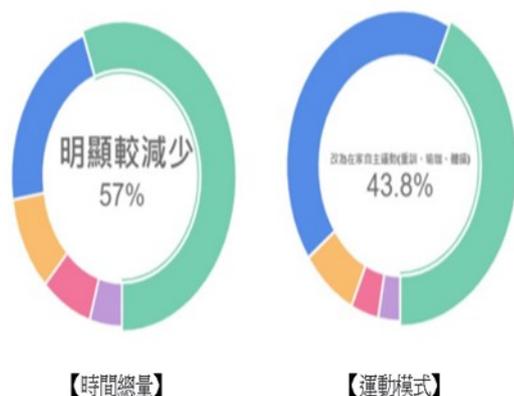
表四: 三級警戒期間，高中生的睡眠品質



資料來源：研究者自行繪製

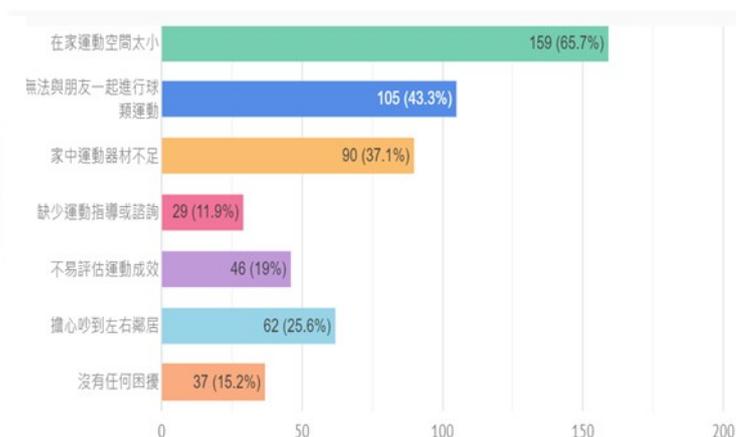
第三級疫情警戒之下，除了在家中線上學習外也必須減少外出、避開人群聚集活動，因此如表五所示，有近八成（78.9%）的高中生在運動時間總量是減少的，而運動模式也有 43.8% 改為在家自主運動(重訓、瑜珈、體操)；因為絕大多數高中生過去主要皆以從事場館運動(籃球、排球、桌球、羽球等)，但由於疫情導致運動場館關閉，甚至被拆除籃框或球網，所以在疫情警戒後共有 42.9% 的高中生完全停止運動。而如表六所示，在家運動時遇到的困擾則是以家中運動空間過小為首要，另外無法與朋友共同參與運動以及家中運動器材不足較感到困擾。

表五: 疫情期間的運動量與模式



資料來源：研究者自行繪製

表六: 疫情期間在家運動時遇到的困擾



資料來源：研究者自行繪製

在國內疫情嚴峻及三級警戒下，餐廳禁止內用，且高中生因已可獨立在家利用網際網路實現停課不停學，因此如表七顯示，有近五成(49.1%)增加吃外食或訂購外送的比例；而且可能因為爸媽外出上班，且自我居家時間變長，導致超過五成以上(51.9%)三餐變得較不定時與規律；而四成以上的高中生也培養出較不健康的飲食習慣，如吃油炸(鹽酥雞、炸雞排)或含油高的食物(花生、洋芋片、加工食品)，喝汽水、可樂、手搖飲料等，但吃宵夜則無

明顯的變化。有九成五(95.7%)的高中生在三級警戒期間增加使用手機與 3C 產品的時間與頻率；而近六成(57.4%)高中生增加了一邊看電視或划手機時吃東西的習慣；近四成五(44.9%)學生認為自身體重變化是增加的。

表七:三級警戒與停課不停學對高中生的飲食、手機與體重的影響

定時規律三餐		喝汽水、手搖飲料		吃外食或外送		吃油炸、加工食品	
答案選項	百分比	答案選項	百分比	答案選項	百分比	答案選項	百分比
明顯較規律	3.7	明顯較增加	14.40%	明顯較增加	28.30%	明顯較增加	11.50%
稍微較規律	9%	稍微較增加	26.40%	稍微較增加	20.80%	稍微較增加	30.90%
沒有任何影響	35.10%	沒有任何影響	34.20%	沒有任何影響	34.50%	沒有任何影響	45.40%
稍微較不規律	30.50%	稍微較減少	14%	稍微較減少	8.30%	稍微較減少	7.80%
明顯較不規律	21.40%	明顯較減少	10.70%	明顯較減少	7.90%	明顯較減少	4.10%
吃宵夜		邊看電視/手機時吃東西		手機與 3C 產品		體重的變化	
答案選項	百分比	答案選項	百分比	答案選項	百分比	答案選項	百分比
明顯較增加	13.20%	明顯較增加	35.50%	明顯較增加	80.50%	明顯較增加	17.70%
稍微較增加	16.50%	稍微較增加	21.90%	稍微較增加	15.20%	稍微較增加	27.20%
沒有任何影響	57%	沒有任何影響	38.80%	沒有任何影響	2.80%	沒有任何影響	30.10%
稍微較減少	5.30%	稍微較減少	1.20%	稍微較減少	0.40%	稍微較減少	18.10%
明顯較減少	7.80%	明顯較減少	2.40%	明顯較減少	0.80%	明顯較減少	6.60%

資料來源：研究者自行繪製

表八: 飲食習慣與生活使用習慣各構面間的相關係數分析

		相關性							
		體重的變化	一周運動時間	划手機時吃東西	定時與規律吃三餐	吃油炸或含油高	喝汽水/可樂	吃外食或訂外送	吃宵夜
體重的變化	皮爾森 (Pearson) 相關性	1	-.302**	.201**	.116	.392**	.242**	.220**	.252**
	顯著性 (雙尾)		.000	.003	.090	.000	.000	.001	.000
	N	217	217	217	217	217	217	215	217
一周運動時間	皮爾森 (Pearson) 相關性	-.302**	1	-.080	-.095	-.140*	-.164*	-.152*	-.189**
	顯著性 (雙尾)	.000		.243	.165	.039	.015	.026	.005
	N	217	217	217	217	217	217	215	217
划手機時吃東西	皮爾森 (Pearson) 相關性	.201**	-.080	1	.286**	.378**	.209**	.289**	.259**
	顯著性 (雙尾)	.003	.243		.000	.000	.002	.000	.000
	N	217	217	217	217	217	217	215	217
定時與規律吃三餐	皮爾森 (Pearson) 相關性	.116	-.095	.286**	1	.255**	.223**	.251**	.343**
	顯著性 (雙尾)	.090	.165	.000		.000	.001	.000	.000
	N	217	217	217	217	217	217	215	217
吃油炸或含油高	皮爾森 (Pearson) 相關性	.392**	-.140*	.378**	.255**	1	.564**	.403**	.552**
	顯著性 (雙尾)	.000	.039	.000	.000		.000	.000	.000
	N	217	217	217	217	217	217	215	217
喝汽水/可樂	皮爾森 (Pearson) 相關性	.242**	-.164*	.209**	.223**	.564**	1	.378**	.505**
	顯著性 (雙尾)	.000	.015	.002	.001	.000		.000	.000
	N	217	217	217	217	217	217	215	217
吃外食或訂外送	皮爾森 (Pearson) 相關性	.220**	-.152*	.289**	.251**	.403**	.378**	1	.473**
	顯著性 (雙尾)	.001	.026	.000	.000	.000	.000		.000
	N	215	215	215	215	215	215	215	215
吃宵夜	皮爾森 (Pearson) 相關性	.252**	-.189**	.259**	.343**	.552**	.505**	.473**	1
	顯著性 (雙尾)	.000	.005	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	217	217	217	217	217	217	215	217

\*\* 相關性在 0.01 層級上顯著 (雙尾) -

\* 相關性在 0.05 層級上顯著 (雙尾) -

資料來源：研究者自行繪製

由表八可以看出體重變化與邊滑手機邊吃東西、油炸食物、含糖飲料、外時與外送、吃宵夜皆達到相關性，且顯著性都低於顯著水準 0.01，尤其體重變化與運動時間變化成負相關-3.02，且顯著性 0.000 亦於顯著水準 0.01，表示每周運動時間越少意謂體重變化越增加。

#### 伍、研究結論與建議

根據上述問卷調查結果之統計分析與相關文獻探討 本土新冠疫情與三級防疫警戒對高中生之生活壓力與飲食習慣之影響：

- 一、 超過五成的高中生在學習上的壓力感受是較為輕鬆。
- 二、 六成六的高中生感到記憶力及專注力方面受影響，經常忘東忘西或是變得很健忘。
- 三、 雖然有超過五成二的高中生覺得總體的身心靈健康狀態是變差的，但是並未伴隨負面的情緒影響。
- 四、 在睡眠的質、量與日間狀態之構面並未出現負面影響。
- 五、 每周運動時間總量是顯著減少的，而在家運動時最常遇到的困擾是家中運動空間過小。
- 六、 近五成的高中學生增加吃外食或訂購外送的比例，且三餐變得較不定時與規律；而四成以上的高中生也培養出較不健康的飲食習慣，如吃油炸(鹽酥雞、炸雞排)或含油高的食物（花生、洋芋片、加工食品，喝汽水、可樂、手搖飲料等。
- 七、 高達九成五的高中生增加使用手機與 3C 產品的時間與頻率，而近六成增加一邊看電視或划手機時吃東西的習慣，而有近四成五學生於疫情期間增加體重。
- 八、 體重的變化與每周運動量、邊滑手機邊吃東西、油炸食物、含糖飲料、外食與外送、吃宵夜等不良飲食習慣與皆顯著相關性。

高中生是未來國家與社會的頂樑柱，不佳的飲食與運動習慣會直接導致高中生的身心健康狀況受影響，因此未來政府在實施停課不停學措施時，因設法推行介入計畫以提升高中生居家運動量及確保正確飲食內容，即便是在室內空間不夠的情況下，徒手體適能及重量訓練或是跟隨線上運動指導皆為不錯的替代方案；另外因為青少年於疫情停課居家學習時，長時間使用手機及其他 3C 產品，進而增加暴露網際網路風險及許多不當內容，如詐騙、性暗示、剝削、網路霸凌等，警政及相關單位應加強網路安全教育並增加網路平台宣導及巡查不當內容；而家長與師長們更應該加強教育健康飲食的重要性，並搭配衛福部健康飲食指南提供學生食用，切不可因居家線上學習而讓高中生養成偏差的飲食習慣。

#### 陸、參考文獻

教育部全球資訊網（2021 年 5 月 18 日）。全國各級學校因應疫情停課居家線上學習。

[https://www.edu.tw/News\\_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&sms=169B8E91BB75571F&s=8BF1696CC31F4FE9](https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&sms=169B8E91BB75571F&s=8BF1696CC31F4FE9)

元氣網(2021年7月8日)。整理包／0713 微解封 開放、仍須關閉的場所有哪些？防疫指引措施出爐！。

<https://health.udn.com/health/story/121019/5587528>

UNESCO(2021) 2021年6月24日，取自

<https://zh.unesco.org/covid19/educationresponse>

中央通訊社(2020)。百年大疫：COVID-19 疫情全紀錄

李永學(譯)(2021)。後疫情時代的未來：未來學家眼中的變化、挑戰和機遇(原作者：Jason Schenker)。笛藤出版社。(原著出版年：2020)

林志成(2021年6月8日)。遠距教學持續 全家盟調查：社會穩定性面臨動搖。  
<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20210608003932-260405?chdtv>

羅鴻仁(2011)。高中生課業壓力與健康狀況之相關研究。台中學院體育，8，145-156

蔣桂嫻(1993)。高中學生生活壓力、因應方式與身心健康關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所：碩士論文

林淑芬(2007)。高中生生活壓力、社會支持與幸福感之相關研究。國立嘉義大學國民教育研究所：碩士論文

陳淑敏(2021)。課業壓力、家長期望與青少年憂鬱情緒關係之研究。元智大學社會暨政策科學學系：碩士論文

Yu-Hsuan Lin. (2020). Increased Internet Searches for Insomnia as an Indicator of Global Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Multinational Longitudinal Study. *Journal of Medical Internet Research*, <https://www.jmir.org/2020/9/e22181/>.

吳凱琳(2006年3月1日)。老是心思不定、無法集中精神？4個生活訣竅，搶救你的「注意力」

<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5046598>

劉亞群（2018）。國中學生生活壓力、睡眠品質與憂鬱程度相關之研究-以新北市某中為例。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系：碩士論文。

楊毓萍(2012)。高中生生活壓力、家庭氣氛與身心健康之關係研究。高雄師範大學教育學系：碩士論文

黃文俐（2002）。影響某完全中學學生睡眠品質之相關因素研究。國立臺灣師範大學：碩士論文

吳宜寧（1996）。青少年的日常生活壓力,社會支持與因應策略之探討:以高中職學生為例。東吳大學社會工作研究所：碩士論文

鄒浮安(1997)。著名高中學生生活壓力及其相關因素之研究。國立高雄師範大學教育研究所：博士論文

吳精敏（2014）。大學生睡眠品質與其相關因素的探討。國立陽明大學：碩士論文

衛生福利部國民健康署健康九九（2020）。健康檢測。2021年6月24日，取自 <https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz>