

投稿類別：社會人文組

篇名：國中生熬夜習慣之行為與心境探究——以國風國中為例

作者：

國風國中 八年十二班 郭雨晴

八年十二班 顏勻真

八年十六班 葉羽捷

八年十八班 陳品恩

指導老師：蔡嘉宇 老師

蘇怡臻 老師

## 壹、前言

### 一、研究動機：

兒福聯盟於 2019 年對於全台灣高中職生的睡眠調查顯示，學生們平均在晚上 11 點 15 分入睡，於翌日早上 6 點 12 分起床，平均睡眠時數為 6.9 小時。這遠遠低於美國國家睡眠基金會建議的睡眠時間(8-10 小時)，而研究者觀察到自己所在的班級有許多人皆面臨「熬夜」的困境。如：上課無法集中精神，無法理解課程內容等，甚至會聚在一起抱怨昨晚幾點睡，這令我們感到好奇。因此我們想藉由訪談及問卷研究身邊的同學，了解青少年為何選擇熬夜、熬夜時執行什麼活動，以及熬夜為學生們帶來何種影響。甚至也藉由此研究使更多人了解這個問題，並減少國中生「熬夜」的行為。

### 二、研究目的

- (一)探究國中生熬夜行為之現況
- (二)探究國中生熬夜的成因及影響
- (三)探究熬夜時進行的活動和心境
- (四)比較不同年級國中生之熬夜情況
- (五)給予想改善熬夜行為的國中生相關建議

## 貳、文獻探討

### 一、名詞解釋：熬夜行為

目前學者對於「熬夜」一詞尚無明確定義。我們參考了李舒萍和李信達(2016)在《大專體育學刊第 18 卷 第 4 期 影響學習記憶鞏固的兩大關鍵因素—睡眠與運動》中的定義，內容提及根據美國國家睡眠基金會的建議，青少年每天應有 8.5 至 10 小時的睡眠，推算出最晚就寢時間為晚上 11 點。本研究中將晚於此時間上床視為「熬夜」。

### 二、熬夜行為及成因相關研究

根據《【兒權觀點】睡眠不足正在壓垮整個世代的青少年》指出，青少年因課業壓力、沉迷手機遊戲或情緒波動而經常熬夜。另外，馬慶宇 106 年的研究《七年級睡眠教育課程設計與發展—以臺北市某國中為例過去實證研究》顯示，社會活動、使用科技產品、學校活動以及攝取咖啡因都是造成青少年熬夜的主要原因

在社會生活中，學童參與課後活動可能延遲作業完成時間，進而導致晚睡。學校方面，學童在上學日可能因為睡眠不足和課業壓力而晚睡，而上學時間早於早上 7 點 30 分，導致睡眠時數不足。

另外，看電視、使用電腦、打電動、上網、使用手機和聽音樂等都是導致熬夜的原因之一。此外，晚上 6 點後飲用含咖啡因的飲料的人比不飲用者睡眠較少。學童若攝取較多咖啡因，睡眠問題可能增加，隔天的身體機能也會下降。

### 三、熬夜對身心的影響

熬夜對身心有多方面影響有且多為負面,例如損傷眼睛及大腦發展、影響情緒及心理以及學習效率，記憶力下降等。

#### (一)身體和大腦健康

根據<啟新健康世界>網站，熬夜對眼睛和大腦發展有害，例如眼睛疲勞、視力模糊，以及大腦記憶功能受損。醫學研究證實，熬夜易擾亂大腦海馬體功能，這區域影響記憶功能的發展。若腦細胞未得到充分休息，可能導致頭昏、注意力不集中和記憶力減退等負面影響。

### (二)情緒和心理健康：

根據新住民全球新聞網《國高中生拚升學 健康亮紅燈！》報導熬夜增加了課業、升學和社交壓力，長期處於高壓情緒，未能有效釋放，易導致神經衰弱和睡眠障礙。睡眠不足會影響情緒和心理健康，使情緒波動劇烈。另外，在《睡眠與情緒、學校適應和青少年偏差行為之研究》中發現，睡眠品質問題會降低學習表現，使上課注意力不集中，使認知和記憶能力降低。此外，如果個體無法調適情緒，影響日常生活適應能力，甚至可能引發偏差行為問題。

### (三)學習效率和記憶力

根據蔡政愷(2010)《是誰剝奪了青少年的睡眠》中指出，當青少年的睡眠時間被念書時間取代時，將對他們白天上課的理解能力產生負面影響，並可能直接影響測驗成績和理解能力降低。此外，晚睡型青少年比早睡型青少年更容易在上課中打瞌睡，並且表現出注意力不集中和學習成績退步等學校適應問題。

藉由文獻探討可得知青少年熬夜的主要成因包括課業壓力和使用 3C 科技產品，對身心健康有負面影響。目前研究對象多為高中和大學生，研究內容多著重探討熬夜的影響，對於熬夜的成因和心理狀態的深入研究仍有待進一步探討，故本研究將針對國中生的熬夜行為與當下心境進行探究。

## 參、研究方法

### 一、問卷調查法：

本研究使用問卷調查法，預試問卷邀請老師與語文資優班學長姐為預試研究對象，獲得回饋意見後修正問卷內容；正式問卷研究樣本為國風國中學生，共發出 480 份網路問卷，其中完整填答之七、八、九年級學生分別為 217、204、56 人；男生 192 人、女生 285 人，經過篩選題判斷後總共取得 411 份有效問卷。

### 二、質性訪談法：

我們根據問卷結果和文獻探討設計出訪談大綱，並根據問卷填答者之受訪意願挑選出有熬夜經驗之身份的研究對象，進行的訪談內容主要欲探討問卷上更詳細的內容。例如：熬夜者當下的心境，以及深入探討熬夜成因、行為與影響。並依據年級做分類，以探討不同年級在熬夜行為上的各項差異。

### 三、研究流程：

研究流程一共分成四個階段，第一階段是在專題研究課時，提出多項研究主題後，選定「熬夜議題」並確認研究目的。第二階段為文獻探討，我們於網路上尋找與熬夜有關之文獻後，完成資料整理與撰寫。第三階段為將五項研究目的編撰成問卷與訪談大綱，並執行調查。第四階段將所得資料整理後，撰寫正文並提出結論與建議。

### 四、研究限制：

本研究之問卷期程與會考準備期重疊，導致九年級填答者因為受準備會考之壓力與時間限制，填答率較其他年級少。所以在反映熬夜形成原因之方面，九年級的問卷結果未臻完整，故研究者嘗試以訪談資料補充備考對熬夜之影響。

肆、正文

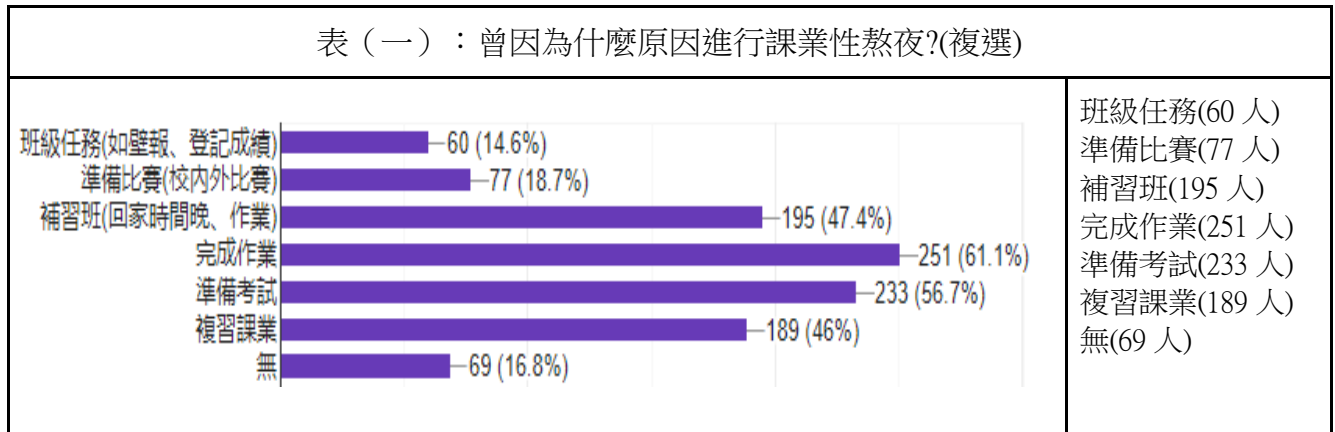
經由問卷調查和訪談結果，我們發現國風國中的青少年熬夜習慣行為與心境主要分為以下幾個面向：

一、熬夜行為之成因

熬夜現今已成為學生生活的一部分，而探討成因則是研究此現象的第一步，我們透過質性和量化研究法，發現並歸納熬夜的成因大致如下：

(一)學業因素

1.校內因素



如圖表(一)，學生因校內學業活動而熬夜的因素中，以完成作業、準備考試、複習課業三者居多。可知，導致學生睡眠時間延後之校內因素，多為了學校課業。例如受訪者表示，在會考前讀書、趕報告，影響就寢時間。

「會考前在讀書、趕報告到很晚。」(九年級生 D)

由受訪者可知，老師規定在期限內完成的團體任務，須利用當晚或課後時間和同學完成；或者是同學不善盡個人份內工作，需要組員耗費額外時間協助，也是助長熬夜的原因。

「有時不得已作業要完成，或像有些報告老師規定一定要當天做完，要熬夜做的話，那也沒有辦法中止，我覺得就是不可抗力的因素。」(八年級生 B)

「他們覺得我能力很好，所以就推給我做，或是有時我們能一起完成，可是他卻不在，所以就要承擔他的工作。」(七年級生 A)

「去外縣市比賽，想新增一個投影片方便報告，我跟隊友就忙了一整晚，才休息大概幾十分鐘。」(九年級生 H)

2.校外因素

由圖表(一)，補習是學生因學業而熬夜的第三大因素。例如訪談者曾提到補習至晚上九點後，回家還需繼續寫作業。從上述資訊可知，學生會因為補習班作息及完成作業而無法準時就寢。

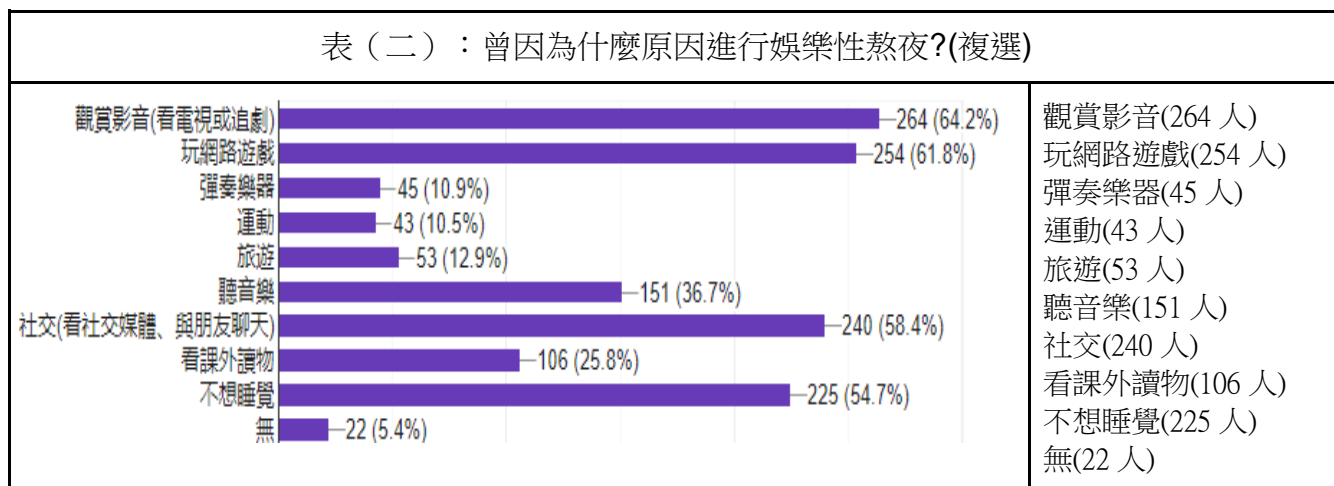
「我九點多還在補習班，回到家有時候太晚了，我就想說明天再寫，但還是硬著頭皮繼續寫。」(七年級生 B)

「最近一次熬夜是昨天，補習比較晚所以就熬夜寫作業。」(八年級生 C)

(二)娛樂因素

從問卷結果可知，在國中生熬夜中，娛樂是很大的成因之一，而在娛樂中又有使用 3C 產品與非 3C 產品之分，我們的分析如下：

表（二）：曾因為什麼原因進行娛樂性熬夜?(複選)



### 1.與 3C 相關娛樂

在使用 3C 產品熬夜，我們的問卷顯示前三項原因最多的分別有觀賞影音，其次為玩網路遊戲，最後為社交媒體。由上述結果可知，國中生較喜愛在熬夜時從事 3C 產品之活動。在訪談中許多受訪者表示他們時常在熬夜時獨自使用 3C 觀看影音或閱讀小說等，甚至被內容吸引而失去自制力。

「昨天睡覺前我在刷抖音，逛蝦皮。」(七年級生 D)

「我是用手機看小說，然後看到一部，好看到沒什麼睡。」(七年級生 B)

在圖表與訪談皆顯示:與 3C 有關的熬夜行為也有與同儕進行的成分，如使用社群媒體與朋友聊天，一同玩網路遊戲等。受訪者表示與人際相關的娛樂性熬夜有些雖是獨自進行，但不完全是主動性質，也有收到邀約或受限於人情壓力的情況，如受朋友邀請玩遊戲或教他人完成作業等。或是失眠需要借助手機來入眠。

「很多朋友會找我一起玩遊戲。」(九年級生 F)

「他如果寫作業需要我教他，或他心情不好，我離開他會更糟糕的話，就會跟他一起打電話熬夜。」(八年級生 D)

「就是有時候就是睡不著，手機刷一刷就想睡。」(七年級生 C)

### 2.非 3C 相關之娛樂

據圖表(二)，非 3C 熬夜之娛樂因素由不想睡覺、聽音樂和看課外讀物為主，旅遊、彈奏樂器和運動占少數。由上述可知，非 3C 熬夜多是在室內活動，不過訪談者表示有因外出散步而熬夜的經驗，可知室外活動仍佔非 3C 熬夜的一定比例。

「然後可能我會出去散步之類的。」(八年級生 F)

「晚上出去散步，覺得很刺激。」(九年級生 E)

## (三)交互影響

### 1.時間管理

綜前兩項因素，在學業方面，學生會以從事完成作業、準備考試而熬夜，造成睡眠的影響。而在娛樂方面，關於使用 3C 產品而熬夜，對一部分的學生會造成負面影響，有些學生表示其實課業和 3C 對熬夜是有相互關聯的。然而在受訪者中，有學生表示，在熬夜方面社群媒體的影響仍大於課業。

「所以我覺得功課好像就比較不會是主要影響，主要還是社群。」(八年級生 B)

「其實課業影響到自己的時間比較少。」(八年級生 B)

進一步訪談發現，時間管理若沒掌控好，在學業會造成學生無法準時完成作業，在娛樂方面則有控制網路使用時間不當等問題，影響睡眠時間導致熬夜。

「我覺得功課如果你善用網路和手機的話，那你就不會想花其他的時間做和娛樂有關的東西，所以就能很專注的把一件事情做完。」(八年級生 E)

### 2.報復性熬夜的心態

產生上述現象的成因主要在心態問題。受訪者表示，部分學生在平日無法使用 3C 進行娛樂。會利用隔天不須早起的夜晚來享受自己的自由時光，而此行為通常會出現在經歷了棘手的事或出現需要排解的壓力之後。也有學生是因為課業和家長的期望帶來過大的壓力，所以選擇用報復的方式紓壓。

「會想理由去說服自己，像平日頂多十一二點，但六日熬夜是為了娛樂，覺得我平日都沒有時間熬夜，所以只能趁週末的時間用手機。」(八年級生 B)

「爸媽都不知道你在幹嘛，就可以做自己想做的事又不會被罵。」(七年級生 B)

### 3. 拖延下的惡性循環

綜上所述，在長期時間管理不佳的狀況下，學業、娛樂與熬夜行為會交互影響，因拖延的習慣和缺乏動力做作業而選擇以玩手機逃避未完成的作業，導致睡眠不足的惡性循環。

「熬夜的時候，比如說我在玩手機但還沒做別的事，沒什麼動力想終止熬夜，因為還有很多事要做，想盡可能拖延，因為我不是做完才玩，隨時想睡覺都可以。」(八年級生 D)

根據上述，學生熬夜之成因有三大因素，第一為學生因學業活動而熬夜，如完成作業、準備考試以及補習等。第二為國中生熬夜時從事娛樂之活動，如使用社群媒體、觀看影音和看課外讀物。第三為學業與娛樂之間，因心態所產生的交互影響。

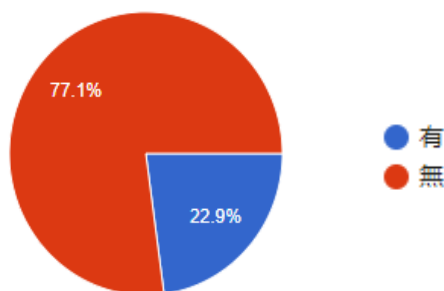
## 二、熬夜行為之影響

據觀察，熬夜已影響國中生的日常生活，而此大項即為探討熬夜造成的影響，並區分為身心狀況及學業表現。

### (一) 身心狀況

#### 1. 熬夜過後的身心影響

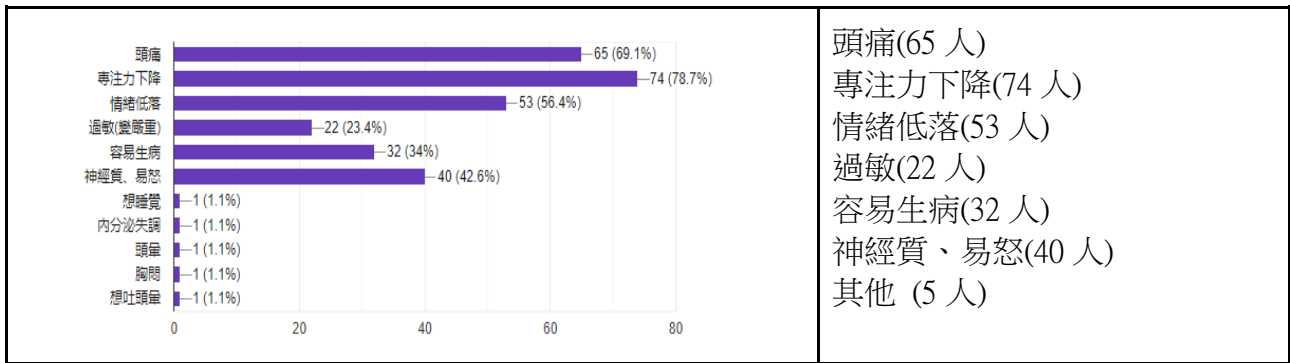
表(三)：曾出現身心不適的症狀



有(77.1%)  
無(22.9%)

表(四)：熬夜後曾出現什麼狀況？

國中生熬夜習慣之行為與心境探究——以國風國中為例



頭痛(65 人)  
 專注力下降(74 人)  
 情緒低落(53 人)  
 過敏(22 人)  
 容易生病(32 人)  
 神經質、易怒(40 人)  
 其他 (5 人)

據表(三)，只有少數學生曾在熬夜過後出現身心不適的狀況，進一步在表(四)中發現，症狀以無法專心、頭痛、易怒與情緒低落為大宗，過敏、免疫力下降則占一定比例，嗜睡、內分泌失調、頭暈、胸悶、想吐則為少數。可知對心理的影響占較多數。

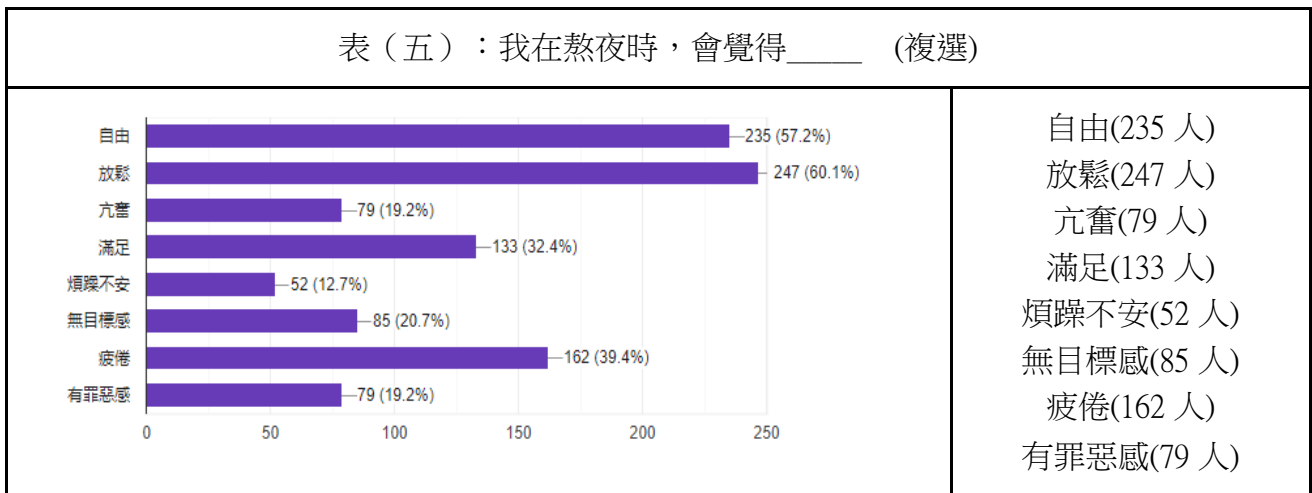
但是在訪談中，學生未提到專注力下降，卻說明在熬夜隔天會出現頭痛、容易感冒、視力變得模糊和恍神等狀況。可知，熬夜之後對學生造成許多狀況皆不相同。

「頭痛，容易感冒（八年級生 B）

「視力變得模糊。」（八年級生 D）

「容易跌倒，一直恍神。」（九年級生 A）

(二)熬夜當下的心理狀態



自由(235 人)  
 放鬆(247 人)  
 亢奮(79 人)  
 滿足(133 人)  
 煩躁不安(52 人)  
 無目標感(85 人)  
 疲倦(162 人)  
 有罪惡感(79 人)

訪談中，得知熬夜會帶來不同情緒，如罪惡感、亢奮等。而表(五)中，自由、放鬆和疲倦三者居多。放鬆和自由佔最大宗，其原因可能是為了調適壓力，而選擇用夜晚的時間來紓解。可見熬夜會產生兩極化的情緒反應。

「隔天會覺得有罪惡感，覺得後悔，蠻對不起老師的。」（八年級生 D）

「隔天特別早起，早上感到亢奮。」（八年級生 A）

(一)學業表現

訪談過程中，得知學生會因前一晚熬夜，導致隔天至學校精神狀況不佳，無法專心上課或配合校內作息，即使老師斥責，成效仍甚微。

「早上會去學校補眠，雖然老師會斥責，但其實也沒有改善。」（八年級生 D）

「有一次連睡三節課沒醒。」（九年級生 C）

(二)長期作息

訪談過程中可知熬夜會影響作息，學生提到熬夜後會早起，精神亢奮，但一陣子會非常疲憊、想睡覺。可知，熬夜不只影響當天的精神，還會造成生理時鐘錯亂，使之後無法正常就寢。

「熬夜隔天會特別早起，早上會很亢奮，但晚上就會變得很想睡覺。」(八年級生 A)

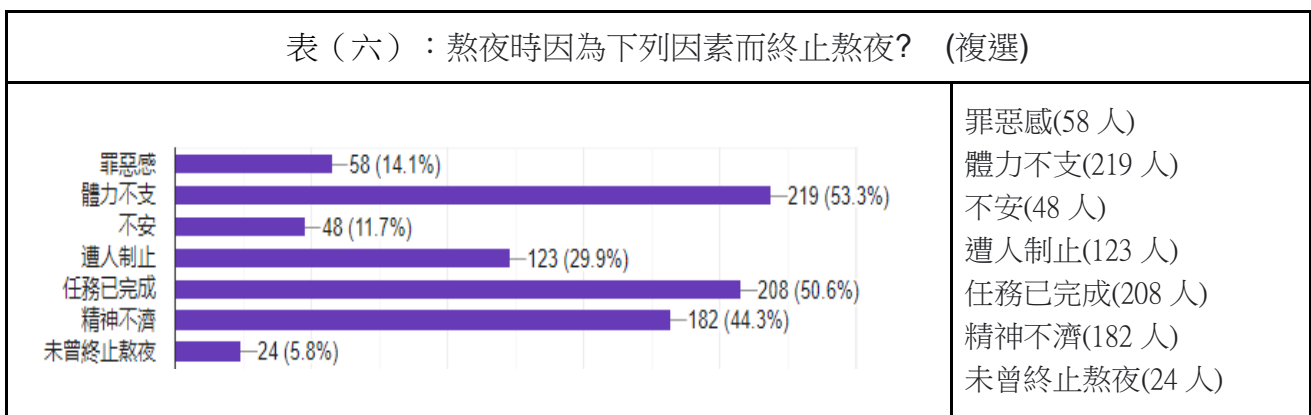
「隔天反而精神特別好。雖然腦袋不會因為剛醒而暈呼呼的，但再後一天反而會睡特別久，也就類似一次將先前的疲憊感爆發出來。」(八年級生 H)

綜合上述，熬夜行為導致身體不適，如頭痛、易怒、情緒低落和負面情緒等使自身無法專心，進而影響學業表現、長期作息被打亂。而累積的學業壓力無法得到釋放則會選擇用夜晚的時間來紓解，形成身心上的惡性循環。

### 三、改善熬夜之因應措施

根據上述熬夜對學生的影響，學生會因此產生終止熬夜的想法，而進一步去改善。

表(六)：熬夜時因為下列因素而終止熬夜？(複選)



罪惡感(58 人)  
 體力不支(219 人)  
 不安(48 人)  
 遭人制止(123 人)  
 任務已完成(208 人)  
 精神不濟(182 人)  
 未曾終止熬夜(24 人)

由表(六)所示，問卷中體力不支和任務已完成是學生中止熬夜的最大主因。以下為訪談者提出針對不同環節的因應對策。

#### (一)個人因應

訪談者提出了從個人出發的改善熬夜的方法，如訂鬧鐘提醒自己上床的訪談者也提到將使人分心的軟體刪除，由此可知，社群軟體是影響睡眠時間延後的重要因素。

也有些訪談者改善時間分配，來解決拖延正帶來熬夜的問題。

「訂 10:00 的鬧鐘叫自己睡覺。」(九年級生 D)

「段考前會把社群媒體刪掉。」(八年級生 C)

「曾嘗試在學校就先複習並提早整理隔日所需用品，但會因為想再讀一點書、臨時增加的作業或想放鬆而無法達成。」(九年級生 G)

「良好的時間安排應該可以解決，我個人會在前一天先想好隔天要做的事，並重複確認，利用一些零碎的時間完成。還有就是拖延症也要解決，所有事情都堆到最後，就算有安排也是白費功夫。」(九年級生 D)

有學生表示，功課不會導致熬夜，是因為使用 3C 造成時間延後。若無 3C 產品的干擾，將會專注於手邊的事務，提高處理的速度。

「我覺得，如果你沒有網路沒有手機，就不會想花其他時間去娛樂，所以就會很專注的把一件事情做完。」(九年級生 B)

「功課是因為手機、網路還有社群媒體拖延的。」(八年級生 F)



也有受訪者也表示，會將手機放在非伸手可及的地方，但效果不佳。

「我會把手機放在我觸碰不到的地方。」(八年級生 E)

「把手機放到其他房間，可是沒什麼用。」(七年級生 D)

## (二)家庭因應

### 1.設立規則

家長採取了一些行動試圖改善孩子熬夜情形的措施，例如責罵或禁止孩子過度熬夜，希望能帶來嚇阻及警惕的效果。可見，家長大部分是不認同孩子熬夜的。

「暑假在熬夜玩手機被我爸發現，然後就罵我。」(九年級生 A)

「家長會以責罵來警惕、禁止學生熬夜。」(九年級生 E)

有家長在一定時間點後選擇以監督的方式，督促孩子學習，希望孩子能盡早將事情完成，並上床休息。

「可以設立固定且合理的睡覺時間、請家長監督。」(九年級生 H)

「我媽超過 11 點就會到我房間，坐在我旁邊看我在做什麼。」(九年級生 D)

「家長會查房，看我睡了沒。」(七年級生 B)

但有時家長和孩子的溝通不良，會造成採取的方法影響孩子的做事計畫或學習進度，造成孩子困擾，如直接關掉網路。學生應能和家長溝通，達成雙方的平衡。也有家長選擇採用不干涉的處理方式。

「我在看複習影片，我媽以為我在滑電腦，就把網路關掉了。」(九年級生 C)

「家人都裝作沒看見。」(九年級生 F)

### 2.情感支持

有些家長則會以關心的方式陪伴孩子，訪談者表示會因此想早點完成作業，並盡快去休息。可知，情感支持對學生有正面效果。

「媽媽會在旁邊陪伴我寫作業，讓我想快點寫完去睡覺。」(七年級生 A)

## (三)學校制度之調整

### 1.作息調整

有些學生認為早自習並非必要，可調整上、放學時間，讓作息更加健康，也更能妥善運用自己回家的時間。但也有受訪者不贊成沒有早自習，認為熬夜情形會惡化不會改善。

「感覺早自習不是必要。」(九年級生 B)

「可以上學時間晚一點，放學時間早一點。」(七年級生 A)

「學校改作息對會熬夜的人只會更嚴重，因為他覺得早上不用早起，晚上有更多時間可以玩。」(八年級生 F)

### 2.作業安排

也有些學生認為將學校作業減少，這樣不僅能充分利用時間、還能改善熬夜的情形。但也希望團體任務能在學校完成，有受訪者表示，同組的隊員常推卸責任給自己，減少自己回家能利用的時間。

「作業減少可以改善熬夜。」(七年級生 C)

「團體的事在學校完成。」(九年級生 D)

## (四)補習風氣的改善

目前台灣社會存在著升學與成績主義造成的補習文化。但補習卻已造成學生熬夜情況加重。因存有著社會期待，有些家長希望孩子提高成績而安排過多補習給孩子，造成睡眠時間的犧牲。

「家長也不要安排小孩那麼多補習。」(七年級生 B)

「我不想補習，是家長逼我的。」(九年級生 C)

部分學生認為補習班應該調整時間，因補習班的作法不僅會造成學生的壓力，還會影響隔天的精神。學生希望回到家仍有空閒的時間完成學校功課，可知學校和補習班是會交互影響的。也有部分學生認為學校如果提出改善方法，也可幫助解決學生的熬夜習慣。

「我覺得補習班不要留人到太晚，我回家還要繼續寫學校的作業。」(七年級生 B)

「我認為補習班在台灣是導致熬夜的一大因素，大部分學生可能補到晚上八、九點，甚至是十點以上，回到家後根本沒時間再處理其他事情，如果一定要在明天交出，勢必會影響到睡覺時間。」(九年級生 H)

「縮短在校時數與科目、立法規範補習班營業時間，增加學生睡眠時數。校方創建良好讀書風氣，避免惡性競爭或因競爭而影響身心健康。」(九年級生 G)

根據上述，學生會因體力不支與完成任務，而自行選擇方法解決。如改善時間分配或刪除令自己分心的軟體。有些家庭也會設法終止兒女熬夜行為，如責罵、禁止孩子過度熬夜以及多加監督孩子。除了這樣，學生們也希望學校能調整作息時間與作業安排和改變補習社會風氣，期望一同改善普遍熬夜之現象。

## 伍、研究結論與建議

本文綜合量化及質性訪談結果，對於國中生熬夜習慣之行為與心境探究提出結論與建議：

### 一、研究結論：

#### (一)國中生熬夜行為之現況

經由質性訪談及量化問卷結果得知：國風國中學生在一週的熬夜次數以 1-3 次為大宗，每天熬夜的與每週 4-6 次的比例大致相同，而一週中無熬夜的比例僅占約一成。由此可知，熬夜儼然已成為了國中生生活的一環。

#### (二)國中生熬夜的成因及影響

學生熬夜之成因，分為學業、娛樂與交互影響三種。質性訪談中，學生指出 3C 影響晚睡的因素較課業大。於問卷的娛樂因素裡，多數學生為了社交和紓壓而選擇使用 3C 產品來娛樂，可知 3C 產品為學生熬夜的主因。在課業因素中，學生會因家長的期待，學校事務或功課壓力而選擇熬夜，由此可知，學生在因學業上主要受到社會期待影響。在交互影響內，學生表示不只當下出現生理或心理狀況，熬夜也會對隔日學校生活造成影響。

#### (三)國中生進行熬夜時的活動和心境

由訪談資料得知，學生熬夜活動可分為以下兩種：課業型及娛樂型。在娛樂活動的部分，學生會在熬夜時觀賞影音，玩電玩遊戲或使用社交媒體等。課業活動則是學生們會在熬夜時處理班務、準備比賽、補習、完成作業、準備考試或複習課業。學生們大部分在熬夜中有正向心境，例如感到自由和放鬆。但也有部分學生為了紓解壓力而熬夜會帶來疲倦、亢奮、罪惡感等負面情緒，產生兩極化的反應。

#### (四)不同年級國中生之熬夜情況之比較

不同年級學生熬夜進行之活動和心境也有所差異。在訪談中，七年級受訪者剛感受到課業的壓力，在熬夜處理課業的同時也會使用 3C 來調適壓力，且熬夜行為之結束時間偏早。八年級表示相較七年級更常因紓壓使用 3C，如社群軟體、滑手機、打電動等，且熬夜時間拉長。雖在當下感到興奮，卻又在隔天後悔，造成惡性循環不斷。九年級受訪者則表示在熬夜時使用 3C 的比重逐漸減少，且因為課業或準備會考熬夜的比例逐漸增加。受訪者同時表示因準備課業而熬夜有其必要性，且熬夜已成為習慣。

#### 二、研究建議：

##### (一)學生需正視熬夜造成身心之影響，並落實改善

從訪談中得知，學生長期熬夜，往往造成身心的傷害。學生應先對自身熬夜時的反應和傷害有認知，進一步了解己身的身心狀況，再思考問題的成因。學生也應培養自主管理時間的能力與良好的作息觀念，做好時間分配，才可更有效的運用管理。

##### (二)家長需與孩子保持溝通並協助堅督

我們建議家長在孩子因課業熬夜時，可視情況陪伴與鼓勵。對應 3C 氾濫，有些家長因為對於孩子使用 3C 的既定印象而不願讓孩子使用 3C 來作為學習的載具，這加劇了親子間的衝突與矛盾。因此，家長需與孩子保持良好的溝通習慣，並訂定規則協助孩子培養自制力與信任關係。家長也應更加關注孩子的作息狀況，適時引導孩子且與建立良好的時間管理與作息觀念。

##### (三)學校與補習班可調整作息時間，並指派適當任務與作業

在質性訪談中我們得知，學生會因趕報告、做團體作業或者補習班的作業和下課時間過晚而導致睡眠時間延後。因此，學校與補習班可對作息時間做出調整，使學生能夠更有效率的規畫行程並避免熬夜。此外，學校與補習班也可針對學生的能力，安排在合理時間內可完成的任務和功課量。

#### 陸、引註資料

1. 馬慶宇 (2017)。七年級睡眠教育課程設計與發展—以臺北市某國中為例過去實證研究 (碩士論文)。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系。
2. 劉偉仕、林祥源。(2014)。青春期的成長與精神健康。衛生福利部
3. 李舒萍、李信達 (2016)。影響學習記憶鞏固的兩大關鍵因素—睡眠與運動。大專體育學刊, 18 (4), 123-135。
4. 蔡政樞 (2010)。是誰剝奪了青少年的睡眠。台灣醫檢會報, 第 25 卷第 4 期, 47-48
5. 兒童少年權益網 (2023)。睡眠不足正在壓垮整個世代的青少年。  
<https://www.cylaw.org.tw/about/advocacy/6/738>
6. 啟新診所。晚睡身體 6 大機能老得快、易生病。  
[https://www.ch.com.tw/index.aspx?sv=ch\\_fitness&chapter=ABD011201](https://www.ch.com.tw/index.aspx?sv=ch_fitness&chapter=ABD011201)
7. HEHO 健康網。(2023)國高中生拚升學、健康亮紅燈！心理師教「這樣」休息最紓壓，關鍵在遠離 3C。<https://heho.com.tw/archives/302866>
8. 全國法規資料庫《兒童及少年福利與權益保障法》第 2 條  
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=D0050001>

## 附件一

# 探討國風國中學生熬夜情形之問卷

親愛的同學您好:

感謝您抽空填寫本問卷，本研究目的是為了解您是否有「熬夜」之情況、過程中執行什麼活動，以及「熬夜」帶來何種影響，也希望藉由此研究使更多人了解這個議題。本問卷的資料僅供本次學術研究使用，您的填答結果與個人資料將絕對保密，請放心填寫。您的回答對此研究意義非凡，請先詳閱此問卷的注意事項，並依自身的實際狀況填答。

祝身體健康 成績進步

國風國中語資班

指導老師：蘇怡臻 蔡嘉宇老師

研究學生：郭雨晴 陳品恩 顏勻真 葉羽捷

\* 表示必填問題

---

### 1. 電子郵件 \*

---

是否為國風國中的學生

### 2. 您是否為國風國中的學生？ \*

單選。

是(請繼續填寫)

否(您已完成此問卷 感謝您抽空填答)

基本資料

3。 性別? \*

單選。

男

女

4。 年齡 \*

單選。

七年級

八年級

九年級

5。 您是否有熬夜經驗

\*

(註:本研究假設平均起床時間為七點，而研究指出學生睡眠時間至少需8小時，因此定義十一點後就寢即為熬夜。)

單選。

否(您已完成此問卷 感謝您抽空填答)

有(請繼續填寫)

熬夜狀況

6。 我的平均就寢時間為 \*

單選。

- 晚上8點以前
- 晚上8-9點
- 晚上9-10點
- 晚上10-11點
- 晚上11點-12點
- 晚上12點以後
- 不固定

7。 我平時的起床時間為 \*

單選。

- 早上5點前
- 早上5-6點
- 早上6-7點
- 早上7-8點
- 早上8點之後

8。 學業性熬夜： \*

關於學業，我曾因為什麼原因而熬夜?(可複選)

(可複選)

- 班級任務(如壁報、登記成績)
- 準備比賽(校內外比賽)
- 補習班(回家時間晚、作業)
- 完成作業
- 準備考試
- 複習課業
- 無
- 其他： \_\_\_\_\_

9。 娛樂性熬夜： \*

關於娛樂，我曾因為什麼原因而熬夜?(可複選)

(可複選)

- 觀賞影音(看電視或追劇)
- 玩網路遊戲
- 彈奏樂器
- 運動
- 旅遊
- 聽音樂
- 社交(看社交媒體、與朋友聊天)
- 看課外讀物
- 不想睡覺
- 無
- 其他： \_\_\_\_\_

熬夜影響

10。 我曾在熬夜過後的隔天覺得疲累 \*

單選。

- 非常同意
- 同意
- 普通
- 不同意
- 非常不同意

11。 我曾在熬夜過後的隔天感到學習效果變差 \*

單選。

- 非常同意
- 同意
- 普通
- 不同意
- 非常不同意

12。 我曾因熬夜而情緒不穩 \*

單選。

- 非常同意
- 同意
- 普通
- 不同意
- 非常不同意



13。 我曾因熬夜而受到責備 \*

單選。

- 非常同意
- 同意
- 普通
- 不同意
- 非常不同意

熬夜行為頻率與身心狀況

14。 在過去一周內，您熬夜(超過晚上 11點)的頻率為 \*

單選。

- 無
- 1-3次
- 4-6次
- 每天

15。 我熬夜後曾出現身心不適的症狀 \*

單選。

- 有
- 無 跳到第 17 題。

熬夜後的身心狀況

16。 承上題，我熬夜後曾出現什麼狀況?(可複選) \*

(可複選)

頭痛

專注力下降

情緒低落

過敏(變嚴重)

容易生病

神經質、易怒

其他： \_\_\_\_\_

### 熬夜心境

17。 我在熬夜的時候，曾覺得 \*

(可複選)

自由

放鬆

亢奮

滿足

煩躁不安

無目標感

疲倦

有罪惡感

18。 我在熬夜時因為下列因素而終止熬夜 \*

(可複選)

- 罪惡感
- 體力不支
- 不安
- 遭人制止
- 任務已完成
- 精神不濟
- 未曾終止熬夜
- 其他： \_\_\_\_\_

19。 我曾在熬夜時感到負面情緒(如煩悶、難過、焦慮.....)但繼續熬夜 \*

單選。

- 是
- 否

20。 承上題，請說明原因

---

---

---

---

---

21。 我曾想過改善熬夜情形 \*

單選。

- 非常同意
- 同意
- 普通
- 不同意
- 非常不同意

22。 承上題，請說明您曾如何改善

---

---

---

---

---

訪談

23。 若您也對熬夜議題感到好奇，且願意接受我們的訪談，歡迎留下您的班級，座號和姓名，若有機會我們將會邀請您參與訪談。

---

## 訪談同意書

您好，我們是國風國中七年級的學生，我們正在進行一個關於熬夜行為與心境的研究，我們希望能問您幾個問題，並將您的回答作為日後研究中重要的參考資料。本訪談皆用於學術性用途，不會洩漏您的資料，可以安心回答。謝謝您。

如您同意我們在\_\_月\_\_日對您進行訪問的話，請幫我們在下面的空位簽名，謝謝您的配合。

\_\_\_\_\_ (請在此處簽名)

研究生：712郭雨晴 718陳品恩、712顏勻真、716葉羽捷、718陳品恩敬上  
訪談大綱(7題)

- 1.你最近一次熬夜是何時?熬夜時都在做什麼呢?
- 2.熬夜隔天有無感受到不適(頭暈、頭痛.....)?有沒有印象深刻的經驗
- 3.你熬夜當下的心情是? 會感到情緒低落嗎 ?是怎麼調適的?
- 4.你想過戒掉熬夜嗎? 採取過哪些方式?過程中曾遇上甚麼困難嗎?
- 5.你身邊同學也有熬夜的習慣嗎?會互相影響嗎(例如模仿、一起熬夜)?
- 6.你認為是哪些因素助長了國中生熬夜的情況?
- 7.如果要改善國中生的熬夜習慣，你認為大環境需要提供什麼幫助?