

台灣人民萬萬睡，你睡得好嗎？
——睡眠品質與生活的相關性調
查實驗

組別：人文

作者：洪瑋駿

學校：新北市中和國小

指導老師：張凱茵

目錄

摘要	1
第壹章、緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	1
第三節 研究問題	1
第貳章、文獻探討	2
第一節 睡眠的重要性	2
第二節 生活習慣對睡眠的影響	4
第三節 睡覺環境對睡眠品質的影響	6
第四節 如何改善失眠	8
第參章、研究內容	9
第一節 研究架構	9
第二節 研究設計	9
第三節 研究方法	10
第四節 研究過程	10
第肆章、研究結果	12
第一節 學生睡眠問卷調查	12
第二節 睡眠 APP 實驗	29
第三節 睡眠實驗者問卷調查	38
第伍章、結論與建議	61
第一節 飲食、運動與睡眠習慣影響的因素探討	61
第二節 適當光線與降低噪音能提升睡眠品質，溫度影響較小	61
第三節 壓力過大及不良的情緒狀況對睡眠有不良的影響	62
第四節 良好睡眠顯著提升日常的活動效率	63
第五節 建議	63
參考資料	66

摘要

我的研究目的是實際了解怎麼樣可以改善失眠的情形或是精進睡眠品質的方法，以及睡眠不良可能帶來的影響。主要透過 APP 實驗與問卷調查的方式，探討生活習慣、物理環境、壓力及情緒起伏對睡眠品質的影響，並找出改善失眠的方法。研究對象是中和國小六年級學生與我的家人共 15 位。我透過發送電子問卷給中和國小六年級學生請他們作答，並使用線上軟體進行實測，再結合 APP 實驗後的問卷調查來統整睡眠資料，結果發現有規律運動、睡眠時環境噪音較少且有適當燈光的實驗對象，睡眠狀況較佳，深度睡眠時間也較長；而環境溫度在 15~24°C 之間對睡眠品質的影響並不明顯。這次的獨立研究讓我透過問卷、APP 實測及文獻資料，了解到睡眠品質與生活息息相關，也認識到許多改善睡眠的方法，能提供給自己、家人或其他想改善睡眠品質的人參考。未來這項研究仍有深入分析與延伸探討的空間，希望這份研究能幫助更多人改善睡眠品質。

第壹章 緒論

第一節 研究動機

在日常生活當中，有很多人會因為睡眠品質不良而苦惱，甚至還會影響到平時的表現，我的家人也是其中之一，不是因為溫差的變化，就是被周遭的噪音給吵醒，因而導致每天起來都很沒精神，讓我知道周遭環境的對睡眠的影響是很大的，因為如此，我想要藉由深入探討來了解怎麼改善睡眠不良的情況和大家的睡眠情形。

第二節 研究目的

做這個主題的目的是為了知道怎麼樣可以改善家人失眠的情型或精進睡眠品質及時間的方法，以及睡眠不良所影響到的影響，例如說，生活中的壓力及生活作息等都會改善或導致睡眠品質下降，因而改變平常的生活質量。

- 一、生活習慣對睡眠品質的影響
- 二、物理環境對睡眠品質的影響
- 三、睡眠對生活的影響
- 四、了解改善失眠的方式

第三節 研究問題

- 一、不同的飲食、運動和睡眠習慣對睡眠品質有何影響？
- 二、光線亮度、噪音和環境溫度等物理環境因素對睡眠品質有何影響？
- 三、不同的情緒以及壓力程度對於睡眠品質有何影響？
- 四、不同的睡眠品質是否會影響日常活動表現？
- 五、有哪些方法能改善失眠或提升睡眠品質？

第貳章 文獻探討

第一節 睡眠的重要性

睡眠對我們的生活是很重要的，擁有好的睡眠不但可以提升睡眠品質，睡眠良好的人不管是在精神上還是健康上都會比失眠的人更上一層樓，這樣還可以促進社交。

在現代生活中，常常會有許多人因工作、學習或者是娛樂而犧牲了睡眠的時間，或許很多人都聽過“要好好睡一覺，明天會更好”，但這個簡單的背後邏輯蘊含著複雜的科學原理。

而且在睡眠的過程中，身體會進入一種自我修復狀態，大規模的生長飢餓來幫助被屠宰和組織的恢復，能夠增強免疫系統的功能。在睡眠中進行自我修復，這也意味著睡眠不僅休息，更是為新一天的能量儲備做準備。

睡眠品質的好或壞都會影響到我們的生活，也會影響情緒還會讓精神難以集中，甚至可能引發嚴重的心理問題。良好的睡眠可以提高身體的抗病能力，增強自然礦物質，是維持健康的重要手段。

對現在的兒童和青少年來說，睡眠特別重要，想要取得好成績的話，睡眠在他們的成長發展階段應起到關鍵作用。如果睡眠不足也會影響體內營養的平衡，特別是調節肥胖的營養，例如：瘦素失衡會讓人們更容易飢餓，尤其會讓你吃高熱量食物，也會增加糖尿病等嚴重疾病的風險。

在了解完睡眠有多重要，我們就繼續了解睡眠對人體的幫助，如果常常熬夜或失眠，會對身體造成很大的負擔，睡眠的功能很多，但不良睡眠影響也很大，好跟不良睡眠的影響到底是甚麼吧

就在我們睡覺的這段時間是身體恢復和修復的關鍵，不良的睡眠品質可能會導致身體機能下降、記憶力下降、影響免疫系統功能增加感染和疾病的風險長期睡眠不足除了影響腦內激素分泌，也會影響內分泌系統及荷爾蒙平衡；部分人會因此開始暴飲暴食，進而導致體重增加。

所以有良好的睡眠品質有助於調節體重、減少肥胖和糖尿病的風險，睡眠對大腦、情緒穩定起著關鍵作用，睡眠不足或睡眠質量不佳也會導致焦慮、抑鬱等心理健康問題。

睡眠是健康生活的基礎。要取得良好及充分的睡眠，才能讓身體和大腦充分休息，迎接新的挑戰，但如果作息不正確、又暴飲暴食的話，不但會睡眠品

質不良，甚至會對身體造成相當大的負擔。

睡眠對生活影響很大，睡眠不良會導致心情不好、憂鬱等，但是只要擁有了好的睡眠品質，可以降低感染疾病的風險、增加工作效益並讓你更加健康。

第二節 生活習慣對睡眠的影響

睡眠對我們生活習慣的影響非常深刻，無論是我們生活中作息的時間、飲食習慣、運動習慣、不良習慣等，都會影響我們的睡眠品質，進而影響到我們的健康。

在生活當中，有好的作息對我們的生活也非常重要，這不僅僅只是能改善你們的睡眠，對一般生活也有很大的幫助。這會讓你在生活當中的心情更加愉快，也能降低壓力，進而改善睡眠的品質。

但是在現在越來越多人因為工作而干擾到睡眠，讓睡眠的時間不固定，這不但會讓你的睡眠晝夜時間不同步，甚至還會嚴重影響到健康。

除此之外，擁有健康、正確的飲食也是影響睡眠的重要因素之一，擁有良好的飲食是大家求之不得的，不僅能改善身體機能，也能瘦身，還能進一步提升睡眠品質。

除了要有正確的生活習慣之外，我們也要有良好的飲食，三餐盡量以全穀為主食，因為它可以提供身體適當的熱量，及幫助維持血糖，還能保護肌肉與內臟器官的組織蛋白質。多吃一些高纖維食物，不但可以促進腸道的生理健康，還可幫助血糖與血脂的控制。在生活中，我們盡量吃少油、少鹽、少糖的食物，並且多喝溫開水。

然而，一定會有有人一天喝一杯咖啡，因為他們認為咖啡總是在白天叫醒我們，但其實是錯誤的觀念，因為每天大量的飲用咖啡因不但會讓你睡不著，還會讓你心律不整，甚至有高血壓。我們也盡量不要在睡覺前吃東西，但如果在睡前真的很餓的話，請避免吃太飽。

對於辛辣、高脂肪的食物也是一樣，我們在吃辛辣、高脂肪的食物時，雖然在吃得當下很開心，但是這樣不顧身體亂吃的方式會導致胃灼熱，而且當我們躺下睡覺時，胃的灼熱會更加嚴重，這時，胃酸會滲入食道，因而導致胸部不舒服，進而影響睡眠。反之，我們選擇吃一些清淡一點的食物，例如：一小杯牛奶和低脂無糖零食。

而運動也一直在生活中扮演著非常重要的角色，我們要有固定的運動習慣，適度的運動不但可以保持身體的健康，也能幫助降低入睡時間，讓睡眠的品質更好。不只這樣，運動的好處多多，可以幫助緩解壓力、降低日間的嗜睡情形，讓緊張情緒或者是精神上的壓力可以得到舒解，也能減少入睡的時間，並且促進人體的新陳代謝，幫助你的血液循環更順暢、心跳加快，把一天所累

積下來的壓力通通消除，使身體放鬆。

除了咖啡因以外，香菸中的尼古丁也會重重的影響睡眠品質。眾所皆知，香菸是一種極度危害健康的因子，香菸當中的尼古丁更可以稱為【睡眠殺手】尼古丁這個東西有刺激的作用，並且會讓你更難入睡。

如果前面的方式都無法改善到你的睡眠，那麼你可以試著去設藥物治療及質詢醫師，不過在使用助眠的藥物時應要謹慎使用，它們可能會影響警覺性、安全性跟表現。

想要獲得良好的睡眠，有良好的生活作息是很重要的，在平常生活當中，有規律的生活作息能讓心情更加愉快及降低壓力，同時也要保持良好的飲食習慣，包括少吃辛辣的食物，可以的話也建議要維持每天運動的習慣，運動的時間大約落在 20~30 分鐘之間，如果你有抽菸、喝酒等不良的生活作息，也要盡快改掉這些壞習慣。但如果以上都做到了，還是無法改善睡眠的品質的話，請一定要詢問醫生，嘗試用醫生開的藥物進行治療。

第三節 環境條件對睡眠的影響

有良好的睡眠環境對於提高睡眠品質至關重要，能夠為人們提供身體放鬆、促進恢復的最佳條件

睡眠的環境對睡眠品質有著非常重要且深刻的影響，不但會影響入睡速度、睡眠的深度以及整體的恢復效果。

睡覺時，我們很容易會被夜間的光線給干擾。你不要小看這一點點的光線，他不但會抑制褪黑激素的激發還可以讓大腦傳遞「準備入睡」的訊號，增加我們進入睡眠狀態的時間。

溫度也是影響睡眠的關鍵因素。因為太熱而出汗、溫度過低則可能帶來寒冷的不均勻感，導致人們夜間容易起來，多次會嚴重影響睡眠。

聲音對睡眠品質的影響同樣不可忽視。眾所周知，噪音會影響到我們的睡眠品質，但施周遭如果有輕柔且舒適的音樂，不但能提升睡眠品質，在這同時也能降低噪音的產生。

另外，寢具舒適的程度在睡眠中也發揮了作用。有乾淨的床單、寢具和毛毯同樣很重要，乾淨的布料能幫助調節睡眠，避免夜間出汗或感冒的情況，提高睡眠品質。環境的氣味也會影響我們的睡眠感受。我們要隨時保持空氣清新，有時選擇溫和的香氣，能營造更適合睡眠的氛圍

把以上的東西綜合來說，我們理想的睡眠環境應該是要光線柔和、安靜、溫度適中、空氣清新而且是整潔的。

不良的睡眠環境不僅影響入睡速度和睡眠的深度，還會對整體健康造成長期且深刻的影響，如果你居住的地方有以下的情形，那麼請盡快改善。

不良的睡眠環境對身體和心理健康造成多方面的負面影響，周圍環境溫度如果太熱會難以入睡，太冷又會不舒服會嚴重影響到我們的睡眠品質，而環境的噪音干擾也是不容小覷的因素之一，在睡覺時，如果周圍的環境過於吵雜不但會讓你睡得不安穩，還會嚴重的影響睡眠品質，進而影響生活。除此之外，環境凌亂會讓你覺得(這裡怎麼這麼亂，這叫我怎麼睡啊)，不但如此，周遭環境凌亂，還會造成睡眠的環境不乾淨，還可能會有螞蟻等蚊蟲。

光線也是影響睡眠的因素之一，你絕對不能小看這一絲絲的光線，他不但會減少你真正睡眠的時間，增加睡不著的時間，甚至還會抑制褪黑激素，是改善睡眠當中相當重要的因素。

環境對睡眠品質的影響很大，如果睡眠的環境不良，不但會影響到我們的

睡眠品質，甚至會因為睡眠品質差而嚴重影響到我們的健康，但睡眠環境良好的話，可以排除掉環境不良的因素，還能更一步提升睡眠衛生。

第四節 如何善失眠

失眠是許多困擾人們的問題，無論是因為生活中的壓力、情緒上的焦慮，還是不規律的生活睡眠，睡眠不足跟失眠都會對身體健康產生負面影響。我們從各方面入手進行調整，讓自己逐步回歸到原來那美好的睡眠品質。近年來，因為長期失眠而罹患憂鬱症的案例是越來越多，換句話說也就是失眠的人越來越多了，失眠這麼可怕，那我們到底要如何改善失眠的情形以及睡眠與生活品質呢？

首先一定要養成好的生活習慣，例如：早睡早起、每天保持同一時間上床睡覺和起床，有助於身體形成生理時鐘。

我們在睡前避免飲用含咖啡因的飲料，如咖啡、茶或含糖的碳酸飲料。

在下午時睡個午覺雖然可以幫助補充精力，但午睡時過長可能會干擾到夜間的睡眠。

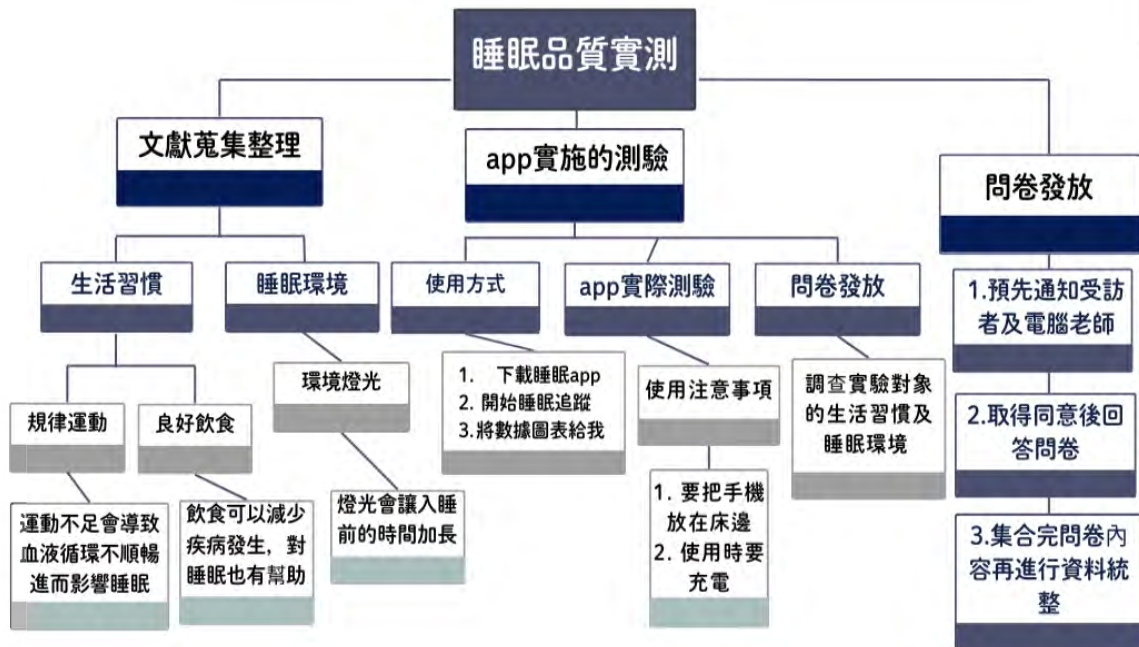
有規律的運動也是很重要的，擁有規律的運動不僅有助於身體健康，運動也是睡眠改善的好幫手。休息進行舞蹈運動

晚餐應避免過度油膩或過飽，否則消化系統負擔過重，影響入睡。電子設備的使用也可能是你失眠的幕後黑手。在睡前一個小時停止使用電子設備，選擇閱讀一本紙本書或聽一些輕柔的音樂，讓自己逐漸進入放鬆狀態。現代生活節奏快，很多人在睡前依然想著工作、家庭或其他來源，這些負面壓力情緒通常讓大腦無法平靜下來。性放鬆法，透過逐步放鬆身體的各部位，讓你慢慢進入平靜的狀態

失眠會一直不斷地干擾著我們的生活，要改善失眠，我們要養成多運動、多曬太陽的習慣，在睡覺時也要避免光線的照射，以免抑制了褪黑激素的激發，還有，不要在睡前接觸一些 3c 設備，因為他們都有藍光，而且一定要有固定的睡眠時間，這樣不只能改善失眠的情況，還可以促進社交活動，也能讓你精神好、體力好、情緒穩定等有很大的幫助。

第參章 研究內容

第一節 研究架構



第二節 研究設計

透過文獻資料，讓我瞭解了睡眠對我們的生活是很重要的，如果人一直不睡覺，不但會面容憔悴、精神崩潰並分裂等嚴重的後果，但只要有了良好的生活習慣、飲食習慣等良好作息，就能獲得好的睡眠品質。

為了獲得更加良好的睡眠，我想透過 app 實驗以及問卷調查的方式去了解壓力、運動以及生活習慣等是否會影響睡眠品質，並且調查中和國小六年級學生的睡眠品質好不好。

我會發電子問卷給中和國小六年級的學生請他們回答一次，看看他們平常的睡眠情況，以及壓力、運動習慣等會不會影響睡眠品質及生活品質；我也會再運用線上的軟體來做實際的測試，看看我的家人實際的睡眠時的情況如何，以及睡眠品質好不好後，再去進行睡眠資料的統整，並在做完一個禮拜的實測後再請他們回答一份問卷。

在讓 6 年級學生填寫問卷前，我會先詢問資訊老師是否同意讓我借用 5 分

鐘的時間請 6 年級學生回答我的睡眠問卷，在 1 月 3 號回答完畢的後一天，我會將它分類，並做成一張統計表紀錄每個人的生活及睡眠的狀況，並了解他們平時的飲食習慣、運動習慣等，再去進行深度分析。而 app 的實驗也會將最後的實驗數據進行統整分析。

在研究的最後，我會給予一些建議，有些人可能沒有規律的運動，並且常常大吃大喝，這些都會影響睡眠品質。

第三節 研究方法

一、問卷調查法：

運用線上問卷的方式，請中和國小六年級學生回答，看看睡眠時狀況的改變。

二、睡眠 APP 實驗：

在睡覺前打開 Sleep Tracker 理想睡眠波動來自動提醒你睡覺、起床時間，也會輔助自動錄音功能幫助你記錄睡眠中的鼾聲、夢囈或是環境的噪音來測量睡眠時的情況。

三、研究對象

(一)睡眠問卷：中和國小六年級學生

(二)睡眠 APP 實驗：我的家人(共 15 位)

第四節 研究過程

1. 確認主題：

我的主題是平時的運動習慣、周遭的噪音、睡眠的時間和壓力對睡眠品質和平常生活的影響。

2. 文獻蒐集整理：

我在文獻蒐集與整理時，發現了許多會影響睡眠的因素，例如說平時的運動習慣、飲食習慣等，也有去深度了解睡眠的重要性以及為甚麼要睡覺這些議題，這讓我了解了睡眠是生活中不可或缺的，並且擁有好的睡眠品質將會重重的去影響平時的生活，因此我想深入探討中和國小六年級學生睡眠時的情形，以及他們平時的習慣等，看看這些因素會不會真正的去影響

睡眠品質。

3. 研究內容設計：

我會請中和國小六年級學生填寫我的睡眠問卷，在它們回答完問卷後再進行問卷的統整。

4. 編制問卷：

我會根據文獻的資料來編製問卷，包含基本資料、和醫院的問卷做為參考，並統整討論分析。

5. 問卷發放與回收：

請中和國小六年級學生填寫我的睡眠問卷，並且做統整；app 實驗的部分會在做完一個禮拜的實測後再請他們回答。

6. 問卷結果分析：

在問卷中會紀錄每個人的生活及睡眠的狀況，並了解他們平時的飲食習慣、運動習慣等，再給予建議，例如說：咖啡因攝取過度、蛋白質攝取量過低、高鈉、高鹽飲食都會去影響睡眠；平時有規律的運動習慣、不要過度激烈運動等。

7. app 的使用：

Sleep Tracker 會在入睡點之前的 15 分鐘發一條訊息提示，以提醒我該睡覺了，在使用時也會記錄睡眠時環境的造噪音和鼾聲等，也會依據睡眠時的睡眠波動來提醒睡眠跟起床的時間。

8. app 實施的測驗：

在實驗時，它會自動進行睡眠週期追蹤並在最佳睡眠階段智慧喚醒你，並記錄夢話和打鼾、打鼾統計、防打鼾和房間噪音統計，這會幫助進行實驗。

9. app 測驗結果分析：

會依據理想睡眠波動來自動提醒你睡覺、起床時間，也會輔助自動錄音功能幫助你記錄睡眠中的鼾聲、夢囈或是環境的噪音。

10. 提出結論與建議：

在做完問卷調查和 app 實驗的分析後，會提出研究的結論和對整個研究的看法。

11. 撰寫研究報告：

撰寫研究報告。

第肆章 研究結果

第一節 學生睡眠問卷調查

(一)過去一個月來，你晚上通常幾點上床睡覺？

1. 大多數受訪者的上床時間是在 9:00 到 11:30 之間
2. 其次是 9:30 (26 次) 和 10:00 (25 次)
3. 有少數人早睡 (8 點) 或晚睡 (12 點後) 上床
4. 其中 10:00 - 10:30 是最常見的範圍

(二)過去一個月來，你在上床後，通常躺多久才能入睡？

入睡時間區間	人數比例	可能情況
0~10 分鐘	約 30~35%	入睡速度快，可能睡眠品質良好或身體極度疲勞
10~30 分鐘	約 40~45%	屬於正常範圍，大多數人符合此類型
30~60 分鐘	約 15~20%	可能受壓力、環境影響，或有輕微失眠傾向
60 分鐘以上	約 5~10%	入睡困難，可能與焦慮、睡眠障礙、作息不穩定有關

(三)過去一個月來，你早上通常幾點起床？[幾點幾分]

起床時間區間	人數比例	可能情況
5:00 ~ 6:00	約 5~10%	可能為晨型人、工作需求或學校要求
6:00 ~ 7:00	約 60~65%	主要群體，符合一般作息
7:00 ~ 8:00	約 20~25%	可能較彈性，或週末、假日作息
8:00 之後	約 5~10%	放假、彈性作息，或夜貓子型人群

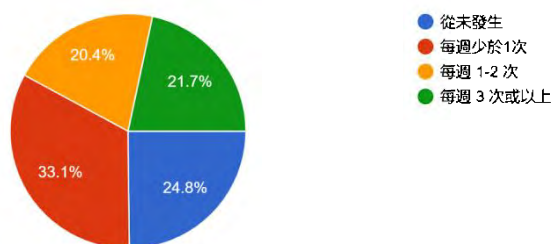
(四)過去一個月來，你每天晚上真正睡著的時間約多少（這和你躺在床上所時

間不同)？[幾小時幾分鐘]

睡眠時間範圍 (小時)	出現次數
4 小時以下	6 次
4-5 小時	5 次
5-6 小時	11 次
6-7 小時	20 次
7-8 小時	52 次
8-9 小時	54 次
9-10 小時	28 次
10 小時以上	7 次

(五)一週內無法在 30 分鐘入睡的天數

無法在 30 分鐘入睡
411 則回應

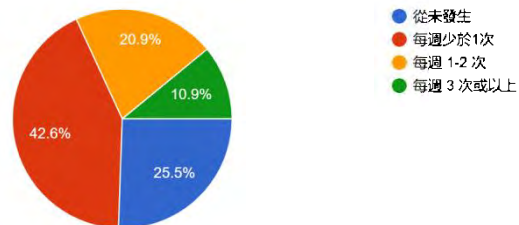


頻率	比例	人數
從未發生	(24.8%)	約 102 人
每周少於 1 次	(33.1%)	約 136 人
每週 1-2 次	(20.4%)	約 84 人
每 3 次或以上	(21.7%)	約 89 人

1. 近三分之二的學生 (約 75.2%) 遇到無法在 30 分鐘內入睡的狀況，可見這是一個普遍的問題。
2. 約四分之一的學生 (24.8%) 沒有失眠困擾，睡眠狀況較為良好。
3. 有 21.7% 的學生每週 3 次或以上失眠，這需要多加留意。

(六)一週內半夜或清晨醒來的次數

半夜或清晨醒來
411 則回應

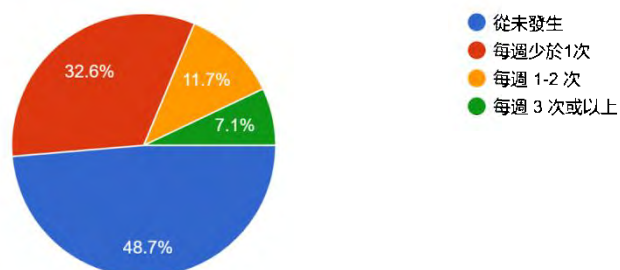


頻率	比例	人數
從未發生	(25.5%)	約 105 人
每周少於 1 次	(42.6%)	約 175 人
每週 1-2 次	(20.9%)	約 86 人
每 3 次或以上	(10.9%)	約 45 人

1. 超過七成 (74.5%) 的學生曾有半夜或清晨醒來的經驗，其中 42.6%每週至少一次，顯示這是一個普遍的睡眠問題。
2. 四分之一的學生 (25.5%) 擁有較穩定的睡眠，不受夜間清醒影響。
3. 10.9%的學生每週 3 次或以上夜間清醒，這可能影響睡眠品質，進而影響學習與健康。

(七)一週內晚上睡覺時需要起床上廁所的次數

需要起床上廁所
411 則回應



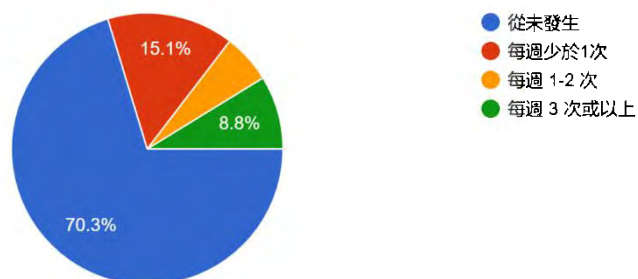
頻率	比例	人數
從未發生	(48.7%)	約 200 人
每周少於 1 次	(32.6%)	約 134 人
每週 1-2 次	(11.7%)	約 48 人
每 3 次或以上	(7.1%)	約 29 人

1. 約一半的學生 (48.7%) 從未在夜間起床上廁所，顯示其睡眠較完整，未受影響。
2. 過半數 (51.3%) 的學生曾有夜間起床上廁所的經驗，其中 32.6% 偶爾發生，19.8% (每週 1 次以上) 則較為頻繁。
3. 近 2 成 (18.8%) 的學生每週至少 1 次起床上廁所，這可能影響其睡眠品質，甚至間接影響學習和日常生活。

(八)發生睡眠時呼吸不順暢的次數

呼吸不順暢

411 則回應



頻率	比例	人數
從未發生	(70.3%)	約 289 人
每周少於 1 次	(15.1%)	約 62 人
每週 1-2 次	(5.8%)	約 24 人
每 3 次或以上	(8.8%)	約 36 人

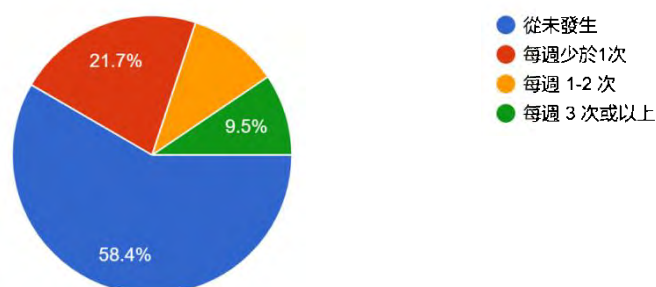
1. 大多數學生 (70.3%) 沒有呼吸不順暢的問題，顯示整體健康狀況良好。

- 約 30% 的學生有不同程度的呼吸不順暢經驗，其中 11.7% 的學生每週至少發生 1 次，可能影響睡眠與學習表現。
- 建議 關注頻繁出現此問題的學生，並採取適當的改善措施，如改善環境、注意飲食與健康管理，以確保良好的呼吸健康。

(九)咳嗽或大聲打鼾的次數

咳嗽或大聲打鼾

411 則回應



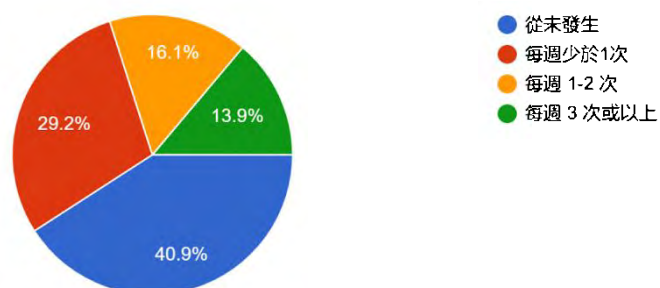
頻率	比例	人數
從未發生	(58.4%)	約 240 人
每周少於 1 次	(21.7%)	約 89 人
每週 1-2 次	(10.5%)	約 43 人
每 3 次或以上	(9.5%)	約 39 人

- 超過半數 (58.4%) 的學生未曾發生咳嗽或打鼾，顯示多數學生的睡眠與呼吸狀況良好。
- 約 41.6% 的學生有不同程度的咳嗽或打鼾經驗，其中 19% 每週至少發生 1 次，可能影響睡眠與日常生活。
- 頻繁咳嗽或打鼾的學生，可能受過敏或氣喘、感冒或鼻塞、睡眠呼吸中止症、空氣品質與環境因素等等影響。

(十)睡覺中感覺很冷的次數

感覺很冷

411 則回應



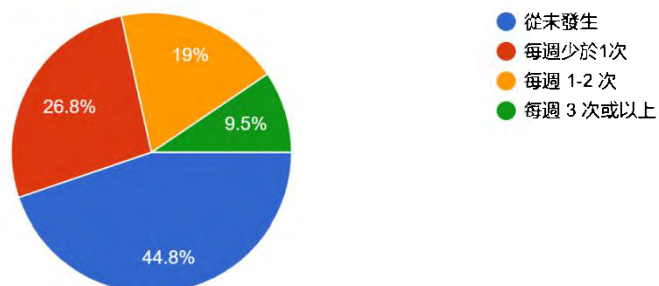
頻率	比例	人數
從未發生	(40. 9%)	約 168 人
每周少於 1 次	(29. 2%)	約 120 人
每週 1-2 次	(16. 1%)	約 66 人
每 3 次或以上	(13. 9%)	約 57 人

1. 約 41% 的學生從未感覺冷，顯示他們的睡眠環境較為舒適。
2. 近六成的學生偶爾或經常感到冷，其中 30% 每週至少 1 次，可能影響睡眠品質。
3. 可能的影響因素：環境溫度、個人體質：、保暖措施不足、健康因素等。
4. 建議家長與學校關注這些學生的睡眠環境與身體狀況，提供適當的保暖措施，以確保良好的睡眠品質與健康發展。

(十一)睡覺中感覺很熱的次數

感覺很熱

411 則回應

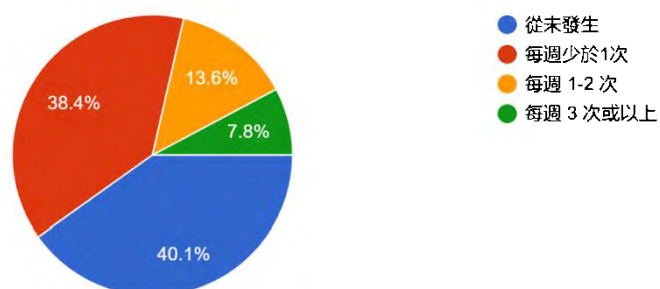


頻率	比例	人數
從未發生	(44.8%)	約 184 人
每周少於 1 次	(26.8%)	約 110 人
每週 1-2 次	(19%)	約 78 人
每 3 次或以上	(9.5%)	約 39 人

1. 約 41% 的學生從未感受到冷，顯示出他們的睡眠環境對於舒適感。
2. 近六成的學生偶爾或經常感到冷，其中 30% 每週至少 1 次，可能陰影睡眠質素。
3. 建議家長與學校注意這些學生的睡眠環境與身體狀況，提供適當的保暖措施，以確保良好的睡眠品質與健康發展。
- 4.

(十二)睡覺時作惡夢的次數

作惡夢
411 則回應



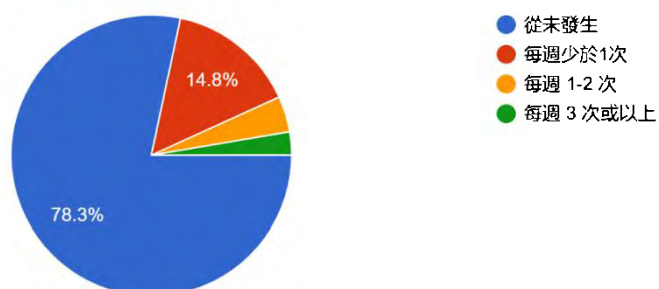
頻率	比例	人數
從未發生	40.1%	165 人
每週少於 1 次	38.4%	158 人
每週 1~2 次	13.6%	56 人
每週 3 次以上	7.8%	32 人

1. 約 40% 的學生從未作惡夢，顯示他們的睡眠品質較好。
2. 約 60% 的學生曾作過惡夢，其中 21.4% 每週至少 1 次，顯示部分學生可能受到壓力或環境因素影響。
3. 可能的影響因素：學業與壓力、恐懼體驗、睡眠環境、飲食與作息等等。
4. 家長與學校應關注這些學生的睡眠與心理狀況，幫助他們建立良好的睡眠習慣，以提升整體睡眠品質與心理健康。

(十三)睡夢中感到疼痛的次數

疼痛

411 則回應



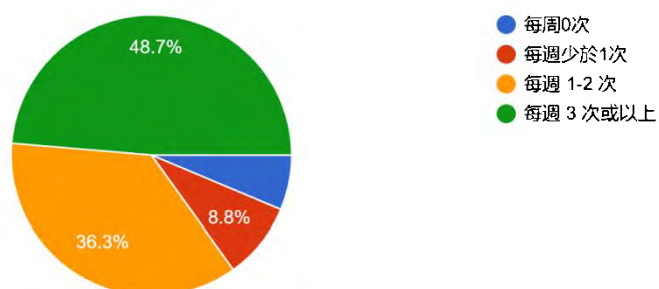
頻率	比例	人數
從未發生	78.3%	322 人
每週少於 1 次	14.8%	61 人
每週 1~2 次	4.1%	17 人
每週 3 次以上	2.7%	11 人

1. 大多數學生（78.3%）從未在睡覺時感到疼痛，顯示整體健康狀況良好。
2. 近 22% 的學生偶爾或經常在睡眠中感到疼痛，其中 6.9% 受到較為頻繁的影響，可能影響睡眠品質與日常生活。
3. 可能的影響因素：睡姿不良、床墊與枕頭問題、成長疼痛、壓力與緊張、潛在健康問題等等。
4. 家長與學校應關注這些學生的身體狀況，透過改善睡姿、調整床墊、舒緩壓力等方式來降低疼痛發生的機率，以提升整體睡眠品質與健康狀況。

(十四)平時運動的頻率

平時運動的頻率

411 則回應



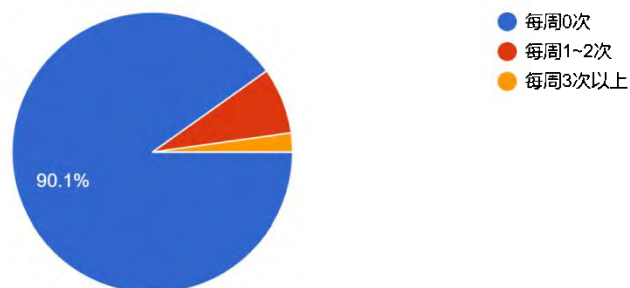
頻率	比例	人數
每周 0 次	6.3%	26 人
每周少於 1 次	8.8%	36 人
每周 1~2 次	36.3%	149 人
每周 3 次以上	48.7%	200 人

1. 超過 85% 的學生有每週至少 1 次的運動習慣，整體而言運動風氣尚可。
2. 仍有部分學生運動頻率偏低，學校或家長可鼓勵學生培養運動習慣，例如透過體育課、社團活動或家庭運動來提升運動頻率。
3. 運動有助於健康發展，建議維持每週至少 3 次運動，以促進身心健康和睡眠。

(十五)平時喝咖啡的頻率

平時喝咖啡的頻率

406 則回應



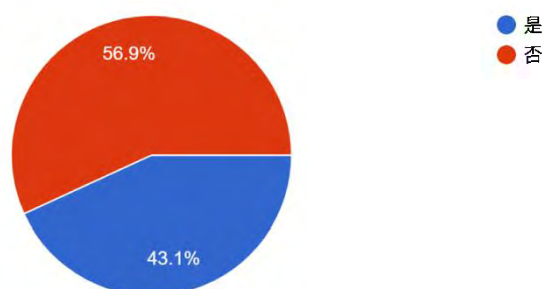
頻率	比例	人數
每周 0 次	90.1%	366 人
每周 1~2 次	7.6%	31 人
每周 3 次以上	2.2%	9 人

1. 由於咖啡含有咖啡因，可能影響兒童的睡眠與專注力，因此大多數國小六年級學生不喝咖啡是較符合健康建議的趨勢。
2. 少部分學生有喝咖啡的習慣，可能與家庭影響、口味喜好或學習需求（如考試提神）有關。
3. 建議家長與學校教育學生適量飲用咖啡，並以牛奶、果汁等健康飲品作為替代，以避免過度攝取咖啡因影響健康。

(十六)你最近是不是經常感到緊張，覺得工作總是做不完？

你最近是不是經常感到緊張，覺得工作總是做不完？

408 則回應



1. 約 43.1% 的學生經常感到緊張

將近一半的學生可能有學業或其他壓力，導致焦慮情緒，可能與課業負擔、考試壓力、課外活動等因素有關。

2. 約 56.9% 的學生不常感到緊張

多數學生對於目前的學習和生活節奏適應良好，沒有明顯的壓力感，可能擁有較好的時間管理能力或較少的課業壓力。

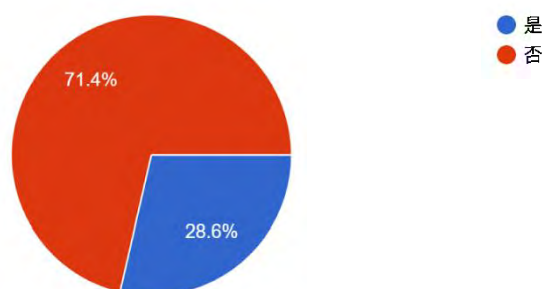
3. 需要進一步了解壓力來源

43.1% 的學生經常感到壓力，學校和家長可能需要關注壓力來源，如作業量、測驗頻率、同儕關係等，或是可以進行進一步的問卷調查，以了解具體影響因素，並提供紓壓方法。

(十七)你最近是不是老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？

你最近是不是老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？

409 則回應



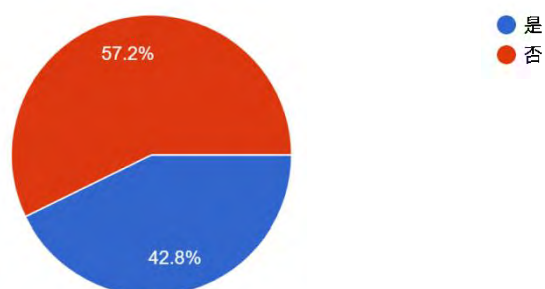
頻率	比例	人數
是	28.6%	117 人
否	71.4%	292 人

- 約(28.6%) 的學生睡眠品質不佳
 - 接近三成的六年級學生表示經常失眠或睡眠品質不佳，顯示部分學生可能面臨壓力或作息問題。
 - 可能與課業壓力、生活習慣、電子產品使用、飲食習慣等因素有關。
- 約(71.4%)的學生睡眠品質良好
 - 多數學生沒有睡眠問題，表示他們的生活作息較為規律，沒有明顯影響到睡眠的困擾。可能擁有良好的睡前習慣，例如固定就寢時間、減少睡前使用電子設備等。
- 可能影響睡眠品質的因素課業壓力：
 - 部分學生可能因考試或作業壓力導致焦慮，影響入睡時間或睡眠深度。電子產品使用：長時間使用手機、電視或電腦可能影響生理時鐘，使入睡困難。
 - 飲食與運動習慣：晚餐吃太晚、攝取過多咖啡因或缺乏運動可能影響睡眠品質。

(十八)你最近是不是經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？

你最近是不是經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？

407 則回應



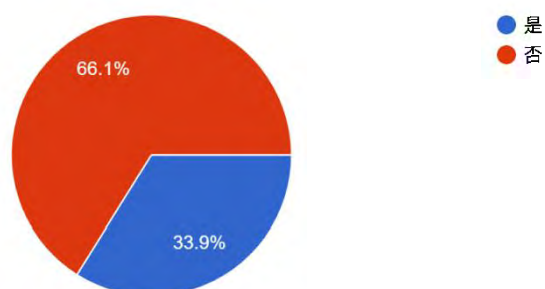
頻率	比例	人數
是	42.8%	174 人
否	57.2%	233 人

- 42.8% 的學生表示經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況
 - 接近一半的學生有情緒困擾，顯示部分學生可能正面臨壓力或情緒管理上的挑戰。可能與課業壓力、人際關係、家庭環境等因素有關。
- 57.2% 的學生未經常感到情緒低落
 - 多數學生未出現長期的情緒困擾，表示他們的心理狀態相對穩定。
 - 可能擁有較好的情緒調適能力，或是受到良好的家庭與學校支持。
- 可能影響情緒的因素
 - 學業與考試壓力：學習負擔可能讓學生感到焦慮與無力。
 - 人際關係：同儕間的競爭、友情問題可能影響情緒。
 - 家庭環境：家庭氣氛、父母期待與管教方式可能影響孩子的心理狀態。
 - 作息與健康：睡眠不足、運動量低可能加重負面情緒。

(十九)你最近是不是經常覺得很累，假日都在睡覺？

你最近是不是經常覺得很累，假日都在睡覺？

410 則回應



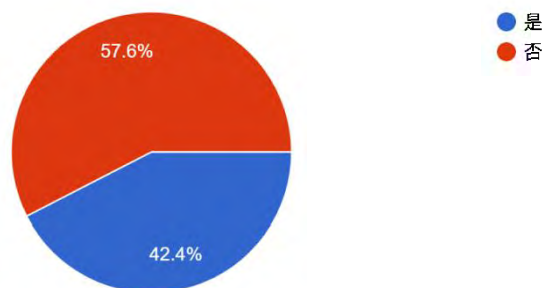
頻率	比例	人數
是	66.1%	139 人
否	33.9%	271 人

- 大多數人（66.1%）表示不會特別累，節日不會睡覺
(1) 這代表有超過六成的人物雖然可能會感到疲憊，但至於影響假日的活動安排。
(2) 可能的原因：擁有良好的作息，能有效恢復體力；工作/學業壓力較輕，不至於在假日需要大量補充睡眠；有規律的運動，增強體能和精神狀態；生活習慣較健康，如飲食均衡、睡眠充足。
- 33.9% 的學生假期幾乎都在補眠
約 139 人表示假日幾乎都在睡覺，顯示有長期疲勞問題。
可能的原因：長時間工作時間或學業壓力、睡眠不佳、身體健康狀況影響、心理壓力大等等。

(二十)你最近是不是注意力經常難以集中？

你最近是不是注意力經常難以集中？

410 則回應



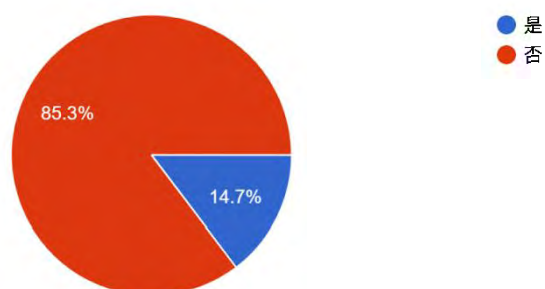
頻率	比例	人數
是	42.8%	174 人
否	57.6%	236 人

1. 超過四成學生注意力難以集中
 - (1) 42.4% (約 174 人) 表示最近經常注意力不集中，可能影響學習效率與課堂表現。
2. 近六成學生未受到影響
 - (1) 57.6% (約 236 人) 表示沒有注意力不集中的問題，顯示大部分學生仍能維持良好的專注度。
3. 可能的影響因素
 - (1) 先前調查顯示，42.8%的學生經常有情緒低落、焦慮的情況，這可能導致專注力下降。
 - (2) 33.9%的學生表示經常感到疲累，假日幾乎都在睡覺，這可能與專注力下降有關。
 - (3) 若睡眠品質不佳，也可能影響學生在課堂上的注意力。

(二十一) 有人說你最近氣色不太好嗎？

有人說你最近氣色不太好嗎？

409 則回應



頻率	比例	人數
是	14.7%	60 人
否	85.3%	349 人

1. 大多數學生氣色未受影響

(1) 85.3% (約 349 人) 表示沒有被反映氣色不好，顯示多數學生身體狀況相對穩定。

2. 約 15% 學生氣色不佳

(2) 14.7% (約 60 人) 曾被指出最近氣色不好，可能與睡眠不足、壓力、飲食不均衡或健康問題有關。

3. 與其他調查數據的關聯

(1) 33.9% 的學生經常感到疲累，假日幾乎都在睡覺，可能導致氣色不佳。

(2) 42.4% 的學生表示注意力經常難以集中，可能與身體狀況不佳或精神疲勞有關。

(3) 42.8% 的學生經常有情緒低落或焦慮的情況，可能間接影響身體狀況和氣色。

第二節 睡眠 APP 實驗

一、睡眠 APP

使用軟體：Sleep Tracker

[App store]搜尋：Sleep Tracker

[Google play]搜尋：睡眠追蹤 睡眠監測、睡眠週期分析、深度睡眠

二、使用流程與注意事項

(一)使用流程

1. 下載睡眠 app Sleep Tracker
2. 創建一個帳號
3. 打開 app 選擇睡眠的目標
4. 點擊下方的[現在就寢]，畫面中會出現睡眠前的筆記，您需要選取今天所做的事情，這時就會開始睡眠追蹤
5. 在進行睡眠追蹤階段需要[放在床邊並且充電]，也會有許多音效可以去做使用
6. 睡眠追蹤會記錄睡眠的長度、效率及夢話，會在紀錄的最後做睡眠時間評估，也會根據睡眠的情形叫醒你，您可以去收聽您的夢話
7. 睡一覺起來後點擊下方的[起床]後，就會停止睡眠檢測
8. 您可以了解到自己的鼾聲評分、打鼾的確切時段和打鼾聲量，以及收聽一些重點錄音
9. 最後再將所有的數據截圖分享給我

(二)注意事項

1. 睡覺進行實驗時要把手機放在床旁邊
2. 使用前記得手機要充好電

三、受試者基本資料(紅字者為有回傳 APP 數據畫面者)

姓名	年齡	性別	身分和職業
鄭○晅	10 歲以下	生理男	學生
鄭○騰	11~15 歲	生理男	學生
洪○駿	11~15 歲	生理男	學生
陳○蓉	11~15 歲	生理女	學生

陳○智	26~30 歲	生理男	服務及銷售工作人員(從事餐飲或批發及銷售人員)
陳○瑩	31~35 歲	生理女	其他
陳○廷	31~35 歲	生理男	專業人員 (科學、工程、資訊及法律等專業人員)
陳○森	36~40 歲	生理男	其他
許○誌	36~40 歲	生理男	機械設備操作及組裝人員 (生產機械、組裝及駕駛機械的人員)
詹○縉	36~40 歲	生理男	基層技術工及勞力工(從事簡單勞力工作之人員)
洪○亨	41~45 歲	生理男	專業人員 (科學、工程、資訊及法律等專業人員)
鄭○川	41~45 歲	生理男	民意代表、主管及經理人員
戴○歲	41~45 歲	生理女	其他
鄭○馨	41~45 歲	生理女	服務及銷售工作人員(從事餐飲或批發及銷售人員)
陳○軒	41~45 歲	生理男	其他
湯○傑	41~45 歲	生理男	其他
陳○宏	46~50 歲	生理男	專業人員 (科學、工程、資訊及法律等專業人員)
顏○淑	46~50 歲	生理女	其他
鄭○輝	61~65 歲	生理男	其他
陳○華	61~65 歲	生理女	其他

四、受試者實驗一週的 APP 數據紀錄

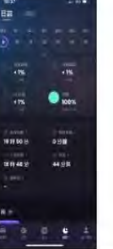
(一)洪○菱



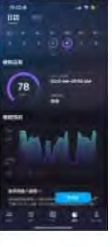
(二)洪○駿



(三)陳〇蓉

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
						
						

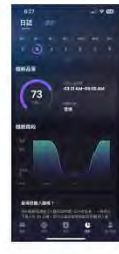
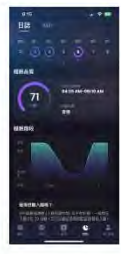
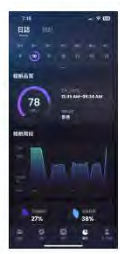
(四)陳〇智

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
						
						

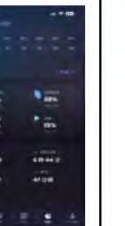
(五)陳O瑩

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
						
						

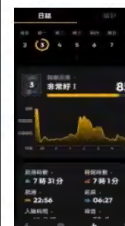
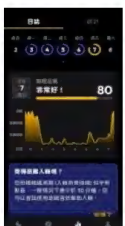
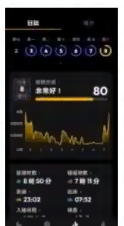
(六)詹O縉

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
						
						

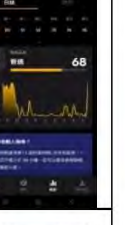
(七)洪〇亨

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
						
						

(八)鄭〇川

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
						

(九)戴〇歲

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
						
						

(十)鄭〇馨



(十一)陳〇軒



(十二)湯○傑

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天

(十三)陳○宏

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天

(十四)顏○淑

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天

(十五)鄭o輝

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天

第三節 實驗者問卷調查

一、基本資料

姓名	年齡	性別	身分和職業
鄭○暉	10 歲以下	生理男	學生
鄭○騰	11~15 歲	生理男	學生
洪○駿	11~15 歲	生理男	學生
陳○蓉	11~15 歲	生理女	學生
陳○智	26~30 歲	生理男	服務及銷售工作人員(從事餐飲或批發及銷售人員)
陳○瑩	31~35 歲	生理女	其他
陳○廷	31~35 歲	生理男	專業人員(科學、工程、資訊及法律等專業人員)
陳○森	36~40 歲	生理男	其他
許○誌	36~40 歲	生理男	機械設備操作及組裝人員(生產機械、組裝及駕駛機械的人員)
詹○縉	36~40 歲	生理男	基層技術工及勞力工(從事簡單勞力工作之人員)
洪○亨	41~45 歲	生理男	專業人員(科學、工程、資訊及法律等專業人員)
鄭○川	41~45 歲	生理男	民意代表、主管及經理人員
戴○歲	41~45 歲	生理女	其他
鄭○馨	41~45 歲	生理女	服務及銷售工作人員(從事餐飲或批發及銷售人員)
陳○軒	41~45 歲	生理男	其他
湯○傑	41~45 歲	生理男	其他
陳○宏	46~50 歲	生理男	專業人員(科學、工程、資訊及法律等專業人員)
顏○淑	46~50 歲	生理女	其他
鄭○輝	61~65 歲	生理男	其他
陳○華	61~65 歲	生理女	其他
陳○意	61~65 歲	生理女	其他
詹○英	66 歲以上	生理女	其他

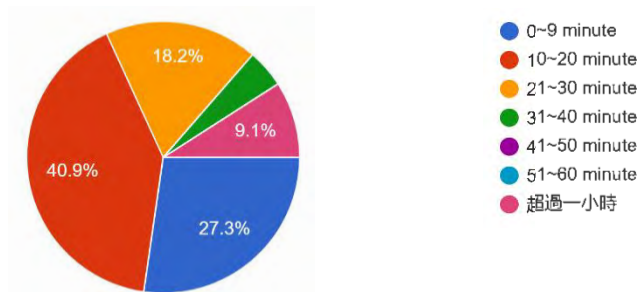
二、過去一個禮拜的睡眠日常

姓名	何時上床睡覺	通常何時起床	入睡所需的時間	實際入睡的時間
鄭○晅	下午 9:30:00	上午 6:30:00	0~9 minute	6~8 小時
陳○蓉	下午 11:30:00	上午 7:00:00	10~20 minute	6~8 小時
洪○駿	下午 9:50:00	上午 6:59:00	21~30 minute	9 小時以上
鄭○騰	下午 10:00:00	上午 8:10:00	0~9 minute	6~8 小時
陳○智	上午 3:00:00	上午 10:00:00	10~20 minute	6~8 小時
陳○瑩	下午 12:00:00	上午 8:30:00	31~40 minute	3~5 小時
陳○廷	上午 2:00:00	上午 8:50:00	10~20 minute	6~8 小時
陳○森	上午 12:30:00	上午 7:30:00	0~9 minute	6~8 小時
許○誌	上午 12:30:00	上午 6:00:00	0~9 minute	3~5 小時
詹○縉	上午 12:00:00	上午 6:30:00	21~30 minute	3~5 小時
洪○亨	上午 1:00:00	上午 7:00:00	10~20 minute	3~5 小時
鄭○川	下午 11:00:00	上午 7:00:00	10~20 minute	3~5 小時
戴○歲	下午 11:00:00	上午 6:20:00	超過一小時	3~5 小時
鄭○馨	上午 1:30:00	上午 6:30:00	10~20 minute	3~5 小時
陳○軒	上午 1:00:00	上午 6:45:00	0~9 minute	6~8 小時
湯○傑	下午 12:00:00	上午 6:00:00	0~9 minute	6~8 小時
陳○宏	上午 1:00:00	上午 7:00:00	10~20 minute	6~8 小時
顏○淑	下午 10:30:00	上午 6:00:00	10~20 minute	6~8 小時
陳○意	下午 11:30:00	上午 10:10:00	超過一小時	6~8 小時
陳○華	下午 11:00:00	上午 7:00:00	10~20 minute	6~8 小時
鄭○輝	下午 11:00:00	上午 7:00:00	21~30 minute	6~8 小時
詹○英	下午 10:30:00	上午 5:30:00	21~30 minute	6~8 小時

(一)入睡所需時間分析

過去一個禮拜來，您就寢時通常躺在床上多久才能入睡？

22 則回應

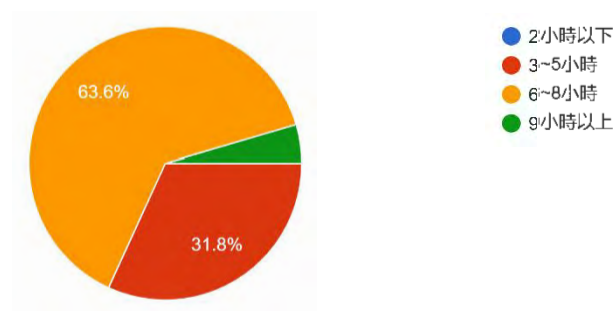


1. 大多數入睡所需的時間是 10~20 分鐘 (40.9%)9 人
2. 第二多的是 0~9 分鐘佔了全部的 (27.3%)6 人
3. 入睡需要 21~30 分鐘的人佔了全部比例的 (18.2%)4 人
4. 入睡所需時間超過一小時的有 (9.1%)2 人
5. 最少的是 31~40 分鐘占全部比例的 (4.5%)1 人

(二)實際入睡時間分析

過去一個禮拜來,您實際上通常每晚可以入睡幾小時？

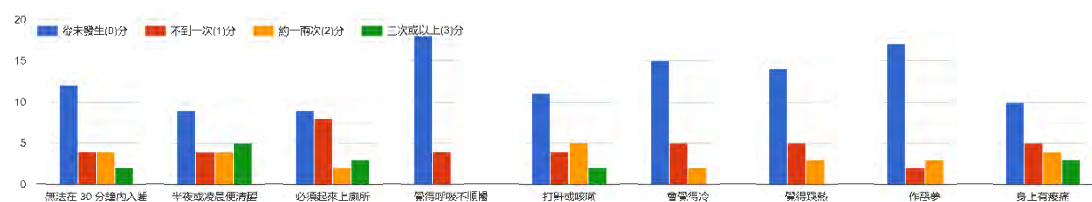
22 則回應



1. 大多數人每晚入睡的時間都在 6~8 小時之間，佔了全部的 (63.6%)
共 14 人
2. 其次是 3~5 個小時，共佔了 (31.8%)共 7 人
3. 入睡時間最久的是 9 小時以上，占全部比例的 (4.5%)共 1 人

三、睡眠品質相關問題統計分析

以下問題選擇一個適當的答案



(一)無法在 30 分鐘內入睡

1. (從未發生)共有 12 人
2. (不到 1 次)共有 4 人
3. (約 1~2 次)共有 4 人
4. (3 次或是 3 次以上)共有 2 人

(二)半夜或凌晨便驚醒

1. (從未發生)共有 9 人
2. (不到 1 次)共有 4 人
3. (約 1~2 次)共有 4 人
4. (3 次或是 3 次以上)共有 5 人

(三)必須起床上廁所

1. (從未發生)共有 9 人
2. (不到 1 次)共有 8 人
3. (約 1~2 次)共有 2 人
4. (3 次或是 3 次以上)共有 3 人

(四)覺得呼吸不順暢

1. (從未發生)共有 18 人
2. (不到 1 次)共有 4 人
3. (約 1~2 次)共有 0 人
4. (3 次或是 3 次以上)共有 0 人

(五)打鼾或咳嗽

1. (從未發生)共有 11 人
2. (不到 1 次)共有 4 人
3. (約 1~2 次)共有 5 人

4. (3 次或是 3 次以上)共有 3 人

(六)會覺得冷

1. (從未發生)共有 15 人
2. (不到 1 次)共有 5 人
3. (約 1~2 次)共有 2 人
4. (3 次或是 3 次以上)共有 0 人

(七)覺得燥熱

1. (從未發生)共有 14 人
2. (不到 1 次)共有 4 人
3. (約 1~2 次)共有 3 人
4. (3 次或是 3 次以上)共有 0 人

(八)作惡夢

1. (從未發生)共有 17 人
2. (不到 1 次)共有 2 人
3. (約 1~2 次)共有 3 人
4. (3 次或是 3 次以上)共有 0 人

(九)身上有痠痛

1. (從未發生)共有 10 人
2. (不到 1 次)共有 5 人
3. (約 1~2 次)共有 4 人
4. (3 次或是 3 次以上)共有 3 人

(十)分析

1. 大多數人(68.2%)15 人的受訪者覺得「不錯」，表示多數人對自己的睡眠品質感到滿意
2. 第二多的是(22.7%)5 人的受訪者覺得睡眠「差了點」
3. 很差和很好個別佔了(4.5%)1 人；「很好」的比例很低，只有少數人對自己的睡眠品質非常滿意；「很差」的比例一樣很低，代表長期睡眠困擾者為少數
4. 整體而言，超過 2/3 的人對自己的睡眠品質感到滿意，顯示大部分受訪者的睡眠狀況良好。
5. 仍有 1/4 左右的人認為睡眠品質不佳，可能與壓力、生活習慣或

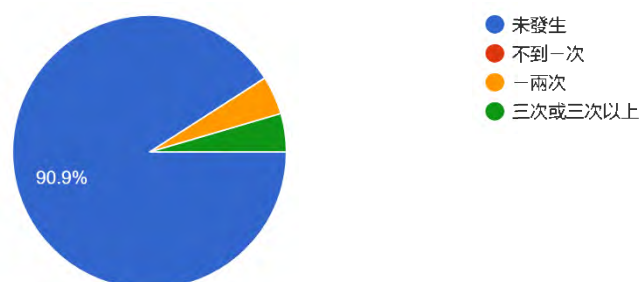
環境因素有關，值得關注與改善。

四、飲食與睡眠相關問題分析

(一)過去一個禮拜來,您幾個晚上需要使用藥物幫忙睡眠?

過去一個禮拜來,您幾個晚上需要使用藥物幫忙睡眠?

22 則回應

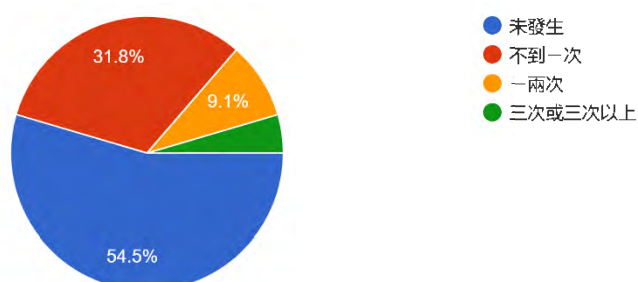


1. 大多數人(90.9%)20 人的受訪者從來都不需要服用藥物助眠，表示多數人睡眠不錯
2. 一兩次和三次或三次以上個別佔了(4.5%)1 人
3. 絕大多數人（90.9%）能自然入睡，顯示整體受訪者的睡眠狀況良好，無需藥物干預。
4. 只有少數人（9.1%）曾使用助眠藥物，但使用頻率較低，可能屬於短期或偶發性睡眠問題。
5. 長期頻繁依賴藥物的比例低（4.5%），但仍需關注這部分人群，建議尋求改善睡眠品質的方法，如調整作息、放鬆訓練或專業醫療建議。

(二)過去一個禮拜來,您在用餐、開車或社交場合瞌睡而無法保持清醒約幾次?

過去一個禮拜來,您在用餐、開車或社交場合瞌睡而無法保持清醒約幾次?

22 則回應

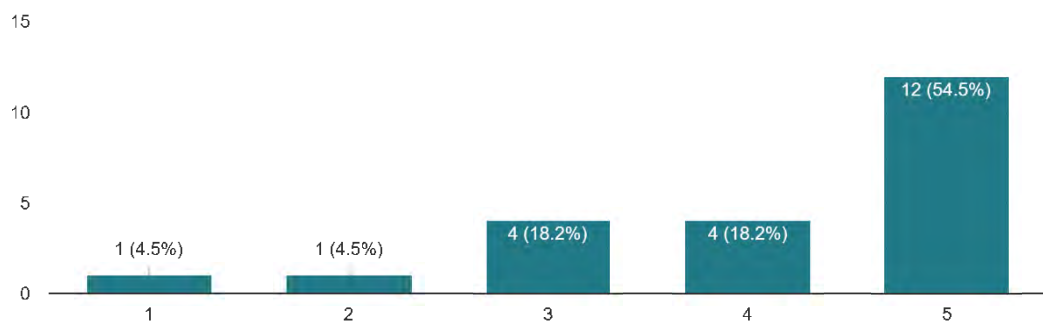


1. 大多數(54.5%)12 人的受訪者都能在一般的社交場合保持清醒，表示
2. 第二多的是(31.8%)7 人的受訪者覺得在社交場合中會無法保持清醒不到 1 次，可能是因為睡眠時間短
3. 第三多的是(9.1%)2 人的受訪者會在平時無法保持清醒或發生打瞌睡 1~2 次，這代表著他們的睡眠品質可能需要改善
4. 在平時無法清醒超過 3 次的只有(4.5%)1 人，代表著睡眠時可能有甚麼困難

(三)過去一個禮拜您覺得胃口如何？

過去一個禮拜您是否經常覺得胃口如何？

22 則回應



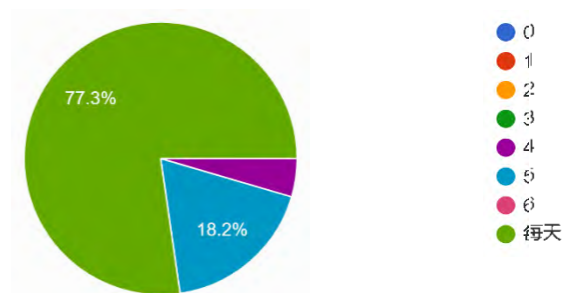
1. 大多數人胃口良好
 - (1) 超過半數 (54.5%，12 人) 選擇「5」，顯示他們在過去一週內胃口極佳，沒有食慾不振的問題。
 - (2) 另外 18.2% (4 人) 選擇「4」，表示他們的胃口也不錯，只有些微波動。
 - (3) 總計 72.7% (16 人) 的受訪者認為自己胃口良好或非常好，顯示大部分人沒有明顯的食慾問題。
2. 仍有少部分人胃口較差
 - (1) 3 人 (約 13.6%) 選擇 1 或 2，顯示他們的胃口較差，可能受壓力、疾病、生活習慣或其他因素影響。
 - (2) 4 人 (18.2%) 選擇 3，代表他們的胃口一般，沒有特別好或特別差的感受。

3. 數據顯示的可能趨勢

- (1) 胃口較差（選 1 或 2）的比例較低（9.1%），可能是短期影響，如壓力、飲食習慣改變等。多數受訪者（超過 7 成）有良好或非常好的胃口，顯示樣本群體整體健康狀況較為穩定。

(四)過去一個禮拜有正常吃三餐的天數

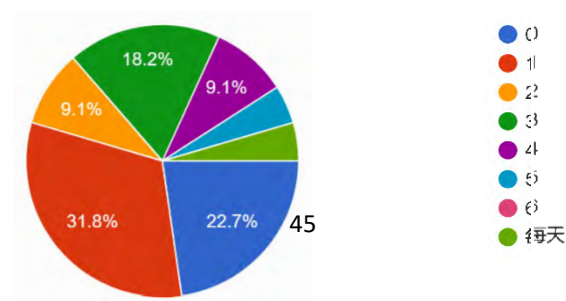
過去一個禮拜有正常吃三餐的天數
22 則回應



1. 大多數(77.3%)17 人的受訪者每天都有正常吃三餐，表示他們的作息很健康
2. 第二多的是(18.2%)4 人的受訪者只有 5 天正常吃三餐這可能會導致他們的健康受到影響，睡眠也是如此
3. 第三多的是(4.5%)1 人的受訪者只有 4 天正常吃三餐，這代表著他的作息時間不太好，偶爾會因個人因素未正常進食。

(五)過去一個禮拜中吃消夜的天數

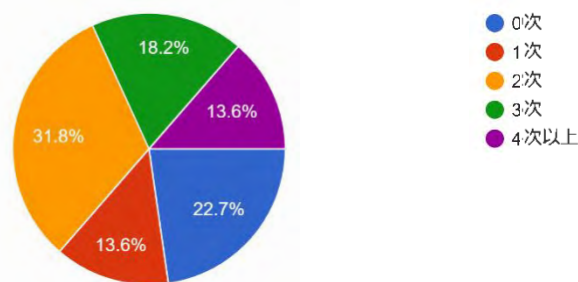
過去一個禮拜中吃消夜的天數
22 則回應



1. 大多數(31.8%)7 人的受訪者一個禮拜吃一次消夜，表示這是大多數人選擇的頻率，顯示偶發性吃消費的情況為普遍性，可能與聚餐、應酬或特定情況有關。
2. 第二多的是(22.7%)5 人的受訪者從來都不吃消夜，這代表著他們可能對健康問題十分重視，或是有規律的飲食習慣，避免夜裡吃宵夜。
3. 第三多的是(18.2%)4 人的受訪者一個禮拜當中會吃 3 次消夜，這代表著他們偶爾吃消夜，但頻率較低，可能受到生活作息影響，像是週末放縱一下。
4. 第四多的是 2 天和 4 天有吃消夜有(9.1%)2 人的受訪者偏向娛樂性吃宵夜，可能是因為夜間活動比較多。
5. 一個禮拜吃五次消夜和每天吃的個別有(4.5%)1 人他們可能已經將吃宵夜形成習慣，或是因為晚睡、夜班等因素，導致吃消夜變成是必須的。

(六)過去一個禮拜平均每天吃零食的次數

過去一個禮拜平均每天吃零食的次數
22 則回應



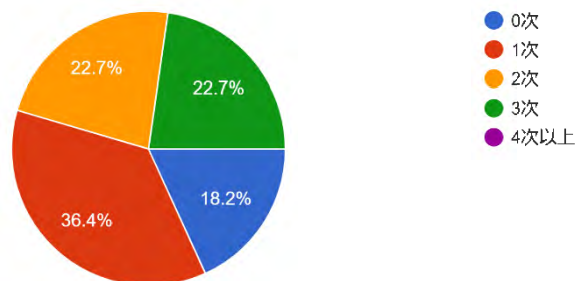
1. 完全不吃零食 (0 次) (22.7%)5 位受訪者在過去一個禮拜當中完全不吃零食，這代表著它們對自己的飲食有著非常嚴格的管控。
2. 平均每天吃 1 次(13.6%)3 位受訪者過去一個禮拜當中每天吃 1 次零食
，算是偶發性的吃零食，像是休閒時的下午茶
3. 最多人選擇平均每天吃 2 次(31.8%)7 位受訪者過去一個禮拜當

中每天吃 2 次零食

4. 平均每天吃 3 次(18.2%)4 位受訪者過去一個禮拜當中每天吃 3 次零食，這可能與他們的生活方式有關
5. 平均每天吃 4 次以上(13.6%)3 位受訪者過去一個禮拜當中每天吃 4 次以上零食，這可能和他們的個人飲食習慣或工作性質，例如學生、長時間工作者可能較容易吃零食。

(七)過去一個禮拜平均每天吃辛辣或油膩的食物 [如炸雞、薯條、洋芋片、辣椒、大蒜等]的次數

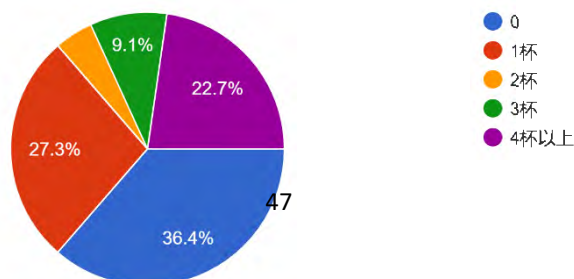
過去一個禮拜平均每天吃辛辣或油膩的食物 [如炸雞、薯條、洋芋片、辣椒、大蒜等]的次數
22 則回應



1. 超過 80% 的人會吃辛辣或油膩食物，但頻率相對較低。
2. 「吃 1 次」的比例最高（36.4%），顯示多數人屬於偶爾吃的族群。
3. 「2 次與 3 次」的比例相同（各 22.7%），代表這些人有較固定的飲食習慣。
4. 沒有人每週吃 4 次以上，顯示大部分人仍然有節制，不會過量攝取。
5. 影響攝取頻率的可能因素包括健康意識、飲食文化、社交娛樂等。

(八)過去一個禮拜平均每天喝了幾杯含咖啡因的飲料

過去一個禮拜平均每天喝了幾杯含咖啡因的飲料
22 則回應

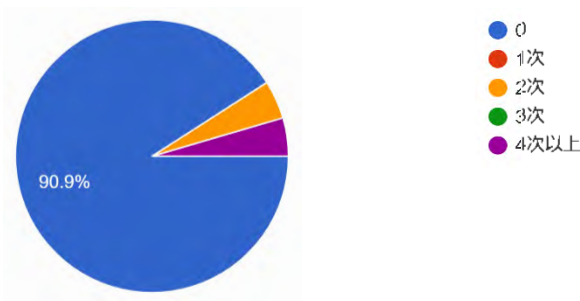


1. 有超過三分之一（36.4%）的人完全不喝含咖啡因的飲料
 - （1）這表示有相當一部分的人不依賴咖啡因，可能與個人健康習慣、飲食偏好或年齡相關。
2. 每日飲用 1 杯（27.3%）為最常見的攝取量
 - （1）這顯示許多人保持適量攝取，可能是習慣早晨或下午來一杯咖啡或茶提神。
3. 每日飲用 2 杯（9.1%）和 3 杯（4.5%）的人相對較少
 - （2）相較於 1 杯的族群，每天喝 2 杯或 3 杯的人數明顯減少，顯示大部分人不傾向高頻率攝取。
4. 約五分之一（22.7%）的受訪者每天喝 4 杯以上
 - （1）這群人攝取量較高，可能代表對咖啡因有較高需求，例如長時間工作、學習或習慣性飲用。

（九）過去一個禮拜平均每天抽菸的次數

過去一個禮拜平均每天抽菸的次數

22 則回應



1. 完全不抽菸者（0 次/天）：90.9%（20 人）

這表示大部分受訪者是非吸菸者，或已經成功戒菸。
2. 偶爾抽菸（2 次/天）：比例極低 4.5%（1 人）

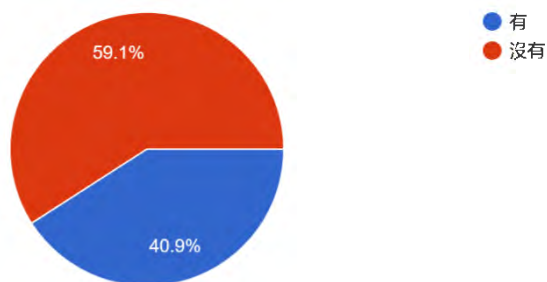
這群人可能屬於 社交型吸菸者，或正在 控制菸量。
3. 較頻繁抽菸（4 次以上/天）：比例極低 4.5%（1 人）

這些人可能屬於 中度或重度吸菸者，有較固定的吸菸習慣。

五、運動與睡眠相關問題分析

您是否有規律運動的習慣

22 則回應



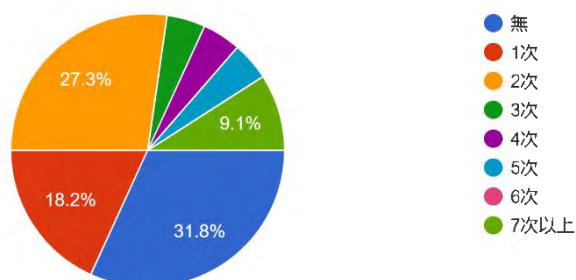
(一)您是否有規律運動的習慣

1. 59.1%的受訪者沒有規律運動習慣，顯示多數人難以養成固定運動習慣。
2. 40.9% 的受訪者有規律運動，顯示部分人已經建立健康的運動模式。
影響運動習慣的因素可能包括生活忙碌、動機不足、環境限制與健康因素。
3. 提升運動動機、改善運動環境與合理規劃時間，能幫助更多人養成規律運動習慣。

(二)過去一個禮拜運動總共幾次 [時間超過 30minute]

過去一個禮拜運動總共幾次 [時間超過30minute]

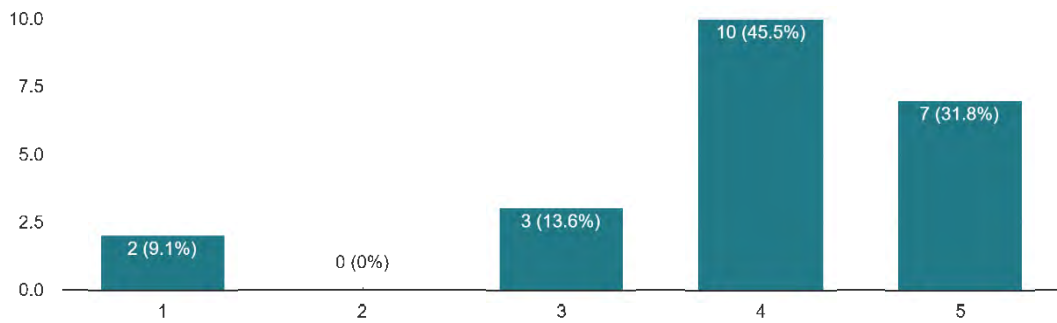
22 則回應



1. 近 1/3 受訪者完全不運動，顯示仍有許多人未建立運動習慣。
2. 45.5% 受訪者運動 1~2 次/週，顯示大部分人偶爾運動，但尚未達到規律性。

*過去一個禮拜睡覺時燈光的亮度

22 則回應



3. 僅 9.1% 的人運動 5 次以上，顯示高頻運動者相對較少。

六、物理環境與睡眠相關問題分析

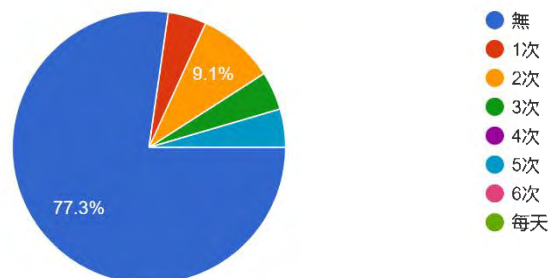
(三)過去一個禮拜睡覺時燈光的亮度

1. 亮度等級 1 (極暗) 佔比：9.1% 人數：2 人
2. 亮度等級 2 佔比：0% 人數：0 人
3. 亮度等級 3 (微亮) 佔比：13.6% 人數：3 人
4. 亮度等級 4 (偏亮) 佔比：45.5% 人數：10 人
5. 亮度等級 5 (最亮) 佔比：31.8% 人數：7 人

(四)過去一個禮拜睡覺時開除濕機的次數

*過去一個禮拜睡覺時開除濕機的次數

22 則回應

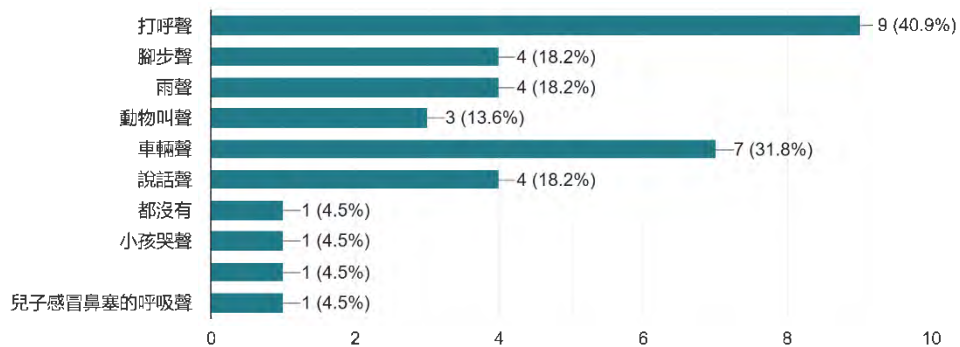


1. 幾乎沒人每天開啟，代表大部分人不依賴除濕機入睡。

2. 大多數人（超過 3/4）不開除濕機睡覺，顯示多數人對夜間環境濕度的需求不高。
3. 少部分人偶爾使用（1-2 次/週），可能與潮濕天氣或個人健康需求有關。幾乎無人天天開啟，顯示 開除濕機睡覺並非普遍習慣，或許人們較偏好 自然方式 控制室內濕度。

*過去一個禮拜的睡眠環境會聽到哪些噪音【可複選】

22 則回應



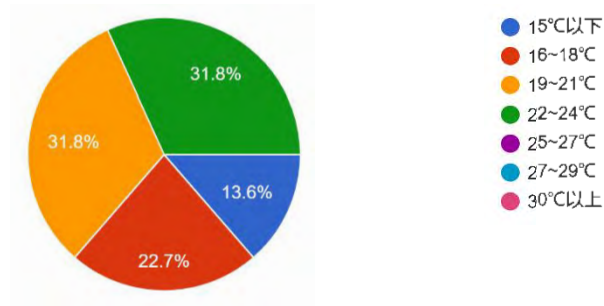
(五)過去一個禮拜的睡眠環境會聽到哪些噪音 【可複選】

1. 打呼聲：9 人（40.9%）
2. 車輛聲：7 人（31.8%）
3. 腳步聲：4 人（18.2%）
4. 雨聲：4 人（18.2%）
5. 說話聲：4 人（18.2%）
6. 動物叫聲：3 人（13.6%）
7. 都沒有（完全沒有噪音）：1 人（4.5%）
8. 小孩哭聲：1 人（4.5%）
9. 兒子感冒鼻塞的呼吸聲：1 人（4.5%）

(六)過去一個禮拜睡眠環境的平均溫度

過去一個禮拜睡眠環境的平均溫度

22 則回應



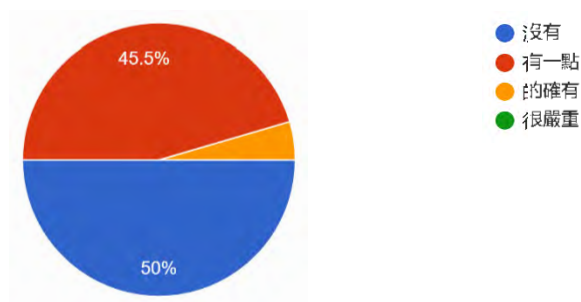
1. 15°C 以下（藍色） - 13.6%
2. 16~18°C（紅色） - 22.7%
3. 19~21°C（橙色） - 31.8%
4. 22~24°C（綠色） - 31.8%
5. 25~27°C（紫色） - 無人選擇
6. 27~29°C（青色） - 無人選擇
7. 30°C 以上（粉紅色） - 無人選擇
8. 19~21°C（31.8%）與 22~24°C（31.8%）是最常見的睡眠溫度區間，顯示大部分受訪者的睡眠環境介於 19~24°C 之間，這與研究建議的最佳睡眠溫度（約 18~22°C）相近，能夠提供較好的睡眠品質。

七、情緒與睡眠相關問題分析

(一)過去一個禮拜來, 您會感到無心完成該做的事

過去一個禮拜來, 您會感到無心完成該做的事

22 則回應

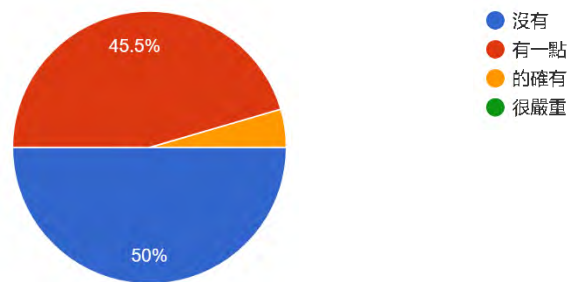


1. 一半受訪者（50%）表示沒有無心做事的情況，代表這部分的人在過去一週仍然能夠保持專注與動力。
2. 45.5% 的受訪者感到「有一點」無心完成該做的事，接近一半，顯示出有部分人的專注度受到影響但仍能部分完成任務。
3. 「的確有」無心做事的人雖然比較少，但還是有，這群人可能受到更大的外在或內在因素影響。
4. 「很嚴重」的回應沒有出現，表示沒有人感到無法專注或是完成該做的事情。

(二)過去一個禮拜您是否注意力經常難以集中？

過去一個禮拜您是否注意力經常難以集中？

22 則回應

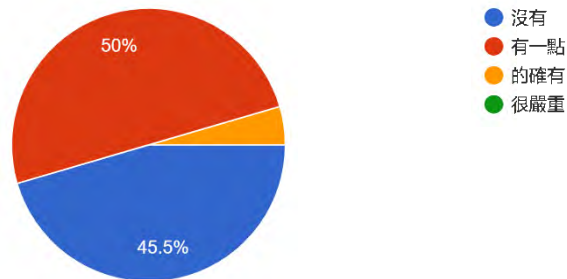


1. 50% 的受訪者表示「沒有」注意力不集中問題，顯示大約一半的人在過去一週內能夠維持良好的專注力。
2. 45.5% 的人選擇「有一點」，這意味著幾乎另一半的受訪者在某些情況下會遇到輕微的注意力分散，可能與壓力、環境干擾或睡眠品質有關。
3. 4.5% 的人表示「的確有」，即他們的注意力問題較為明顯，可能已經影響到日常生活與工作效率。
4. 無人選擇「很嚴重」，顯示受訪者當中沒有嚴重的專注力問題，這是一個正向的訊號，代表多數人尚能維持一定的注意力水平。

(三)過去一個禮拜您是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？

過去一個禮拜您是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？

22 則回應

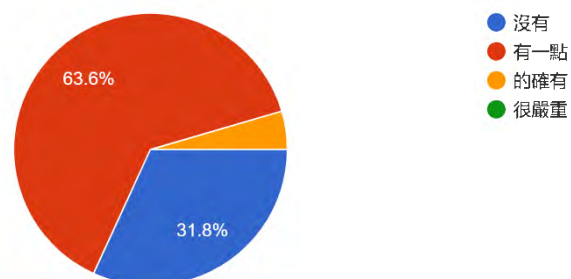


1. 45.5% 的受訪者表示「沒有」感到緊張或有工作做不完的問題，代表將近一半的人能夠妥善管理工作量與壓力。
2. 50% 的人選擇「有一點」，顯示多數人偶爾會有輕微的壓力，這可能是因為工作量變動、時間壓力或責任感增加所致。
3. 4.5% 的人表示「的確有」，代表這些受訪者明顯感受到工作壓力，可能已影響到他們的心理狀態與效率。
4. 無人選擇「很嚴重」，顯示雖然部分人感到壓力，但並未達到極端無法應對的程度。

(四)過去一個禮拜您是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？

過去一個禮拜您是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？

22 則回應



1. 31.8% 的受訪者表示「沒有」情緒低落、焦慮或煩躁，代表約三分之一的人在過去一週保持穩定的心理狀態，未受負面情緒影響。

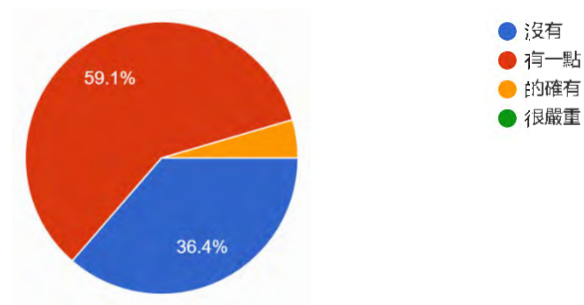
2. 63.6% 的人「有一點」情緒起伏，顯示超過半數的受訪者偶爾會有焦慮或煩躁的情況，但程度較輕微，可能與日常壓力、工作或生活變化有關。
3. 4.5% 的人「的確有」明顯的情緒困擾，這些人可能已經感受到較為強烈的焦慮或低落情緒，可能影響到日常生活或工作效率。
4. 無人選擇「很嚴重」，顯示雖然多數人有些許負面情緒，但未達到嚴重影響生活或需要專業介入的程度。

(五)過去一個禮拜您是否經常忘東忘西、變得很健忘？

1. 36.4% 的受訪者「沒有」明顯的健忘情況，代表約三分之一的人

過去一個禮拜您是否經常忘東忘西、變得很健忘？

22 則回應



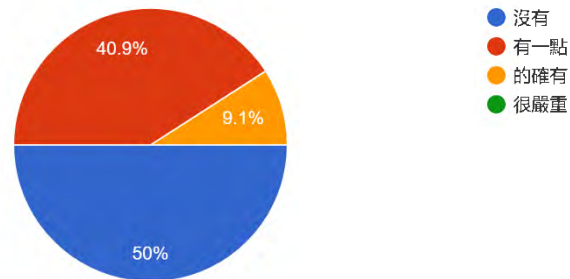
在過去一週的記憶力維持正常，沒有明顯的影響。

2. 59.1% 的人「有一點」健忘，顯示多數人偶爾會有記憶短暫混亂的情況，但可能只是壓力、疲勞或分心導致的短暫性影響，而非長期記憶衰退。
3. 4.5% 的人「的確有」健忘情況，雖然比例不高，但這些人可能面臨更頻繁的記憶力下降，可能影響到工作或生活效率。
4. 無人選擇「很嚴重」，表示雖然部分人感到健忘，但未達到嚴重影響日常生活或需要醫療介入的程度。

(六)過去一個禮拜您是否經常覺得很累，假日都在睡覺？

過去一個禮拜您是否經常覺得很累，假日都在睡覺？

22 則回應



1. 一半的受訪者沒有疲勞問題

50% 的受訪者表示「沒有」經常覺得累或假日都在睡覺，代表有一半的人身體狀況良好，精神充沛。

2. 另一半受訪者感受到不同程度的疲勞

40.9% 的人表示「有一點」疲勞，而 9.1% 的人則「的確有」這樣的情況。累計約 50% 的人表示疲勞影響到週末的作息，顯示疲勞問題具有一定的普遍性。

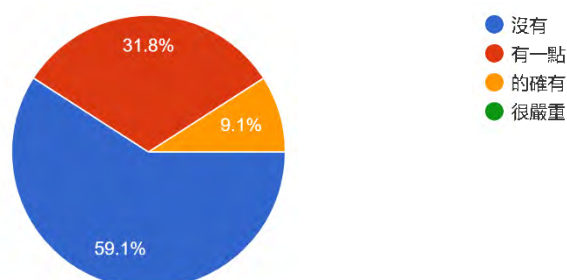
3. 「很嚴重」的情況未出現，但長期下來仍需關注

雖然沒有人選擇「很嚴重」，但將近一半的受訪者有疲勞狀況，可能是長時間工作、學習壓力、睡眠不足或作息不規律導致的，長期下來可能影響健康。

(七)過去一個禮拜您是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？

過去一個禮拜您是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？

22 則回應



1. 大多數人沒有明顯不適

超過一半（59.1%）的受訪者表示沒有頭痛或腰痠背痛，顯示多數人身體狀況尚可，未有顯著不適感。

2. 超過四成受訪者有不同程度的不適

其中 31.8% 的人「有一點」不適，而 9.1% 的人則「的確有」**這些症狀，累計達 41% 的人表示身體有些許不適，顯示此問題仍具有一定的普遍性。

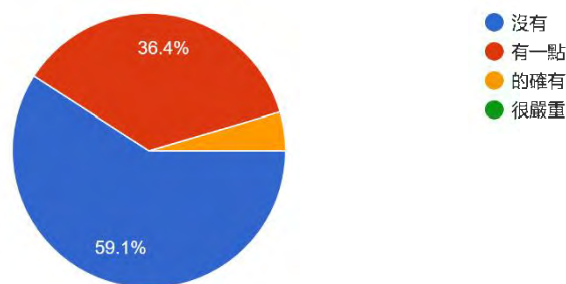
3. 「很嚴重」的情況未出現，但需關注

雖然沒有人選擇「很嚴重」，但有四成受訪者有頭痛或腰痠背痛的情況，可能與生活壓力、久坐缺乏運動或睡眠品質不佳有關，仍值得關注並改善。

(八)過去一個禮拜您是否經常覺得未來充滿不確定，並且感到恐懼？

過去一個禮拜您是否經常覺得未來充滿不確定，並且感到恐懼？

22 則回應



1. 超過半數的受訪者（59.1%）對未來沒有恐懼感

大部分的人對未來的發展較為樂觀，或至少不會因不確定性而感到害怕，顯示這群人可能有較高的心理安全感與穩定的生活狀態。

2. 約 41% 的受訪者對未來感到不同程度的不安

有一點不安（36.4%）：這群人可能偶爾會因未來的不確定性感到焦慮，但影響程度尚可接受。

的確有恐懼（4.5%）：雖然比例較小，但仍代表少部分受訪者對未來存在較深層的憂慮。

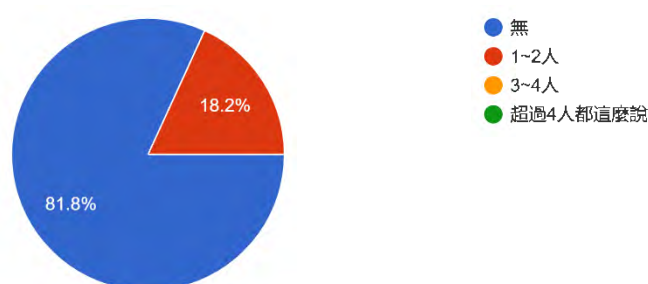
3. 無人選擇「很嚴重」，但長期的焦慮仍需關注

雖然沒有受訪者表示「很嚴重」，但 41% 的人感到一定程度的擔憂，可能與經濟壓力、職場變動、學業挑戰、社會變遷等因素相關，若未來情況惡化，可能進一步影響心理健康。

(九)過去一個禮拜有人說您氣色不太好嗎？

過去一個禮拜有人說您氣色不太好嗎？

22 則回應



1. 大多數人 (81.8%) 的氣色未被指指出異常

大部分受訪者的身體狀態、精神面貌可能維持在正常範圍內，未有明顯的疲憊或健康問題的跡象。

此結果可能反映受訪者的作息規律、生活壓力適中，或外在表現較為穩定，即使有疲憊感，未必表現在外觀上。

2. 18.2% 受訪者被 1~2 人提醒氣色不佳

這些人可能在某些時候表現出疲倦、臉色不佳，或因工作、學業壓力較大，導致氣色變差。

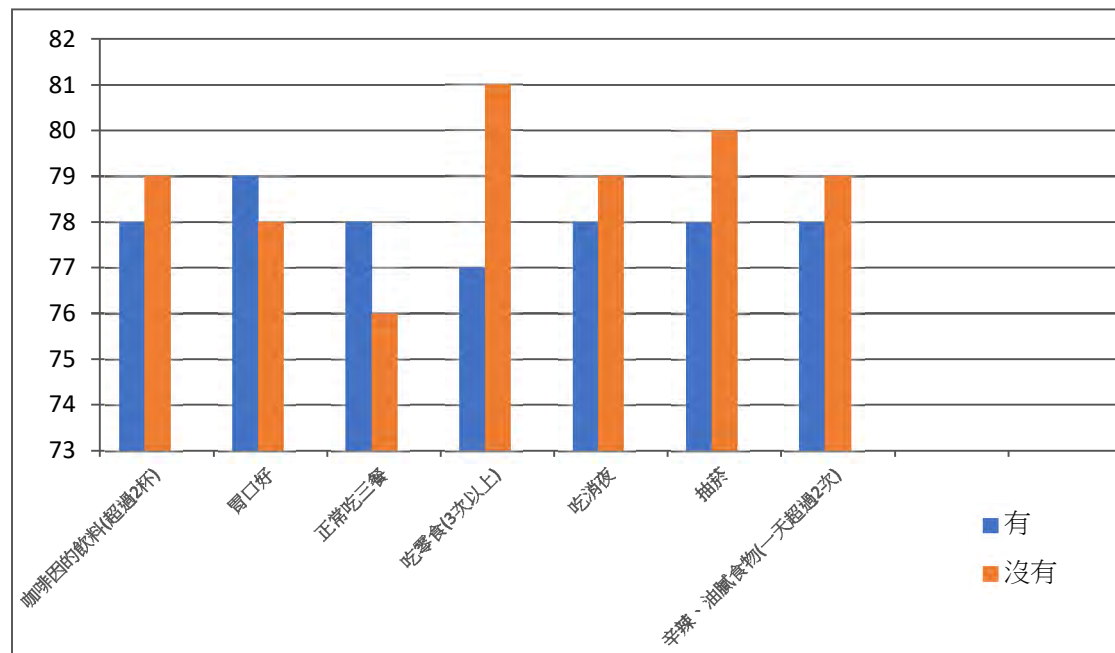
由於只有少數人觀察到，可能是短期影響，如熬夜、飲食不均衡、壓力增加等，而非長期健康問題。

3. 無人選擇「3~4 人」或「超過 4 人」的選項

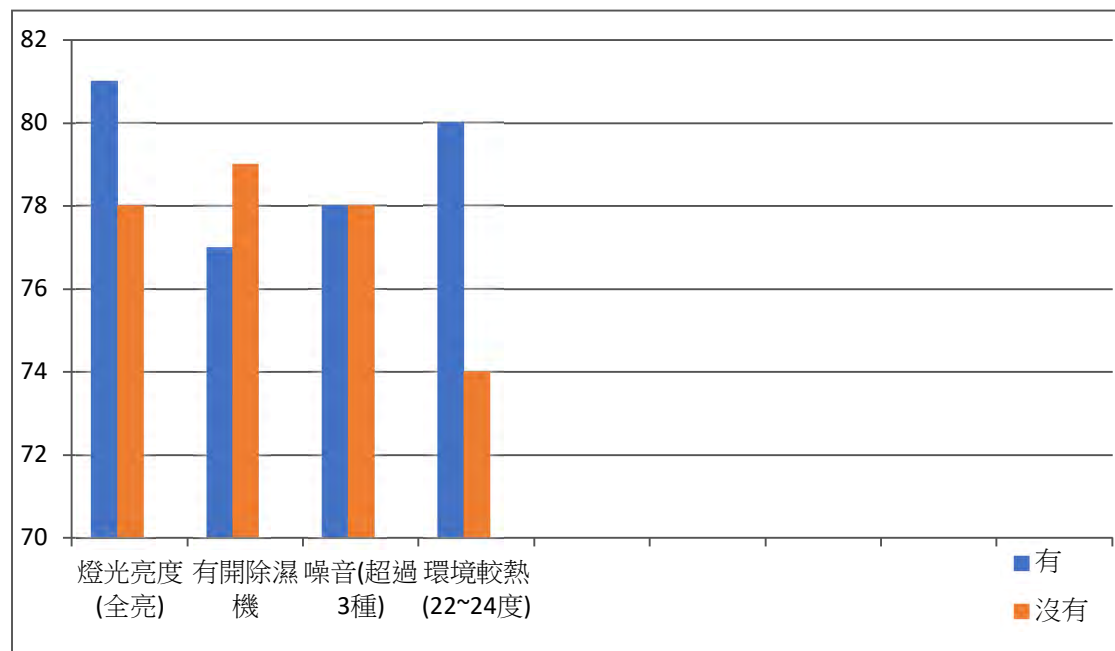
沒有受訪者被多人指出氣色不好，顯示未出現大範圍的健康警訊。若有較多受訪者反映被多人提及氣色不佳，則可能意味著普遍壓力大、身體健康問題或季節性影響（如天氣變化、感冒等）。

影響睡眠品質的因素對比長條圖：

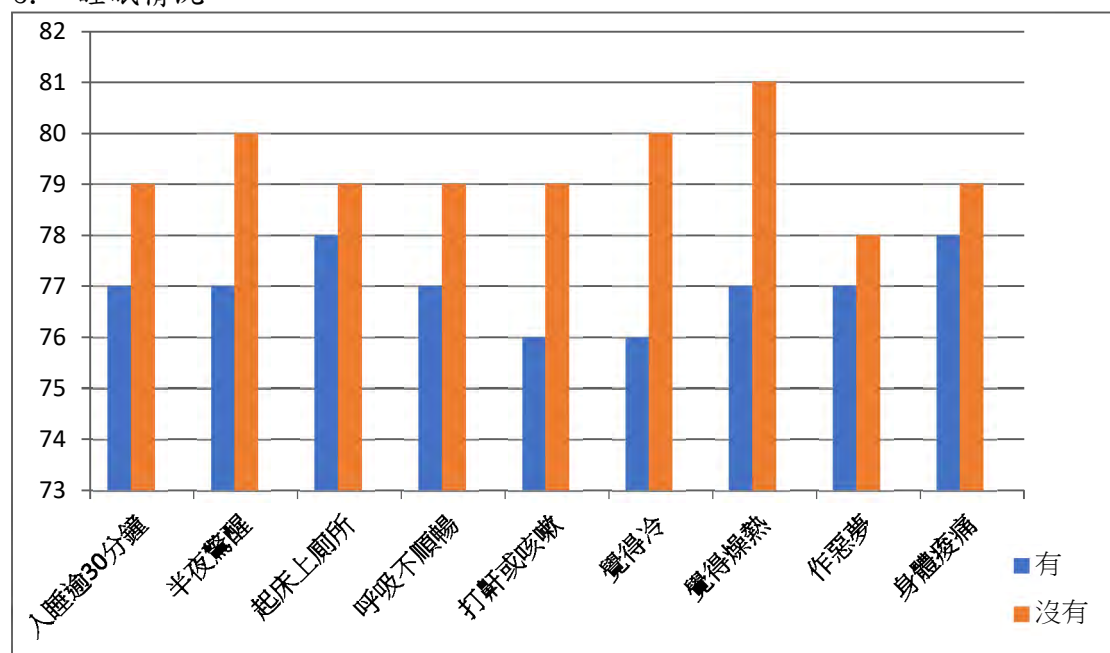
1. 飲食習慣



2. 睡眠環境



3. 睡眠情況



第伍章 結論與建議

第一節 飲食、運動與睡眠習慣影響的因素探討

綜合文獻探討、問卷調查與睡眠追蹤實驗結果來看，可以發現擁有良好的飲食習慣和運動習慣會影響睡眠品質和時間，入睡時間也會對睡眠有所影響，而吸菸者的睡眠也相對較差，主要影響因素可以從運動、飲食、入眠時間與吸菸狀況來說明

一、運動習慣

根據實驗觀察，有規律運動的家庭成員，整體睡眠品質高於缺乏運動習慣者，而且這些有運動習慣的實驗對象在深度睡眠時間上也明顯比較長，這代表運動不僅有助於入眠，更能提升睡眠的恢復效果，這與文獻中提到運動可以促進睡眠週期中深度睡眠時間的論述符合

二、飲食習慣

這一部份的實驗對象可能是因為吸收較多的咖啡因，或是吃宵夜的習慣都會讓他們入睡的時間較晚，因而導致深度睡眠及真正入睡的時間較短

三、入睡時間的早晚

這部分的實驗對象可能是因為工作關係、吃宵夜或是需要抒發早上累積的疲勞而導致入睡時間較晚，這會讓他們可以睡覺的時間縮短，進而影響睡眠品質

四、吸菸

所有的實驗對象當中，只有一位是有吸菸的習慣的，而他整體的睡眠品質是稍微有被影響的，深度睡眠的時間也比較短

第二節 適當光線與降低噪音能提升睡眠品質，溫度影響較小

環境影響的主要因素可以從環境噪音、光線和溫度來看，文獻探討、睡眠APP實測和問卷調查顯示，睡覺時環境噪音較少的實驗對象，睡眠品質明顯較好；環境溫度對睡眠品質似乎沒什麼影響，可能是因為在這個溫度區間(15~24℃)對睡眠品質的影響是差不多的；燈光反而對睡眠品質有很大的幫助，全部的

實驗對象裡面有兩位是開燈睡覺的，他們的睡眠品質明顯比沒有開燈睡覺的人好，但是這跟我在文獻蒐集時所看到的不同，關於(燈光對睡眠品質的影響)的主題可以在以後的研究當中去做深度的探討及了解

一、**睡眠環境的噪音**：若實驗對象睡在噪音較多的環境中，睡眠品質就會較為不良，深度睡眠的時間也會比較短

二、**溫度高低**：實驗結果顯示，溫度的高低(落在 22 度~15 度以下)對於睡眠品質沒有太大的影響，可能是因為溫度差異不大，對睡眠品質沒有太大的影響；我們也可以從問卷調查的結果來看，發現許多人睡覺時都會有太熱或太冷的情形，他們的睡眠品質可能會因此受到一些影響，但是影響可能有限

三、**燈光亮度**：多數實驗對象睡覺時都習慣關燈或開小夜燈，但有少部分的受訪者是全亮入睡，而他們的深度睡眠時間都比關燈睡的人還長，睡眠品質也比較好，由此得知，開燈睡覺對於睡眠品質會有幫助，但有些人可能會因為燈光太亮而干擾入睡

第三節 過多的壓力以及不良的情緒狀況對於部分實驗對象的睡眠有不良的影響

根據本研究 app 實驗結果顯示，壓力過大與情緒狀況不佳的實驗對象，整體的睡眠時間明顯比較短，他們可能是因為當天的學業、人際關係或家庭壓力的影響，導致難以入眠或在夜間多次醒來，使得睡眠品質下降。這樣的情形進一步影響隔日的精神狀態與學習效率，形成一種負向循環，此外，即使部分受訪者並未表達出明顯的情緒困擾，他們在壓力尚未有效排解的情況下，仍可能無法獲得穩定且充足的睡眠。特別是在壓力高峰期（如考試週），這種情況更加顯著。

在針對中和國小六年級學生的調查中發現，儘管壓力過大或情緒不穩的學生比例未達半數，但這群學生的睡眠表現仍顯示出一定程度的影響。他們的睡眠時間普遍偏短，入睡時間延後，並且夜間醒來次數較多，導致整體睡眠品質不穩定。部分學生甚至反映早晨醒來後依然感到疲憊，影響白天的注意力與學習狀況。

綜合而言，壓力與情緒因素雖非影響所有實驗對象睡眠的唯一原因，卻為

重要且不可忽視的干擾來源。因此，建議學校與家長可協助學生發展壓力調適與情緒管理的能力，例如透過正向對話、規律運動或引導式放鬆練習等方式，來改善其睡眠狀況並提升生活品質。

第四節 良好睡眠顯著提升日常活動效率，且睡眠品質越佳，日常活動表現越穩定

綜合文獻探討、問卷調查與睡眠追蹤實驗結果可知，擁有良好睡眠品質的實驗對象及受訪者，在日常生活中的表現較佳，他們不僅能在一般社交場合中保持清醒與專注，更能展現出較佳的反應能力與情緒穩定度，這一部分的實驗對象及受訪者在與人互動時比較少出現心不在焉或情緒起伏過大的情況，整體人際關係的品質也因此提升了不少。

除此之外，在學習與工作的時候，睡眠品質好的注意力集中度更高，能夠更有效率地完成任務及工作，而且他們在課堂上更能理解與吸收知識，在考試時也表現得更冷靜與有條理；而在工作環境中，能夠迅速掌握重點、處理問題並提出具建設性的意見，不過長期睡眠不足或品質不佳者容易出現專注力下降、記憶力減退及情緒易怒等問題，不僅很容易影響學習成效，也可能造成人際誤會或職場壓力。

進一步分析資料後也發現，那些擁有穩定作息與足夠睡眠時間的實驗對象，不僅在白天表現較為穩定，整體的生活滿意度與心理健康指數也比較高，因此，我再一次強調睡眠品質對青少年身心發展的重要性，不僅和學習與成就表現有很大的關聯，更深遠的影響情緒管理與社交適應能力。

第五節 建議

一、提升睡眠品質的有效策略

根據本研究所進行的 App 實驗追蹤結果，綜合分析飲食、運動、作息、環境與心理狀態等多項因素後，提出下列幾項具體建議，提供給想要改善失眠或是提升睡眠品質的人參考：

(一)控制與改善飲食習慣

攝取過多咖啡因（特別是下午或晚上）、吸菸、辛辣及油膩食物，以及深夜進食，會延長入睡所需的時間並縮短深度睡眠，建議在睡覺前避免攝取刺激性飲品（如咖啡、茶、能量飲料）、少吃宵夜，並且逐步減少或戒除吸菸習慣，以維持穩定的生理節律與良好的睡眠結構。

(二)建立規律的運動習慣

實驗結果顯示，有規律運動習慣的實驗對象入睡所需時間明顯比較短，並且深度睡眠的時間明顯增加，這表示規律運動有助於促進身體的放鬆與能量釋放，有效協助快速入睡並且提升睡眠品質，建議可以每週三次中等強度的有氧運動（如快走、游泳、騎腳踏車），並避免在睡前兩個小時內進行劇烈運動，以免刺激神經系統，反而影響到睡眠。

(三)調整並穩定入睡時間

入睡時間的規律性對於整體睡眠時數與品質非常重要，實驗結果指出，過晚入睡的實驗對象常常因為入睡時間太晚而導致睡眠不足與白天精神不佳，建議培養固定的入睡與起床時間，以及有助入睡的儀式（如聽輕音樂、閱讀、冥想等），幫助身體進入放鬆狀態。除此之外，如果能在固定時間上床，將有助於身體建立穩定的生理時鐘，提升入睡效率與整體睡眠品質。

(四)降低睡眠環境中的噪音干擾

研究發現，睡眠環境中噪音程度越高，受試者的深度睡眠時間就越短，且入睡所需的時間也更長，而且環境噪音不僅會干擾入睡過程，還可能導致夜間醒來次數增加，降低睡眠連續性與品質，建議在睡覺時如過周遭環境噪音程度過高，可以使用耳塞或調整空間隔音設計來降低噪音影響。

(五)優化睡眠環境中的燈光條件

實驗中顯示，在燈光明亮環境下入睡的受試者，整體睡眠品質明顯比在黑暗環境中入睡的實驗對象高，建議睡覺時可以保留房內一些燈光，以營造良好的睡眠環境。

(六)減少壓力與負面情緒的干擾

情緒狀態與壓力水平明顯影響入睡速度與睡眠品質，且根據觀察，情緒壓力較小的實驗對象入睡時間明顯拉長，並且較不容易在夜間醒來，建議可以透過冥想、深呼吸、寫日記、或與親友談心等方式釋放壓力，提升心理韌性，進一步幫助情緒穩定與提升睡眠狀況。

(七)總結

研究提出的六項改善睡眠的建議，分別涵蓋了規律運動、飲食控管、作息安排、睡眠環境與心理調適等多個層面，這些方法雖然屬於生活習慣中的日常微調，但是只要透過長期實施，將有助於有效提升個人的睡眠品質與健康狀態。

二、研究方式與未來研究方向

(一)研究方式：

在這一次的獨立研究當中我的實驗方法是利用問卷調查法以及 app 的實際測驗，然後在做完一個禮拜的實測後，我會請他們回答一份關於他們平時的生活作息、運動及飲食習慣、睡眠環境的溫度、光線亮度及噪音還有心理壓力和情緒的問卷之後，再去分析這些習慣、環境和壓力對睡眠品質的幫助及影響，但是在這當中我調查中和國小六年級學生的問卷因為沒有先跟老師討論，導致問卷的問題不完整，因而讓我在分析數據時很難分析，希望把這個失敗的經歷分享給以後要做獨立研究的人，當作警惕。

(二)未來研究方向：

我的主題是【睡眠品質與生活的相關性調查實驗】，主要是探討如何改善失眠及睡眠品質，以及給想改善睡眠品質者的建議，所以大致上只知道改善睡眠品質的方法，沒辦法深入了解兩組不同的飲食、運動習慣以及在不同光線亮度和噪音等物理環境下睡覺的睡眠品質有何差異，或是去深度探討什麼因素對睡眠品質的影響較大，如果未來能進行更多樣本與長期追蹤的研究，將更有助於建立具實證的睡眠品質改善建議

參考資料

1. Sleep Better With Healthy / American Heart Association / 2023 年 8 月 15 日 <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/sleep/sleep-better-with-healthy-lifestyle-habits>
2. 5 Lifestyle Changes That Will Improve Your Sleep / Cleveland Clinic Abu Dhabi/2017 年 1 月 26 日
<https://www.clevelandclinicabudhabi.ae/en/health-byte/brain-and-spine-health/5-lifestyle-changes-that-will-improve-your-sleep>
3. Impact of lifestyle and technology developments on sleep / Tamar Shochat(2012 年 3 月 6 日)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3630968/>
4. 運動對睡眠品質的改善/陳好瑄(Yu-Hsuan Chen)；張世培(Shih-Pei Chang)
《台中學院體育》_第 6 期_(2010/01)_頁 111-121
https://www.airitilibrary.com/Common/Click_DOI?DOI=10.6980%2ftZXYTY.201001.0110
5. 「睡不著怎麼辦」？醫師教你 8 個方法讓你改善失眠一夜好眠 / Dalal ChenPublished(2023/05/18)
<https://www.womenshealthmag.com/tw/healthhealth/womenhealth/g43927067/howtodosleep/>
6. 失眠怎麼辦？3 穴道按摩可改善！配合專家 8 招更好睡！ / 李育權 醫師
(2023 年 8 月 4 日) <https://health010.tw/posts/chinese-medicine-for-insomnia-treatment>
7. Remedies for Insomnia / Sanjay Ponkshe, MD (February 12, 2025)
<https://www.webmd.com/sleep-disorders/remedies-for-insomnia>
8. Tips for How to Sleep Better / 埃里克·蘇尼 阿比納夫·辛格博士(2023 年 12 月 8 日)
<https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/healthy-sleep-tips>
9. 睡覺的三大超能力！你的大腦這樣倒垃圾、處理情緒 / 聯青診所副院長 蘇聖傑醫師 / 文／聯安預防醫學機構
<https://www.lianan.com.tw/drliananepaper/Article/407-2>

10. 比你想得還要糟！睡不飽的 15 種嚴重後果 / 吳凱琳(2018-03-30)
<https://www.cw.com.tw/article/5089003>
11. 一天睡多久才健康長壽？日本醫學博士：睡 10 小時比 5 小時更危險 / 遠見／ 文・翁湘惟(2024-02-24 15:11)
<https://udn.https://www.epochtimes.com/b5/23/3/29/n13960957.htm/news/story/7266/7789638>
12. 人可以多久不睡覺？身體會有什麼變化？（大紀元記者陳俊村報導）【大紀元 2023 年 03 月 29 日訊】
13. 擁有良好睡眠的 6 個秘訣 / 儲備臨床心理師張文濤(2023.12.04)
<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/2/3015>
14. 熬夜欠下「睡眠債」很難還一次睡 10 小時沒用！要分段還（2017 年 04 月 10 日 13:17)ETtoday 新聞雲
<https://health.ettoday.net/news/9>
15. 2024 世界睡眠日：睡眠品質對生活的影響 / 美國寢之堡(2024-03-11)
https://www.pab.com.tw/blog/posts/worldsleepday2024?srsltid=AfmB0oqOLKWY33FsL9-FGojic0c3BRN4S60vnyEH_SvrEQc76UhCZi3Q