

國立嘉義大學 - 健康寢室

辦理緣起

- 大學生熬夜情形嚴重，然而其中大部分同學並非熬夜唸書，而是沉迷於網路世界。
- 為鼓勵住宿同學養成良好健康生活習慣，提升住宿生活品質，並增進學生日間學習成效，故提出健康寢室供同學選擇。



老師反應：學生日間修課精神不佳

國立嘉義大學 - 健康寢室



睡不飽容易變笨 熬夜對大腦的4大傷害

- 美國約翰霍普金斯醫學院（Johns Hopkins School of Medicine）的助理教授愛默森·維克沃爾（Emerson Wickwire）指出熬夜對大腦的4大傷害
- 1. **睡眠愈少，愈容易出錯**：大腦的認知處理過程、專注力、記憶力等，都會容易發生錯誤
- 2. **睡不飽，容易變笨**：睡眠時，大腦會自動強化真正重要的連結，並空出新的空間，接受新資訊
- 3. **不足的睡眠是不可能補回來的**：長期晚睡，等於自殺！
- 4. **太晚睡導致大腦缺乏緩衝時間**：缺少了睡前放鬆的緩衝時間，反而扼殺了創意！

國立嘉義大學 - 健康寢室



身上的25個異狀，原來都是「太晚睡」造成的！

● 新聞網站Business Insider列舉出以下25個因為睡眠不足而引發的健康風險：

1. 脾氣暴躁
2. 頭痛
3. 學習能力降低
4. 體重增加
5. 視線不良
6. 心臟疾病
7. 反應遲緩
8. 容易感染疾病
9. 投資錯誤
10. 尿液變多
11. 注意力不集中
12. 疫苗效用減弱
13. 口齒不清
14. 感冒上身
15. 腸胃問題多
16. 車禍風險高
17. 性慾降低
18. 忍痛力降低
19. 糖尿病風險提高
20. 做事錯誤百出
21. 癌症風險高
22. 容易健忘
23. 基因干擾
24. 情緒低落
25. 死亡風險高

國立嘉義大學 - 健康寢室

住宿生自治公約

- 23時自行關閉寢室大燈。
- 寢室網路於23時至翌日6時自行實施管制。
- 浴室使用時間為15時至23時50分。
- 為維護寢室安寧，寢室內禁止大聲喧嘩。
- 住宿生須由室友輪流打掃，維持寢室之整潔。

辦理方式

- 目前並無**實施強制性措施**，如斷網、熄燈、環境檢查等。
- 希望培養同學**獨立自主**行為，期透過同寢室同學間之互相鼓勵，發揮**自治自愛**精神，共同營造出屬於自己的優質住宿環境。

國立嘉義大學 - 健康寢室

本校學生個案分享

- 黃同學與室友生活公約：
 1. 夜間11時30分前關大燈。
 2. 夜間10時前盡量不讓手機或電腦發出大音量。
 3. 夜間11時前淋浴完畢，避免吹風機的聲音影響到其他室友。
 4. 夜間11時前回到寢室。
 5. 深夜不外出。
 6. 個人物品堆放整齊，盡量避免影響到室友。

辦理成效

- 黃同學自評參與健康寢室有助於**生活作息正常**與早上覺得**精神很好**、自己**成績覺得有進步**並且有助於自我時間的管理。
- 自認能讓自我**更加自律**，也是一種**生活態度**，希望這種優良而非強制性之生活作息態度能夠持續保持並繼續申請健康寢室。

國立嘉義大學 - 健康寢室

他校辦理情形

- 國立清華大學「寧靜寢室」住宿生活公約：(節錄)
 1. 宿舍內應隨時保持安靜，共同維護住宿生活品質與安寧。
 2. **夜間12點準時熄公共區域大燈及寢室內大燈**，若有需要同學請改開桌燈。
 3. **寢室內網路於凌晨1點至6點關閉**、若有使用網路需求同學請至齋K使用，依學校行事曆期中、期末考前後一週及特殊狀況將視情況延長網路開放時間。
 4. 為避免影響同學睡眠作息，**沐浴、洗滌時間於夜間12點前完成**。

國立嘉義大學 - 健康寢室



正常作息 身心健康 學習功倍

讓家鄉父母安心放心

請支持推動健康寢室

學務處關心您