

臺北市立大直高級中學 109 學年度高一新生暑假作業-國文科閱讀心得寫作

班 級 座 號	一年九班 28 號
姓 名	徐士庭
書 籍 ISBN	978-957-875-967-1
中 文 書 名	睡眠腦科學
原 文 書 名	SLEEPYHEAD
書 籍 作 者	亨利·尼可斯 Henry Nichools
書 籍 編 譯 者	張馨方
出 版 單 位	馬可孛羅文化
出 版 年 月	2019 年 5 月
版 次	初版

一、圖書作者與內容簡介 (中文 100~200 字或英文 40~80 字)

亨利·尼可斯是位科學記者，專事演化生物學與自然資源寶保護，他在二十一歲時被診斷出「猝睡症」：一種讓人無預警睡著的疾病。在多年的尋醫和治療後，身為科學記者的他下定決心探究睡眠障礙並經過六年的醫師專訪、患者訪談，最後以詼諧幽默且富含智慧的文筆寫出這本書，希望改變讀者理解睡眠的方式。

二、內容摘錄 (請摘錄書中有意義之文字，中文 100~300 字，英文 60~150 字，需註明摘錄文字出處之頁碼)

這是一種使人嚴重失能的神經疾病，到目前為止，我的人生有大半時間都與他相處 (p.25)

每個人在每天晚上的睡眠都有很大的差異，加上睡眠時機、長度與結構會受到晚睡、酒精、咖啡因與緊迫期限等許多因素影響，因此睡不好這件事經常有各種解釋。這意味著確實有睡眠問題的人可能持續好幾個月、通常好幾年、有時甚至數十年都睡不好後，才鼓起勇氣就醫。(p.32)

基於大笑、開心、驚訝與憤怒等激動情緒會引發猝倒症的事實，研究將重點放在杏仁核一大腦中央區域兩個杏仁狀的細胞叢集，在記憶、下決定與情緒的運作方面具有關鍵作用 (p.97)

三、我的觀點 (個人對文章之心得與感想，中文 1000 字以上，英文 600 字以上)

睡眠對於我來說原本只是一種夜間補充能量、似乎微不足道的普通事情，閱讀完這本書後才發現：原來對於有睡眠障礙的人，擁有「品質好的睡眠」是多麼寶貴的事。還記得國小時班上有一位患有睡眠呼吸中止症的同學，每天中午的午休時間，他只能一個人孤單的在教

室一旁看書，無法睡覺，畢業旅行時還必須特別搬一台輔助呼吸的機器才能安全過夜，十分辛苦。當時我對於睡眠障礙的認識十分有限，但藉由作者詳細的描述，國小那位同學的境遇應該算是相當幸運的了，因為作者遇到的症狀包括上課或是從事休閒活動都會突然睡著甚至在有意識狀況下猝倒，想必對於校園、職場上的工作與社交情形皆有深厚影響，如同作者所說：大部分的朋友都因為我患有猝睡症而離我而去。

在第二章中，作者提到：「我們對光線上癮」。而真正影響一個人二十四小時晝夜週期運作的細胞是：視交叉上核。視交叉上核具備許多功能，其中一項是避免生物體在不適當的時間嗜睡，他會發出強烈的訊號抑制一個人的睡眠，使人們可以在正確時間入睡。對我而言，最需特別注意的地方是：「改變青少年作息本身就是一件累人的事，但如今充分證據指出，在青少年大腦裡，分子時鐘對於一天結束時的光線特別敏感，這點會讓晚睡的問題更加惡化。舉例來說，如果青少年熬夜看平板或滑手機，可能會造成特別明顯的影響，致使入睡的時間延遲到凌晨」難怪有時在放假時間的晚上玩幾場遊戲就會較難入睡，所以說，我應該提醒自己在接近睡眠的時間少用 3C 產品，以免影響隔天的作息，其實作者還有提到：「顯而易見的解決辦法似乎是給予青少年休息的時間，好讓他們的生理時鐘適應延遲的節律，以及乾脆將上學時間延後一、兩個小時」但我認為最重要的還是「自律」，控制好自己的生活步調，倘若學校實施延後上學並間隔一段時間後，也許有些人只會越來越晚睡、一樣弄得睡眠不足，學校上課時昏昏欲睡沒精神。

另一項我偶然發現的睡眠狀況是「肌抽躍」，意思是睡覺時偶爾會發生忽然「踩空」、「往下掉」的感覺，雖然這本書沒有特別提到這個內容，但經過資料搜尋，這種情況可能來自過於勞累、缺鈣、肝腎虧虛、症狀性肌抽躍等，透過減少咖啡攝取或維持良好作息都可以有效改善。

在第八章中，作者提到：「清醒狀態干擾到睡眠時，造成的結果通常一樣棘手。說夢話就是一個例子。在涵蓋數千名三到十歲的巴西學童研究中，約有半數的兒童一年至少會出現一次說夢話的情況，而且大約十分之一的孩童每天晚上都會說夢話」。還記得媽媽說我從小就常常說夢話，直到現在還是常常會有這種現象，在睡眠中會「笑」、有時還會回答媽媽說：「好哇！」等等奇特的睡眠情況，顯然就是如同作者所說的局部覺醒問題。

四、討論議題 (針對書籍內容至少提出一個相關的討論議題)

「夢遊甚至有可能致命。毫無疑問，有人在夢遊時犯下謀殺案並因此入獄。比爾·迪曼在《睡眠孕育著希望》中寫道：『我堅定地認為這種行為犯法』在悲劇發生後，試圖證明犯案者當時是否處於夢遊的狀態市場艱鉅的挑戰」

議題：夢遊而導致的謀殺案算不算犯法？