

### 三、困惑與規範 7

## 精神抖擻熬長夜，睡眠迷離混課堂

### 簡老師：

暑假剛過，開學一週以來，在課堂上看到最 shock 的一面是：有部分學生精神萎靡，甚至有伏案大睡。據側面打探的結果：據說多數是「上網」太著迷，忘了睡覺，所以白天到學校來「補眠」。做老師的看到這種情況，心中真不是滋味：我們是這麼盡心盡力在講課，台下卻有人肆無忌憚的睡著了。我有自信，這絕不是我講得不夠精彩；但台下有人睡覺，確實影響上課的情緒。

真不懂這些年輕人的生活目標是什麼？晚上該睡覺的時候不睡覺，白天上課該聽課的時候不聽課。看他們這麼愛睡，就算勉強把他叫醒了，真的能專心聽我們在說什麼嗎？其效果是可想而知的。

像這樣：要懲罰嘛於心不忍，不處理又違背教育良心：怎可眼睜睜看這些年輕人，把大好光陰浪費在睡覺與上網之上，過著晨昏顛倒、現實生活沒有長進的日子？簡老師！說些道理給這些孩子們聽吧！想休閒、想消遣時間，也要有本事：把該盡的責任做了再說。

x老師

### 簡老師：

有件事麻煩請對孩子們開導一下：我的孩子每天放學回家，書包一放，迫不及待的打開電腦就忙碌起來：飯也顧不得吃、功課也顧不得作、澡也沒空洗、覺也無暇睡了，連我們做父母的要跟他們說句話都沒時間。有時半夜還在那上網，也不知在看些什麼？防也不勝防、說也說不得；偏偏又沒擔當：早上叫都叫不起來。每天為這個起床和電腦，弄得親子之間很不愉快。我該怎麼辦？

憂心的家長上

### 各位同學：

在課堂上，少數學生前仰後合打瞌睡，究其所以，「電腦」竟然是原因之一：這種現象倒真叫人一則以喜、一則以憂。喜的是：孩子們趕得上資訊時代的潮流、讓資訊成為日常生活的一部份；憂的是：資訊竟然也會變成老師、家長困擾的來源。部份孩子對於電腦之使用，功能狹隘到僅偏重於電玩遊戲、上網聊天、看八卦、看色情資訊、…，而且只要著迷就無法自拔。這樣的孩子：電腦佔去他生活的全部：無暇唸書、休閒、運動、發展人際關係、培養親子之情、開闊自己胸襟視野，整日把自己鎖在盈尺的螢幕之前；尤有甚者，電腦不僅佔去孩子「清醒」時生活的絕大部份，現在似乎慢慢連睡眠的時間也要蠶食，這種現象不禁叫人憂心忡忡；難怪有家長擔心：電腦氾濫的結果，似乎剝奪了孩子們學習、培養人文素養的機會。而我的社會不能只有科技、沒有人文。所以今天藉此來探討有關之事。我們分三個部份來探討：

### 壹·與「睡眠」有關的問題：

我們的身體，每天從早到晚都要工作（包含腦、內臟等等）。有工作，當然也需要有休息一只

要不操作，身體大概就可以得到休息。但如果是要腦、內臟得到休息，就非得在睡夢中為之了。比如午夜十一點至清晨一點，是我們睡意最濃的時段：我們的肝臟，一天中只有在這兩個小時，利用我們熟睡的時候休息。錯過此一時段，肝臟繼續工作，「補眠」也無法讓它「補休息」。

再比如對我們青少年發育、成長最重要的「**成長激素**」，也是在此時段，**熟睡中分泌到最高峰**。所以在「該睡的時候睡」，讓身心內外皆休息，讓我們能發育良好，是非常重要的健康原則。

「**青少年長期睡不飽，會導致長不高、腦力差、免疫力低等後遺症，還會讓青少年脾氣暴躁、注意力變差、學習不良、不自主地昏睡打盹等。**」（註一）

雖然睡眠如此重要，但是不一定睡得多就是好，其效果與時間的長短無關，而是「種質不重量」，**睡得好比睡得多**更重要。因為「**睡得太多反而有害健康**。對老人家來說，睡覺少於八小時的死亡機率最低；睡覺時間超過十二小時（包括午睡和打盹）後，死亡機率是睡覺時間少於九小時之人的兩倍之多。」（註二）有些同學整日無論怎麼睡都睡不飽的，也要注意其嚴重性。

看到這，各位同學想想看：「**熬夜**」看電視、看漫畫、上網聊天、看色情、打電動，該睡的時候不睡，還有的是整天睡覺的，**你可以得到些什麼？又會失去些什麼？**

### **要如何才能享受「有品質」的睡眠？**

1. 每天要有適度的運動。
2. 飲食清淡，晚餐盡量不要吃高熱量的食物，尤其是炸的。體質較敏感、不易入睡者，晚餐盡量不要吃牛肉。
3. 少喝興奮、提神、刺激性、加入人工甘味、色素之飲料。
4. **睡前半小時**避免情緒興奮、刺激，不要看電視、上網，或玩電腦遊戲，不要與同學聊電話。
5. 白天睡覺不要超過半小時。
6. 作息要正常。除非不得已，儘量不要熬夜，過凌晨還不睡。

★ **該睡的時候睡。**

### **貳·與「時間管理」有關的問題：**

有些孩子長期睡眠不足、早上起不來、經常遲到；並不是學校功課多、做不完，而是不會「管理時間」：每天晚上只看他東摸摸、西碰碰，拖拖拉拉的，坐在書桌前，一會兒起來喝水、一會兒起來洗手、一會兒逗一下弟弟…，不知不覺就是深夜了，該作的作業還沒作完；於是一面打瞌睡、一面寫功課，好不容易熬到寫完，已經凌晨了。這樣第二天的精神又怎會好得了呢？——這是因為不懂得「時間管理」，影響到日常生活作息，更影響到學習效果。

★ 還有一種孩子特別聰明，讀書、作功課速度都很快，相對的，晚上可以自由支配的時間，自然比別人多。如果他不懂得「時間管理」，只以**不具意義種類**的漫畫、電玩、電視節目…

來填滿時間，沒有進德、修業，生活品質沒有長進，這是「浪費天賦」、「浪費生命」，非常可惜。這些同學應該比一般人更能瞭解自己得天獨厚的優勢，珍惜自己所擁有的資源，好好利用自己比別人更多的資源，服務社會、與別人競爭。這才是**看重自己**的人。

### ★ 我們對「時間管理」的正確態度：

1. 要澄清自己的生活模式：  
是否以「沒有營養」的內容：比如以漫畫、電玩、電視節目（註三），或在課堂上「混」、「睡」來填滿每天、或一生「有限」的時間？
2. 請自省：你目前的生活模式，你覺得對你的一生、未來有沒有好處？
3. 如果沒有好處，有沒有意願想改變？
4. 如果想改變，「堅強的意志」應是最有利的武器。只要方法、計劃定下來，「**堅持到底**」、「**抗拒誘惑**」就是你達到目標的不二法門。

### ★ 我們要如何做好「時間管理」？

因每個人生活習慣各異，在「時間管理」上，無法提供細節，僅以大原則提供給從未有「時間管理」經驗者做參考：

1. 每個晚上把可資利用的時間分為若干「節」，每節與節之間休息十分鐘（一如學校上課）。每節要讀什麼、寫什麼、複習什麼，預先寫在記事本上，以鬧鐘計時，盡量在預定時間之內完成。  
如期完成者，給自己獎勵（比如喝杯果汁、吃一粒酸梅等，勿含過多熱量；或以記點方式累積點數，一週統計一次，給自己獎勵一次：看電影、看好書、與朋友聊天，都可以是獎品）；  
無法如期完成者，給自己懲罰（比如罰背幾個英文生字等等）：幾節沒達到目的，背幾個單字。
2. 每天我們有很多「縫紮時間」—比如上下樓梯、從教室走到福利社、等車、坐車、從學校走到車站、躺在床上睡不著、坐在馬桶上等等，都需要時間，都可以利用來背英文單字、數學公式、分子式、方程式之類：沒有繁複文字描述、或較單調乏味的資料。  
★ 所以我們必須時常把這些新的資料寫在紙上，隨身攜帶、隨時使用。

### 參·與「電腦」有關的問題：

電腦是現代生活的一部份，幾乎每個人都必須學習如何使用電腦。它的功能非常廣泛：包括資料的儲存、處理、輸送、轉換（電玩只是其中功能之一）…，舉凡人力因時間、能力有限而無法完成者，電腦都能助一臂之力—只要你懂得操作、使用它。所以電腦對人類而言，是一種「等待被使用」的工具：你懂得它的功能越多，越能使用它，它對你的助力越大、對社會的貢獻越大。

但是現在很多人都把電腦的功能狹隘化了：它變成被用來玩 **game**；上網路本來可以用來蒐集資料、增廣知識見聞、傳遞資訊的，現在卻被用來聊八卦、買賣非法物品、破壞別人名譽、散佈不實謠言；有的人著迷色情網站而不克自拔；…，為了電腦，疏忽了日常應盡的責任、荒廢課業、人際關係、倫理親情，狹隘的使用方式剝奪了休閒活動、電腦其它功能的學習—這不是「人在使用電腦」，而是「人被電腦使用」了。

由是之故，讓人不禁要想到這樣的比喻：「劍」有雙刃，是「利器」：善用之，可以保護自己，保護別人；惡用之，可以傷害別人，也可以傷害自己。

電腦之於人類，不也如此？善用之，可以方便世界、造福人類；惡用之，可以毀滅自己、別人、為禍世界。為福為禍，存乎使用者一心：要**使用電腦**？還是**被電腦使用**？在於看各位同學有沒有智慧？要作何種選擇？

## 肆·結語

以上林林總總的由睡眠談到電腦，是希望提醒同學們：人的生命是有時間限制的。我們生命的價值，是看你用什麼內容來填滿你生命歷程的每一分每一秒：如果你所填的只是嬉玩、睡覺，該學的沒學、該作的沒作，只是娛樂自己、虛度光陰，對別人、對社會沒有絲毫影響，那麼這種生命的價值，連一朵花都不如（花的壽命雖然短暫，但至少曾絢爛地綻放過，為人帶來於愉悅），最後只落得與草木同朽，非常不值。

而我們有幸生在這樣的資訊時代，每位同學也都有機會學習電腦、使用電腦，更要謹記這樣的**使用倫理**：

1. 要「使用電腦」—讓電腦的各種功能在你手中發揮；不要讓你自己「被電腦使用」—讓電腦的狹隘功能限制了你的發展。
2. 要「善用電腦」—用電腦來方便自己、利益社會大眾；不要「惡用電腦」—用電腦來陷害別人、為禍社會—甚至連一點點小小的惡作劇都不要放縱自己。

人人如此自律，科技才能充分發揮它的功能，真正為人類、為所有生命帶來真正的幸福，與進步方便的生活。

註一：鄭慧文：網路資料—疾病資料庫。

註二：同上。

註三：並非所有漫畫、卡通、電玩、電視節目的內容都沒有意義、價值。家長幫孩子選擇節目、書籍時，也要以開放的角度來篩選，而非一味禁止。因為孩子畢竟是孩子，漫畫、卡通是為兒童而設。在孩子變成青年以前的過渡時期，這些未兒童而設的作品仍有其份量。

**★人是要使用電腦，而非被電腦操控**