看誰的肝比較硬？

中山醫大學生睡眠大調查



蕭日霙撰/舒敬軒攝

【表一】 受訪者系所分佈

- 取樣時間：96/3/5~96/3/7 12：00 ~ 13：00
- 發放份數：144
- 有效份數：132
- 男性：60
- 女性：72
- 此次問卷調查，總共發放出144份問卷，並於96/3/5—96/3/7於校本部及大慶校區定點發放，共得132份有效樣本數。

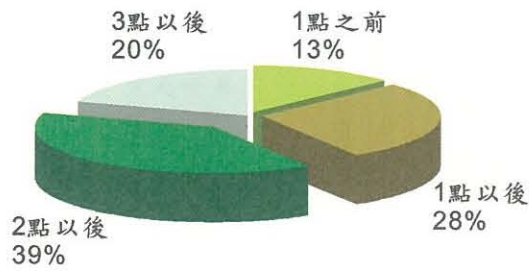
醫學系	24	醫技系	8
牙醫系	9	台文系	4
護理系	16	醫影系	14
視光系	6	醫社系	13
物治系	2	營養系	10
職治系	4	應化系	1
醫管系	3	資管系	5
公衛系	6	應語系	2
心理系	2	聽語系	3

比起每週高達45學分的國、高中時期，少了一半壓力的大學生活，確實是一段可以讓人自由揮灑青春的美好時光。在課堂時間外，我們擁有比以往遠為充裕的時間隨意安排，像是打工、參加社團、甚至和外校的系所聯誼...

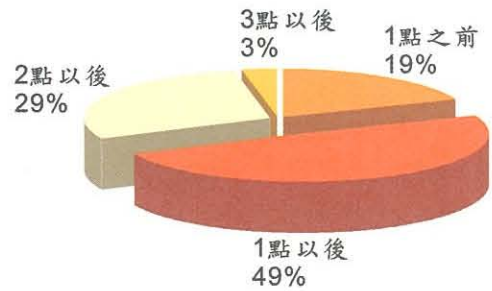
不過，大學生熬夜的理由究竟是什麼？是為了永遠交不完的報告嗎？還是為了與男女朋友做深入的心靈交流呢？在中山醫學大學的爆肝一族裡，到底還有什麼不為人知的精采內幕呢？

對於這個有趣的問題，杏園社的夜貓子小組特別籌劃出此一專題，對中山醫學大學的學生們，做了一系列相關的問卷調查，並統計出一些讓人大吃一驚的數據。

【表二】 男生一般入睡時間



【表二】 女生一般入睡時間



問君能有幾多肝？恰似一串響竹爆不完

《黃帝內經》有云：「飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱而盡終其天年，度百歲乃去。」，人類之所以可以健康長壽，其中一個重要因素是，透過晚上充足的睡眠以獲得充份的休息，隔日才能擁有充沛的體力。相對的，長期熬夜除了會破壞臟腑功能機制，甚至還會影響人體的免疫系統，產生各式各樣的疾病。

【表三】爆肝原因數字對照表

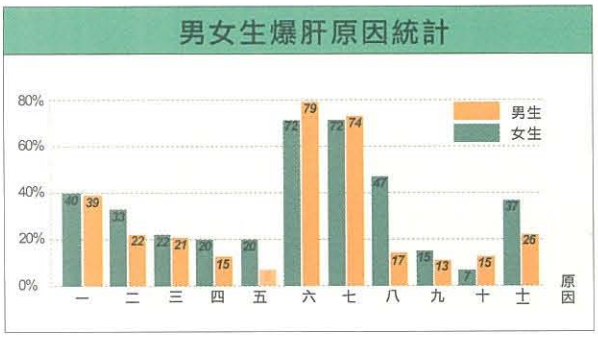
一、努力讀書
二、和男〈女〉友約會、講電話
三、和朋友出去看夜景、散心
四、夜唱
五、打工
六、上網瀏覽或逛bbs
七、用msn或即時通聊天
八、玩網路遊戲
九、看午夜電影
十、逛夜市〈24小時商場〉
十一、其他原因

由統計顯示（表二），在兩點前，有七成左右的女生們就會停止手邊的活動，早早投入周公的懷抱，而會在三點以後還不睡的女孩，更不到總受訪女性的百分之五。反觀男生在兩點之後尚在活動的人數，竟佔總體受訪男性的六成左右，更有高達五分之一以上的男性受訪者表示，每天都得超過三點以後，才會考慮睡眠的問題。足見本校的女生比起男生更注重睡眠健康，而男生們夜夜都如此神勇的燃燒體力，實在不知該令人佩服還是擔憂。

網路成癮 宅男/宅女當道

針對本校學生普遍熬夜的原因，夜貓子小組在問卷中列出十項常見的因素提供受訪者勾選。而抽樣結果顯示（表三），會使男女生爆肝最主要的原因，竟都脫離不了網路。不論是上網瀏覽、逛bbs、或用即時通訊軟體聊天的人數，都遠遠高於其它選項，佔了75%上下，女性猶比男性略高。

若進一步分析，在這些為了網路而經常熬夜的男

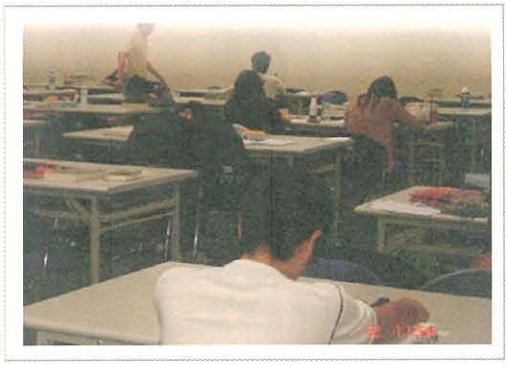




女生之中，男女生雖都喜歡用msn或及時通聊天，但女生的比例約比男生高出五到十個百分點。不過值得注意的是，對於網路遊戲的偏好，女生只有不到兩成的人會為了網路而熬夜，男生則接近半數。足見男女生先天性格上的不同，也跟大部分人普遍認為“女生就是愛聊天，男生就是愛打game”的想法不謀而合。

會有如此現象的產生，也許和現代人不太敢在現實中表達自己的原因有關。因此，許多人都會不知不覺的沉倫在虛擬網路世界裡，逐漸成為十足的宅男/腐女。

不過宅歸宅，至少比沒有當宅男命的“缺錢一族”與“愛情奴隸”幸福的多



了。依統計（表三），分別有超過三成的男生必須深夜不睡的陪伴其寶貝女友約會或聊天；為了生活而必須熬夜打拚的男生比例也高達兩成。相較之下，女孩子願意熬夜不睡陪伴男友的比例僅佔兩成，熬夜打工的比例更不到一成，這或許顯示，在大學生的感情世界裡，女生比男生更理性些吧！

說了這麼多，是否加深了，一般人普遍認為“大學生都不讀書”的刻板印象呢？

錯了！根據調查，男女生還是有大約四成的人曾為用功讀書而熬夜。顯然中山醫學大學並沒有想像中的糜爛，未來還是相當有希望的不是嗎？

網路遊戲大調查

現在網路遊戲的設計，通常可以一邊玩遊戲，一邊跟別人聊天或交換心得。此外，在參與人數上也不像單機或電視遊戲般有嚴格限制，除了可以自己玩，也能選擇與多人合作。

當然，此一人性化的設計，也不會是讓爆肝一族如此瘋狂的最主要因素。我覺得更重要的，是在遊戲中享受等級提昇所帶來的成就感，以及和不同玩家之間的角色互動，才是最讓他們欲罷不能的原因。

在（表四）所列的遊戲當中，相信大部份的人都不陌生。但究竟什麼遊戲最受大眾歡迎呢？答案是具有可愛畫面且不帶任何血腥的遊戲—楓之



深夜不寐，似乎已成為大學生的常態。

【表四】 網路遊戲種類	
跑跑卡丁車	8
楓之谷	16
完美世界	1
洛汗	1
魔獸世界	13
飛天歷險	1
網路麻將	1

谷，由於他親切與適合各年齡層遊玩的特點，在眾多的網路遊戲中拔得頭籌！而近年來網路遊戲中的經典—「魔獸世界」，也因重視“團隊合作”與“公會系統”，而以些微差距屈居第二。此外，最近一款的新型賽車遊戲－跑跑卡丁車，也因操作簡單、容易上手，而在網路遊戲選擇中後來居上，奪下網路遊戲排行榜中第三名的位置。

關於熬夜的特殊理由

所謂「人不輕狂枉少年」。每個人多少都有過青澀奔放的歲月，趁著年輕多嘗試，每當有想法的時候就去實踐，只要不傷害自己或別人，其實都無傷大雅。不過，以下熬夜所列出的原因，真的是〝正常人〞做出來的事情嗎？亦或是單純惡搞呢？

由（表三）的第十一項調查中，我們可以發現約有約四成的人，也曾為了做些更特別的事而深夜不睡。除了打報告、社團等常見理由，在（表五）中，我們發現有些人寫下非常有趣的答案。

其中，居然有人熬夜的理由是為了“聽演講”！？請問究竟是那一位重要演講者將培育國家棟樑看得如此重要，以致深夜仍不辭辛勞的為您演說？另外更令人噴飯的是，有人的熬夜的原因，竟寫著“關燈”關到爆肝呢！想必此人大概身居巨宅，家中太大需要多處照明？竟需深夜如此奔波？不知可否有機會去府上拜訪呢？

對於爆肝熬夜，我覺得雖然有的人誇張了一點，但是絕對沒有哪個好、哪個壞，或許真的有人有太多衣服需要填補，或許是真的餓了很久必須吃麥片吃到熬夜，也可能突然有些興致就在陽台看起月亮來了。

每個人都擁有不同的生活方式，自然會有很多不同的方式呈現，畢竟一樣米養百樣人嘛，但文章末尾還是要奉勸大家，早睡早起身體好啊！Sense

【表五】其他原因			
打報告	3	打牌	1
社團\籌備活動	3	FTP	8
無所事事的晃來晃去	3	縫衣服	1
看電影\影片	9	吃麥片	1
單機遊戲	3	陽台看月亮	1
聚會	1	關燈	1
聽演講	1	填寫問卷	1
看閒書	2	和朋友促膝長談	2