

2021年11月 第46期



再看一集就好了！

被偷走的睡眠時間

課業、打工、社交活動…白天總有忙不完的事情，回到寢室終於有屬於自己的休閒時光，即使已經很累，也知道再不睡覺明天精神會不好，還是想再滑一下IG、再看一集NETFLIX、再玩一場遊戲、再享受一下這難得的時光，東摸西摸一轉眼就凌晨三點了…

你也曾經歷過這樣的夜晚嗎？雖然這樣的睡前小時光是忙碌生活中的喘息空間，能讓我們立即釋放壓力，但日復一日可能已經影響到你的身心健康了，要注意自己是否也有睡眠拖延症！



什麼是睡眠拖延症啊？

睡眠拖延症 (bedtime procrastination) 的概念是荷蘭烏德勒支大學教授Floor Kroese於2014年所提出。意思是即使沒有任何難以排除的外部因素阻止個人去休息，仍沒辦法準時上床睡覺。睡眠拖延可能會導致睡眠不足，隔天也會因為精神差、專注力變低、難以調配各項任務所須投注的心力，也可能導致易怒和其他情緒調節的困難 (Eric Suni, 2021)。



是什麼讓我們即使知道晚睡需要付出許多代價，還是選擇壓縮、犧牲自己的睡眠時間呢？

以下是睡眠拖延症背後的原因，一起來看看吧！（林佳慧，2021；李小奕，2019）：



一、 生活主導權的補償：

當我們一天的時間都用來完成待辦事項，或是滿足他人期待時，可能會感到生活中有許多事情是自己無法掌握，甚至是失控的。而隨心所欲的運用睡前這段時光，讓我們好像重新握有生活的主導權。

二、 需求未滿足的抗議：

在生活中過度自我要求的人，時常會忽略自己玩樂的需求，而熬夜很可能是在無聲地抗議需求的不滿足。

三、 難擺脫網路的誘惑：

網路、3C產品越來越發達，五花八門的資訊等著我們去接收，一打開IG、YouTube、Netflix、Switch…就停不下來。

四、 內心有壓力或焦慮：

每天有煩惱不完的事情與壓力，透過睡前這段美好時光，來轉移、紓解焦慮的情緒。

五、 有未竟之事或突發靈感：

有太多的待辦事項，或有因先前拖延而累積的事務，為避免把事情繼續留到隔天，而利用晚上的時間完成。或是對要做的事情靈感乍現，而忘情的埋頭做下去。



我們可以如何擺脫睡眠拖延症呢？

可以試試運用以下方法來改善喔！（林佳慧，2021；李小奕，2019）：

一、 為自己保留ME TIME：

在白天為自己保留屬於自己的時間，可以自在的做想做的事情，即使只是零碎的時間，讓自己休息、散散步、看喜歡的書、和朋友聊聊天，都能幫助你漸漸拿回生活主導權。

二、 給自律的自己一點彈性：



適度給自己一點彈性是自我照顧的方式之一，偶爾在忙裡偷閒、喝杯喜歡的手搖飲、享受期待已久的美食等，適時讓你的本我出來透透氣，接納自己不自律的一面，也能藉此讓我們有機會覺察自己的情緒，並好好照顧自己。

三、 建立自己的睡前儀式：

設定鬧鐘在睡前的30-60分鐘提醒自己，該收拾睡覺了。先放下手上的電子產品，並透過做伸展運動、冥想、聽放鬆的音樂等，能使自己放鬆的方式靜下來，為入睡做好準備。



四、把煩惱寫在紙上：

當你夜深時腦子裡仍有轉不完的煩惱，不妨可以將它們寫下來，將焦慮煩惱從腦中轉移到筆記本上，讓自己能安心睡覺。

五、列出待辦事項清單：

將每日的待辦的事項一一列出，並排出時間表，實際進行時，依照時間表設定鬧鐘，時間一到就停下來，記下你的進度，以利隔天接著做。



除了了解自己睡前拖延的原因，也需留意自己是否過度沉迷於網路中，一起用「網路使用習慣自我篩檢量表」檢測看看吧！
本量表適用對象為國小三年級至大學之學生(10-25歲)。

題號	題目	實際情況			
		極不符合 (1)	不符合 (2)	符合 (3)	非常符合 (4)
1.	想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	我發現自己上網休閒的時間越來越長。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	上網對我的學業已造成一些不好的影響。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(資料來源：衛生福利部心理及口腔健康司網頁)

總分為11分或以上，即可能有高度網路沉迷的傾向，若網路使用已經影響到你的生活，但你不知道該怎麼辦，也可以找專業人員尋求協助喔！



參考資料：

Eric Suni(2021)。What Is “Revenge Bedtime Procrastination”? 取自
<https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/revenge-bedtime-procrastination>

李小奕 (2019)。為什麼老愛熬夜？5招戒除「睡前拖延症」 取自
<https://www.epochtimes.com/b5/19/9/24/n11544290.htm>

林佳慧 (2021)。再累都不想睡？解析自願性熬夜的兩大因素 取自
<https://www.iiispace.com/2021/04/29/000956/>

特教新知

唐氏症

- ★ 唐氏症是染色體數目異常的一種疾病，當胚胎在母體中分裂繁殖的過程中，第21對染色體多出一個，而這多出的染色體就影響了唐氏症患者的外觀、身體結構發展等等。

唐氏症常見之外觀症狀：

1. 頭部較小、頸部較短
2. 臉型較扁平，眼睛明顯向上傾斜
3. 鼻樑較塌、耳朵形狀異常
4. 身材矮小、四肢短小

唐氏症可能有的併發症狀：

1. 智能障礙、發展遲緩
2. 聽力、視力異常
3. 先天性心臟疾病
4. 骨骼異常、發育不全等情形



(圖片來源：唐氏症基金會)



當唐寶寶長大了~~~

多數唐氏症患者有伴隨著智能障礙與認知發展障礙的情形，他們的智力大約會停留在70，接下來的發展會因受到不同的刺激而有不同的情形，但多數會趨於平緩不再增長，這也使得他們的求學歷程大多止步於國中階段。

離開校園後，部分的唐氏症患者被留在家中被看護著，也有部分的走入社區，繼續學習踏入就業職場。

目前有多庇護性、支持性質的工作，鼓勵身心障礙人士參與，給予了唐氏症患者寬廣的視野與世界。

也歡迎有興趣想進一步了解同學們，可以前往相關社福基金會的網頁參考~~

招募志工、定期捐款、購買庇護產品等等。

相關網頁：

1. 中華民國唐氏症基金會

http://www.rocdown-syndrome.org.tw/lovestore_wordy.php

2. 喜憨兒社會福利基金會 <https://www.c-are-us.org.tw/>



參考資料：唐氏症基金會

<http://www.rocdown-syndrome.org.tw/aboutbaby.php>

特教星知

傻傻愛你，傻傻愛我

眾人眼中的傻子，被家人精心照護著的小維，化身為森林王子，遇見大海來的美人魚，互相溫暖與支持彼此的人生。



花生醬獵鷹的願望

1名唐氏症患者努力地逃離照護機構，只為找到崇拜的傳奇摔角選手向他拜師學藝。途中他結識了1位亡命之徒，2人一拍即合、共同展開充滿驚喜的旅程…

(資源教室每學期皆會舉辦向日葵特教影展，輕鬆的欣賞電影，觀後的分享與小討論，帶領大家認識身心障礙與特殊教育。)

資源教室聯絡方式

開放時間 平日 09:00至17:00

07-3814526 再轉分機

第一校區	活動中心1樓 分機 31820、31821、31822	建工校區	行政大樓6樓 分機：12541、12546	楠梓校區	行政大樓6樓 分機：23996、23997
		燕巢校區	行政大樓2樓 分機：18632	旗津校區	海事實習大樓3樓 分機：25092

十一月份好康報報

學生講座	11/15(一) 13:30-15:20	好好失戀，才能好好愛-療癒失戀心理學	楠梓校區 線上講座	王俐婷 分機 22093	
	11/17(三) 13:30-15:20	疫情&抑情~讓我們一起抗一、-情緒照顧講座	燕巢校區 線上講座	林芷琪 分機 18634	
	11/17(三) 13:30-15:30	戀愛ing-談親密關係歷程與衝突因應	建工校區 線上講座	許惇雅 分機 12529	
	11/24(三) 18:30-20:00	『人與人的連結-談人際關係經營』 (進修部)	建工校區 線上講座	康維芬 分機 12542	
	11/24(三) 13:30-15:30	先知先覺ReadyGo! 創造你的職場優勢	建工校區 線上講座	許惇雅 分機 12529	
工作坊	11/19(五) 13:30-16:30	「當阿宅，好自在」 藝起紓壓工作坊	第一校區 線上工作坊	陳燕 分機 31246	
	11/20(六) 11/21(日) 9:30-16:30	今晚，我想來點「薩提爾的人際探索」工作坊	楠梓校區 線上工作坊	李佳薇 分機 22098	
	11/20(六) 13:30-16:30	創造屬於自己的生命 力--刺刺仙人掌工作坊	建工校區 線上工作坊	魏金桃 分機 12543	
特教推廣	11/17(三) 18:00-20:00	「看見礙」特教影展	第一校區 資源教室	高儷云 分機 31822	尚未開始報名
聯絡我們的時間 平日0900-1700 07-3814526	第一校區	建工校區	燕巢校區	楠梓校區	旗津校區
	行政大樓 二樓	行政大樓 六樓	行政大樓 二樓	行政大樓 六樓	海事實習大樓 三樓
	分機:31242	分機:12542	分機:18632	分機:22099	分機:25091