

# 大專校院健康體位~「飽睡好眠 活力一整天」行動方案

## 一、發展緣起

根據 2010 年林薇等人的「大專校院飲食營養環境及大學生飲食型態調查」顯示，大專校院學生就寢時間多半在半夜 12 點至凌晨 3 點之間<sup>1</sup>，而 2016 年「青少年睡眠大調查」結果發現，當夜間睡眠總時數少於 7 小時便會出現明顯的上課經常遲到及打瞌睡的問題，反之若夜間睡眠總時間達 7 小時以上則有較佳的學業成績表現<sup>2</sup>。台灣睡眠醫學學會在 2021 年進行網路調查，其中參與對象超過八成是 20~50 歲的青壯年族群，調查結果發現有 46% 的受訪者睡眠品質不佳，且平均睡眠時間不到 7 小時 ( 6.67 小時 )，顯著低於專家建議的 7-9 小時睡眠<sup>3</sup>。

由此可見，現在多數大學生及成年人有睡眠不足的情形，而睡眠對於人體來說非常重要，充足的睡眠能提供日常生活所需的體力、腦力，睡眠不足不僅會降低專注力與學習力，更有研究指出低品質或時數不足的睡眠會影響體重控制、免疫系統以及增加肥胖、心血管疾病等風險，在精神層面上可能導致健忘、焦慮等情緒。

許多大專校院學生在繁忙的大學生活及 3C 產品的誘惑之下，導致失眠、睡眠品質不佳、睡眠不足，或是作息不規律的情況漸趨頻繁，進而影響到白天的精神狀態，為讓各大專校院健康體位促進人員在校推廣良好睡眠的重要性，教育部委託財團法人董氏基金會發展「飽睡好眠 活力一整天」行動方案及相關教學資源電子檔，期望透過海報宣傳、入班宣導、互動式趣味活動等方式，向學生們宣導充足睡眠所帶來的好處，並期望個人養成良好睡眠的好習慣。

## 二、教學目標

1. 鼓勵學生培養充足睡眠的習慣，了解睡眠不足對身體的影響。
2. 了解睡前使用 3C 產品的影響，進而培養好品質睡眠。

### 三、教學內容

#### (一) 什麼是良好睡眠？

人的一生約花 1/3 時間在睡眠上，然而睡眠並不是浪費時間，亦不僅只是休息。相反地，睡眠最主要的功能是維持、調節身體重要系統的平衡，睡眠會影響呼吸、血液循環、人體生長及免疫反應、甚至荷爾蒙及心情。根據美國國家睡眠基金會在 2015 年的建議，**18~64 歲的成人每天睡眠時間理想為睡足 7-9 小時**<sup>4</sup>，但基本上不少於 6 小時、不超過 11 小時都沒有問題。

以大專校院生的生活為例，第一節課程時間為早上 8 點，若起床時間為早上 7 點，則前一晚應於 22~24 點上床睡覺。除了睡眠充足以外，好的睡眠品質也不可被忽略！許多人會發現自己明明睡了很久，但卻感覺還是很累、很想睡，這可能是睡眠品質不好的跡象，因此我們希望達到足夠且品質良好的睡眠，而擁有好品質且充足的睡眠，能夠為身體帶來下列好處：

1. 晚上睡覺時，大腦代謝廢物的機制開始運作，透過「膠淋巴系統」清除大腦中的有害代謝物，例如： $\beta$ 類澱粉蛋白，而睡眠不足則會干擾大腦正常代謝廢物<sup>5</sup>。
2. 充足的睡眠有助於提升專注力及反應力，睡眠不足會造成注意力難以集中、大腦反應變慢、影響學習等，也沒有足夠時間記憶。在 2019 年美國的一項研究，共 88 人參與研究，結果發現擁有充足、良好品質的睡眠與學業成績呈現正相關<sup>6</sup>。研究亦發現，良好的睡眠可以提高兒童和成人的記憶力，以及解決事情的能力<sup>7</sup>。
3. 睡眠有助於抑制大腦中控制食慾的荷爾蒙，若長期睡眠不足則會影響體內荷爾蒙分泌進而引起肥胖風險。研究人員發現，肥胖流行趨勢似乎與民眾睡眠不足程度相吻合。根據統計，約有三分之一的美國人，每天晚上睡不到建議的 7-9 小時，而美國心臟協會也認定睡不夠與肥胖、高血壓、心臟病等有關聯<sup>8</sup>。
4. 許多研究報告顯示良好的睡眠可以提升免疫力，即使只是少睡一點，也會減弱免疫功能。充足及良好的睡眠，可以增加人體中 T 細胞和 B 細胞，這兩種細胞是免疫力的主要來源。此外，臨床研究結果亦顯示，睡眠品質差及睡眠時間不足的人，在接觸病毒後更容易生病。

反之睡眠效率比較高的人，比較不容易感冒。另一項大型研究則發現，睡不到 7 小時者，其感冒的機率大約是睡滿 8 小時者 3 倍<sup>9</sup>。

5. 2015 年美國克利夫蘭醫學中心皮膚科進行一項研究調查，共 60 名美國健康女性參與研究，結果顯示，睡足 7 小時且有良好睡眠品質者的臉部皮膚年齡較年輕，例如不均勻的色素沉澱及細紋較少、皮下脂肪流失也較少；且經紫外線暴露後，對於曬斑的恢復性較佳，反之睡 5 小時以下的女性肌膚狀況則較差。研究結果指出長期睡眠質量差的女性，其皮膚衰老跡象增加、皮膚表皮防護功能下降，且參加者對自己的外表滿意度降低<sup>10</sup>。

## (二) 睡眠不足的影響

現代國家約有 31% 的人平日睡不到六小時，睡眠時間減少已經成為人類生理特質之一<sup>11</sup>，現代人的生活節奏快造成心理壓力、飲食不規律以及長時間使用 3C 產品等都會導致睡眠不足，以下為睡眠不足可能帶來的影響：

### 1. 意外風險增加

根據 2014 年調查發現，美國每年平均約有 25% 的汽車交通事故是由疲勞駕駛所導致。而統計亦發現，若睡眠時間少於 5 小時、打鼾或在白天無意識入睡的人更容易出現開車打瞌睡的情況。而美國疾病管制暨預防中心(CDC)表示昏昏欲睡的司機較容易導致車禍，是因為需要更長的反應時間、對周圍環境的關注度較低等<sup>12</sup>。

### 2. 免疫力下降

根據 2012 年關於睡眠與抗體的研究指出，每天睡眠時間未滿 4 小時的人在注射 B 型肝炎疫苗後所產生的抗體比充足睡眠的人少了 50%，而睡眠時間及品質與罹患傳染病之間有一定的關聯性<sup>13</sup>。

### 3. 易罹患癌症

根據最新的調查顯示，日本是世界上平均睡眠時數最少的國家。早在 2008 年時一項針對日本女性的研究中，便發現睡眠少於 6 小時的婦女罹患乳癌的機率比睡滿 7 小時的女性高。而褪黑激素被認為與睡眠長短有關，睡眠時間減少會導致褪黑激素分泌時間縮短。而褪黑激素被發現與乳腺癌細胞抗增殖作用有關，也就是說，睡眠時間越少罹患乳癌的機率越高<sup>14</sup>。

#### 4. 肥胖風險增加<sup>7,8,15</sup>

肥胖除了與飲食、運動有關之外，亦受睡眠影響，主要是因為睡眠不足會造成體內激素，包括腎上腺素、胰島素、升糖素、褪黑激素、飢餓素、瘦體素等分泌異常。過去亦有研究發現，睡眠不足的狀態下，瘦體素 ( Leptin ) 濃度會降低 18%，飢餓素 ( Ghrelin ) 濃度則增加 28%，導致胃口提升，尤其是對高碳水化合物成分的食物胃口特別好，而當熬夜越晚時肚子也越容易餓，這同樣是因為瘦體素分泌下降、飢餓素分泌增加所造成。因此，長期晚睡或是睡眠不足也可能會增加發生代謝症候群、肥胖的機率。

### (三) 睡前使用 3C 產品的影響

台灣睡眠醫學會於 2015 年「睡前 3C 用品使用狀況」的調查顯示，在 20-49 歲中，失眠者在睡前使用 3C 產品的比例 ( 53.3% ) 略高於非失眠者 ( 47.6% )，但在統計上未達顯著差異。調查也指出有 47.3% 民眾表示使用 3C 產品會影響睡眠品質；另有 62.1% 民眾表示使用 3C 產品會影響睡眠時間規律性<sup>16</sup>。

由於 3C 產品的液晶螢幕較傳統螢幕含有較高比例的藍光，即使其強度不如自然光線來的殺傷力大，長時間的使用還是會對眼睛造成慢性的傷害。一般夜晚光線減弱後，人體大腦中的松果體會分泌褪黑激素，促進睡眠。若長時間在夜間使用 3C 產品，會透過螢幕、燈泡等散發出來的藍光，抑制睡前褪黑激素的分泌，使人更加清醒並延後入睡時間，進而導致睡眠不足或生理時鐘延遲的困擾<sup>17</sup>。若是長期習慣在床上使用智慧型手機或平板，會導致大腦轉運轉不停、難以放鬆，引起失眠的狀況，造成惡性循環。

### (四) 在白天時可以這樣做，幫助晚上好眠

#### 1. 運動

波士頓大學研究發現規律的運動對於睡眠時間、效率及品質皆有正面的影響，且長時間來看此效益與治療失眠的藥物和方法成效相當。同時也發現無論是有氧運動還是無氧運動皆對於睡眠有所幫助，因此培養規律的運動習慣有助於提升整體睡眠狀態<sup>18</sup>。但同時也要注意，盡量避免在睡前 2 小時前進行激烈運動，以免影響後續睡眠品質。

#### 2. 照光

若在白天時有充足光照，促進分泌血清素，血清素是「睡眠賀爾蒙-褪黑激素」的前驅物質，到了夜晚血清素會轉化成褪黑激素，它能夠調節生理時鐘，幫助入睡。若缺乏血清素就可能發生失眠的現象<sup>19</sup>。

### 3. 作息規律

盡量在固定的時間起床以及上床睡覺，讓身體養成正常規律的生理時鐘。

### 4. 不要過度補眠

如果某一天熬夜了，隔天要補眠的話並不是一下子就多睡好幾個小時，這樣容易造成生理時鐘失調，建議可以採取分段式補眠，例如：每天多補半小時至 1 小時的睡眠，讓身體補充精神，且恢復正常的生理時鐘。

### 5. 多攝取富含色胺酸、維生素 B6、B12、鎂的食物

色胺酸、維生素 B6 有助於幫助血清素的合成；維生素 B12、鎂則能促進褪黑激素的分泌，幫助睡眠<sup>20</sup>。可多攝取富含幫助睡眠的食物，如：牛奶、雞肉、魚肉、雞蛋、豆製品、深綠色蔬菜、全穀類（燕麥、胚芽、糙米）、肝臟、牡蠣、堅果等。

## (五) 睡前儀式，讓你擁有好品質睡眠

### 1. 在床上不做其他事情，只有睡覺

養成只有睡覺時才會上床鋪的習慣，讓身體將床鋪與睡眠連結在一起，建議不要在床上做任何正常活動，包含使用 3C 產品、吃東西、閱讀及看電視等行為。

### 2. 放鬆精神，舒展筋骨

在睡前可進行幫助放鬆身體及精神的小活動，例如「腹式呼吸法」利用緩慢且深層的呼吸訓練來穩定情緒；「漸進式肌肉放鬆法」可將肌肉先繃緊再放鬆，來消除焦慮反應；以及「自我暗示放鬆訓練」利用想像力來讓身體和情緒平靜下來；另外也可以搭配助眠輕音樂，做一些舒緩筋骨的伸展運動，培養睡意。

### 3. 晚餐盡量於睡前 3 至 4 小時食用完畢

進食後，身體的消化系統仍在作用，此時馬上睡覺的話，容易造成

身體在睡覺，消化系統卻無法休息進而影響睡眠品質<sup>21</sup>。

因此建議：

- (1) 晚餐不要吃得太飽。
- (2) 盡量減少吃宵夜。
- (3) 吃完東西後不要馬上躺在床上。

#### 4. 睡前喝酒剛開始可能有效，長期下來無效又傷身

酒精會抑制中樞神經系統、麻痺肌肉力量，故可能有些人習慣透過睡前飲酒來幫助入睡。但酒精會抑制快速動眼期睡眠，使睡眠的後半夜睡得不安穩，容易影響睡眠品質。另外酒精也具利尿作用，容易導致入睡後需起床上廁所的情況<sup>21</sup>。

#### 四、使用方式

參考 WHO 六大範疇規劃不同的推動策略，以及大專校院推動本主題時可同時運用不同種策略達到相輔相成的效果，故下方以「學校物質環境」、「學校社會環境」及「個人健康技能」等策略提出行動方案：

表 4-1

#### 「飽睡好眠 活力一整天」行動方案

推動策略	行動方案	執行方式
學校物質環境	校園環境布置	➤ <b>張貼良好睡眠宣導海報或文宣：</b> 將「避免翻來覆去睡不好?!」(見教學資源一)或「拒當熊貓~活力從『早』開始！」(見教學資源三)海報、立牌或布條，張貼或陳設於布告欄、走廊、電梯門、學生餐廳、宿舍門口等，以營造良好睡眠的校園環境。
學校社會環境	招募種子學生	➤ <b>成立相關社團：</b> 透過建立社團，如：晨行人社團，提倡「晨行人」生活樣貌，鼓勵大家早睡早起。聚集對養成良好睡眠習慣有興趣的教職員生，於早晨時間舉辦團體活動，如：一起吃早餐、一起晨間運動等，藉由同儕之間的影响協助校內良好睡眠推廣活動，並且可以在社團內自行發起小規模活動，如：校內擺攤、發傳單、張貼海報等。
	宿舍環境改變	➤ <b>與校內宿舍合作：</b> 與學校溝通，讓學校宿舍的公共空間於午夜 12 點熄燈，或以設置門禁等方式鼓勵學生養成午夜前就寢的睡眠習慣。



	早睡早起享優惠	<p>➤ <b>與店家合作：</b></p> <p>可與校園周邊或校內店家合作，發起早起的鳥兒有蟲吃活動，例如：早睡早起買早餐可享打折優惠、早晨運動，如：游泳、健身房等，可享票價優惠等。</p>
個人健康技能	單向式宣導活動	<p>➤ <b>「良好睡眠」入班宣導：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供睡眠習慣及睡眠品質評估問卷、檢核表，讓學生自行填答。(問卷可利用線上問卷進行，如：將問卷網址製成 QR code 放在海報上提高曝光率)。依據學生睡眠生活習慣調查等結果，擇定推動宣導之主題，並結合「養成良好睡眠」相關知識，入班衛教宣導，可同時實施線上問卷 (google 表單、kahoot 等) 前後測，以強化學生相關知能。</li> <li>2. 可連結學校周遭醫療院所的相關資源，如：以舉辦講座的方式邀請心理師衛教紓壓及提升睡眠品質的技巧或向學校提出開設相關通識課程的意見，並邀請睡眠專家、醫師...等專業人士當講師。</li> </ol>
	早睡早起享優惠	<p>➤ <b>與校內宿舍合作：</b></p> <p>於宿舍發起早睡早起運動集點活動，早上若在特定時間內 (7:00~7:30AM) 起床，並參與晨跑、體操等運動。可在宿舍辦公室獲取點數，集滿 10 點者即可參加抽獎或兌換禮物。</p>
	互動式趣味活動	<p>➤ <b>「良好睡眠」快閃活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可擇一日於下課、午餐時間至校內餐廳或學生較常聚集處設置快閃攤位，並透過事前宣傳 (例如：海報、小宣、官網...等)、當天海報佈置吸引學生注意。</li> <li>2. 邀請到攤位的參與者填答睡眠簡易評估表 (見教學資源二)，讓參與者了解自己的睡眠習慣。</li> <li>3. 於現場向參與者介紹良好睡眠相關知識，並在說明完後邀請參與者回答相關問題，完成者即可兌換小禮物。</li> <li>4. 可於攤位現場準備拍照手卡及打卡背板，鼓勵來往的路人前來打卡並發布在個人社交平台，藉此提高活動曝光率，完成者可參與抽獎活動或兌換小禮物。</li> </ol>

註：參考 WHO 六大範疇規劃不同的推動策略，以「學校物質環境」及「個人健康技能」等策略提出行動方案。董氏基金會編製。

## 五、參考資料

1. 林薇、杭極敏、王瑞蓮、賴苡汝、楊小淇 ( 2010 )。大專院校飲食營養環境及大學生飲食型態調查計畫 ( 9906001V )。行政院衛生署國民健康局；中國文化大學。  
<http://ir.lib.pccu.edu.tw/handle/987654321/29811>
2. 台灣睡眠醫學學會 ( 2016 )。2016 台灣睡眠醫學學會最新調查。  
<http://www.tssm.org.tw/file/1483682380.pdf>
3. 台灣睡眠醫學學會 ( 2021 )。2021 世界睡眠日特輯：睡眠習慣大調查。  
<http://sleep321.com.tw/2021%E4%B8%96%E7%95%8C%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E6%97%A5%E7%89%B9%E8%BC%AF%EF%BC%9A%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E7%BF%92%E6%85%A3%E5%A4%A7%E8%AA%BF%E6%9F%A5/>
4. Hirshkowitz, M., Whiton K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L,... Adams Hillard, P. J. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health, 1*(1), 40-43.
5. Hablitz, L. M., Plá, V., Giannetto, M., Vinitsky, H. S., Stæger, F. F., Metcalfe, T., ... Nedergaard, M. (2020). Circadian control of brain glymphatic and lymphatic fluid flow. *Nature communications, 11*(1), 1-11.
6. Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *NPJ science of learning, 4*(1), 1-5.
7. Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., ... Wise, M. S. (2016). Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of clinical sleep medicine, 12*(6), 785-786.
8. American Heart Association (2020). How Sleep ow Sleep Affects Your Health.  
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/sleep/how-sleep-affects-health-infographic>



9. Cohen, S., Doyle, W. J., Alper, C. M., Janicki-Deverts, D., & Turner, R. B. (2009). Sleep habits and susceptibility to the common cold. *Archives of internal medicine, 169*(1), 62-67.
10. Oyetakin-White, P., Suggs, A., Koo, B., Matsui, M. S., Yarosh, D., Cooper, K. D., Baron, E. D. (2015). Does poor sleep quality affect skin ageing? *Clinical and Experimental Dermatology, 40*(1), 17-22.
11. 台灣睡眠醫學學會 ( 2015 )。現代文明病：晚睡。  
<http://sleep321.com.tw/%e7%8f%be%e4%bb%a3%e6%96%87%e6%98%8e%e7%97%85%ef%bc%9a%e6%99%9a%e7%9d%a1/>
12. Wheaton, A. G., Shults R, A., Chapman D, P., Ford E, S., Croft J, B. (2014). Drowsy driving and risk behaviors — 10 states and puerto rico, 2011–2012. *Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR), 63*(26), 557-562.
13. Prather, A. A., Hall, M., Fury, J. M., Ross, D.C., Muldoon, M.F., Cohen, S., Marsland, A. L. (2012). Sleep and antibody response to hepatitis b vaccination. *Sleep, 1;35*(8), 1063–9.
14. Kakizaki, M., Kuriyama, S., Sone, T., Ohmori-Matsuda, K., Hozawa, A., Nakaya, N., ... Tsuji, I. (2008). Sleep duration and the risk of breast cancer: the ohsaki cohort study. *British journal of cancer, 99*(9), 1502–1505.
15. Spiegel, K., Tasali, E., Penev, P., & Van Cauter, E. (2004). Brief communication: sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite. *Annals of internal medicine, 141*(11), 846-850.
16. 台灣睡眠醫學學會 ( 2015 )。2015 台灣睡眠醫學學會最新調查。  
<http://www.tssm.org.tw/file/1483682358.pdf>
17. Shechter, A., Kim, E. W., St-Onge, M. P., & Westwood, A. J. (2018). Blocking nocturnal blue light for insomnia: A randomized controlled trial. *Journal of psychiatric research, 96*, 196-202.
18. Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of behavioral medicine, 38*(3), 427-449.

19. Mead, M. N. (2008). Benefits of sunlight: a bright spot for human health.  
<https://ehp.niehs.nih.gov/doi/full/10.1289/ehp.116-a160>
20. Doherty, R., Madigan, S., Warrington, G., & Ellis, J. (2019). Sleep and Nutrition Interactions: Implications for Athletes. *Nutrients*, *11*(4), 822.  
<https://doi.org/10.3390/nu11040822>
21. 台灣睡眠醫學學會 ( 2021 )。告別 NG 食物，獲得一夜好眠。  
<http://sleep321.com.tw/?s=%E5%91%8A%E5%88%A5NG%E9%A3%9F%E7%89%A9%E7%BC%8C%E7%8D%B2%E5%BE%97%E4%B8%80%E5%A4%9C%E5%A5%BD%E7%9C%A0>

## 教學資源一、如何睡得好？海報

可依學校所需大小製成實體海報、立牌或布條，張貼或陳設於走廊、電梯門、學生宿舍等。

# 如何睡得好?

**白天曬曬太陽**  
穩定生理時鐘

**設鬧鐘養成規律的上下床時間**  
每日睡滿7-8小時

**睡前30分鐘**  
不使用3C產品  
調整周遭光線

**睡前兩小時**  
不進行  
劇烈運動

**睡前靜態活動**  
冥想或放鬆訓練  
聽輕音樂

**睡前建議**  
減少大量飲食  
或減少吃  
難消化食物

### 睡得好這麼棒...

- 穩定情緒
- 控制體重
- 增加抵抗力
- 提升專注力和記憶
- 增進反應力、創造力
- 提升學習及運動表現

### 睡不好竟然會...

- 易焦慮、憂鬱
- 導致肥胖
- 免疫力下降
- 注意力不足、記憶力變差
- 大腦反應變慢、精神不濟
- 易發生意外

教育部  
董氏基金會

## 教學資源二、睡眠簡易評估量表

評估量表可於課堂、活動中使用，以了解學生睡眠狀況，再針對重點給予相關知識衛教。

### 110 年度大專校院健康體位衛生教育推動計畫

#### 良好睡眠系列宣導活動-睡眠簡易量表

此份簡易評估量表以「良好睡眠」的概念為主，希望了解學生的睡眠狀況，包含睡眠長度、時間以及品質等，各校可依實務推動情形作應用。

#### 【第一部分】

※請依過去一個月內自身的情況，在□內打√及在\_\_\_\_\_填寫適當答案

1. 請問您平日每天平均睡幾小時？(時間以半小時單位，如 7 小時、7.5 小時等)

\_\_\_\_\_小時

2. 平均而言，請問您平日早上醒來後精神狀態如何？(以 0 到 10 分評估，0 分最差，10 分最佳)

\_\_\_\_\_分

3. 平均而言，請問您平日『上床』時間是否有落差大於兩小時？(例如週一 20 點上床，週三 23 點上床即落差三小時)

是 否

4. 平均而言，請問您平日和假日的『起床』時間是否有落差大於兩小時？

是 否

5. 平均而言，請問您睡前一小時內，是否會連續使用 3C 產品長達半小時？

是 否

#### 【第二部分】

請依您個人情形在□內打√及在\_\_\_\_\_填寫適當答案

1. 性別：男 女

2. 職稱：

大學生，系所：\_\_\_\_\_，年級：\_\_\_\_\_

碩士生，系所：\_\_\_\_\_，年級：\_\_\_\_\_

博士生，系所：\_\_\_\_\_，年級：\_\_\_\_\_

教職員工 其他：\_\_\_\_\_

3. 學號：\_\_\_\_\_ (視需要填寫)



➤ 過去所發展之教學資源

※可至教育部學校衛生資訊網查詢、下載使用

教學資源三、拒當熊貓～活力從「早」開始！海報

可依學校所需大小製成實體海報、立牌或布條，張貼或陳設於走廊、電梯門、學生餐廳、自動販賣機、飲水機、宿舍等。



# 拒當熊貓 活力從「早」開始

活力由你決定 你的選擇是？

**Q 我每晚 11 點前睡覺？**

NO YES

早睡才有活力！且至少要睡足7小時

**今天早點睡**

運動表現UP↑ 減少飢餓素不變胖  
專注力UP↑ 遠離慢性病  
反應力UP↑ 穩定情緒  
免疫力UP↑ 增強記憶力

PM11:00

**Q 每天起床後我會吃早餐嗎？**

NO YES

吃完早餐 腦袋才不會空空！

**Q 我在 9 點前吃完早餐？**

NO YES

最晚不超過10點 吃完早餐！

**一早吃早餐**

集中精神專注力UP↑  
幫助體控、學習力UP↑  
補足身體能量

AM09:00

**我會選擇什麼早餐和飲品？**

蔬菜蛋餅 鮮蔬烤雞三明治 雙蔬鮭魚御飯糰 草菇燻雞漢堡

鮮奶 無糖紅茶 白開水 無糖豆漿

美式咖啡

薯餅蛋餅 燒餅油條 肉鬆御飯團 勁辣雞腿堡

你的早餐食物油鹽含量偏高唷

果汁、奶茶、甜豆漿 檸檬紅茶、榛果咖啡

糖飲喝多對身體影響大可能會變胖、糖上癮、長青春痘等...

謝謝自己讓身體更健康了 別忘了早餐也能來份水果

教育部 董氏基金會

## 教學資源四、「拒當熊貓」宣誓小卡

可印製成長寬為 9\*16.1 公分之小卡，於講座、園遊會或擺攤活動時搭配宣示活動或挑戰一起使用。

宣誓卡-單霧局-包折-90x161mm

封面



封底



### 今天早點睡

pm11:00

1. 專注力UP↑
2. 反應力UP↑
3. 穩定情緒
4. 增強記憶力
5. 減少飢餓素不變胖
6. 運動表現UP↑
7. 免疫力UP↑
8. 遠離慢性病

**宣誓詞：**

- \* 午夜前上床睡覺
- \* 睡前半小時不滑手機
- \* 在9點前吃健康早餐
- \* 早餐少選熱狗、培根、香腸、炸雞、薯條等加工或油炸食品
- \* 早餐飲品以原味無加糖為主。

讓我們用21天的時間來提醒自己吧！

我            填寫名字            拒當熊貓

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

## 教學資源五、「健康吃早餐」前後測問卷

問卷題目以健康吃早餐及良好睡眠為主軸，相關知識內容可參考教學內容，各校可依實務推動情形搭配使用。

### 109 年度大專校院健康體位衛生教育宣導計畫

#### 健康吃早餐系列宣導活動-健康吃早餐(前後測問卷)

學號：\_\_\_\_\_ (必填)

#### 【第一部分】

請依您個人情形在□內打✓及在\_\_\_\_\_填寫適當答案

1. 性別：男 女
2. 職稱：  
大學生，系所：\_\_\_\_\_，年級：\_\_\_\_\_  
碩士生，系所：\_\_\_\_\_，年級：\_\_\_\_\_  
博士生，系所：\_\_\_\_\_，年級：\_\_\_\_\_  
教職員工 其他：\_\_\_\_\_
3. 請問您平均每週吃幾次早餐：  
沒有吃早餐 每週 1-3 次 每週 4-6 次 每天都吃早餐
4. 請問您通常會在幾點吃早餐：  
8 點以前 8-9 點 9-10 點 10 點以後
5. 請問您平常習慣幾點前上床睡覺：  
22 點以前 22-24 點 24-2 點 2 點以後
6. 請問您平常睡眠時間多久：  
5 小時以下 5-7 小時 7-9 小時 9 小時以上

#### 【第二部分-含解答】

\_\_\_ 3 \_\_\_ 1.下列何者非健康早餐的選擇原則：

- (1)早餐的搭配至少含 3 種以上食物類別，如全穀雜糧+乳品類+蔬果類
- (2)減少含較多油糖鹽的抹醬、調味料，如草莓果醬、蕃茄醬等
- (3)飲品選擇好喝就好，如有糖豆漿、巧克力牛奶等**
- (4)避免選擇加工、油炸食品，如培根、薯餅等

※解答：飲品以原味、無添加糖為主，如鮮奶、無糖優酪乳/優格、無糖豆漿、黑咖啡、無糖茶品等(詳細內容請見「健康吃早餐」行動教案 p.3 健康早餐的食物選擇原則)。

\_\_\_ 3 \_\_\_ 2.吃健康早餐的好處，不包含下列哪項：

- (1)幫助控制體重
- (2)減少罹患心血管、慢性疾病的風險
- (3)提升運動表現**
- (4)增加認知功能、提升專注力及學習力

※解答：提升運動表現為充足睡眠的好處(詳細內容請見「健康吃早餐」行動教案 p.1-2 吃健康早餐的好處)。



\_\_\_4\_\_\_ 3.下列何種早餐選擇較為健康：

- (1)薯餅蛋餅+黑咖啡 (2)豬肉餡餅+米漿  
(3)起司火腿蛋三明治+鮮奶 (4)**鹽蔥豬肉御飯糰+無糖豆漿**

※解答：避免選擇油炸食品(薯餅)、加工製品(火腿)、過多油鹽糖(米漿、豬肉餡餅)(詳細內容請見「健康吃早餐」行動教案 p.3 早餐搭配舉例)。

\_\_\_2\_\_\_ 4.根據美國國家睡眠基金會建議，18~64 歲成人每天應睡足：

- (1)4-6 小時 (2)**7-9 小時** (3)10-12 小時 (4)12 小時以上

\_\_\_4\_\_\_ 5.充足睡眠的好處：

- (1)幫助控制體重 (2)提升專注力、反應力  
(3)調節記憶力、免疫力 (4)**以上皆是**

※解答：詳細內容請見「健康吃早餐」行動教案 p.4-5 充足的睡眠

### 【第三部分】

請勾選出最符合您看法的選項：

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1. 我會每天吃早餐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我會選擇吃較健康的早餐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我會每天達到充足睡眠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我不會熬夜，盡量在 23 點前睡覺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 【第四部分】-各校可依學校狀況調整題目內容及填答方式

請勾選出最符合您看法的選項：

\_\_\_ 1.您希望本校未來舉辦何種類型活動？

- (1)主題式講座 (2)闖關活動/快閃活動  
(3)線上投票 (4)其他(請舉例：\_\_\_\_\_)

\_\_\_ 2.哪些活動獎品能夠增加您參加的動力？

- (1)禮卷 (2)藍芽耳機  
(3)行動電源 (4)其他(請舉例：\_\_\_\_\_)

\_\_\_ 3. 希望了解的營養知識或主題？

- (1)運動營養 (2)食物製備  
(3)疾病預防 (4)其他(請舉例：\_\_\_\_\_)

# 大專校院健康體位～「飽睡好眠 活力一整天」行動方案

- 發展者：教育部
- 總策劃：鄭淵全
- 執行策劃：林雅幸、陳乃琦、羅淑虹、鄭伊婷、吳紹玄、  
陳韋翔、林雅靚
- 總編輯：許惠玉
- 編輯委員：潘紀綸、卓郁馨、莫雅淳、劉潔灃、蘇筱涵
- 編撰單位：財團法人董氏基金會

本教案能夠順利完成，感謝各專家及大專校院代表給予寶貴意見。感謝吳家碩臨床心理師、中國文化大學林薇教授、世新大學林承宇教授、臺灣師範大學郭鐘隆教授、董氏基金會許惠玉主任、輔仁大學董家堯助理教授、蔡晏儒營養師、中州科技大學蔡采蕙護理師、東吳大學楊依婷營養師、國立臺北教育大學徐彩莉營養師、嘉南藥理大學江慧玲營養師等。

版權說明：

未經書面授權，不得以割裂或任何改變內容完整性之方式利用本著作。申請授權請洽教育部綜合規劃司或財團法人董氏基金會食品營養中心。