

好好睡一覺：了解睡眠的重要性！

專訪臺北醫學大學附設醫院睡眠中心

李信謙 醫師

前言

21 世紀的現在，睡眠問題已是我們不容小覷的危機，在效率至上的風氣下，我們不惜犧牲睡眠時間來追求成績、工作等人生成就，因而導致睡眠不足；接著，3C 產品的藍光使得我們的生理時鐘錯亂，出現睡眠障礙。此外，新冠肺炎疫情的爆發，更是加劇了許多人失眠的症狀，無論是焦慮，或是新冠疫情都可能加劇失眠問題的嚴重性，進而影響我們的心理狀態。由此可知，我們在追求進步的同時，也該正視長久以來被我們忽略卻十分重要的睡眠，給予過勞的大腦一段休息、重建的時間。此次專訪，我們很高興邀請到臺北醫學大學附設醫院睡眠中心主任李信謙醫師，來與我們分享有關睡眠的知識與看法。

睡眠：人體十分重要的部分

李醫師說，睡眠醫學的發展其實較晚，以器官與系統為主的西方醫學用人體位置分科，每一個位置所負責的範圍都不一樣，接著再分為內科和外科。然而因為睡眠是一個功能，涵蓋了許多睡眠中可能會發生的事情，也包含了許多不同分科的範圍，因此國外在約 50 年前即開始有睡眠醫學、睡眠科學等相關專科設立。由於李醫師身為精神科醫師，而許多病人因為情緒憂慮、焦慮、失眠或睡不好等原因而有睡眠障礙，在診療方面本來就有需求。

另外，李醫師在跟隨其恩師學習睡眠醫療的過程中對睡眠的研究相當感興趣，因此便踏上了睡眠醫學這一條路。「我們還沒辦法解釋為何人需要睡覺，人想要睡覺到最後為什麼睡不著，包括人為什麼作夢，還搞不清楚。」李醫師如此回答，我們在聽的同時，也能感受到醫師散發著求知的氣息，那是一種追根究柢的精神。

睡眠中心：跨領域的成果

從小到大只聽過皮膚科、眼科等位置分科的我們，對睡眠中心這個陌生的採訪地點不免感到好奇，同時負責精神科與睡眠中心的李醫師介紹道：「我們所在的這一層樓其實都是睡眠中心，白天當作精神病房給慢性精神病患進行復健活動，晚上即作為睡眠中心。」睡眠中心主要分為兩個部分，由睡眠實驗室與睡眠門診所組成。相較一般的核磁共振、腦波等檢查，睡眠的檢查需要花上至少一整個晚上，因此傳統的睡眠檢測是在醫院進行的，透過裝設不同的導線，觀察病人是否在睡眠中發生狀況等來進行診斷。另一部分為睡眠門診，由於睡眠是一個極大的範疇，牽涉了非常多科，因此特成立睡眠專科，比較能馬上切中重點並進行歸類。李醫師認為，睡眠中心中有很多不同科的醫師一同集中在睡眠的業務上，算是跨領域的成果。

人體的睡眠機制

首先，我們先詢問李醫師有關睡眠機制的問題，李醫師解釋：「睡眠基本上就是三腦主義『腦有、腦治、腦享』。」這代表睡眠是被大腦擁有的，而不是身體。另外，李醫師還提到，睡眠主要有兩個機制，分別為恆定機制和節律機制。簡單來說恆定機制就是清醒和睡著的時間要達到平衡，而節律機制則是和人體生理時鐘有關。

除了睡眠機制外，李醫師還提到打呼。醫師說現在醫學不會把打呼當成病，但一般來說呼吸不會發出如此大的聲音，除非呼吸道有堵塞，而當堵塞處過於狹窄，可能就會導致呼吸中止。不過若只有打呼也不必過於擔心，因為這只是一個症狀，若影響到白天的生活才要特別注意。李醫師用簡單輕鬆的方式介紹睡眠相關知識，使我們對此更加了解，也產生濃厚興趣。

夢與鬼壓床

李醫師說，夢與睡眠品質不一定是平等的關係，正常狀況下作夢時，是在睡眠中的快速動眼期，在這個特殊階段，身體頸部以下的肌力張力消失殆盡，此時是沒有力量的，以防我們將作夢夢到的情節實際地表現出來而造成問題，所以理論上夢遊根本不可能在做夢時發生。如果肌肉張力無法鬆弛，使得做夢時做出動作，即稱為「快速動眼期行為障礙症候群」。

另外，我們常聽到的「鬼壓床」其正確定義為「睡眠癱瘓」，指的是在身體處在快速動眼期時突然醒來，因身體尚處在鬆弛狀態而導致出現暫時性癱瘓以及幻覺、血壓心跳不穩定等症狀，通常過一陣子就會恢復正常。

提升睡眠品質之道

有一些同學因為課業壓力或其他原因，而導致睡眠品質不佳。李醫師認為最重要的是睡飽，且最好能定時睡覺、定時起床。另外，李醫師也形容睡眠就像開車一樣，不可能從高速公路不經其他過程就直接開到停車場，需要下交流道、減緩時速等等才能使身體完全進入休息狀態。因此即使在緊張忙碌的生活中，我們也應該要在睡前保留三十到六十分鐘調劑身心。不只是手邊活動要暫停，心態也要放下，壞的情緒和事情不要一直放在心理，盡可能的使自己放鬆才能睡好。

同時，李醫師也提醒我們在睡前盡量不要使用電子產品，一方面是由於藍光對睡眠的干擾太大，另一方面則是過多的資訊可能造成心情焦慮，進而影響睡眠品質，造成休息的效果不好。

參訪睡眠中心

在詢問完我們準備的問題後，李醫師熱情地帶我們參觀睡眠中心。在介紹睡眠檢查室時，李醫師說：「接受檢查的病人身上會黏許多儀器，例如：觀測腦波或心跳等。病人需要在睡眠檢查室睡一晚，在病人休息的同時技師會透過監視器觀測病人情況。」另外，李醫師還提到技師工作的辛勞：「資料一頁是30秒，一晚做完，如果是做一個鐘頭，我們就要判讀120頁。那如果做6小時，就要判讀720頁，所以其實這個要一直一直看。」這讓我們了解每個職業都有他不為人知的辛勞之處，同時也讓我們感受到醫師對自身職業的熱忱。

後記

透過這次的採訪，我們對人體睡眠機制和相關病症有更深入的了解，也學習到許多提升睡眠品質的小技巧。另外，我們發現其實大家都清楚睡眠的重要性能和能提升睡眠品質的方式，但卻因課業或社團活動等緣由，而導致犧牲睡眠時間及品質。不良的生活型態，不但導致學習和工作的效率降低，還為自己的身心健康帶來隱憂。我們身為仍處於成長期的青少年，課業和睡眠皆同樣重要，我們應更注重自己的睡眠品質與習慣，妥善安排休息與學習的時間，才能精神飽滿地迎接早晨，充滿活力地學習新事物，讓自己有一個健康美好的未來。

關於夢境的二三事

專訪國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

喬虹 教授

前言：天馬行空的夢之心理學

「我昨天做了一個好有趣的夢，它有什麼特殊的含意嗎？」相信許多同學都有思考過類似的問題。夢境是一個神奇而捉摸不透的主題，夢境裡發生的各式異想天開情節都令人著迷，同時也使我們感到好奇，並產生許多的問題。這次，我們非常榮幸能邀請到國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系的喬虹教授專訪，教授先分享其學思學涯歷程，接著以專精的心理學角度切入，分享她對夢境與相關議題的觀點。現在，就讓我們一同揭開夢境神秘的面紗吧！

從混沌到豁然開朗：踏入諮商心理的那時那分

一開始，喬教授提及她國小和國中皆就讀音樂班，但因認為自己對音樂沒有天分，也沒有意願成為音樂老師，故選擇就讀了武陵高中普通班。就讀高中時，雖認為自己對文組較有興趣，仍遵從家人的意願選擇了自然組，在大學聯考時考上了師大物理系。喬教授回想，學物理其實是一件非常需要想像力的事，而自己在當時只是跟隨著相對填鴨的教育在思考、寫考題。因此大一時，喬教授對物理的學習內容毫無興趣，經常在上課時間打瞌睡。長期以來的混沌，讓她對當時的指導教授感到非常愧疚，甚至還做過在逛夜市時，遇到教普通物理老師的惡夢。

正當教授對未來感到迷茫、不知所措時，一個對教授人生十分重要的契機便出現了！教授說那個學期剛好修到輔導原理和實務的課，當時她覺得課程內容很有趣，非常適合自己，便決定要透過轉系，考到自己有興趣的系所學習。之後，透過自身努力和課堂老師的幫助，教授如願轉到心理與輔導學系，之後便一路順遂，從大學唸到博士，最後在大學任教。從教授豐富的生涯經歷，我們能感受到她勇於改變，願意嘗試自己感興趣的事物，朝著嚮往的方向邁進。

被世人誤解的廣闊海洋：諮商心理學

喬教授說道，因為臺灣有心理師這個職業，大家通常都會將諮商與諮商心理師的工作，也就是心理治療畫上等號。然而諮商心理學這個領域其實很大，它可以做研究，可以做教學，也可以做社會工作，並不只是僅限於心理治療。諮商心理學以發展、預防、正向教育為導向，希望能夠促進人們往更好、更為舒適、更為理想的方向前進，較少強調、鑽研疾病缺失功能的部分。諮商心理除個人議題外，也探討家庭、系統及文化，比方說文化敏感、多元文化等等。在美國，諮商心理起源其實是在第二次世界大戰之後，許多退伍軍人開始找工作，從生涯輔導開始起家的。

至於臺灣諮商心理學則是從早年的歸國學人帶回這樣的觀念開始推展，隨政府政策而慢慢發展出學生輔導，逐漸變成我們現在所熟悉的輔導室。「諮商心理並不等於心理治療。」喬教授說，她在美國便有老師是專門做生涯相關研究，也有其他老師做兒童正向教養相關主題的研究，這些並不屬於心理治療的範疇。換言之，諮商心理學以心理學的原理為基礎，融合了教育學、社會學等其他學門，主要集中研究人的心理機制、內在感覺與人際連結，探究個人或個人在社會系統內的互動及其影響。

夜空中的北極星：夢境的本質與意義

接下來，就是我們最好奇的主題：夢境的本質和意義。喬教授認為，每天晚上在睡眠時，大腦在重新整理，就如同電腦重新開機一樣，會把記憶重新跑一遍，但因為在睡眠狀態，控制潛意識的功能會比較鬆懈，因此許多平常隱藏的想法會冒出來，成為夢境的素材。教授還提到，其實我們每天會做很多夢，只是不能回溯而已，有些會被遺忘，而有些則讓我們印象深刻。這些能夠被記起的夢境，對清醒的我們可能會有一些意義，而那個意義是什麼，不同學派、不同文化都有自己的看法，例如有些解夢方式是像一本字典，能夠直接套用公式解碼，而教授則認為夢背後的意義，要透過當時的自己去詮釋和解讀，儘管是一樣的夢境，我們的感受會受到年齡、不同經歷等各種因素影響，而產生變化。

與此同時，教授也分享自己的個人經歷：「常常在人生各個階段，夢見自己正在迷路。」一開始，教授也不明白這個夢是什麼意思，時至今日，她認為這是夢在提醒自己：去尋找生涯的新方向，而回頭看過去的生活，教授也認為她的志向轉彎了許多次。透過這個經驗，教授想：「夢給我們一個很好的素材，讓我們可以停下來整理、分析生活，思考夢境的背後，是否有它想提醒我們的事情。」

接著，我們提問了大部分人都曾做過的經典夢：高空墜落。教授便詢問了我們對此夢境的感受，結果發現每個人的答案都截然不同。有人覺得是即將離開這個世界；有人毫無感受；而有人則感到開心喜悅。如此差異就驗證了前面教授提及的觀點，也讓我們也因此產生新的疑問：為什麼大家都做過的夢是高空墜落，而不是其他的呢？教授答道：「我們人類可能有一些共同的象

徵、一些共通性的圖騰，然而如果直接翻譯的話，就有點太粗糙了。」她認為夢境用很有創意的譬喻法，將我們置於各類場景中，不同感受有不一樣的連結，仔細探索後會被自我賦予全新的意義，而那個想法可能影響我們清醒時的狀態，也可以說是夢所要指引我們的一些東西。

變幻莫測之物：關於那些夢的二三事

大家有沒有因為做惡夢被嚇醒，即使清醒仍感到恐懼、無法釋懷的經驗呢？關於惡夢，有的是久久出現一次，或甚至只經歷一次，但很快就忘記了，對我們的生活並不會有太大的影響；而需要注意的情況是如果長期做同一個惡夢，可能會造成生活上的困擾，此時便需要尋求解決的辦法。喬教授表示長期的噩夢可能是因為長期處在一個困境中，有可能是在承受一些壓力，抑或是長時間思考一件事，而惡夢也可以成為一個因子，讓自己知道要去尋求幫助。

接下來，我們又詢問了使人感到神奇的預知夢。首先，教授提到研究預知夢的研究偏少，但對於預知夢有兩種說法：第一種認為是當事人的錯誤解讀，感覺自己夢過但其實並沒有；而另一個比較沒有科學根據的解釋，就只能說當事人很有靈性。

最後，是最重要的部分，那就是能在睡前使人心情平復、放鬆自我的方式，畢竟要先睡著，才能有香甜的美夢。教授建議可以在睡前做一些固定的儀式，告訴自己：「我等一下要睡覺了。」教授形容這種儀式感就是一種暖身，讓自己的身心狀態趨於平靜，慢慢達到可以睡覺的臨界點。

綜合口味的人生：給正在升學道路上徬徨的我們

在與教授進行專訪的過程中，採訪小組的一位同學偶然提到了有關升學的問題，對於還不太清楚究竟要往哪一個科系發展的我們，喬教授說，他認為這個階段的我們，的確是一個既興奮、刺激但又茫然的時候，彷彿世界之門在眼前碰一聲地敞開，其中有很多條路可以走，可卻只能選一條，做出抉擇的當下壓力是很大的。然而退一步來說，上大學後，無論我們最終選擇就讀哪一個科系，同時也可以雙主修、輔系等，學習其他各式各樣的東西，在畢業後也不只能夠做自己專業的工作。

「更何況，世界現在變得太快了。」教授提到，我們現在所學的專業，到了十年甚至五年後，整個產業的知識可能就更新了，我們以為自己熟悉、瞭解的，到時可能直接翻盤。教授認為，生涯的概念，就是在路上邊走邊看不同的風景，轉彎、然後再繼續走下去。

「人生就是一塊綜合口味的蛋糕，不只是草莓塔，也不僅是芒果慕斯。」教授說道，而且在堆疊的過程，便會創造出專業，這個即是新的，叫做「跨領域」的東西，那些東西是現在的教授所不會教的。喬教授提到，她在大學畢業後決定不成為輔導老師，就是因為不想把力氣花和管理學生秩序，但在她前往美國念碩博士，並在學校擔任助教時，發現她還是需要管大學生的秩序，而輔導教師的能力也因此派上用場。講到這裡，教授總結道，我們不會知道自己的經驗，會在什麼時候派上用場，所以現在無論是用刪去法，抑或是因為喜歡的興趣而選擇這條路都很好，沿著這條路走下去，在過程中累積能力，然後會因此有新的機會迎接我們。

人們為何停止前行：對近期興起的躺平主義的看法

最後，我們問了教授對近來所年輕族群中流行的「躺平主義」的觀點。喬教授認為躺平主義應與生活的環境、文化及體制有所關連，且不同地方也有所不同意涵。以政治敏感的大陸為例，年輕人躺平可能意味著自保，然而在臺灣，年輕族群的躺平卻代表了一個新世代的主張。相較於前一輩凡事要咬著牙、逆來順受等積極向上的價值觀，在這個資源不再如此匱乏的世代，社會風氣轉而追求所謂的「高CP值」，形成了與以前截然不同的生活態度，也可以說是一種新的宣言。

「我不認為這樣的態度不好。」喬教授說，大家的態度都是彈性、可以流動的，也許這十年，人們以這個態度來過日子，然而也許下一個十年，社會又會有些不一樣的想法，畢竟在人生的不同階段，我們會遇到不同的事情，抑或是我們需要不同的態度來因應，躺平主義應該有它出現的原因和其所能夠展現出來的優勢，並沒有什麼不好的。

後記：循著星光點點，向遠方奔去

經由採訪喬虹教授，讓我們了解到有關夢在心理方面的本質及各式各樣的夢，也對諮商心理這個領域有初步的認識，甚至在與教授的談話中了解到教授對於當今世代的看法，還獲得了教授對於升學給予的建議。清代話本小說《十二樓》中寫道：「日有所思，夜有所夢。」夢是一個能夠讓我們能夠從中整理、分析自己的身心狀況的契機，我們能夠因自己做的夢去了解自己，甚至察覺到自己可能正面臨的一些困難，進而去尋求解決之道或幫助。身為正在探索世界、尋找自我的青少年，期許我們能成為自己專屬的「解夢專家」反思自己的生活狀態、釐清自己的內心，往屬於我們的那片星空自由翱翔。