

## 112 學年度第二學期新竹高級中學教師輔導知能研習

失眠、睡不好並非成年人才有的症頭，在 2016 年台灣睡眠醫學學會「青少年睡眠大調查」中，已發現全台青少年慢性失眠症盛行率為 2.8%，有失眠經驗的人口則高達 24%，並有將近一成五青少年受失眠問題而干擾到日常生活。而於 2022 年兒童福祉調查，台灣 11 歲兒少平均睡眠 8.8 小時，13 歲平均睡眠 7.6 小時，15 歲兒少只有 7.3 小時，隨著就學階段往上，孩子們的睡眠總時數跟著減少。

長期累積的「睡眠債」，除了影響身體的生長激素分泌之外，也容易導致注意力不足，在課堂上精神不濟，注意力難以集中，對學習帶來負面的效果，更可能在將來引發慢性傷害。睡眠不足會帶動壓力值升高，讓大腦的情緒調節路徑減少，並讓大腦的負面情緒中心獲得增強。缺乏睡眠的大腦會用負面的有色眼鏡看事情，讓情緒朝著悲傷、挫敗、憤怒、絕望的方向扭曲。一項針對芝加哥中學生的研究發現，沒睡飽的人會有兩低一高：自尊低、學業成績低、憂鬱程度高。更有分析發現，每晚只睡 6 到 7 小時的青少年比起睡滿 8 小時的同齡者，前者產生自我傷害念頭的比率要高出 17%，只睡 5 小時的更會高出 80%。

這次的輔導知能研習，我們邀請長期投入睡眠研究的哇賽心理學總編輯蔡宇哲博士，彙整多年來睡眠研究的臨床經驗，帶領我們對「睡眠健康」、「壓力覺察」和「情緒調節」等議題上，有更多的理解，進而能開創更多的對話空間。邀請您和我們一起為自己、為孩子找回好眠力。

**主題：找回好眠力-從腦科學觀點看青少年的睡眠與心理健康**

**日期：113 年 04 月 12 日（星期五）**

**時間：12：30—15：30**

**地點：輔導室三樓生涯教室**

**講者：蔡宇哲博士（哇賽心理學總編輯）**

- 本研習經費以 112 學年度教育部國民及學前教育署補助「112 學年度教師輔導與管教知能工作坊實施計畫」之經費推動，為積極促進高級中等學校教師輔導知能，提升學校第一線人員對於學生心理狀態之覺察、辨識與系統合作處遇。
- 歡迎有興趣、有意願之輔導教師報名參與，並於 113/ 4/8（一）17：00 前於全國教師在職進修網報名。研習前一周請留意 email 信箱發放之行前通知。若對研習有任何疑問，請電新竹高中輔導室（分機 514.515）。
- 本研習已登錄於「全國教師在職進修網」課程代碼為 4290285，全程參與者將核給研習時數 3 小時。