

老師姓名	陳國強老師
書籍名稱	《為什麼要睡覺？睡出健康與學習力、夢出創意的新科學》
作者/編者	沃克(Mathew Walker)
分享感言	<p>這是比爾蓋茲2019冬季推薦書單，並且作出以下評論：有趣又深刻，想要健康就從這本書開始。</p> <p>大家有想過，既然我們要娛樂、打機、做運動、見朋友、應付功課和兼顧學習，若能減少睡眠時間，便可騰出更多空間做自己想做的事？你有多少個早上，上課時總是混混沌沌，老師所教授的內容，轉頭便忘了？考試前一晚，為爭取更多的讀書時間，在熬夜後進入試場，結果之前一晚所背誦、所溫習的，在拿起筆的一刻忘記得一乾二淨？</p> <p>身為一位神經科學家，作者對睡眠作出如下評價：「如果睡眠沒有提供任何關鍵性的功能，那就是演化犯下最大的錯誤。」簡而言之，所有的物種都會睡覺，睡眠在地球上是和生命一起演化的。</p>

作者以科學的方法，進行相當大量的研究和分析，得出其中一個結論是：在睡眠的非快速動眼睡眠階段，原本要鞏固記憶的功能，將當天所學、所發生的事變成長期記憶。快速動眼睡眠階段則用於整合新資訊與記憶。如果當天沒有即時處理，日後一樣無法彌補。即若當天損失睡眠，之後的記憶就永遠失去了，怎麼補眠也補不回來。而整合資訊則與我們的創造力有關。原來，我們的身體健康、心理健康、記憶力、學習力、創意、生產力、領導力、決策力、智商與情商、吸引力、運動表現，甚至食慾，這些讓日間生活更精彩的能力，都與夜間那場神祕的睡眠有關係。

最後，作者亦推薦有關睡眠的12項守則，包括睡前不要滑手機、不在下午三點後午睡等，以科學方法教導我們如何能以睡眠為中心，重新編排我們的時間，保持平衡的睡眠作息，在精神上維持拚勁，才是最好的做法。