

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：人為什麼會做夢？

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

睡覺，是你我每天都必須做的例行公事，然而「做夢」就不一定了。那麼你是否會好奇，為什麼有的人經常做夢，但有的人卻說自己從沒做夢呢？

事實上，人每晚平均會做 3 ~ 5 個夢，每個夢境能持續 5 ~ 20 分鐘。但大部分人醒來後只會記得一個，或甚至沒有。而那些說自己沒做夢的人，其實只是在醒來前 10 分鐘，或更早已經停止做夢；才會讓他們醒來就忘記，感覺沒做夢似的，但這其實是睡眠高品質的表現。相反地，當你在夢已停止的五分鐘後醒來，大腦就能回憶起夢境，但若當下沒特別去回想就會忘記。也就等於其實每個人每晚都會做夢，而我們是根據自己做完夢後清醒的時間，去判定有沒有做夢。

科學家將睡眠劃分為，非快速動眼期與快速動眼期，共計十次兩者各占一半，每次循環約 90 至 120 分鐘，此外每晚有 80%的機率會做夢。

睡眠週期大致能分為五個階段：

■ 階段一 淺層睡眠：

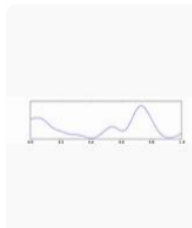
- 眼睛運動及肌肉活動開始變慢。
- 同時，也很容易受到外界干擾被吵醒。

■ 階段二：

- 眼球運動進入靜止，腦波變動減緩。
- 大腦出現短暫高頻波動，能防止被噪音干擾睡眠。

■ 階段三：

- 出現活動緩慢的 Delta 波。(圖一)



delta波 (δ) 是指活動較緩慢的腦波，其在腦電圖上的形狀則是平緩的曲線，往往在深度睡眠時出現。Delta波出現於第三與第四期睡眠，或是大腦損傷或昏迷病患的睡眠。

(圖一)

■ 階段四 **深層睡眠**：

- 呼吸心跳會變得很緩慢，眼球和肌肉運動完全靜止。
- 身體進入自我修復模式，讓精神恢復，同時增強自身記憶及免疫力。

■ 階段五 REM (又稱快速動眼期)

- 眼球開始快速移動，也是**開始做夢的時間**。
- 大腦活動和清醒時幾乎一樣，故大腦會阻斷身體活動機能，防止身體做出夢中情節。

當你在**第四**或**第五階段**時被叫醒，或者驚醒，這時夢境就會較完整的被記得；讓人有自己整晚都在做夢的錯覺，感到昏沉和疲憊，覺得為什麼明明睡覺時間充足卻還感到精神不濟。會讓人有：「怎麼這麼多夢搞得我都睡不好」的感覺。

但事實上，不是做很多夢導致睡不好。而是因為睡眠品質本來就不好，才會常從夢中清醒，記得多個夢境，因而感覺做很多夢。

參考資料

泛科學：<https://pansci.asia/archives/87938>

CMoney：<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=194402>

維思維 WeisWay：<https://www.youtube.com/watch?v=XReRFqjAlc0&t=161s>