

【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：聽得開心、睡得放心，顱內高潮什麼來頭？

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

在疫情衝擊之下，也間接加強了數位時代下對娛樂媒體產業的影響。各式影音平台的出現，或是近兩年突然爆紅的 podcast（播客），也令耳朵經濟大崛起，各類形式的節目大量湧現，代表真有許多人透過聽覺得到心靈上的享受。

而你知道嗎，在生活中會被我們忽略的一些細碎聲響，對「ASMR 愛好者」來說可是耳朵的一大饗宴。這些聲音到底有什麼神奇之處讓許多人對 ASMR 如此熱愛，而 ASMR 又是什麼，對人有什麼影響呢？

ASMR 是自主性感官經絡反應（英文：Autonomous sensory meridian response）的縮寫，也被稱作「耳音」、「顱內高潮」等，其實這個名詞並不是科學術語，是由 ASMR 體驗者 Jennifer Allen 在 2010 年所提出，從這時候開始 ASMR 便被人們看見、廣泛討論。

ASMR 意指人的視聽覺等感官受到特定的刺激所引發的身心反應，從頭皮、頸到背部，如輕微的電流般竄過，帶給人雞皮疙瘩的酥癢感，這種感覺甚至會延伸到四肢周圍，產生放鬆和愉悅感，和聯覺有一定程度的關係。每個人的 ASMR 觸發點都不同，但這些聲音一般都有重複、平穩、輕柔或低音調等特點。有研究報告顯示，各異類型 ASMR 影片的強、速度會影響觀看者的反應時間，其中也發現也有可能因為生活習慣的差異而有不同的結果。

通常 ASMR 影片分為兩類：有意跟無意，某些受試者表示比起刻意觸發觀眾 ASMR 反應而創作的影片，因為其他原因無意中製造聲音之影像反而更能有效觸發 ASMR。在 ASMR 還未

被提及之前，就有很多人知曉的 ASMR 鼻祖：Bob Ross，他是 YouTube 和電視節目上《歡樂畫室》(The Joy of Painting) 的主持人，一頭蓬鬆的爆炸頭和柔和低沉的語調是它的特色。影片



裡沒有任何的背景音樂，不論是洗筆時在畫架、稀釋罐上來回敲打「把惡魔打出去 (beat the devil out of it)」，或重複在畫布上揮動畫筆的沙沙聲和緩慢的語速，皆讓人不禁有種療癒感，導致很

多人為了助眠而收看他的節目，後人甚至把節目做成 ASMR 影片。

會造成 ASMR 的原因尚未明確，缺乏一致的科學報告和大量研究數據，還是處於正在開發探索的階段，由於個體間的差異性，不同聲音的放鬆效果也不同，以目前的科學數據來看還不能準確解釋。公共科學圖書館期刊 (PLOS) 指出，受試者觀看影片時心跳速率會降低，皮膚電導反應 (Skin conductance response) 的狀況則會較明顯。而一個來自 2018 年來自謝菲爾德大學 (University of Sheffield) 的研究也發現觀看者每人平均每分減少約 3 次心跳。有一種比較可信的說法是，和人際關係和親密行為相似，物體被觸碰、溫和而感到舒適，會帶來一種親密感讓人覺得自己被關愛有安全感，促使分泌出腦內啡、多巴胺等，令人愉悅放鬆進而幫助入睡。

參考資料

<https://zh.wikipedia.org/wiki/ASMR>

<https://baike.baidu.com/item/ASMR/10059144>

<http://webc2.must.edu.tw/jtmust006/attachments/article/698/9.pdf>

<https://www.shs.edu.tw/works/essay/2020/10/2020100900100725.pdf>

<https://asmruniversity.com/2016/05/17/jennifer-allen-interview-coined-asmr/>

<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5096156>

<https://www.adaymag.com/2018/06/27/asmtist-newest-profession.html>

<https://health.businessweekly.com.tw/Article.aspx?id=ARTL003003881>

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%AE%91%E4%BC%AF%C2%B7%E9%AD%AF%E6%96%AF>

<https://www.youtube.com/watch?v=ILWEXRAnQd0>

<https://today.line.me/hk/v2/article/LMa8NV>

<https://www.managertoday.com.tw/eightylife/article/view/184>

<https://helloyishi.com.tw/neurological-problems/other-brain-ns-issues/what-is-asmr/>

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0196645>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則