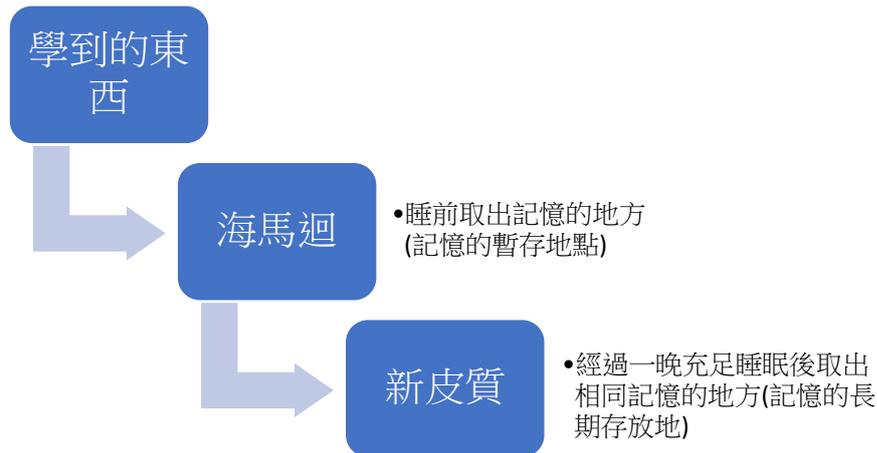


# 以書映光—為什麼要睡覺

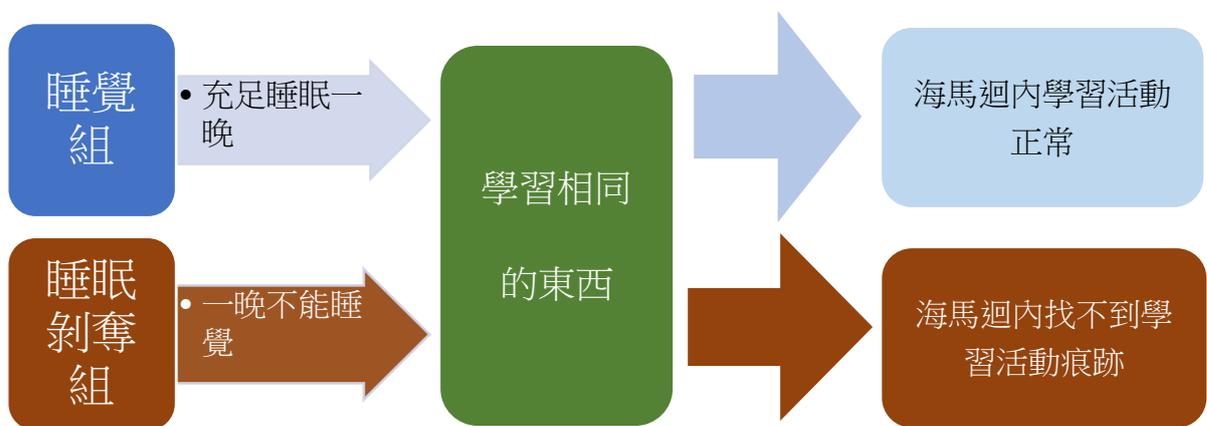
再興中學 九孝 黃思睿

主題：「說服一個正在準備會考的國三學生，讓他知道睡眠剝奪對讀書的影響」

## 原理



## 實驗



結果：睡眠剝奪組的學習效率比睡覺組的學習效率落後 40%。

補充：如果睡眠者受到聲音干擾導致他們只擁有淺眠而無法深睡的話，帶來的效果和被剝奪一整晚的睡眠是一樣的。

## 結論

當睡眠被剝奪時，會受到影響的就是海馬迴，海馬迴一旦受到損傷，將會使人的腦無法學習新東西，腦袋裡也很難有持久性的記憶，這對一個正在準備會考的國三學生來說，絕對不是好事。