

## 2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

**文章題目：**顱內高潮——科學也無法解釋的酥麻感受？

**摘要：**近年來，在網路上流行著一種稱為「ASMR」類型的影片，許多人沉迷於這些影片，甚至認為具有安定身心的效果。

**文章內容：**（限 500 字~1,500 字）

當我們在 YouTube 網站中搜尋「ASMR」四個英文字，我們會發現搜尋到的影片的內  
容，大多都是人對著麥克風製造各種不同的聲音，例如：敲打瓶子的聲音、輕聲細語的說  
話聲等，而這些影片的點閱率都相當高，究竟這些看似無聊，甚至有點奇怪的影片具有什  
麼魅力呢？

ASMR，是 Autonomous Sensory Meridian Response 的簡稱，中文稱為「自主性感官經  
絡反應」，指的是一種從頭皮開始，到後頸及脊椎的發麻感覺，這種感覺通常是由聽覺及  
視覺所引起的。許多人沉迷於 ASMR 影片，認為這種影片具有放鬆、助眠、安定身心的效  
果。

近年來，有研究指出，人類大腦中的枕葉、額葉和顳葉是相互連接的，許多人在觀看  
ASMR 影片時，能夠觸發腦中負責視覺、記憶以及聽覺的區域同時運行，促進大腦活化。  
另一個研究也指出，在觀看 ASMR 影片時，心率會明顯下降，皮膚傳導水平則會上升，這  
證明 ASMR 體驗者能夠透過影片，使他們的身體跟著放鬆。甚至有研究指出，觀看 ASMR  
影片能夠緩解抑鬱症，效果類似於冥想以及正念療法。

但是，現在學界並沒有確切的根據來證明為什麼人會產生這種酥麻的感覺，有人認為  
這是癲癇發作，也有人認為這和人類演化的過程有關，但不可否認的是，ASMR 類型的影  
片在網路上形成一波風潮，甚至隱藏了商機，有些大眾媒體會在節目中安排 ASMR 的橋段，  
來吸引更多的觀眾。

### 參考資料

<https://www.vice.com/en/article/gqww3j/asmr-the-good-feeling-no-one-can-explain>

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17470919.2016.1188851>

<https://www.newyorker.com/culture/culture-desk/the-brain-tingling-sounds-of-asmr>

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0226692>

<https://reclaimtheinternet.com/sleep/asmr-science/>