

## 2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

### 大專/社會組 科學文章表單

文章題目：人，為什麼要做夢？

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

每個人都會做夢，夢有時關乎現實，有時荒誕不經，但你有想過為什麼會做夢嗎？這件事至今還無法用科學解釋，但依研究表明，做夢或許和「你的記憶」有關！就算你醒來不記得，但其實人每天平均會做 4 到 6 個夢。雖然科學家還不知道人類做夢的原因，但做夢是大腦運作非常重要的機制，幫助我們形成長期記憶。

依據研究顯示，做夢與大腦的其中四項功能相關，分別是：

1. 發展認知能力
2. 心理的無意識投射
3. 鞏固學習與記憶
4. 意識狀態整合經驗，替未來做準備。

也就是說，睡眠有助於整理記憶。就好比今天往腦裡塞了很多資訊，當你經過一段時間的睡眠後，大腦會在「離線狀態」幫你梳理今日所得資訊。而你做的夢或許就是大腦在模擬，使用你今日所學來預想未來如何規避危險，又或是讓你提前體驗這份危險，讓你有相關經驗！

而夢通常發生在睡眠的哪個時間段呢？答案是快速動眼期(Rapid Eye Movement, REM)，此時機通常在入睡後一小時半。而睡眠又可大致分為 5 階段。

第一階段：人在睡覺時眼睛是會轉動的，這時的眼睛轉動速度減緩，全身肌肉會放鬆。也就是所謂的「淺眠」。

第二階段：眼動停止，腦波減緩，大腦會發出一種叫「睡眠紡錘波」的短暫高頻波動，可以有效防止噪音干擾。

第三階段：出現較緩慢的腦波，但偶爾還是會穿插幾段小又快的波動。

第四階段：與上階段合稱為「深度睡眠」。此階段不會有眼動或肌肉活動，如果在這階段被喚醒，可能需要花點時間才能完全清醒。

第五階段：又稱為「快速動眼期」，也就是作夢的時間。這階段呼吸會較不規律，心跳變快，血壓升高。人處在一個將醒未醒的狀態。所以很多人作夢，會伴隨一些肢體動作。

通常在夢結束的五分鐘後，人就會忘了 50% 的夢境內容，睡醒就會忘了 95%。所以說人不是不會做夢，只是我們都不記得了。但如果你正處於「快速動眼期」被叫醒，就會容易記得夢境。

說到這裡，你會不會覺得做夢會耗費精力呢？其實不會！做夢並不影響睡眠，記得自己的夢也不代表睡眠不佳。而在一些情形下，記得夢境的內容，那這可能就是身體在發出示警了！但如果夢境的內容過於可怕，使你被驚醒時全身汗、心跳加速，又或是做夢會讓你感到

精神壓力，那還是要諮詢醫師為好哦！

**參考資料**

《神奇的心理學》蔡宇哲, 洪群甯

《Hello 醫師》網站

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