



# 走一趟科博館 讓你夜夜安眠

撰文 張清瑋

**忙**碌於工作而沒日沒夜加班的你，有多久沒有安穩的睡個好覺？由於現代人普遍感受到壓力沉重，這壓力源源於生活、工作、人際關係等，有時候壓力擾亂了生活秩序，干擾睡眠影響生活品質，隨之而來的是疲倦、焦躁、憂鬱和慢性疾病，此後，健康消失了，也無所謂生活可言。為了讓民衆了解睡眠的重要性，國立自然科學博物館特別推出符合現代人需求的《睡眠與工作安全特展》，從工作安全來解構睡眠的奧妙。

## 健康的根源來自睡眠品質

自從工業革命以來，人類的生產模式產生很大的改變，看似機器的使用可

以紓解人類的工作量，但不可避免的是工廠因為集中式大量生產，或資方為了更有效率地生產以減少成本，採以24小時無休地運轉著機器，勞動人口的生活作息也隨著機器不停運轉而調整。但人無法像機器一樣不休息，卻為了要配合機器的運轉，而改變原本的生活型態，甚至日班、夜班輪值調配的工作時間表，打亂了一個人的生理時鐘。

面對今日的社會，由於生存方式更加不易，每個人都感受到生活所帶來的經濟壓力，職場所遭受的工作壓力，過於緊繃的精神狀態使得許多人都無法獲得適度的休息，而根據科學上的研究，睡眠會幫助身體組織的修復以及大腦的



學習與記憶，並且對體力及精神的恢復也有很大的好處，因此一個人的身體是否能夠完全得到休息，睡眠品質是重要的關鍵因素。

而睡眠品質的好壞不僅關乎個人的身心健康和生活品質，甚至會影響到工作表現和工作安全，他們的健康問題將會是整個社會的重大挑戰。

### 過勞與否與工作安全密不可分

以最近日本福島核能電廠在大地震後發生爆炸引發輻射外洩危機為例，這次的意外災害喚醒了世人對1986年蘇聯車諾比爾核電廠意外的記憶。造成蘇聯車諾比爾核電廠事故的原因，不僅是核子反應爐原有設計的缺失所導致的，為了進一步防止核災擴大，工作人員不眠不休地進行監控與搶救工作，在極大的環境與精神壓力下，搶救人員無法獲得適度的休息，更多的意外疏失卻是因為

輪班的工作人員過度疲勞產生一連串操作疏失而導致蒸汽爆炸摧毀了反應爐頂蓋，導致核電廠災變成為地球上發生過最大的慘劇之一。

蘇聯境內的污染區遠遠超過離電廠30公里的範圍，嚴重污染的地區遠達300公里範圍，甚至到達莫斯科。被污染的土地散布在現在的白俄羅斯、烏克蘭、和俄羅斯三個國家，1995年聯合國的資料指出，被污染土地面積超過16萬平方公里，被疏散的居民超過40萬人。而在日本福島核能電廠爆炸的意外中，也陸續傳出固守崗位的工作人員紛紛過勞而有體力不支送醫或死亡的消息傳出，不僅對公共安全產生危害，也對救災毫無益助。

以上的案例不難察覺，工作負荷大、工作不順利、上班下班的時間問題、工作環境不良、精神負擔或壓力都會產生長期疲勞或過勞的現象，而在作業環境中疲勞的測量以及作業環境中，導致疲勞原因的控制，是工業安全衛生重要的一環。

### 睡眠不足也會誘發慢性疾病

當然，疲勞獲得最好紓解的方式之一就是要有充分的睡眠時間，以及良好的睡眠品質，事實上，人的一生大約有三分之一的時間用於睡眠，但對於睡眠是怎麼一回事，卻渾然不知。大多人都只是以為睡眠不足的結果是換取一天的精神渙散而已，但積欠睡眠不只讓人精



神不濟，還會讓人變胖、變笨，反應遲鈍、記憶力衰退、判斷力變差，甚至影響心理健康，出現情緒不穩定、易怒、憂鬱和焦慮等症狀，研究也發現長期睡眠不足和肥胖、糖尿病、高血壓和心血管等慢性病有高度關連。

古人說的好，「嬰仔暈，一暈大一寸」，又說「天天睡得好，年年不覺老」，可見睡眠對人的影響至深且大。然而，人要睡多久才夠？人的生理時鐘如何調控？睡眠和工作效率有什麼關聯性？和睡眠相關的障礙和疾病有哪些？忙碌緊張的現代人如何享受一夜好眠呢？

國立自然科學博物館從4月29日推出《睡眠與工作安全特展》，幫助民衆深入了解「睡眠」與「工作安全」之間的關聯性。首先，館方在展場入口利用高度約4.5米與長度約12米的睡眠者頭像凸顯特展的主題意象；展場中則介紹各種和睡眠相關的知識，並藉由睡眠引起的重大工安事件節目、輪班工作展牆的展現方式呈現主題內容。

## 《睡眠與工作安全特展》 opening

而為了加深民衆的認知與深刻度，科博館進一步引用體驗式的展覽方式，在特展中，參觀者可以透過睡眠之床、解夢節目和疲勞模擬駕駛機等互動展示器的幫忙，了解睡眠與身心健康、工作

睡眠  
與  
工作安全  
特展



安全、工作表現和交通安全之間的密切關係，館方希望將正確的睡眠觀念介紹給大眾，民衆也可以藉此學習如何從日常飲食和生活習慣中排除睡眠障礙，享受夜夜好眠的樂活人生。

科博館展示組楊中信主任表示，這項展覽將深入淺出地為觀眾解析睡眠的科學和迷思，除了探討睡眠對工作效率、工作品質和工作安全的影響之外，也將介紹歷史上因為勞動者的睡眠問題所引起的重大安全意外事件，例如1986年美國挑戰者號太空梭爆炸失事、蘇聯車諾比爾核電廠意外、美國密西根火車相撞事故和國內曾在2009年發生的國道客運連環車禍等，令人驚駭的意外事故。

看展後可發現，睡眠除了影響一個人的生理、心理、工作和社交生活外，還會導致工作意外，危及個人與他人的生命安全，民衆透過展覽不僅可以獲得安全衛生的相關知識，吸收知識後，若能落實生活實踐將有助於減少意外發生的機會。

《睡眠與工作安全特展》目前在臺中國立自然科學博物館立體劇場前廳展區展出中，展期至10月26日為止，歡迎民衆踴躍前往參觀。📍