



夜貓族 越夜越美麗

2016-10-21 記者 林有成 文



現代人因為工作、學業或沉迷於網路世界等因素，造就許多「夜貓族」如同夜行性動物一般，在深夜時分精神活躍，持續做事不休息。依據尼爾森（AC Nielsen）的調查，台灣超過12點未睡的人口比率高居全球第二。在年輕族群中，台灣大學生熬夜的比例極高，凌晨兩、三點入睡已成常態，直接熬夜到天亮也司空見慣。

有些人認為在夜晚的工作效率倍增，或是靈感大量湧現，在這段時間也適合思考和解決白天無法處理的事務，加上現代人責任與輪班制的加班環境，以及繽紛多元的夜生活，都使得「夜貓族」的數量持續攀升。



夜貓族如同貓頭鷹等夜行性動物一般，喜愛在深夜活動。（圖片來源／360圖片）

先天或後天 眾說紛紜

夜貓族大多擁有類似的心理狀態，時常希望自己能早點入睡，且常被告知熬夜對身體有害，但到了理當就寢的時間卻絲毫沒有睡意，或認為早睡太可惜，非得將某些事情完成才願意就寢。此舉卻造成隔天精神不濟，並對熬夜後悔不已，形成一個惡性循環。事實上，這與後天養成的晚睡強迫症有相當大的關係。

早有科學證實，人體內擁有晚睡的基因。根據「別怪夜貓族愛熬夜，都是基因惹的禍！」一文提到，曾有外國研究指明人體中掌管睡眠的基因，可分成早、中、晚三種時型（**chronotype**）。因此學者認為，人們不是自身決定要早睡或晚睡，而是先天的特質就被寫入個別的基因中。簡單來說夜貓族是天生的，後天影響的成分居於次位。因此，以晚型基因的夜貓族為例，要求他們每天都在清晨時分醒來，是一件難度較高的事情。

不管晚睡的原因為何，對於許多大學生來說，早上上課的確是一件困難的事情，加上課業、社團、打工、愛情等外在因素，使得夜晚的時間運用變得格外重要，這也是為什麼台灣大學生普遍熬夜當夜貓族的原因。

打破刻板印象 當個出眾的夜貓

大部分的人在孩提時代，都被告知應該提早上床睡覺，盡量不要熬夜，因為熬夜不僅傷身，也可能造成隔天上課精神不濟。而醫師總會耳提面命告訴大眾「今天若折磨身體，未來就是身體折磨人。」所以需要讓身體在適當的時機休息。倘若熬夜頻率過高，將引發未來諸多併發症，甚至癌症也會找上門。這些支持「早睡」的論點深植於諸多人心中，成為一種對夜貓族群的刻板印象。

然而，卻有一些研究以不同的角度去看待夜貓族，像是澳洲雪梨大學、英國南安普敦大學的調查指出晚睡的人智商偏高、更具創意及想像力、甚至提高未來在社會上成功的機率。因為夜晚可以讓人沉澱心情，享受片刻的寧靜並進入自我世界，開啟與自己對話的方框。白天不敢向外人吐

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 高端科技 展場爭豔
- 療傷手冊 陳雪的戀愛哲學
- 手繪電影看板 復古再創新

總編輯的話 / 陳祖安



喀報第兩百四十九期，共十九篇稿件，以影音新聞為主，帶給讀者豐富的活動資訊。

本期頭題王 / 涂易暄



試圖成為新一代文青

本期疾速王 / 黃佳俐



心思細膩的傻女孩，會記住別人對我的好。喜歡旅行，夢想在大飯店工作。

本期熱門排行



名為害怕的勇氣
張芸瑄 / 自由創作



世界音樂節 體驗國際風情
韓舒蓉 / 影音新聞



生物識別 打造專屬密碼
涂易暄 / 科技新知



仇女爭議 孰是孰非
彭書耘 / 文化現象



製造意外 發現生命價值
郭宜嬋 / 自由創作

露的話語，或是一些人生課題，都能利用夜晚的寂靜與充裕的時間深入思索，退去所有包袱與自己裸裡相見，傾聽內心深處的聲音。

夜晚同時賦予藝術創作者不受打擾的空間，因此藝術家時常在夜晚進行創作，並將想法全盤的宣洩於作品中。像是跨國界的「白晝之夜」(Nuit Blanche)今年在台北盛大舉行，藝術創作者由下午六點至凌晨六點，在夜晚連續12小時接力演出，包含音樂、科技、戲劇及裝置藝術等，帶給觀眾一場藝術夜遊的饗宴，也使夜生活的品質昇華。



夜貓族常在夜晚時才靈感泉湧。

(圖片來源/阿咧先生想甚麼)

依據「夜貓族最有創意，歐巴馬名列其中」一文可見夜貓族中的名人不乏少數，美國總統歐巴馬、邱吉爾、歌手貓王等，皆為出眾的夜貓之一。這些成功人士跳脫傳統思維，找到最有效率的工作時間，並讓自己在社會中佔有一席之地。

晚睡商機應運而生

根據尼爾森 (AC Nielsen) 的研究指出，台灣超過12點未睡的夜貓族比例將近七成。順應此社會風氣，許多業者發現其中有利可圖，便開啟24小時不間斷的營業模式，在深夜或凌晨擺攤的店家變得隨處可見。速食店及便利商店都是典型的例子，「Always Open」這句口號成為許多人深夜感到飢餓時，第一個會浮現在腦海的廣告詞；在KTV或網路購物服務中，也有為了夜貓族所開設的夜間優惠，使「睡前消費」的風潮從六、七年前開始風行至今。

「經濟達人：為何業者願意24小時營業？」此文提及全天營業的利益所在。店家租金常以月為計算單位，不管白天黑夜是否有營業，都算入租金成本中。因而只要夜晚開店的營業額，能夠補貼夜晚未開店的租金成本，就有值得營業的理由存在。簡單來說，全天模式可使店家無須再多支付宣傳成本，當夜貓族想吃消夜時，自然而然會將此店家納入選擇之中。



然而，夜間營業最擔心的莫過於安全性問題。以便利超商為例，如新聞台常報導「醉漢持刀槍搶劫，深夜超商危險多」等類似新聞，相關社會案件層出不窮，可見夜晚營業的人身安全需要多加留心。除此之外，近年來部分科技園區或辦公商圈的超商及量販店，考量深夜來客量少，已經逐漸收起全天營業的模式，外加人事成本及水電開銷大等因素，夜晚已不再營業。

夜未眠 尋找自己的天空

每個人都是與眾不同的個體，擁有不同的生活型態，如同學生發憤圖強的念書時段，有些人選擇在深夜苦讀，有些人則選擇在凌晨早起念書。因為每個人一天中最有效率的工作時段不同，所以並不應該以同一標準去要求所有人。因此，找到屬於最適合自己的生活模式，才是最有利的。如同俗話所說：「長的漂亮是優勢，活得精采是本事」無須逼迫自己去迎合他人，遵循內心的想法，踏著堅定的步伐，總會看見屬於自己的未來。

不管早睡或晚睡的人，都必須對於時間的安排有整體的規劃。成功的夜貓族背後必定有原因，他們會將夜晚多餘的時間用來提升自我，絕對不會是虛度光陰。倘若只是漫無目的的熬夜或沉迷網路遊戲的夜貓族，成功就只能變成妄想。



時差

時差是孩子和父母的宿命，存在於生活作息，以及父母日漸增多的皺紋。

變裝遊行 重現大稻埕風華



大稻埕藝術節自十月一日開始為期一個月的精彩活動，並透過1920變裝遊行等創意方式，讓民眾更重視藝術與文化。

[前往 Facebook.com](#)

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2016 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0