

為什麼睡滿八小時，醒來還是覺得累？

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

你有沒有過這種經驗？明明前一晚很早上床，也睡了七、八個小時，早上醒來卻還是昏昏沉沉，到了下午更像是電量只剩下一半。

我們通常會把原因歸咎於工作太累、年紀變大，或者覺得自己只是需要更多咖啡。但睡眠不只是在計算時數。你睡了多久，和你的身體有沒有在正確的時間進入睡眠，是兩件不同的事。

【生理時鐘怎麼決定你什麼時候想睡？】

在大腦深處，有一個像總指揮一樣的生理時鐘，叫做視交叉上核。它會根據眼睛接收到的光線，調節清醒、體溫、荷爾蒙和睡眠。早上接收到明亮的光，大腦會知道白天開始了；到了晚上，環境逐漸變暗，身體才會開始分泌褪黑激素，提醒你準備休息。

所以，褪黑激素並不是把人直接催眠的開關。它更像是身體發出的夜間訊號，告訴各個系統，現在應該進入休息與修復的節奏。

【現代人的光環境哪裡出了問題？】

問題是，現代人的光環境常常和自然節律完全相反。白天長時間待在採光不足的辦公室，晚上回到家後，天花板燈、電視、手機和平板卻一路亮到睡前。對大腦而言，白天不夠亮，晚上又不夠暗，生理時鐘就很難判斷現在到底是什麼時間。

【研究怎麼說？】

研究顯示，睡前暴露在一般室內光線下，就可能延後褪黑激素開始分泌的時間，並縮短它在夜間維持的時間。另一項實驗則發現，受試者在晚上使用發光電子閱讀器後，比閱讀紙本書更晚入睡，隔天早上的清醒程度也比較差。

這不代表只要晚上看一下手機，就一定會失眠。光線對每個人的影響，還會受到亮度、光譜、距離、使用時間、年齡和個人作息影響。但科學提醒我們，睡眠品質並不是只由床墊或意志力決定，從早到晚接觸到的光，也在持續校準你的身體。

(續)



為什麼睡滿八小時，醒來還是覺得累？

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

【WELL 如何看待「光」？】

這正是 WELL 健康建築在「光」概念中關注的事情。它不是單純要求空間更明亮，而是思考一天當中，人在什麼時間需要什麼樣的光。

白天，工作與生活空間需要足夠的日光或適當的電氣照明，幫助維持清醒與穩定的晝夜節律；到了傍晚與夜間，照明則應逐漸降低亮度，減少過強、過冷的光線，讓身體接收到夜晚正在到來的訊號。同時也要控制眩光，因為刺眼和高對比的光環境，會增加視覺疲勞，讓人更難放鬆。

【早上、晚上該怎麼做？臥室環境也檢查！】

那麼，我們今天可以怎麼做？

- 第一，早上起床後，盡量接觸戶外自然光。即使只是出門走路、吃早餐，或把工作位置移到窗邊，都比一直待在昏暗室內更能向生理時鐘傳遞白天訊號。戶外光線通常也遠比一般室內照明明亮。
- 第二，晚上睡前一到兩小時，逐步把環境調暗。重點不只是手機的藍光，而是整體光量。可以關掉不必要的主燈，改用較柔和、位置較低的照明，同時降低螢幕亮度，避免讓眼睛持續接收到白天般的刺激。
- 第三，檢查臥室的聲音、溫度與光。即使睡眠時間足夠，車流聲、冷氣忽冷忽熱，或窗簾無法遮蔽夜間光線，都可能讓睡眠被反覆打斷。健康睡眠從來不是單一設備的功勞，而是整個空間共同作用的結果。

【材質與空間設計如何平衡？】

在材料和室內設計上，也可以注意表面的反光與眩光。地板、牆面和桌面若反射過強，可能增加視覺不適；但這並不代表表面越暗越好，而是需要在採光、照明、色彩和材質之間取得平衡。地板只是其中一部分，真正重要的是讓空間在白天幫助你清醒，在夜晚允許你慢慢安靜下來。

【什麼情況該尋求專業評估？】

睡滿八小時仍然疲倦，可能有很多原因，包括睡眠呼吸中止、情緒壓力、藥物、疾病或作息不規律。

(續)



為什麼睡滿八小時，醒來還是覺得累？

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

如果長期疲倦、打呼嚴重，或白天常常不由自主地睡著，仍應尋求專業醫療評估。

但在排除健康問題之前，也值得回頭看看，你每天接觸的空間，是否一直在向身體傳遞錯誤的時間訊號。

今天晚上，不妨觀察一下。當你準備睡覺時，你的房間真的像夜晚，還是仍然亮得像白天？

延伸閱讀

本內容基於以下公開文獻與研究資料製作，歡迎延伸閱讀：

1. NIGMS美國國家一般醫學科學研究院 — 生理時鐘 (Circadian Rhythms) 介紹 (2025年更新) : <https://www.nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythms>
2. JCEM臨床內分泌與代謝期刊 — 睡前室內光線抑制褪黑激素分泌研究 (2011) : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21193540/>
3. PNAS美國國家科學院院刊 — 睡前使用發光電子閱讀器影響睡眠與生理時鐘研究 (2015) : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25535358/>
4. Somnologie睡眠醫學期刊 — 光線對人體生理時鐘、睡眠與情緒影響文獻回顧 (2019) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6751071/>
5. WHO世界衛生組織 — 環境噪音指引: <https://www.who.int/tools/compendium-on-health-and-environment/environmental-noise>
6. IWBI國際WELL建築研究院 — WELL v2 光照概念: <https://v2.wellcertified.com/en/wellv2/light>

