



青春組 小品文·佳作

好眠

◎ 陳霖

回想起來，高中三年的上課時間，有很大部分是在睡夢中度過的。

國文、英文、數學、地理、歷史、公民、理化，不論是哪一科、哪個老師，我都會有辦法在課堂上睡著，雖然時常惹得老師不開心，但有時候心想，這也是我公平的一面吧。

曾仔細計算過平均的睡眠時間。一天有八節課，根據每天記錄下來的數字得到平均值，自己一天大約睡三到四節課，每一節包含下課正好一個小時，加上每天十二點睡，七點起床，我每天的睡眠時間大約為十個小時。

我想起先前在新聞上見過關於睡眠的報導。

電視裡穿著醫師服戴眼鏡的先生說：「一般人每天所需要的睡眠時間大約是八個小時，但我們所調查臺灣學生的平均睡眠時間卻是六個小時，對正在發育的學生來說這是很不健康的。」我看著螢幕上的醫生，那嚴肅的神情和

深沉的眼袋，不知道他一天睡幾個小時呢？

我相信那調查是正確的，因為老師也曾在上課時隨口問過，睡眠時間五到六小時舉手的同學是最多的，能睡到八小時的人很少，而睡到九小時以上的人只有我一個。

很久之前在雜誌上看過另一篇文章，裡頭的科學家對睡眠時間的解釋更有趣。研究表示，每個人的體質不同，所需要的睡眠時間不一樣。但其實睡眠時間和個性也有關係。一般是八個小時，但也有些人只睡五或六個小時就飽了，這些人的個性大多積極、熱情、富有行動力及領導能力，像拿破崙打仗時每天只睡四個小時，仍是精神飽滿；而有些人則要睡十個小時，而這些人通常較有創造力、想像力、且善於思考，如愛因斯坦每天至少要睡十個小時，甚至十二個。

不知道體質是不是能調整的呢，像在中醫裡能靠飲食調節身體，如果我們都只睡六個小時，養成習慣之後我們原本身體所需的睡眠時間是否會減少呢？

如果可以，臺灣應該要有很多拿破崙的吧。

根據研究，睡眠的好壞所影響到的東西很多，包括皮膚、體重、甚至情緒和心理上的種種問題。但是在我的世界，我的睡眠代表的是父母對經常遲到的不滿、老師眼裡的不尊重、平時上課的成績、對課程感到無聊的表現、還有與周公的交情程度。

「其他同學都能做到為什麼你不行？」老師經常這麼說。

我想很多的東西對每個人都是不一樣的吧。睡眠對我來說是如此，對其他同學來說可能不是；每個人所需要的東西不一樣，做得到與做不到的事情也不一樣。或許我的皮膚就比較好、體重比較輕、情緒很平靜，或許我就是很好眠。

或許，愛因斯坦就是不會打仗。



〈好眠〉得獎感言

以目前來說，若這篇得獎的文章是顆小苗，那文學的世界將是我眼前的這一片雨林吧。

很感謝有人欣賞我的文章，因為這是我自校園文學獎以外，丟的一大堆文章裡唯一得獎的一篇，這對一個剛拿起筆來的生手來說實在是一大鼓勵，以此為起點，或許能漸漸拿穩了筆，跌跌撞撞、懵懵懂懂，繼續闖進這片雨林吧。



陳霖

一個由藝術所組成的有機生物，始終相信自己的獨特，也維持自己的步調，認為做自己是最快樂的事。如果繪畫是第一專長，或許寫作可以當第二，目前的創作正努力將平面轉為立體；將圖像轉為文字。