

● 作者/Michael Gagliano & Kelly Guerra ● 譯者/劉慶順 ● 審者/馬浩翔

充足睡眠 提升戰力

The Value of ZZZs: Avoiding Sleep Debt Maximizes Performance

取材/2021年9月美國陸軍月刊(*Army*, September/2021)

官兵獲得的睡眠時間愈長，就能具備更佳反應時間與感官敏銳度。充足且優質睡眠也有助於降低注意力不集中、犯錯以及身體傷害。

(Source: US Army/ Ken Scar)





睡眠很重要，能讓身體獲得充分休息，尤其重要的是，睡眠能重置大腦。大腦努力運作使精神與體能維持戰備狀態。

發布於2020年10月的〈美陸軍第7-22號野戰教範：整體健康與體適能〉(Field Manual FM 7-22: Holistic Health and Fitness)指出，官兵每日至少須睡滿七至九小時，方能有最佳表現。然而，此種睡眠必須不受打擾，才能讓大腦發揮最大功效。

許多官兵試圖在週末補眠，然在作戰節奏日益增快期間，此種清還睡眠債務的作法並不總是行得通。

睡眠原則包括「睡眠期間」(Sleep Duration)、「睡眠時機」(Sleep Timing)以及「睡眠連續性」(Sleep Continuity)。人類的睡眠設定是日出而作、日落而息。身為軍人所面臨的其中一項獨特挑戰，就是通過「入伍訓練」(Initial Entry Training)，以及例行部隊生活與部署，並且具備運用此三項原則的能力。官兵獲得的睡眠時間愈長，就會擁有更佳反應時間及精神敏



銳度。另外，更充足的睡眠也有助於減少注意力不集中、犯錯及身體傷害等狀況。

睡眠連續性對於官兵的認知力、注意力、批判思考、解決問題、下達決策，以及以更佳方式處理壓力所需之情緒與彈性等

都具有正面助益。

最佳表現

〈美陸軍第7-22號野戰教範〉強調睡眠在「睡眠、運動與營養等表現三要素」中，維持官兵最佳表現的重要性。該教



美軍官兵睡在C-17「全球霸王III型」(Globemaster III)運輸機機艙內。

(Source: US Army/ Alex Manne)

範內容指出：「睡眠期間與『認知準備』(Cognitive Readiness, 亦即軍事效能)之間的關係可視為是『連續體』(Continuum)，

何時尋求協助

根據〈美陸軍第7-22號野戰教範：整體健康與體適能〉指出，儘管通常擁有良好睡眠習慣以及適當睡眠環境，但卻仍遭遇睡眠問題的官兵可能需要尋求專家協助。若你在白天有持續嗜睡、難以保持沉睡、難以入睡，或受鄰兵夜間打鼾及/或氣喘打擾而不好睡等情況，請與醫療保健單位安排看診時間。

更充足的睡眠總會提升作戰表現」。這是學員在面對入伍訓練環境時面對的挑戰：確保符合訓練要求，同時在所需睡眠間取得平衡。

美國南卡羅來納州傑克森堡(Fort Jackson)第193步兵旅的153名「基本戰鬥訓練」(Basic Combat Training, BCT)受訓人員，於2021年6月接受了睡眠測驗，該測驗獲致以下數個結果：

- 進行基本戰鬥訓練期間的總睡眠時間減少。平均而言，受訓人員在參訓前可睡更多。他們表示，在參訓前平均可多睡1.7小時：亦即在基本戰鬥訓練前，每晚睡8.2小時；在基本戰鬥訓練期間則每晚睡6.5小時。
- 基本戰鬥訓練期間整夜「失眠性清醒」(Insomnia-type

Awakening)的問題比「難以入睡型失眠」(Insomnia Sleep Onset)來得嚴重。只有25%的受訓人員報告其難以入睡，但卻有48%的受訓人員表示其失眠整夜。較常見的抱怨是因防火執勤而導致睡眠中斷。

- 透過基本戰鬥訓練改善了「睡眠衛生」(Sleep Hygiene)。受訓人員無法在睡前使用智慧手機、平板電腦或其他電子設備。由於在睡前數小時就吃過晚餐了，故他們不會在睡前進食，也不能在限定區域內食用零食。
- 28%的受訓人員認為睡眠不足影響其結業要求表現，18%的受訓人員認為野戰演習受到影響，16%的受訓人員則感覺睡眠不足影響其在「陸軍體適能測驗」(Army



Combat Fitness Test)的成績。

- 只有5%的受訓人員指出其訓練士官允許他們在白天時小睡片刻，而這也是依照野戰教範中所建議。可能是緊繃的基本戰鬥訓練課程，以及白天高張的作戰節奏所導致。
- 67%的受訓人員指出他們在睡醒後，並未感覺獲得充分休息。促成此種反應的因素可能是因為他們比多數人更早展開一天活動：在訓練期間，他們通常會在凌晨4點半起床。
- 29%的受訓人員報告指出他們曾在基本戰鬥

訓練期間做過惡夢。對訓練活動感受到的壓力與焦慮可能是導致夢魘的原因。

- 受訓人員不允許在接受基本戰鬥訓練時接觸菸酒，也未接獲報告指出有人違反這些規定。

小睡片刻

在基本戰鬥訓練課程可容許範圍內，受訓人員得以在訓練日下午的某些時段獲得30分鐘小睡，而這可能會是縮小受訓人員報告之平均睡眠時間(6.7小時)與理想總睡眠時間差距的最佳方式。



如此一來，將能符合〈美陸軍第7-22號野戰教範〉中的建議：「大多數官兵每24小時需要七至九小時的睡眠，以維持身心健康及其作戰表現。」

受訓人員通常必須等待其他連或排完成訓練演習，此時他們就可在獲得教練士官許可的情況下，利用這段時間小睡一下。〈美陸軍第7-22號野戰教

範〉指出：「懂得善用這些時間的人，下午小睡片刻有助償還積欠的睡眠債務，特別是透過這種優質的白天小憩。官兵通常可以在不會嚴重影響其對生理時鐘的前提下小睡片刻——前提是這些小睡時間不會太長或過於頻繁，以至於影響到其晚上正常就寢時間。」

與其改變防火執勤的作法，不如讓學員小睡片刻；因為防火執勤讓受訓人員須保持密切觀察，人員也須接受嚴格控管，同時也能為部署整備枕戈待旦，而睡眠不足乃是部署整備中常見的壓力源。

此外，小睡片刻將有助於官兵更容易調適未來的野外演習、部署及作戰演習等不利安然入睡的外在環境。

在不會干擾訓練的情況下，應允許受訓人員在下午小睡片刻，俾利其符合睡眠整備，同時提升更佳判斷、決策與狀況覺知等能力。此項建議已提交給傑克森堡的營級與旅級領導幹部，他們也都同意盡量讓受訓人員多睡一點的想法。至於具體變革作法仍有待進一步評估。

此外，睡眠衛生與小睡建議已被納入「美陸軍訓練暨準則司令部有機醫療支援」(U.S. Army Training and Doctrine Command Organic Medical Support)受訓人員的醫療簡報中；該簡報通常會在每個訓練週期的前兩週實施。簡報把重點放在受訓人員的教育方面，內容包括維持良好睡眠衛生、避免過量使用酒精與尼古丁、養成良好飲食習慣與營養攝取，以及避免在後續職務派任中養成壞習慣。

強化睡眠整備基礎將能構建官兵在戰場及部署期間，支持其作戰目標所需之精神敏銳度與彈性。

作者簡介

Michael Gagliano為美陸軍上尉，目前在位於南卡羅萊納州傑克森堡之美陸軍訓練暨準則司令部有機醫療支援所屬的第193步兵旅第13步兵团第2營中擔任營級軍醫助理。

Kelly Guerra為美陸軍少校，目前在位於伊利諾州「岩島兵工廠」(Rock Island Arsenal)第1軍團指揮部擔任資深軍醫助理。

Copyright by the Association of the U.S. Army, all rights reserved. Not to be reproduced without permission of AUSA.



在不干擾訓練的前提下，美軍刻正考慮讓受訓學員在下午小睡片刻，以提升其判斷、決策與狀況覺知能力。

(Source: USMC/ Raquel Barraza)