

研究睡眠 華生進普林斯頓大學

記者丁曙／喜瑞都報導

March 12, 2015, 6:06 am 226 次



圖(150311c2b): 惠提尼高中華裔生麥加安研究少年睡眠有成被普林斯頓大學錄取。(受訪者提供)

《《 回上一頁閱讀前文

.....麥加安研究發現，失眠是睡覺時間減少的主要原因。有些學生未患失眠症前，過多地使用手機使他們延長了進入睡眠狀態的時間。例如，學生躺在床上玩手機，大多數手機會發出藍光，而藍色光源可以使人保持頭腦清醒和警覺性，難以入睡。電腦也是藍光的一大源頭，使人的頭腦保持工作狀態超過了必要的時間。玩手機經常使青少年不能很快入睡，而缺乏深度睡眠會使人的記憶力衰退，影響學習成績。此外，在南加州大學（USC）指導下，麥加安還與一位教授共同研究睡眠，發現睡覺時骨盆肌肉的張力，會影響夜間遺尿或夜尿等疾病。

除了研究睡眠有發現，麥加安的學習成績也很好，GPA3.94，加上榮譽課程學分累積到GPA4.89，ACT考分34（36滿分），AP選修八科，考分都是4分或5分（最高分）。SAT項目測驗考了化學、數學、生物、美國歷史四科，考分很高。此外，他還當選惠提尼高中學生會2015屆畢業班會長、美國紅十字會長堤分會副會長等，致力於社區服務。

麥加安總結指出，長春藤盟校設有基本錄取門檻，所有申請人的GPA、SAT或ACT考分都很高，但不是每個人都有自己的特色，表現獨特的觀察力和思考力。他發現當下高中生睡眠普遍不足，希望深入探討這個主題，設計了一份由60個問題組成的問卷，全面調查高中生的睡眠習慣、心理素質和社會影響等相關議題，完成九頁論文在社區報紙發表，並在一家全國報紙發表摘要，產生一定的影響，也許這被普林斯頓大學看重。

普林斯頓大學也是美國第一夫人米雪兒的母校，2014年有2萬6641人申請，但僅錄取1939人，錄取率7.28%。