

101 學年度大四工工專題摘要

第一組	音程與音頻對於睡眠的影響
指導教授	黃雪玲教授
參與學生	9834007 賴逸翔 9834018 林劭謙 9834082 吳惠慧 9734082 夏凱瑞(CARLOS SANTOS)
摘 要	
睡眠問題為現代生活中許多人的困擾，目前已有多種睡眠療法，睡眠音樂便是其中一項療法。許多文獻已經顯示睡眠音樂對於入睡有實質幫助，並且對於音樂的節奏與音頻有諸多研究成果。本研究想將適合入睡的「音頻」細分探討，並且對於尚未有相關研究的「音程」做分析。 本研究招募了二十四位睡眠品質不佳的受試者參與實驗，實驗中透過心律大師腕式生理監視器來測量受試者心跳、心律變異性、自律神經及血壓。第一部分先測量受試者在無音樂環境下的生理數據來做對照，第二部分再測量播放各種音程時受試者的生理數據。並輔以主觀評量表調查。 在實驗完成後，藉由數據統整以及使用統計方法分析數據，結果顯示幾個重要發現。第一點，播放音樂會比無音樂的環境下更適合睡眠。第二點，我們選用的音頻對於入睡的顯著性大於選用的音程，而音頻中區段 130.81~220.00HZ 的入睡效果優於區段 523.25~880.00HZ。第三點，受試者睡眠品質的好壞會影響睡眠音樂的效果。	