

仔仔、女女瞓唔到，  
爸爸、媽媽點算好？





何嘉保博士  
臨床心理學家

思越無限

兒童大腦訓練及心理情緒治療中心

Mind Potential Brain Training Center for Children &  
Psychotherapy Treatment Center



連番疫情，加上學校、康文遊樂等設施都長時間/間歇關閉。如此快速而劇烈的生活常規、結構轉變，大大干擾了孩子的睡眠規律和質素，進而影響他們學習、情緒和行為各方面的表現。今天，同你分享 Tips:

幫助孩子睡個好覺 ??





## 固定睡前的活動時間

透過設計孩子洗澡、講故事等熟悉的睡前流程和時間，準備孩子從白天快速的節奏過渡到夜間舒緩的節奏，幫助他們入睡。



## 睡前放鬆活動

鼓勵孩子睡前做放鬆活動，例如：看愉悅的圖書、聽輕柔音樂、做減壓呼吸練習等，幫助他們舒緩整日的壓力、疲勞或興奮情緒。



## 固定起床時間

固定孩子起床時間，有助他們的生理時鐘保持規律。在週末/假日，家長也應該盡量保持孩子起床時間不超出平日的 1 到 1.5 小時。如兩者差異太大，有機會擾亂孩子的生理時鐘和睡眠規律。



## 調節午睡時間

一般孩子會在三至五歲期間停止午睡的習慣，如果您的孩子在白天有午睡習慣，而晚上卻難以入睡/熟睡，家長可調節小睡時間於30分鐘左右，並且不要把小睡安排得太晚，以免干擾孩子晚上的睡眠意慾。



## 確保孩子在晚上感到安全

如果孩子在黑暗中感到害怕，家長可在睡床附近裝上小夜燈，亦可避免讓他們看可怕的電視節目、電影和電腦遊戲。





## 確保孩子在晚上感到安全

讓孩子抱著喜歡的毛公仔等熟悉物件睡覺，也可增加他們的安全感。

於日常生活中，家長可以多留意孩子勇敢的表現，表揚和獎勵他們，培養自信心和勇氣。



## 檢查臥室環境

檢查孩子就寢的環境是否太亮、太嘈、太冷、或太熱，令他們無法入睡或難以維持熟睡狀態。家長也應避免在孩子睡眠範圍內看手機、看電視、閱讀或工作，盡量減低睡眠環境內的騷擾。



## 電子產品的藍光

電視、電腦、手機和平板電腦的屏幕藍光會抑制人體釋放褪黑素。褪黑素的功能是使人感到疲倦，產生睡意。睡前接觸藍光令孩子難以產生睡意，因此家長需要限制他們在睡前兩、三個小時內，不可使用/接觸藍光屏幕電子產品。



## 避免看時間

如果孩子經常查看時間，家長可以把時鐘、手錶或手機等計時器擺放於從床上看不到的地方，並鼓勵孩子戒掉這個容易引起他們焦慮的習慣。



## 固定適當的進食時間和合適的食物份量

飢餓或太飽會使孩子不舒服或變得警覺，難以入睡。另外，他們需要吃富營養的早餐，有助他們的大腦、身體開啟於白天活動，夜間入睡的生理時鐘。



## 獲得充足的自然光

鼓勵孩子在白天進行戶外活動，盡量接觸自然光。早上強光有效抑制褪黑素，讓他們在白天感到清醒和警覺，晚上則合適的感到困倦。



## 60分鐘 – 中等到劇烈的體育活動

白天運動的孩子比不動的同輩睡得更快，更持久。每周運動的目標：至少三天，每天至少60分鐘，無需同時完成60分鐘，可分幾次完成。任何啟動心肺功能，增強肌肉和骨骼生長的活動均可，例如跳繩、步行、跑步、打籃球、騎單車等。家長需注意氣溫和孩子的體能狀況。



## 避免咖啡因

除了咖啡和茶含有咖啡因外，其他食品/飲品例如可樂、巧克力、能量飲料和咖啡味/茶味的雪糕、糖果零食等也含有咖啡因。家長需要避免孩子在睡前6小時內攝取咖啡因，亦可鼓勵他們自己避免含咖啡因的食品/飲品。





## 結語

孩子睡眠不足最常見的後果是白天嗜睡，但是，長期睡眠不足可以引致焦慮、煩躁、易怒、不安等負面情緒出現，也可以導致學習困難、學習成績差、行為問題，甚至出現減慢/阻礙大腦發育，降低免疫力，體重管理失控等等的問題。因此，家長不應忽視孩子睡眠不足的情況。

如果以上提示沒有幫助，孩子睡眠問題持續影響到他們的日常生活，請盡快諮詢專業人士，以免因拖延而使問題變得更嚴重。



# 謝謝您



如果您有其他問題，請聯繫

- ★ [mindpotentialhk@gmail.com](mailto:mindpotentialhk@gmail.com)
- ★ 852-2363-3382
- ★ [mindpotentialhk.com](http://mindpotentialhk.com)



 Mind Potential  
無限



# 鳴謝

Presentation Template:

SlidesMania

Photos by:

Karolina Grabowska, Ksenia Chernaya, & Gianni Orefice from Pixels

