

無心睡眠 傷神損腦

疫情肆虐接近三年，不但打亂了孩子的學習進程，還嚴重影響了他們的作息規律。

晚睡晚起 發育遲緩

「這兩年波比不但沒有好好正常上課，還愈來愈夜睡，怎可能不擔心呢？」歌妮嘆氣。

「講起學童夜睡，最近有個相關研究調查，發現情況真的很普遍。」我說。

「頻頻上網課，長時間對着電腦，對孩子的睡眠質素有很大影響。」積茜是醫生，這方面最有話語權。

「影響極之大。」我說，「這個研究訪問了接近二千名本地中小學生，大部分都說在疫情之下習慣了晚睡，早上自然不夠精神，上課難以專心。」

「午夜是生長激素分泌的黃金時間，孩子晚睡，激素分泌不足，可能導致發育遲緩，難以長高。」積茜說完，歌妮有點愕然。

「我也聽專家說過，晚睡會減少製造褪黑激素，不能清除腦部的有害物質。」我說。

大腦過勞 五大警號

「即是說晚睡會損腦？」緊張

媽媽歌妮問。

「當然會。」積茜用肯定的語調答，「有害物質積聚，令腦袋負擔沉重，容易過勞，影響記性。」

「孩子沒有深層睡眠，記憶力變差之外，專注力也變弱，上課時會分心。」我說完，積茜點頭和應。

「波比做功課經常分心，難道是腦部疲勞？」歌妮再問。

「對於大腦過勞，日本有位專科醫生做過深入調查，歸納出五個警號。」積茜說。

「聽起來有點像看『幫緊你醫緊你』健康節目，是哪五項？」我笑着問。

積茜逐項細數：

「**第一，精神不振，一到夜晚就感到筋疲力盡。**」

「**第二，難以入睡，就算睡着也頻頻發夢。**」

「**第三，不能專注，經常心神恍惚。**」

「**第四，驟失興趣，對過往喜歡做的事都提不起勁。**」

「**第五，容易沮喪，容易心浮氣躁，沒有耐性。**」

提神醒腦 三大方法

「總覺得現今學生晚睡和大腦

疲勞，跟經常對着手機有關。」我說。

「的確有很大關係。」積茜繼續專業分析，「經常看手機，人就在不知不覺間接收更多資訊。」

「接收更多資訊不好嗎？」歌妮詫異地問。

「得到更多資訊不是不好，但接收過量腦袋會吃不消。」我說。

「不放低手機，等同你每分每秒都在與別人溝通，試問腦袋怎樣可以休息？」積茜續說。

「你剛才說的警號，波比至少有三項，怎麼辦？」歌妮心急地問積茜。

「不用緊張，只要糾正一些日常習慣，就可以大大改善。」積茜說。

「**第一，有充足睡眠。**早上，小朋友免不了要對着屏幕學習，但晚上就盡量避免手機，至少臨睡之前兩小時不要碰。發育中的孩子視乎年齡，至少要睡9至13小時才夠。」

「**第二，經常做運動。**運動不但可紓解壓力，還可以振奮精神。小朋友每天做20至30分鐘運動就最好，戶外做運動又比室內做更



好。」

「**第三，飲食要均衡。**很多研究都證實高熱量和高糖分食品會令人容易疲勞，原因是增加氧化物在體內堆積。炸雞薯條和糖果，孩子少吃為妙。」

爸媽想一想

- 1 家長都是夜貓子，會影響子女的作息時間？
- 2 子女不專心學習，責備是有效改善方法嗎？
- 3 腦袋有過量資訊，孩子吃不消時，怎麼辦？

親子話

提升專注力，應由消除雜念做起。讀書時讀書，遊戲時遊戲，爸爸媽媽無論陪伴孩子做什麼事情，切忌多心！

貓爸與小貓

水的啟示

貓爸：小貓，點解深夜走出客廳？

小貓：瞓唔着，覺得口乾，想斟杯水飲。

貓爸：夜晚要飲暖水，慢慢飲。瞓唔着，爸B就同小貓傾一陣。

小貓：都好，傾乜好？

貓爸：不如就講下水。廣東話有好多用詞都有個水字，例如傾

偈，即係聊天，可以叫「吹水」。

小貓：又例如減少，可以叫「縮水」。

貓爸：小貓反應好快。爸B再講一個，讚人了不起叫「威水」。

小貓：給予提示，可以叫「提水」，又可以叫「放水」。

貓爸：商家謀取暴利叫「掠水」；從中取利就叫做「抽水」；貨不對辦，就要叫人「回水」。

小貓：仲有冇？

貓爸：講多一個，爸B想小貓遲啲出去「浸下鹹水」（留學），開闊眼界。

小貓：佢笑話好爛啊！

貓爸：講正經。水、陽光和空氣，被喻為三大生命之源。另

外，水還給人很多啟示，古語有云，水能載舟，亦能覆舟，可見水的力量很大。

小貓：我知，水還懂得變通，克服阻礙。

貓爸：咁勁？

小貓：水遇上壓力時，會奮勇向上，變成美麗的噴泉。水沒有退路時，會一躍而下，化身壯觀的瀑布。

貓爸：小貓講得很好！

