



## 研究：孩子睡眠不足 數學成績差18%

▶孩子每晚睡得好睡得熟，有助提升專注力、學習能力、情緒穩定，更有助促進生長發育。



# 睡得好

## 學習專注心情好

影響兒童睡眠質素的因素眾多，主要可歸納為以下幾點：

### 睡眠時間不足

幼兒每天需要11至14小時的睡眠，青少年需要8至10小時。

### 睡眠環境不佳

臥室過於嘈雜、光線太亮、溫度太高或太低、床褥舒適度等都可能影響睡眠質素。

### 生理因素

睡眠窒息症、過敏性鼻炎等病症可能導致睡眠中斷或質素欠佳。一些用於治療過動障礙的藥物也會影響睡眠質素。

### 心理因素

焦慮、壓力、分離焦慮等心理因素也可能影響睡眠。白天看了或聽到一些恐怖情節，也可能令小朋友睡得不好。

### 睡前習慣不佳

睡前使用手機等電子產品、攝取過多咖啡因或高糖食物、睡前過度興奮等都可能影響睡眠。

### 欠缺適量運動

孩子在日間欠缺運動，精力過盛可能導致睡前仍然亢奮，希望繼續玩耍、不願睡覺。

專家對改善兒童睡眠品質提出了多項建議：

### 建立規律作息

每天在固定的時間上床睡覺和起床，建立規律的生理時鐘。

### 注意飲食

避免睡前攝取過多咖啡因或高糖食物，晚餐不宜過飽。

### 注意營養攝取

確保孩子攝取足夠的鈣、鎂、色胺酸和維生素B群，這些營養素有助於放鬆神經和促進睡眠。

### 營造良好睡眠環境

保持臥室黑暗、安靜、涼爽，使用遮光窗簾。

### 尋求專業協助

若兒童有睡眠窒息症或其他睡眠問題，應尋求醫生或專業人士的協助。

### 鼓勵孩子表達夢境

與孩子聊聊他們的夢境，可以幫助他們更快適應睡眠狀態。

### 培養睡前放鬆習慣

睡前一小時避免使用電子產品，可透過洗澡、聽輕音樂、閱讀等方式幫助放鬆。

### 日間適量運動

適量的體能活動有助於提升睡眠品質，但應避免在睡前進行劇烈運動。

除了提供有利孩子睡眠的條件，專家建議父母，要引導孩子每晚建立良好的習慣，幫助好好入眠。

## 總結：建立良好的睡眠習慣

總括來說，良好睡眠對兒童成長發育至關重要。家長應重視兒童的睡眠問題，並採取適當方法，幫助孩子建立良好的睡眠習慣，確保他們擁有充足且優質的睡眠，促進身心健康發展，對兒童的快樂成長會有很大幫助。

### 美國國際睡眠協會

指出，不同年紀的孩子會需要不同的睡覺時數。成人睡眠時間為一天持續8小時，小朋友一天應該睡多久？了解孩子所需的睡眠時間，可幫助家長安排子女入睡前的時間表，選定孩子適當的上床時間。

1歲以下嬰兒：14至15小時

1至2歲幼兒：11至14小時

3至5歲小朋友：10至13小時

6至13歲小朋友：9至11小時

14-17歲青少年：8至10小時

小朋友晚上不願意睡覺，或經常說「瞓唔着」，早上又不願意起床、不想上學？香港大學醫學院一項研究顯示，88.6%受訪的幼稚園K3學生睡眠不足，其智能發展能力及社交行為明顯較差。當這些K3學生升至小三後，睡8小時或以下的組別比睡眠充足者的數學成績差18%，而且較多出現行為問題及過度活躍徵狀，可見睡眠不足是會嚴重影響腦部發展及學習能力。

睡得好不好，對兒童身心發展其實至關重要。專家表示，孩子每晚睡得好睡得熟，有助提升專注力、學習能力、情緒穩定，對促進生長發育也有幫助。

教育佳記者 黃知行整理

有不少研究指出，大腦在睡眠時的活動是鞏固學習成果的重要階段，睡覺時身體看似在休息，但大腦其實正把白天的資訊慢慢消化吸收後，再與長期記憶做連結。因此無論是成人或小朋友，充足的睡眠有助健腦及提高學習效率。

## 睡不好 脾氣暴躁健康變差

除了學習能力、社交行為變差外，睡眠質素差會導致小朋友無法集中精神，記憶力減退，影響判斷能力、脾氣變得暴躁、行為變得粗暴。同時，因身體缺乏充足的復元時間，令小朋友的新陳代謝變差，食慾及抵抗力下降，容易生病，甚至會出現情緒問題，如夢遊、夜驚症，甚至憂鬱症，部分會在黃金發育時間出現身心問題，嚴重情況可能帶來終身影響。

▼睡眠質素差會導致小朋友無法集中精神，記憶力減退，影響判斷能力，脾氣變得暴躁。



至關重要。好，對兒童身心發展其實

