

創造甜睡好條件

數據顯示，本港每十個成年人約有七個飽受失眠困擾，更令人震驚的是，大約5%小朋友也會經常失眠。

睡多久 才足夠

「小朋友失眠，原因多樣化，不過大多跟學業壓力有關。」我說。

「波比經常半夜扎醒，算不算失眠？其實他應該睡多久才足夠？」歌妮擔心地問。

「科學問題，交給醫生老友回答好了。」我望着積茜說。

「關於小朋友睡眠時間，美國睡眠學會做過一個長期追蹤研究，作出了一些指引。」積茜說。

「快快說。」歌妮很心急。

「不同年齡，健康睡眠時間長短不同。」積茜說，「學會建議，出生頭一年的嬰兒每日應睡12至16小時，1至3歲應睡11至14小時，3至5歲應睡10至13小時。」

「即是說，小孩子上小學前，至少要花半天睡覺。」我說。

「波比六歲半，每日要睡多久？」歌妮再緊張地問。

「6至12歲的小學生，建議每日睡9至12小時，至於13至18歲的

中學生則應睡8至10小時。」積茜說。

好規律 好入夢

「波比明顯睡眠不足，他習慣晚上10點半後才上床。」歌妮嘆氣。

「要小朋友養成早睡早起，要創造合適條件。」我說，「把睡的燈光調暗，播放一些輕音樂，都是好辦法。」

「有著名心理學家提出了一套3S方案，值得參考。」積茜說。

「3個S是什麼？」歌妮問。

積茜逐項細數：

「第一是Schedule，要為孩子訂立課後活動時間表，生活有規律，作息自然有秩序。」

「第二是School Affairs，要指導孩子睡前整理好與學校上課相關的事務，譬如檢查功課，執好書包，讓他們安心入睡。」

「第三是Special Time，提議家長每晚安排10至20分鐘睡前特別時光，親子閒談，讓孩子說說心事，睡前釋放一下。」

「聽起來頗實用。」我點讚。

「還有另一套6B理論，是外國兒科學會提出的，算是一套小朋友

睡前程序。」積茜再細數：

「Booking，擬訂好明天的活動事項；Bag，執好書包；Bath，洗澡；Brush，刷牙；Book，睡前輕鬆閱讀；最後是Bed（上床睡覺）。」

「都是簡單事情，不難做到。」歌妮不再繃緊，換上笑臉。

七習慣 睡得甜

「我也聽過另一套方法，可以幫助孩子養成良好睡眠習慣。」我說。

「副校長不妨分享，我也想學習下。」積茜笑着說。

輪到我逐項細數：

第一，作息及睡眠要培養規律。

第二，製造舒適睡眠良好環境。

第三，限制小朋友的午休時間。

第四，定時吃晚飯及勿吃太飽。

第五，晚飯後勿喝刺激性飲



料。

第六，禁止在床上看電視打機。

第七，睡前做放鬆身心的運動。

爸媽想一想

- 1 爸媽事事緊張，子女睡眠質素會好嗎？
- 2 把睡床當作活動空間，會有什麼後果？
- 3 建立良好的社交生活，可助孩子入眠？

親子話

年幼的孩子都愛爸爸媽媽哄睡，一個溫馨的睡前故事，不但是最佳催眠藥，也是建立甜蜜親子關係的良方。

貓爸與小貓

競爭與進步

貓爸：小貓，有無勇氣上戰場？

小貓：戰場打打殺殺，塗炭生靈，不好吧！

貓爸：但你有沒想過，上過戰場會煉出驚人鬥志。

小貓：磨煉鬥志，可以有更平和的方法吧！

貓爸：好，小貓應該聽過商場如戰場吧。

小貓：當然聽過，商業世界競爭激

烈，猶如戰場。

貓爸：就講下競爭，你覺得競爭是好事抑或是壞事？

小貓：世事無絕對，競爭會令人進步，但偏激的競爭，又會變成爭鬥。

貓爸：小貓分析得好！令人進步的叫良性競爭，激化爭鬥的叫惡性競爭。

小貓：爸B，你支持有競爭？

貓爸：支持。競爭是一股推動力，不單止激發鬥心，還會激發人的潛能。有研究證明，一般情況下，人只能發揮自身潛能的20%至30%，但在有競爭的情況下，人就會進入緊張狀態，激發更大潛力。

小貓：緊張好嗎？精神繃緊，容易失控。

貓爸：太緊張當然不好，但若然對所有事物都不緊張，人就會怠慢下來。

小貓：明白！老師也說過，經過競爭取得的成功，可以提升信心。

貓爸：又問下小貓，你覺得好朋友之間，係咪唔應該存在競爭？

小貓：當然唔係！很多運動員都是好朋友，但一上到運動場，大家就會爭勝，不過無損友誼。

貓爸：小貓睇得透，良性競爭利大於弊。