



了解及改善子女 失眠问题

充足睡眠是必需的

- 能维持身体和精神健康
- 能巩固记忆，减少忘记所学过的内容

为甚么会失眠？

- 体内驱动睡意的生物物质「腺苷」不足
- 压力、情绪困扰、患病、睡眠环境欠佳、不良生活习惯和滥药等会导致失眠

4种失眠类型 (参考数据：世界卫生组织)

- 1 难以入睡型
- 2 不能持续沉睡型
- 3 过早睡醒型
- 4 难以恢复体力型

你的子女有足够睡眠吗？

- 6-12岁：每天需要9至12小时睡眠
13-18岁：每天需要8至10小时睡眠



改善失眠

「疫情期间子女作息混乱，晚上说难以入睡。」

关怀
锦囊

要维持睡眠规律，每日定时睡觉和起床，放假时也应如此。

「要睡觉的时候，孩子抱怨说脑内有各样思絮不停涌出。」

关怀
锦囊

教导子女不要在睡前进行兴奋刺激的活动，或把事情安排得太满。睡前一小时让子女做些让身心放松的简单活动，例如听轻音乐、作伸展操等。





「子女晚上睡得不好，我便任由他们迟起床和午睡数小时补眠。」

关怀锦囊

父母和子女一起清早起床照太阳30分钟至1小时以善用日光调节睡眠规律；减少午睡时间；保持睡眠环境幽暗。

「考试期间，失眠有助子女有更多温习时间。」

关怀锦囊

应坚持子女有充足睡眠以减少忘记学习内容；避免在床上温习，否则看见床铺便联想到要提起精神，难以入睡。



「子女说没有睡意，我便让他们躺在床上看电视、玩手机。」

关怀锦囊

家长应以身作则，教导子女睡前一小时避免使用电子屏幕产品。睡觉的地方应关掉手机和计算机。



「子女睡得不好，日间可以让他们饮咖啡、茶和能量饮品提神吗？」

关怀锦囊

咖啡、茶和能量饮品当中的咖啡因可能需要6-8小时才能完全从身体减退，因此中午过后应避免饮用，以免妨碍睡眠。



「吃过丰富晚餐，子女十时半便上床睡觉。夜间却多次醒来，未能熟睡。」

关怀锦囊

教导子女晚餐宜吃七分饱，及应在睡前3小时完成。

