



# 了解及改善子女失眠問題

## 充足睡眠是必需的

- 能維持身體和精神健康
- 能鞏固記憶，減少忘記所學過的內容

## 為甚麼會失眠？

- 體內驅動睡意的生物物質「腺苷」不足
- 壓力、情緒困擾、患病、睡眠環境欠佳、不良生活習慣和濫藥等會導致失眠

### 4種失眠類型 (參考資料：世界衛生組織)

- 1 難以入睡型
- 2 不能持續沉睡型
- 3 過早睡醒型
- 4 難以恢復體力型

### 你的子女有足夠睡眠嗎？

- 6-12 歲：每天需要9至12小時睡眠  
13-18 歲：每天需要8至10小時睡眠



## 改善失眠

「疫情期間子女作息混亂，晚上說難以入睡。」

關懷  
錦囊

要維持睡眠規律，每日定時睡覺和起床，放假時也應如此。

「要睡覺的時候，孩子抱怨說腦內有各樣思絮不停湧出。」

關懷  
錦囊

教導子女不要在睡前進行興奮刺激的活動，或把事情安排得太滿。睡前一小時讓子女做些讓身心放鬆的簡單活動，例如聽輕音樂、做伸展操等。





「子女晚上睡得不好，我便任由他們遲起床和午睡數小時補眠。」

關懷  
錦囊

父母和子女一起清早起床照太陽30分鐘至1小時以善用日光調節睡眠規律；減少午睡時間；保持睡眠環境幽暗。

「考試期間，失眠有助子女有更多溫習時間。」

關懷  
錦囊

應堅持子女有充足睡眠以減少忘記學習內容；避免在床上溫習，否則看見床鋪便聯想到要提起精神，難以入睡。



「子女說沒有睡意，我便讓他們躺在床上看電視、玩手機。」

關懷  
錦囊

家長應以身作則，教導子女睡前一小時避免使用電子屏幕產品。睡覺的地方應關掉手機和電腦。



「子女睡得不好，日間可以讓他們飲咖啡、茶和能量飲品提神嗎？」

關懷  
錦囊

咖啡、茶和能量飲品當中的咖啡因可能需要6-8小時才能完全從身體減退，因此中午過後應避免飲用，以免妨礙睡眠。



「吃過豐富晚餐，子女十時半便上床睡覺。夜間卻多次醒來，未能熟睡。」

關懷  
錦囊

教導子女晚餐宜吃七分飽，及應在睡前3小時完成。

