



早睡早起 我做得到

睡眠是幼兒健康成長和發展最重要的環節之一，對幼兒的身體、認知和情感發展有著深遠的影響。不同年紀的幼兒需要睡多久？面對晚上不願睡覺的子女，家長又可以如何應對？



香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL



愛·孩子
學前單位社工服務
Kids in Love
Social Work Service for Pre-primary Institutions



◆ 睡眠的重要性

美國腦神經科學權威馬修·沃克 (Matthew Walker) 在他的著作《為什麼要睡覺》中，強調睡眠在學習和記憶中扮演著十分關鍵的角色，對成人及兒童同樣重要。

在睡眠期間我們的身體會進行修復，大腦將新接收的信息轉化和整合成長期記憶，這對於學習新技能和知識的發展是必須的。

充足的睡眠對身體的成長、認知發展和情感調節至為重要。



◆ 充足睡眠的好處

加快新陳代謝
精神飽滿

促進幼兒
發育成長

強化骨骼及
軟骨發展

活絡人體的
自律神經



有助
穩定情緒

提高幼兒
專注力

◆ 學前兒童睡眠時間

根據世界衛生組織及
美國國家睡眠基金會建議

年齡

睡眠時間

1-2歲 …… 11-14小時

3-4歲 …… 10-13小時

5-6歲 …… 9-12小時

如何令子女安睡？

01

建立舒適睡眠環境

- ▶ 注意室內溫度、聲音及燈光
- ▶ 睡前把室內光線調暗
- ▶ 播放柔和音樂，逐漸降低聲量
- ▶ 熟悉舒服環境裡睡覺，加強幼兒安全感，加快入睡



02

建立一致的睡前習慣

- ▶ 訂立固定穩定的睡眠時間
- ▶ 睡前30分鐘，關掉電視和其他電子產品
- ▶ 安排輕鬆平和的親子活動，如說故事、唱柔和兒歌、聽輕音樂
- ▶ 活動節奏放緩、避免子女過度興奮
- ▶ 子女習慣每當完成這些靜態活動後，便會睡覺



掃描 QR code 以下載
「生活作息時間表」
與孩子訂立作息時間！




03

溫柔且堅定地回應

- ▶ 以溫柔且堅定的語氣堅定原則溝通。子女有時在睡覺前會繼續請求玩耍或說故事，這時家長可以跟子女說：「你與媽媽一起閱讀感覺很開心，媽媽也是！媽媽約定你明晚再一起進行活動，現在是時候要睡了。」
- ▶ 「善意忽視」安靜陪伴在子女床邊。如果子女上床後不時跟家長說話分享，家長可安靜不回應幼兒話語。
- ▶ 每位家人表現一致。要是家長每次的反應都不同，反而會讓子女嘗試不同方法。

04



正面的獎勵行為

- ▶ 當子女有完成在睡覺時間入睡後，家長可以在隔天早上即時給予正面讚賞，幫助子女打從心底將「表現良好」與「獎勵行為」畫上等號，能加速他們自發性地建立良好的生活習慣。



掃描 QR code 以下載
「好行為獎勵表」
與孩子建立良好習慣！





育兒問與答

下列哪項是幼兒充足睡眠的好處？

A.加強記憶力

B.提高專注力

C.促進幼兒
快高長大

D.以上皆是



立刻掃描QR code
將你的答案與我們分享！



只要於**12月31日前**回答及完成問卷，
便可獲得「好行為獎勵表」及
「生活作息時間表」實體版各一份。

參考資料：

Matthew Walker(2019)《為什麼要睡覺？：睡出健康與學習力、夢出創意的新科學》

母嬰健康院(02/2023修訂內容) 親職系列5 搖籃曲之一 建立睡眠常規

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/13043.html

香港教育大學兒童與家庭科學中心(2023)家庭有教：定時定候睡覺 孩子發展更好