



救恩學校校長

陳梁淑貞

睡眠不足

小孩子睡眠質量十分重要，否則孩子的健康和學習質素必然受到影響。

過去年，我總是喜歡站在校門等候小朋友開展新的一天，與他們打個招呼，說聲「早晨」，拍拍肩頭，展現笑容。大部份同學都顯得有禮，精神奕奕，表現出愉快的情緒。只是有些同學愁眉不展，睡眠惺忪，不難理解原因只有一個——睡眠不足！

我便抽樣調查，問問他們何時就寢，竟然有同學，小小年紀待至零晨才睡，再打探一下，原因是家庭節目太精彩，家長帶同學去「應酬」，什麼吃晚飯、探朋友等；或是時間分配不理想，將一兩星期時間的探究習作，一兩晚完成。最令我頭痛的，是一位高年級同學，終日沉迷電腦遊戲，廢寢忘餐地務求取得「打爆機」的興奮感覺，以致經常上課時精神難以集中，成績強差人意，雖然多次與家長傾談問題的嚴重，卻未能改變同學放縱的行為。



我認為從小必須為孩子建立健康合理的生活習慣。香港小朋友精力旺盛，活動很多，飲食習慣不太理想，假若早睡早起的習慣也不能建立，我真的十分擔心孩子的成長。

美好的事情很多是簡單明確的。“Simple is beautiful”：簡單的食物，簡單的生活習慣，簡單的物質需求，簡單的作息時間表，便能建立孩子長遠美好的將來。記得小時候，晚上八、九時便上床睡覺，家中沒有電視、沒有豐富的物質、沒有形式式的課外活動，很簡單，卻富創意地成長起來，身體很健康，病痛不多，童年亦有許多美麗的回憶。

如何可以改善孩子的睡眠質素？我有以下的意見：

- (一) 硬性規定睡眠時間，不可以隨便改動。
- (二) 睡前避免進行太刺激的活動，如劇烈運動或觀看晚間電視節目。



(三) 保持家居安靜，晚間不宜在家中有太多應酬，如麻雀玩耍，對孩子建立良好睡眠的習慣，一定有很大的障礙。

(四) 父母可自小與孩子進行親子睡前閱讀 (Bedtime story)，這是高質素的親子時段，孩子很自然地在被愛的感受下進入夢鄉。

簡單來說，小孩子睡眠質量十分重要，否則孩子的健康和學習質素必然受到影響。