



## 台灣兒童睡眠狀況調查報告

「我的孩子晚上都不早點睡，吵著要玩電動，三催四請的才肯罷休，該怎麼辦？」

「最近孩子段考退步了，爲了逼迫他多讀點書，我規定他必須把補習班作業寫完才可以睡覺，結果他越來越晚睡了…」

「孩子都在固定時間熄燈，而且一躺下去就呼呼大睡啊，應該沒有睡眠問題吧？」

家長總是擔心孩子輸在起跑點上，從小督促孩子補習、學才藝，以培養孩子的學習態度與才能。然而，許多家長卻忽略了，充分的休息往往才是影響孩子學習效能的關鍵。日前驚傳一名國中生長期熬夜讀書，身體不堪負荷而引發左半身癱瘓，如此不但降低了中風的潛在年齡，更令人憂心孩子的「夜生活」將嚴重影響身心健康，造成難以彌補的遺憾。

夜深人靜，您的孩子睡了嗎？台灣的孩子都幾點就寢？睡眠品質是否良好？為何會睡眠不足？家長該如何給予協助？為瞭解台灣學齡兒童的睡眠作息狀況，兒童福利聯盟（以下簡稱兒盟）於今年（2008年）4月23日至5月5日期間進行調查，以台灣本島四、五、六年級國小學童為母群體，採分層隨機抽樣法，就台灣地區22個縣市（不含澎湖、金門、連江等離島縣市）依母群體分布情形抽取受測小學，再以各校四、五、六年級學童為施測對象。本調查總計發放1,325份問卷，回收有效樣本1,136份，問卷回收率為85.7%；本調查在98%的信心水準下，抽樣誤差不超過正負4個百分點。

### 兒童睡眠四大困擾—睡不著、睡不好、太晚睡、睡不飽

俗諺云：「一暝大一吋」，但台灣很多孩子卻「睏抹飽」！兒盟調查發現，台灣學童的睡眠出現四大困擾—「睡不著」、「睡不好」、「太晚睡」和「睡不飽」，這些睡眠困擾都干擾了孩子的生活作息，影響其生長發育，亟需大人關注。

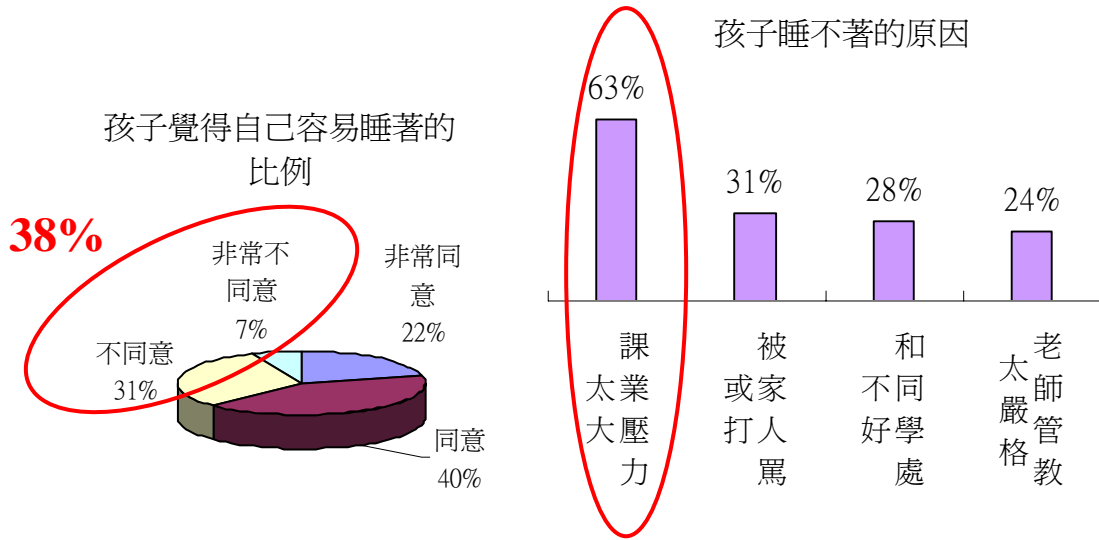
#### 【困擾一】睡不著

近 **4** 成的台灣孩子不易入眠，約 **2** 成經常失眠

家長總認為孩子很好睡，平時不願意準時起床，週末更常睡到日正當中，所以不會有睡眠困擾；但兒盟發現，近四成的孩子覺得自己不容易入睡，甚至有19%的孩子自陳經常為失眠所苦；睡不著的原因則以課業壓力太大居冠（63%），其次包括被家人打罵（31%）和同學處不好（28%）、老師管教太嚴格（24%）。



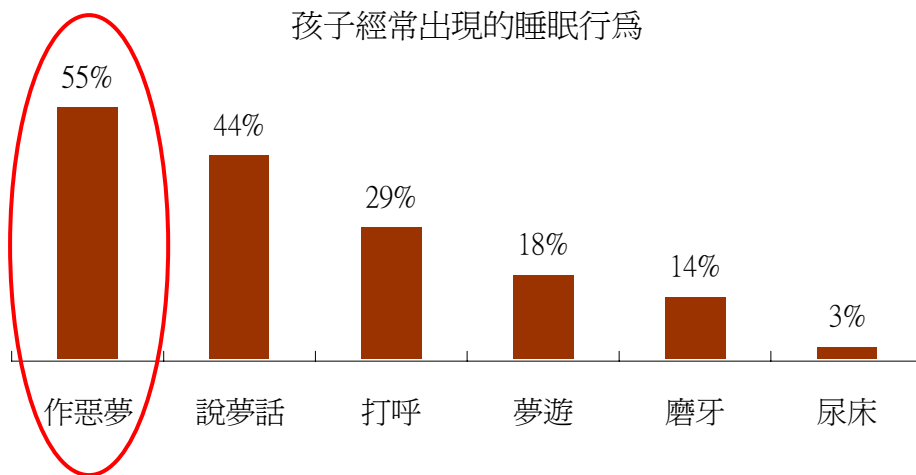
可見有若干煩惱讓孩子輾轉難眠，這與家長的既定印象有極大落差。



### 【困擾二】睡不好

每 2 個孩子就有 1 個經常作惡夢

由於「失眠」為睡眠障礙的症狀之一<sup>1</sup>，以下結果凸顯台灣孩子的睡眠品質欠佳，甚至可能衍生其他不健康的睡眠行為。兒盟調查發現，55%的孩子會作惡夢，也有孩子出現說夢話（44%）、打呼（29%）等現象；國小學童正值發育的黃金時期，但本調查的種種跡象卻顯示孩子睡得並不好，所帶來的負面影響不容小覷。



睡不好的惡性循環 超過 5 成的孩子每天喝含咖啡因飲料提神

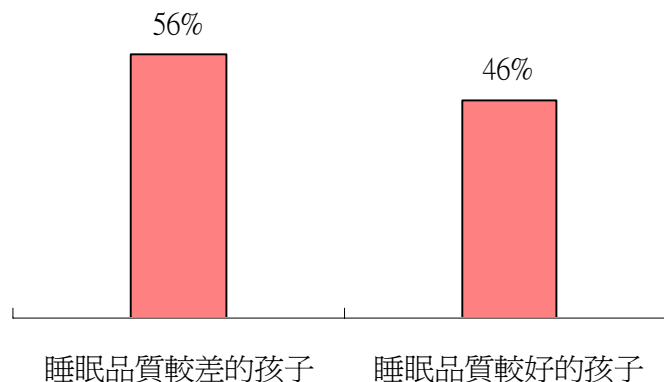
<sup>1</sup> 「兒童睡眠障礙」，林口長庚紀念醫院-睡眠中心，黃玉書醫師。



據睡眠醫學專家<sup>2</sup>指出，大腦在不同睡眠階段將分泌不同的神經傳導物質，及時補給大腦的需求，因此睡眠不良會降低大腦的運作效率，所波及的不僅是孩子的身高、記憶力及大腦發展等問題，更影響了孩子的情緒控制，孩子可能因此變得易怒、過動或上課專注力降低。此外，也有研究<sup>3</sup>發現孩童肥胖與睡眠作息的相關性，睡眠不良造成荷爾蒙分泌不正常，讓孩子更想攝取高油、高糖的食物以補充熱量，久而久之變成小胖子的比例也就越來越高。

除了大腦的運作能力降低，兒盟調查發現，睡眠不良將直接影響到孩子的身體健康；相對於睡眠品質較好的孩子而言，睡眠較差的孩子每天攝取含有咖啡因飲料的比例較高（56%），這些孩子經常仰賴咖啡因的刺激來提振白天上課的精神，此睡眠不良的影響已達到統計上的顯著差異（ $p < 0.005$ ）。

不同孩子每天攝取咖啡因飲料的比例



### 【困擾三】太晚睡

#### 小小夜貓族 近 9 成的孩子假日晚睡或睡眠不規律

孩子不但睡不好，睡眠作息時間也有問題；根據美國睡眠基金會（National Sleep Foundation）及國內醫師<sup>4</sup>建議，國小中、高年級學童應於晚上 10 點以前就寢，睡眠時數至少達 8 小時；但兒盟調查發現，11%的台灣孩子在平日睡不到 8 小時，25%的孩子缺乏固定的睡眠時間，此外，45%的孩子在平日晚上 10 點過後才就寢，甚至有 3%的孩子熬夜到 12 點仍未入眠。到了假日，孩子睡眠不規律的情況更為普遍，孩子抱著「隔天不需要早起」的理由熬夜，竟有近 9 成（89%）

<sup>2</sup> 康健雜誌（2008 年 4 月）。（垃圾睡眠 睡出健康三大危機），113 期。

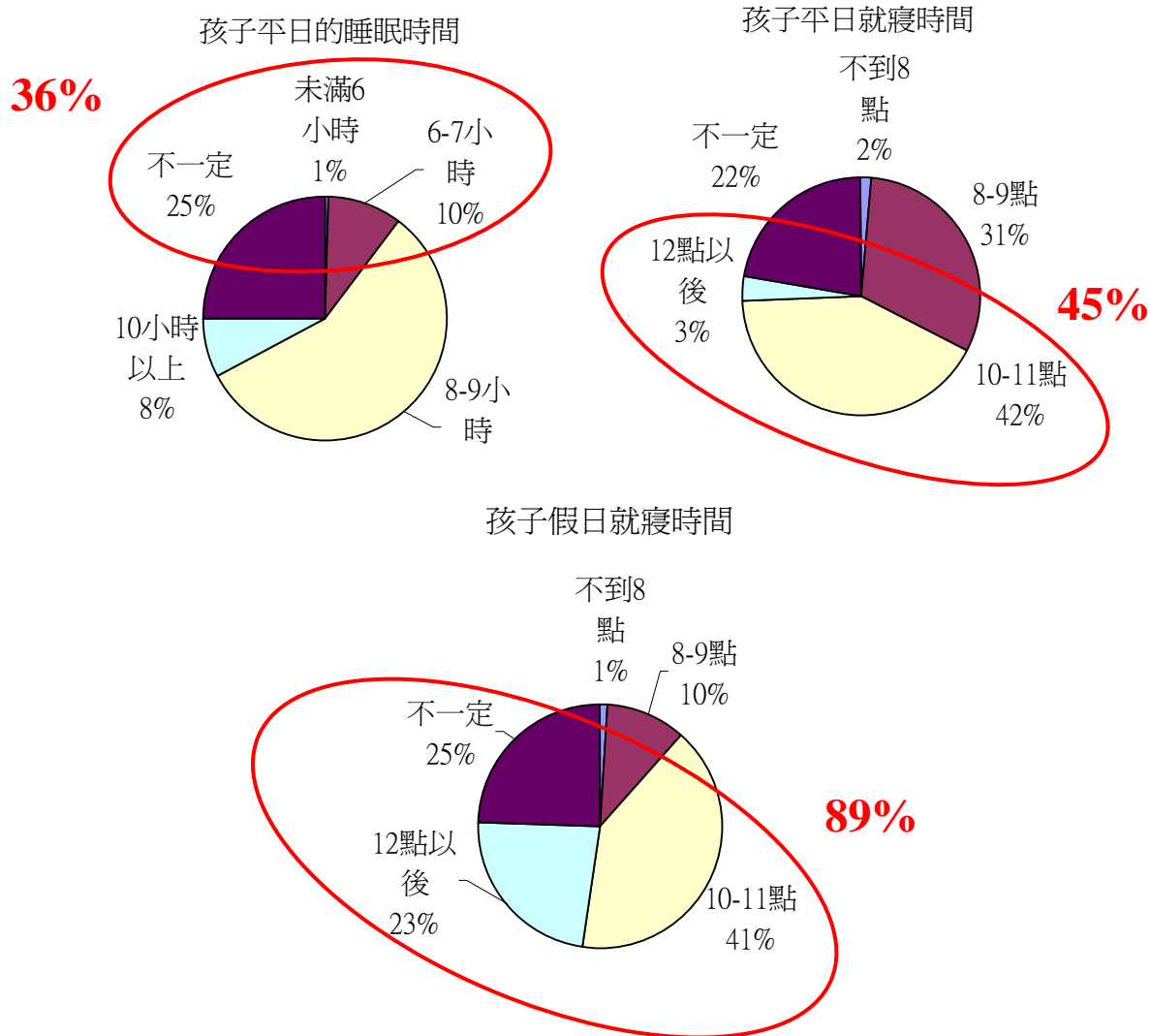
美國睡眠基金會：<http://www.sleepfoundation.org/>。

<sup>3</sup> ScienceDiary（Feb. 7, 2007），Children Who Sleep Less More Likely To Be Overweight，<http://www.sciencedaily.com/releases/2007/02/070207090931.htm>。

<sup>4</sup> 美國睡眠基金會：<http://www.sleepfoundation.org/>；林口長庚紀念醫院-睡眠中心，黃玉書醫師。



的孩子晚睡或睡眠時間不定，久而久之可能導致孩子的生理時鐘紊亂，不利身體機能正常運作發展。



表一：台灣孩子 vs. 美國孩子睡眠作息比較

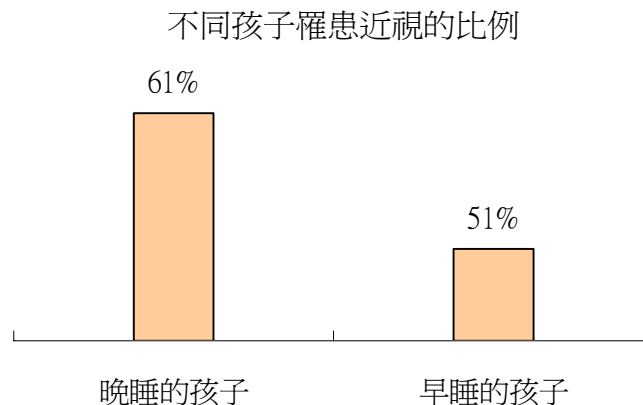
	台灣孩子	美國孩子
平日起床時間	早上 6 點多	早上 7 點多
平日就寢時間	晚上 10 點多	晚上 9 點多
平日睡眠時間	8.4 小時	9.4 小時
假日睡眠時間	9.2 小時	-



兒盟比較台灣孩子與美國孩子的睡眠情形<sup>5</sup>，結果發現台灣孩子較晚睡，又必須配合課堂時間早起，平日的平均睡眠時間比美國孩子少了約 1 小時（見表一）進一步詢問台灣孩子最晚曾經幾點就寢，結果竟有 7% 的孩子曾經整夜未闔眼，原因包括：趕作業、照顧弟妹、幫忙家務、因父母做生意而跟著一起熬夜等，令人擔憂孩子的健康在無形間已亮起紅燈。

### 晚睡的負面效應 晚睡的孩子罹患近視的比例較早睡者高

除了睡眠品質之外，太晚睡也可能影響到孩子的身體健康。依據國外研究<sup>6</sup>指出，睡眠充足與視力保健之間具有相關性；兒盟進一步比較就寢時間不同的孩子罹患近視的情形，結果發現，晚睡或睡眠不規律的孩子罹患近視的比例（61%）較早睡的孩子高（51%），此結果已達到統計上的顯著差異（ $p < 0.005$ ）。晚睡的孩子因過度使用眼力，缺乏足夠休息，長久下來所累積的疲勞，極可能埋下健康隱憂。

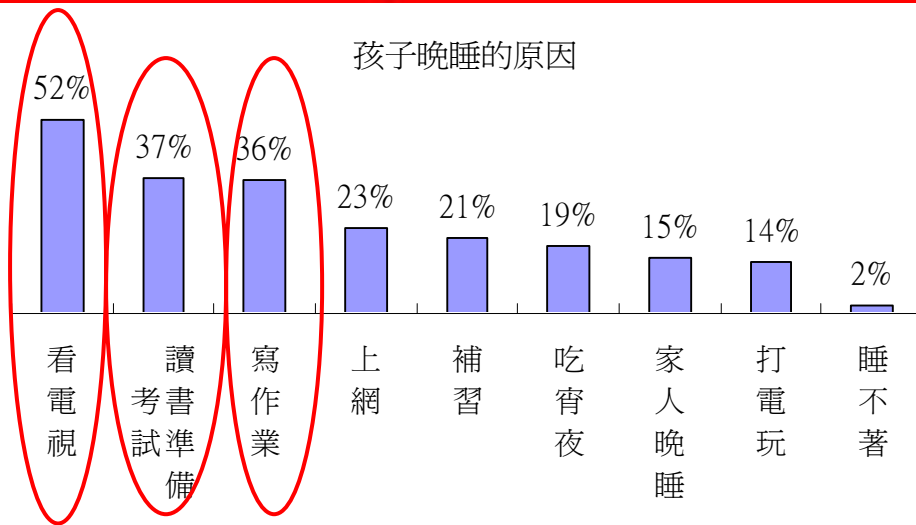


### 每 2 個孩子就有 1 個為了看電視而晚睡

到底是什麼原因，讓孩子不惜犧牲睡眠時間？兒盟發現，為了看電視而晚睡的孩子比例最高（佔 52%），其次為讀書準備考試（佔 37%）、寫作業（佔 36%）再次之。兒盟仔細檢視孩子晚睡的原因，將其概分為家庭層面（家中成員的影響，如家人晚睡，所以跟著晚睡）、環境層面（如臥室的擺設會連帶影響睡眠時間）及個人層面（如自身的睡眠習慣不佳）等三大層面，這些因素均會導致孩子出現第四個睡眠困擾——睡不飽，以下將深入探討各層面因子如何影響孩子的睡眠作息。

<sup>5</sup> 美國睡眠基金會於 2004 年公佈一份孩童的睡眠作息狀況報告，採全國隨機抽樣，針對美國家中有 10 歲以下孩童的家長進行電訪調查，樣本數達 1,473 人。

<sup>6</sup> 啓新健康世界雜誌：<http://www.ch.com.tw/index.asp?chapter=AIA970201>。



### 【困擾四】睡不飽

為了分析家庭、環境及個人層面，有哪些原因造成孩子睡不飽，兒盟將孩子的睡眠作息狀況，換算成「睡眠問題量表分數」(如表二)，評量範圍包含孩子平日及假日的就寢時間、起床時間、睡眠時數及晚睡習慣等，數值越高代表睡眠不健康的程度越高，反之則代表睡眠越健康。

表二：孩子「睡眠問題量表分數」之給分方式

評量範圍	給分
平日就寢時間	晚上 10 點以前：0 分 晚上 10 點以後或不一定：1 分
平日睡眠時數	8 小時以上：0 分 8 小時以下或不一定：1 分
假日就寢時間	晚上 10 點以前：0 分 晚上 10 點以後或不一定：1 分
假日睡眠時數	8 小時以上：0 分 8 小時以下或不一定：1 分
自陳平日超過晚上 11 點才睡的頻率	從來沒有：1 分 偶爾如此：2 分 經常如此：3 分 總是如此：4 分

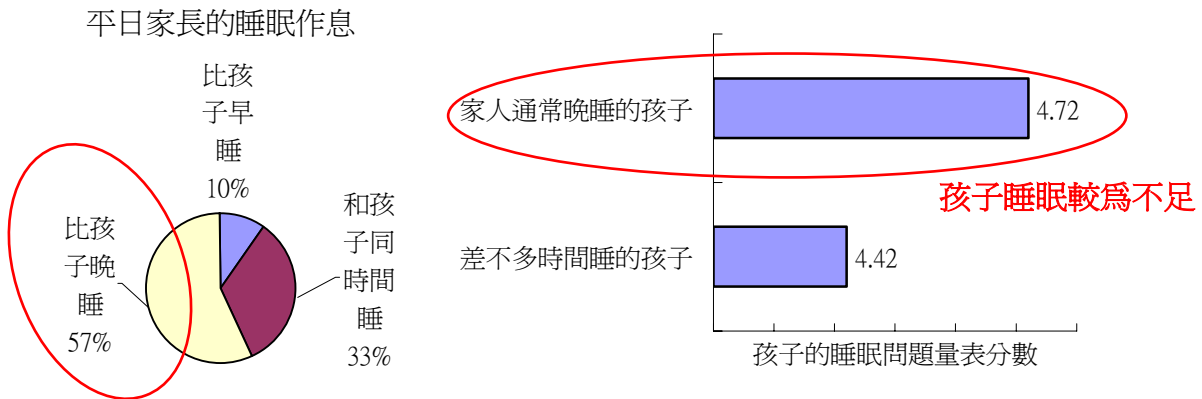
#### ➤ 家庭層面：家人作息迫使孩子晚睡

首先在家庭層面(如下圖所示)，近六成(57%)的家長會比孩子晚睡；兒盟發現家人若習於晚睡，孩子的睡眠也較為不足，而家人和孩子同時間就寢，則



較不影響孩子的睡眠作息，兩者間的不同已達統計上的顯著差異 (p < 0.01)。因此，家長應留意自身作息是否干擾到孩子就寢，例如：習慣全家人一同吃宵夜、看電視 等行為，便容易延遲孩子的就寢時間，使孩子較不願準時睡覺，連帶造成孩子睡眠不足。

孩子睡眠問題量表分數受家人作息影響的情況

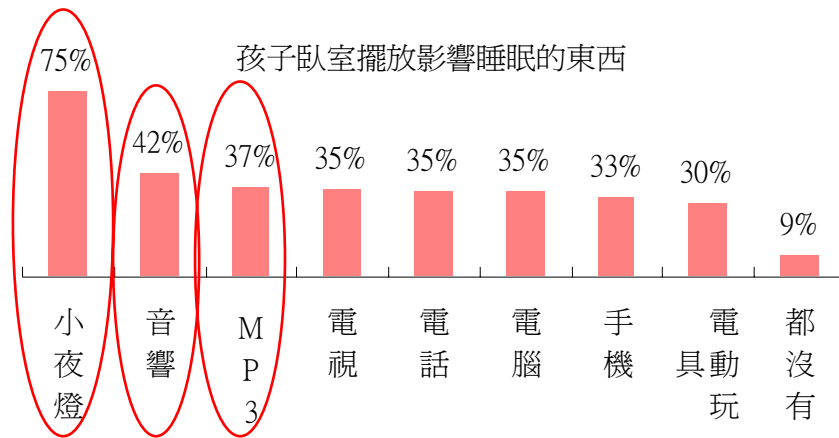


➤ 環境層面：手機、MP3 播放器讓孩子不想睡覺

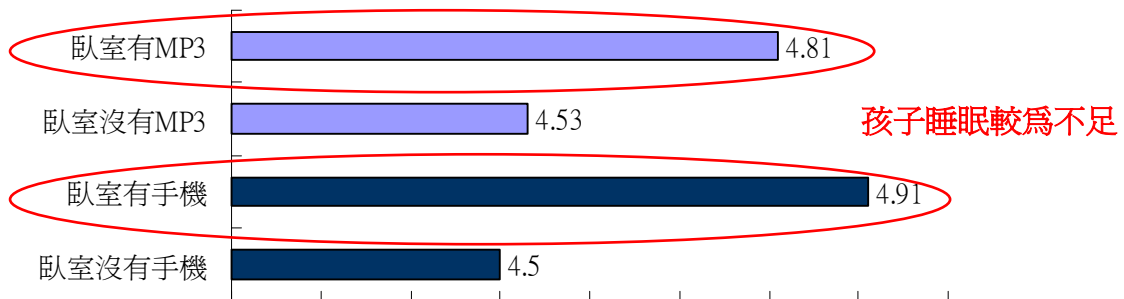
根據英國研究<sup>7</sup>指出，青少年過度依賴電器商品，幾乎所有青少年的臥室裡都有電話、音響、電腦或電視，將近 25% 的英國青少年，每週至少一次是在看電視、聽音樂或打電動的情況下睡著，睡眠品質堪憂，故稱該現象為「垃圾睡眠(junk sleep)」，如同垃圾食物般有礙健康。

「垃圾睡眠」的現象在台灣亦隨處可見，兒盟統計孩子房間中最常擺放小夜燈 (75%)，其次為音響 (42%)，再其次為 MP3 播放器 (37%)；如下圖所示，其中又以在臥室擺放手機、MP3 播放器的孩子，他們的睡眠問題量表分數較高，最容易被打亂睡眠作息，此影響已達統計上的顯著差異 (p < 0.01)。由於相關電器用品所產生的聲響及電磁波，會干擾生理時鐘的運作，削弱身體放鬆與進入睡眠期的能力，故孩子就寢時，臥室應盡量避免聲光的干擾，遠離電器用品，至少確保電器關機，營造一個能安靜、安心就寢的空間。

<sup>7</sup> 英國 BBC NEWS，<http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/6962085.stm>。



孩子睡眠問題量表分數受臥室擺設的影響

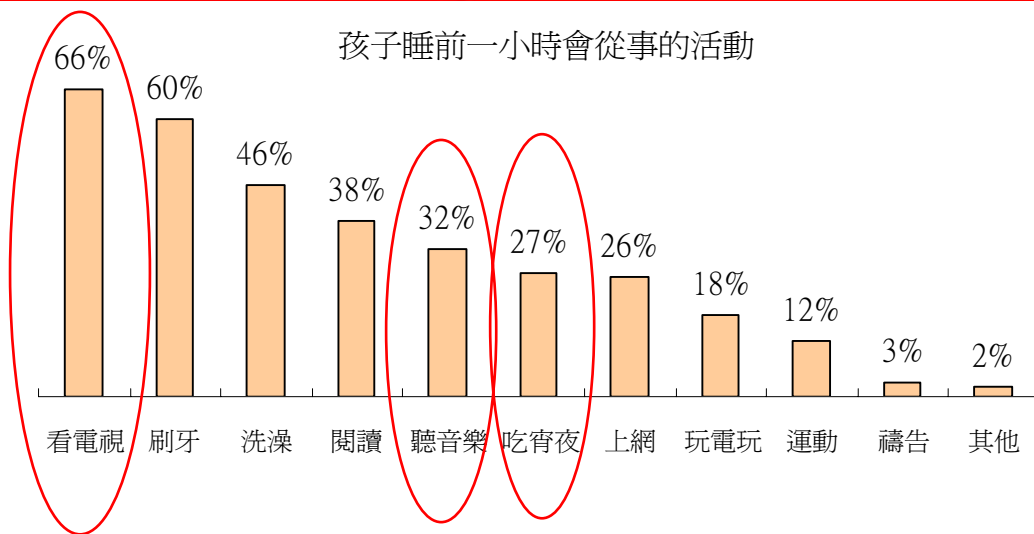


孩子的睡眠問題量表分數

➤ 個人層面：干擾睡眠的前三名活動 看電視、聽音樂、吃宵夜

除了睡眠環境的干擾，睡前從事的活動也會影響孩子的睡眠狀況；如下圖所示，多數孩子睡前會看電視，但兒盟調查發現（如表三），睡前看電視、吃宵夜、聽音樂、上網或打電玩的孩子，睡眠較為不足，而睡前習慣刷牙的孩子，睡眠作息會比不刷牙的孩子更佳。睡覺是為了放鬆孩子的身心、恢復身體機能，倘若睡前接受過多視覺、聽覺的聲光刺激，反而增加身體的負擔，睡眠的質量將大打折扣。



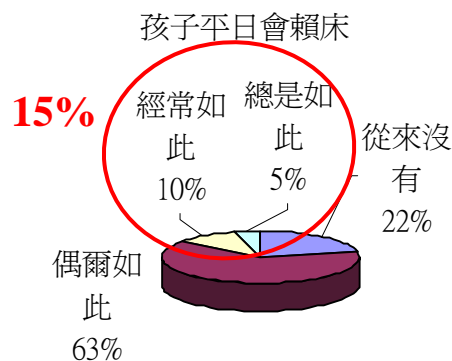
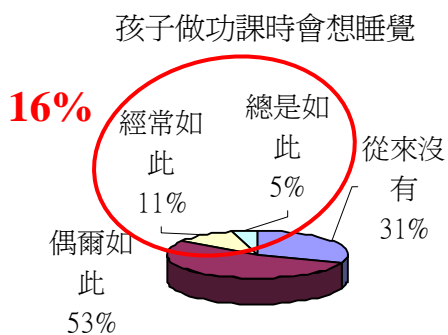


表三：睡前一小時從事各項活動的孩子之睡眠問題量表分數

睡前活動	會做的孩子	不會做的孩子
看電視	4.76	4.34
聽音樂	4.88	4.50
吃宵夜	5.16	4.43
上網	5.03	4.48
打電玩	5.01	4.54

孩子睡眠較為不足


孩子晚上睡不好，白天自然提不起精神。經兒盟調查發現，有一成五的孩子在上課日經常會賴床，另有一成六的孩子經常在做功課時想打瞌睡，這些孩子到了晚上也比較容易睡眠不足。當孩子在學校經常昏昏欲睡，或早上起床時怎麼叫也叫不起來，可能源自於不夠充足、不夠規律的睡眠作息，身體才會發出「想好好睡一覺」的生理警訊。





## 【兒盟的呼籲】

隨著漫長暑假到來，孩子應如何規劃自己的生活作息，徹底擺脫睡眠困擾？為培養規律的睡眠習慣、打造優質的睡眠環境，兒盟提出「**健康睡眠三要訣**」，邀請家長與孩子一同響應：

 **要定時** 家長和孩子每天定時就寢，睡足 8 小時

維持正常、規律的睡眠作息，是擁有良好睡眠品質的第一步，尤其每每長假到來，孩子就容易打亂作息，或被家人影響而晚睡。兒盟建議全家人一起養成定時上床睡覺的習慣，盡量在晚上 10 點以前就寢，每天至少睡足 8 小時，讓規律的作息調整孩子和家長的生理時鐘，能在固定的時間正常運作。

 **要安靜** 電器用品務必遠離臥室

鑑於過去研究及兒盟調查發現，環境為影響睡眠品質的關鍵因素之一。兒盟建議家長將電器用品（如電視、電腦、手機、MP3 播放器等）遠離孩子的臥室，孩子就寢時，避免過度的電磁波和聲光干擾，好讓孩子能夠在安靜、安心的空間裡入眠。

 **要放鬆** 運用助眠小祕方，改善睡眠品質

很多孩子必須仰賴外界的聲光刺激入睡，不但無法放鬆，反而累積倦意。根據日本研究<sup>8</sup>指出，生洋蔥可讓腦波趨於平緩，具放鬆效果，家長可以切片放在孩子的枕頭邊，營造睡眠氣氛，促進孩子夜夜好眠。

若孩子較難入睡，家長須留意孩子的課業壓力是否過重；此外，亦可從孩子的飲食方面著手。兒盟統整國內外文獻<sup>9</sup>發現，睡前不能吃得太飽足，但亦須避免飢餓，然而，「色胺酸」在人體會合成褪黑激素，是一種能助眠的荷爾蒙，孩子在睡前宜先吃醣類食物（如全麥餅乾、燕麥片），後搭配攝取富含色胺酸的食物（如香蕉、牛奶、優酪乳），熱量控制在 300 卡以內，將有助於消除焦慮、提升睡眠品質，達到安眠功效。

助眠飲食  
小祕方

**【Yes】** 牛奶或優酪乳 240 ml

**【Yes】** 香蕉 1 根

**【Yes】** 餅乾或燕麥片 2 片/半碗

**【No】** 含咖啡因飲料

**【No】** 酒精飲料

**【No】** 過於油膩、辛辣的晚餐

<sup>8</sup> 日本研究，<http://www.mbs.jp/hiden/magic/06.html>。

<sup>9</sup> HELPGUIDE，Tips for Getting Better Sleep，[http://www.helpguide.org/life/sleep\\_tips.htm](http://www.helpguide.org/life/sleep_tips.htm)；行政院衛生署，衛教周報第 134 期。