

兒童與青少年

常見的睡眠問題

有時孩子無法獲得足夠的睡眠是起因於睡眠疾患，不論是兒童或是青少年，最常見的睡眠疾患是睡眠呼吸中止症，相關症狀如下：

1. 大聲打呼
2. 夜間盜汗
3. 用嘴巴呼吸
4. 過動
5. 睡眠無恢復性

註：疾病介紹與治療請參考睡眠呼吸中止症衛教單張或至相關醫療院所接受進一步評估與治療。

而在青少年族群中，另外一個常見的睡眠疾患是睡眠相位後移症候群，相關症狀如下：

1. 入睡困難
2. 早晨起床困難

由於生理時鐘的特性本就易使人傾向晚睡晚起，再加上此時期孩子不論在學業、生活、人際等面向上都面臨更多的挑戰與壓力，使得青少年更容易出現此一問題。當孩子出現這困擾時，

可試著幫孩子做下列的調整：

1. 維持穩定的作息
2. 避免週末過多補眠
3. 早起接受太陽光照至少30分鐘

當嘗試了這些睡眠衛生習慣，孩子仍有睡眠上的問題或困擾，可尋求專業的協助，像是各大醫院睡眠中心、睡眠障礙門診的醫師或臨床心理師，以獲得更全面性的評估與治療。



祝您 健康平安又好眠！



衛生福利部發行

參考資料：美國睡眠醫學會
(The American Academy of Sleep Medicine)

兒童與青少年的健康睡眠

嬰仔嬰嬰睏一睏大一吋…
嬰仔嬰嬰惜一睏大一尺…

如同歌謠中所傳達的，睡眠對於成長中的兒童與青少年相當重要，但對許多家長來說，常不知道孩子的睡眠到底該怎麼睡，像是…

多少的睡眠時間才足夠？
睡眠不足會有那些問題？
兒童、青少年有哪些睡眠問題？
當孩子睡眠出狀況時該怎麼辦？



作者：黃玉書
黃彥霖

衛生福利部



我的孩子 需要多少睡眠？

這是所有父母最常問的第一個問題，
以下是針對各年齡層的睡眠推薦量：

1. 新生兒：
整天總睡眠時數為12-16小時
2. 嬰、幼兒與年齡前兒童：
包含白天小睡總時數為11-14小時
3. 學齡兒童(幼稚園到國中生)：
約9-10小時
4. 國三~高一學生：約9.25小時
5. 高二~高三學生：約8.5小時

該如何判斷 孩子是否睡眠不足？

父母如何從孩子的行為表現來判斷
是否有睡眠不足的問題，當出現下
列這些行為時，可能就要多留意了：

1. 早晨起床困難：如果每天早上都
有困難叫醒孩子，那麼他或她可
能未獲得足夠的睡眠
2. 上課期間睡著：如果孩子的老師
說孩子在課堂上睡著，那麼孩子
可能需要更多的睡眠

3. 衝動/過動：孩子在昏昏欲睡時，
他們可能會更活躍，可能會出現
與他人相處和專注的問題

睡眠不足的後果

1. 學業表現不佳：缺乏睡眠會導致
記憶力、注意力與問題解決的問
題。當孩子逐漸獲得足夠的睡眠
時，成績常常會進步
2. 身高與體重：無法獲得足夠睡眠
的孩子會有生長的問題，也可能
有困難達到健康的體重
3. 反應時間變長：可能導致孩子難
以有好的運動表現，以及增加意
外發生的可能
4. 較高的生病可能

如何幫助孩子 擁有健康睡眠？

1. 了解睡眠的重要性：如果孩子可
以了解睡眠的重要性，他們就越
有可能保有良好的睡眠習慣
2. 保持電子產品遠離臥室：包括電
視、電腦、手機、電玩等設備，
特別是青少年常會在睡前使用智
慧型手機，手機的光線會對他們

的睡眠產生干擾，最好在睡前30分
鐘就停止使用這些電子產品，他們
就可以更容易入睡。

3. 避免在午餐後飲用含咖啡因飲料
如汽水、茶、咖啡或提神飲料，
以免咖啡因干擾孩子的睡眠
4. 保持規律的睡眠作息：孩子常在
週末或放假時晚睡晚起，這可能
現睡眠問題，盡可能使孩子維持
使他們的生理時鐘跑掉，進而出
規律的上床與起床時間，以獲得
健康與足夠的睡眠

