

好好睡午覺！

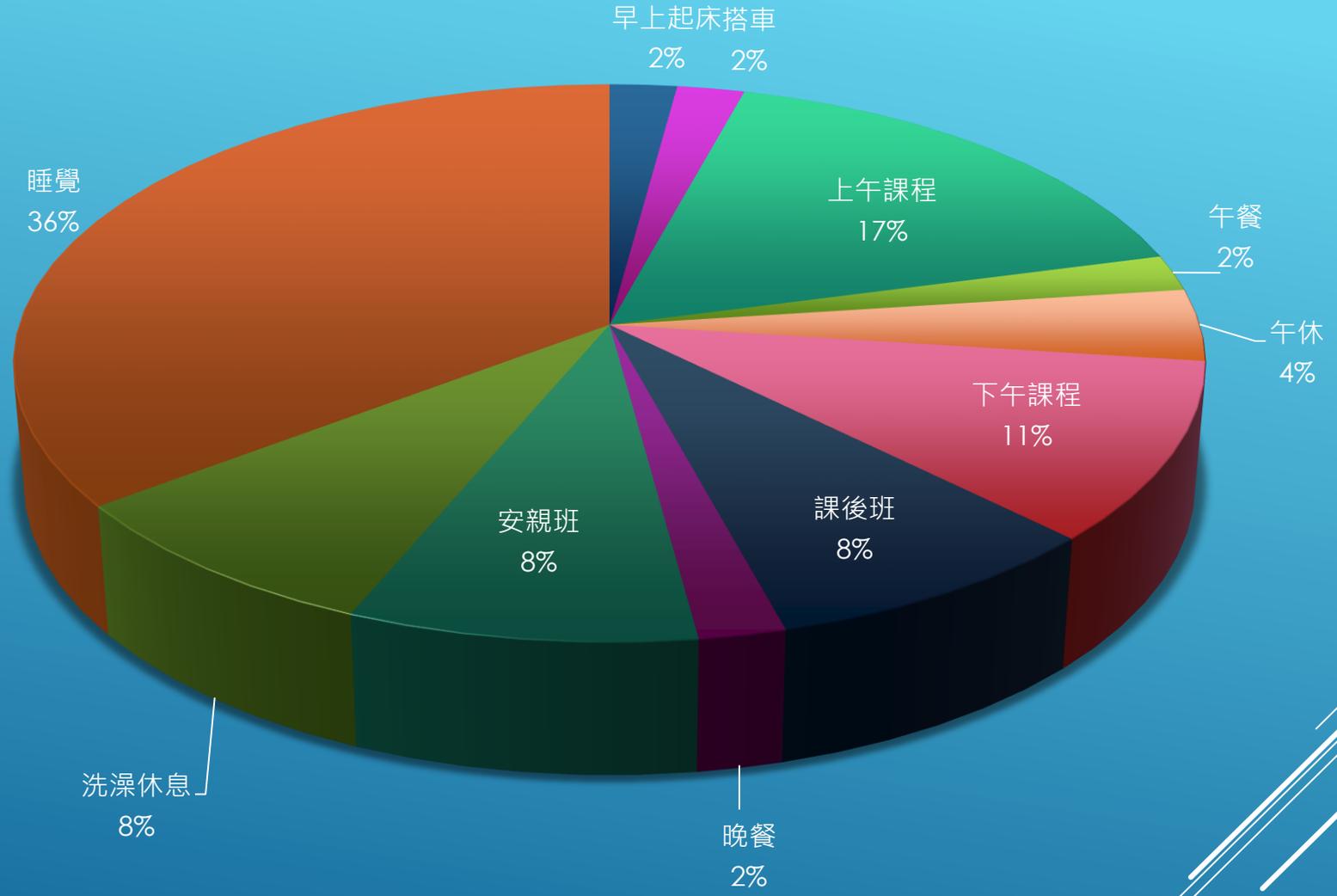
台北市大安區建安國民小學
輔導室



你一天的工作時數有多長？

比大人還充實的兒童世界

■ 早上起床 ■ 搭車 ■ 上午課程 ■ 午餐 ■ 午休 ■ 下午課程 ■ 課後班 ■ 晚餐 ■ 安親班 ■ 洗澡休息 ■ 睡覺



忙碌的一天：小學生的時間分配



結果是.....



還是.....

兒童小睡次數、時間，及總睡眠建議

	小睡次數	小睡總時數	晚上睡眠時數	睡眠總時數 (包含小睡)
嬰兒 (4-12個月)	2-3次	2-3小時	10-14小時	12-16小時
幼兒 (1-2歲)	1-2次	1-2.5小時	9-13小時	11-14小時
學齡前兒童 (3-5歲)	1次	1-1.5小時	9-12小時	10-13小時
學齡兒童 (6-12歲)	1次	0.5小時	9-11小時	9-12小時

製表：長庚醫院睡眠中心 吳家碩臨床心理師
Ref.: American Academy of Pediatrics,
American Academy of Sleep Medicine



你的睡眠和休息時間夠嗎？

▶ 睡午覺有什麼好處？



- ▶ 提高注意力！
- ▶ 提升記憶力和學習能力！
- ▶ 提升創造力！
- ▶ 降低血壓！
- ▶ 舒緩心情！

午休的好處多多！



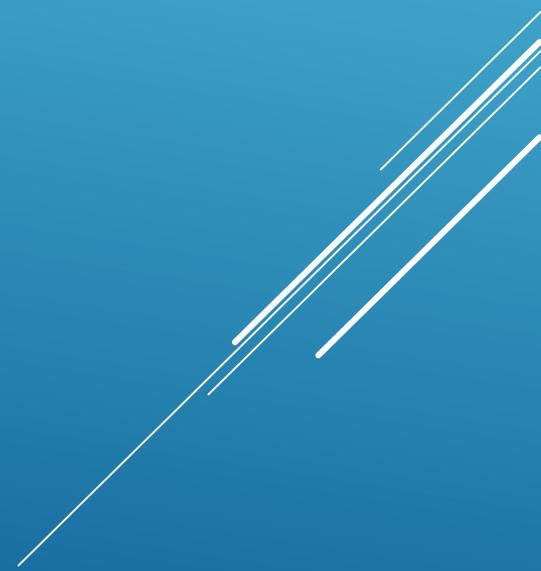
但是要注意喔！過度午睡會干擾
晚上睡眠

**小寶寶到了一段時間總愛
跟鬧鐘搶著叫我們起床…**



讓你睡個好覺！

不能改變午休時間長短
但可以提升休息品質！



- ▶ 太熱，不容易入睡
- ▶ 睡眠時間太短
- ▶ 被鐘聲打斷
- ▶ 睡的不舒服
- ▶ 感覺時間不夠
- ▶ 睡起來感覺神智不清
- ▶ 那你的原因呢？.....

常見的學生午休問題





為什麼午休要放「放輕鬆」音樂？

- ▶ 在2003年SARS引發的大恐慌中，一群志同道合的知識份子眼見第一線的抗疫人員、被隔離的民眾以及所有的社會大眾焦慮不安，甚至身心失調無法入眠，本著一份關懷的心，共同錄製了這張舒眠冥想放鬆CD。
- ▶ 這張舒眠CD就在衛生署各縣市衛生局和生活調適愛心會大力推廣下，發送給全國各地有失眠問題的朋友,陪伴大家度過SARS的共難時期。
- ▶ 最近根據相關機構研究調查，台灣失眠的盛行率高居亞太地區第一位，超過兩成人口有睡眠問題，其中有半數已成慢性化，國人服用安眠藥量更是逐年增加。愛心會經過多年實證，舒眠冥想音樂確實有助於身心放鬆，可以降低安眠藥的使用量，因此再版舒眠CD，並重新編排設計換上新裝，以[晚安朋友]為主題，希望大家一夜好眠。

「放輕鬆」錄音的起源



先來感受一下吧！

- ▶ 因為比較低沈的聲音，比較能夠讓人沈穩下來
- ▶ 太高的聲音會讓人心情上揚
- ▶ 節奏慢才容易讓自己安靜下來
- ▶ 有沒有發現其實仔細聆聽，會有想睡的感覺？

為什麼放輕鬆的音樂和一般不一樣？

- ▶ 比較好入睡
- ▶ 感覺睡眠沒被鐘聲或干擾打斷
- ▶ 睡得比較舒服
- ▶ 感覺睡眠較為充足
- ▶ 心情變平靜
- ▶ 你的改變又是什麼？

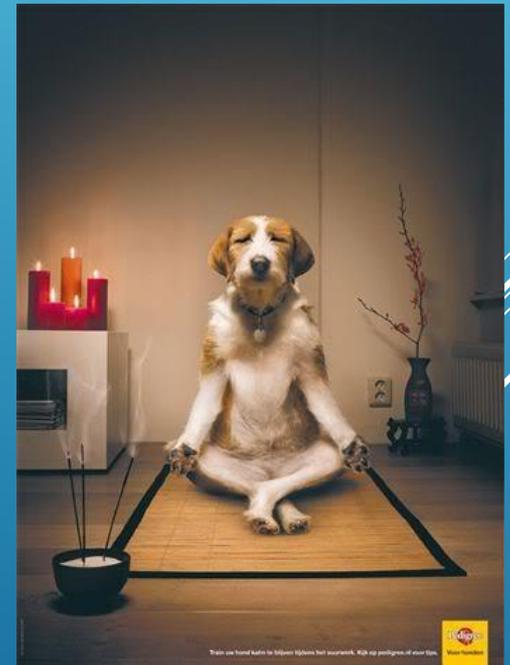
聽完「放輕鬆」之後，有什麼不一樣？



老師，我不想午睡怎麼辦？

▶你只要跟著錄音讓自己放鬆
下來，就算沒有睡著，也可以
有很好的休息效果喔！

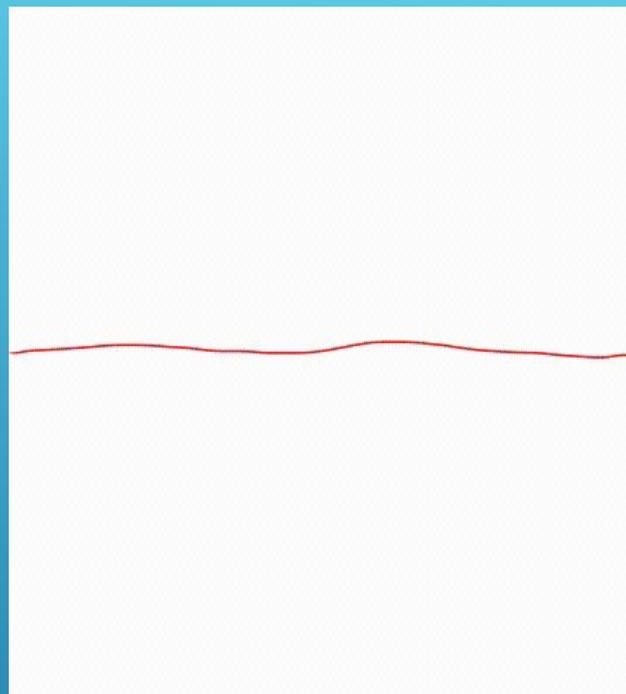
沒關係！休息也可以！



▶ 聆聽前



▶ 聆聽後



「放輕鬆」的原理是什麼？



來試試看吧！

