41

有獎徵答

一、彰師大特教中心的諮詢電話幾號？□7255802 □7982310

二、如何增加孩子的睡眠品質？□少喝汽水 □固定時間入睡 □晚餐不要吃太飽

家長：　學生：　班級：　年　班

們可以為了找一個不是很重要的東西，而耽誤睡覺時間。我的孩子念五年級的時候，班上已有一半以上同學都超過 10 點半入睡。其中一位同學習慣性的一點才睡，理由只是為了照顧寵物鼠。

我訪問過許多成功的人士，往往源起於學生時代一個規律正常的生活。很多畢業於一流中學，國立大學的過來人，也都發自良心的建議：在生活作息上保持規律，確實執行預習，複習的讀書程序，每天睡眠充足，維持頭腦清楚，讀書才會更有效率。

＜舒眠 Tips＞晚餐別吃太飽 遠離咖啡因

想要增加孩子的睡眠品質，可參考以下建議：

- 少喝含咖啡因的飲品：咖啡因的刺激作用往往長達 20 小時。留意孩子平日喝的飲品是否含了咖啡因，像茶、可樂、汽水、非天然的花草茶、巧克力，改以不含人工甘味劑、防腐劑的飲品。
- 晚餐不宜吃太飽，避免辛辣、油膩的食物：選擇可以降低焦慮和放鬆腦部的食物，如熱牛奶、全穀類麵包或餅乾、營養穀物加牛奶、香蕉等。
- 每天固定時間入睡，固定時間起床：上床以後讓他們有 10 到 15 分鐘時間，醞釀睡意。
- 放鬆入睡：把睡覺當成「赴一場神聖的約會」，教導孩子睡覺前先靜心放鬆全身，創造一個輕鬆的環境，播放大自然音樂，芳香精油都很不錯。

彰化縣新港國小★★特教專刊★★中華民國九十九年三月

報乎你知

第四十一期

發行人：傅肇箕

圖/泓鈞

有獎徵答解答篇

一、自閉兒小琪在哪裡工作？■壽司店　□麥當勞

二、導盲犬工作很辛苦，所以我們可以請牠吃香雞排？

□正確■錯誤

各項福利及家庭支援服務宣導

彰師大特教中心九十八學年度第二學期特殊教育諮詢服務專線

※服務項目：

1. 特殊學生之轉介、就學及心理輔導。
2. 特殊教育法規及疑難問題之諮詢。
3. 特殊教育教學問題之研討。
4. 特殊教育教學資源之提供。
5. 特殊學生家長親職教育問題輔導。
6. 特殊個案之輔導諮詢及追蹤。
7. 其他特殊教育相關問題。

※服務時間：民國 99 年 2 月 22 日（星期一）起至 99 年 6 月 25 日（星期五）止。

※服務對象：特殊教育教師、行政人員、教保人員、特殊學生及家長。

※服務內容

1. 電話諮詢：(04)7255802 或(04)7232105 分機 2415。
2. 面談諮詢：請先來電預約（中心地址：500 彰化市進德路一號）
3. 傳真諮詢：(04)7211180。
4. 網路諮詢：http://www.cter.edu.tw/setqa/default.asp?schid=070015

※諮詢委員輪值時間表：

星期	一	二	三	四	五
10：00 ｜ 12：00	《洪雅惠》 學習障礙	《詹孟琦》 智能障礙	《葉瓊華》 多重障礙	《林宏熾》 多重障礙	《林千惠》 智能障礙
13：00 ｜ 15：00	《林惠芬》 智能障礙	《賴翠媛》 資賦優異	《賀夏梅》 視覺障礙	《楊雅惠》 聽覺障礙	《林翠英》 ADHD/自閉症 情緒行為障礙
15：00 ｜ 17：00	《鄭明憲》 《王麗雁》 美術資優	《詹文宏》 學習障礙 特教行政	《楊梅芝》 ADHD/自閉症 情緒行為障礙	《陳怡慧》 早期療育 聽覺障礙	《黃心樹》 智能障礙 情緒行為障礙

資訊交流站

孩子沒睡飽 容易鬱卒

摘自 自由時報 2010-3-29 文 / 詹易潔

你家的孩子會動不動就生氣、沮喪嗎？一項在美國新近的研究調查指出，孩子長期睡眠不足，已是造成憂鬱症的主因。

長期晚睡的孩子，也比 10 點以前上床的孩子，更容易產生自殺的念頭。專家無奈表示，要降低孩子憂鬱的發生，一個看似容易，卻難以貫徹的道理：就是擁有一個良好且充足的睡眠品質。

＜國內外調查＞睡不飽 會影響情緒

自殺已是台灣青少年死亡的第二大死因。台灣董氏基金會曾經連續多年針對自殺身亡的青少年做過調查，發現有近八成的比例都有憂鬱症狀。

無獨有偶的，最近在西雅圖所召開的睡眠醫學學會上，一項針對 15000 名青少年的研究當中，發現有 1143 名青少年感覺憂鬱，有 2038 名有過自殺念頭。

主持這項調查研究的美國哥倫比亞大學醫學中心教授詹姆斯．岡斯威克說，如果將入睡時間定在 10 點或更早以前的

青少年，會比長期在深夜時間入睡的孩子，大幅降低了憂鬱症發生的比例，同時也減少自殺的念頭。

在專家眼中，正在念中學的孩子，一個晚上至少要有 9 個小時的睡眠才算充足，但他們也承認很少有孩子可以如此做到。在美國，一個青少年平均的睡眠時數只有 7 小時。在台灣升學壓力的影響下，預估可能少於美國孩子的平均值。

雖然在過去，有許多人認為睡眠不足只是單純憂鬱症附帶的產物，不過現在這種想法正在改變當中——如果長期剝奪睡眠時間，將會引起各種憂鬱、沮喪、發怒的各種情緒障礙。美國加州柏克萊大學臨床心理學家艾利森．哈維，針對 60 名青少年所做的研究當中，發現充足的睡眠確實可以有效預防憂鬱現象，且讓孩子在白天的活動當中，顯得更有朝氣與精神。

過去台灣有雜誌也曾針對八百多名國中及國小的老師做過問卷，有高達 94％的老師認為，學生專注力不足已是普遍的現象。其中「沒睡飽」則是列居學生無法專心的榜首，令人憂心。

下次你的孩子如果開始出現沮喪、憂鬱的現象，除了多留意他們的睡眠模式是否出現障礙。最有效的方法，就是勸他們趕緊早點睡覺。

＜我的經驗談＞東摸西摸 時間沒規畫

在我的經驗裡，孩子會有晚睡的傾向，一半原因是出在功課，與過多的補習，但有一半的原因，是出於孩子臨睡前有東摸西摸的小毛病，他

意見交流