

讓孩童做個安睡小天使

協助家長改善自閉症孩童睡眠的教育計劃



[目錄]

- 1. 手冊指引 ----- P.1-2
 - 1.1 計劃簡介
 - 1.2 關於睡眠的迷思
 - 1.3 如何幫助自閉症兒童改善睡眠問題？

- 2. 認識自閉症 ----- P.3

- 3. 睡眠與自閉症 ----- P.4-11
 - 3.1 睡眠科學
 - 3.1.1. 睡眠階段
 - 3.1.2 我的孩子睡幾多才足夠？
 - 3.2 自閉症孩子常見睡眠問題
 - 3.3 睡眠問題成因
 - 3.4 睡眠問題影響

- 4. 睡眠小貼士 ----- P.12-17
 - 4.1 概要
 - 4.2 自閉症與正確的睡眠方式和習慣
 - 4.3 睡眠衛生

- 5. 行為策略 ----- P.18-27
 - 5.1 建立睡前習慣
 - 5.2 睡覺環境小變革
 - 5.3 針對不同睡眠問題的策略
 - 5.3.1 離開睡房「通行證」
 - 5.3.2 淡化對陪睡的依賴
 - 5.3.3 令孩子習慣早睡的兩個方法
 - 5.3.4 生理時鐘療法：令你的孩子習慣一個更遲的睡覺時間
 - 5.3.5 「消除法」或「逐漸消除法」：消除影響睡眠的行為
 - 5.3.6 處理夜驚的方法：定時喚醒法
 - 5.4 睡眠策略小總結

- 6. 家長自助手冊 ----- P.28-32

- 7. 關於我們 ----- P.33

1.1 計劃簡介

睡眠問題是自閉症兒童中常見的症狀。這些睡眠問題會影響兒童日間生活及學業，甚至導致行為問題。

本計劃由知識交流基金(Knowledge Exchange)撥款贊助，旨在為家長提供有關兒童睡眠問題以及睡眠衛生的知識，幫助家長了解如何處理自閉症孩子的睡眠問題，協助家長改善孩子的睡眠。

透過此手冊，我們希望你能了解.....

- 甚麼是自閉症
- 自閉症與睡眠問題有甚麼關係
- 貴子女是否有睡眠問題
- 如何減輕貴子女的睡眠問題
- 如何改善貴子女的睡眠質素

1.2 關於睡眠的迷思

一直以來，很多人都誤解睡眠是一個被動、靜止的過程，甚至認為睡眠是浪費時間和懶惰的表現。

事實上，睡眠是生活中一項基本和必要的生理需求。

當我們睡著的時候，身體處於放鬆狀態，但是我們的大腦仍然活躍。經過科學家長時間的研究，證實了很多重要的生理過程都在睡眠時發生，例如細胞修復、記憶鞏固、成長和調節新陳代謝等等。因此，睡眠對我們的身心健康，尤其是兒童及青少年的成長有著極重要的意義。



1.3 如何幫助自閉症兒童改善睡眠問題？



睡眠問題是自閉症兒童中常見的症狀。這些睡眠問題會影響兒童日間生活及學業，甚至導致行為問題。本小冊子旨在提供有關兒童睡眠問題以及睡眠衛生的知識給家長，藉此協助家長改善孩子的睡眠質素。

[2. 認識自閉症]

自閉症是一種先天性發展障礙，因腦部功能異常而引致。根據美國精神醫學會〈精神疾病診斷與統計手冊第五版〉(DSM-5), 自閉症譜系 (Autism Spectrum Disorders)有兩個診斷條件：



社交溝通和互動困難

>>口語發展遲緩，例如出現重複、刻板的說話模式、或者說話內容、語調、速度等等異常；喜歡沉醉於自己的世界，較少自發與人交往，難於理解基本社交規則、善用環境裏的社交提示、或表達自己情感和了解他人情感。



重複性及局限性行為

>>興趣異常狹窄，沉迷於某些事物上，或者經常執著於某一種行事方式和程序，拒絕接受改變。有些自閉症孩子喜歡不斷重複某些身體動作，例如不斷重複拍打面部。

- 想了解更多了解自閉症？請參考以下資料：
- 教育局特殊教育資源中心：
- <http://www.edb.gov.hk/tc/edusystem/special/resources/serc/autism.html>
- 衛生局兒童體能智力測驗服務- 兒童發展障礙：
- http://www.dhcas.gov.hk/tc_chi/health_pro/develop_dis.html#cp4

[3. 睡眠與自閉症]

3.1 睡眠科學

3.1.1. 睡眠階段

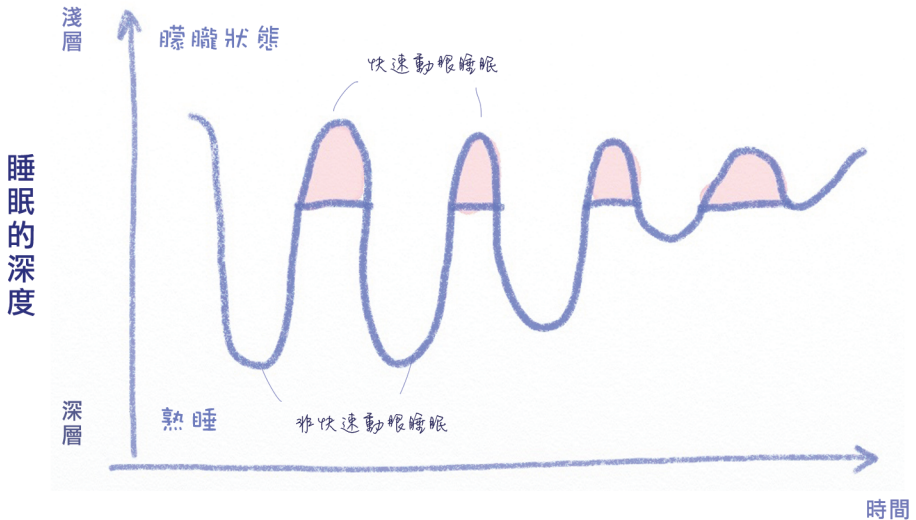
人的睡眠是由非快速動眼睡眠(NREM Sleep, Non Rapid Eye Movement Sleep)和快速動眼睡眠(REM Sleep, Rapid Eye Movement Sleep)兩個階段循環交替組成。

非快速動眼睡眠(NREM Sleep)

由淺至深可分為第一期、第二期和第三期睡眠（深層睡眠）。在深層睡眠的時候，心率、血壓、體溫及呼吸頻率會逐漸下降。

快速動眼睡眠(REM Sleep)

伴有快速的眼球活動，大部份的肌肉處於鬆弛的狀態，而心率、血壓和體溫會升高，呼吸頻率亦會變得不規則。夢也常在這個階段發生。



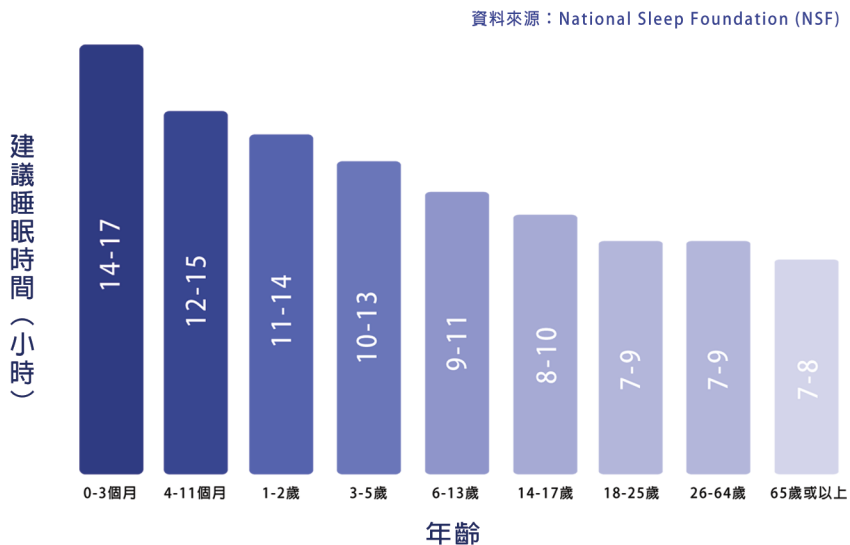
入睡後，我們的睡眠會首先進入NREM Sleep階段。大約在入睡後的60-90分鐘，會出現第一個REM Sleep睡眠，之後再重複NREM Sleep睡眠。整個晚上，我們的睡眠大約有四至六個周期，期間深層睡眠會越來越短，而REM Sleep睡眠則會越來越長。



3.1.2 我的孩子睡幾多才足夠?

睡眠不足會影響孩童日間表現，增加情緒與行為等問題。因此，確保孩子得到足夠的睡眠對其健康發展非常重要。

睡眠的需求與年齡相關，家長需瞭解孩子在不同成長階段對睡眠的需求以確保孩子得到充足的睡眠時間。



此外，家長亦需留意睡眠需求存在個體的差異。

有些家長為了確保孩子得到建議的睡眠的時間，安排孩子很早上床，令孩子躺在床上久久不能入睡，過早上床反而讓孩子更難入睡。

不同年齡的建議睡眠時間只用作參考，家長亦須留意孩子對睡眠的實際需求，而非刻意堅持特定的睡眠時間。家長不妨通過觀察孩子日間的表現以確定孩子的睡眠需求是否得到滿足：

>孩子早上起床有困難嗎？

>孩子日間是否常常打瞌睡(如看電視或者乘車的時候)？

[3. 睡眠與自閉症]

3.2 自閉症孩子常見睡眠問題

無論是否患有自閉症，兒童青少年都會有機會遇到睡眠問題，例如難以入睡以及在夜間難以維持睡眠。然而，研究指出患有自閉症的孩子面對睡眠問題的機會比沒有自閉症的孩子多出一倍，而他們面對的睡眠問題亦比較複雜。這些睡眠問題很可能會影響自閉症孩子的日間行為、認知和學習。

睡眠問題在常規發展的兒童的發生率=26~32%

睡眠問題在自閉症兒童的發生率=53~78% !!



自閉症孩子普遍的睡眠問題包括:

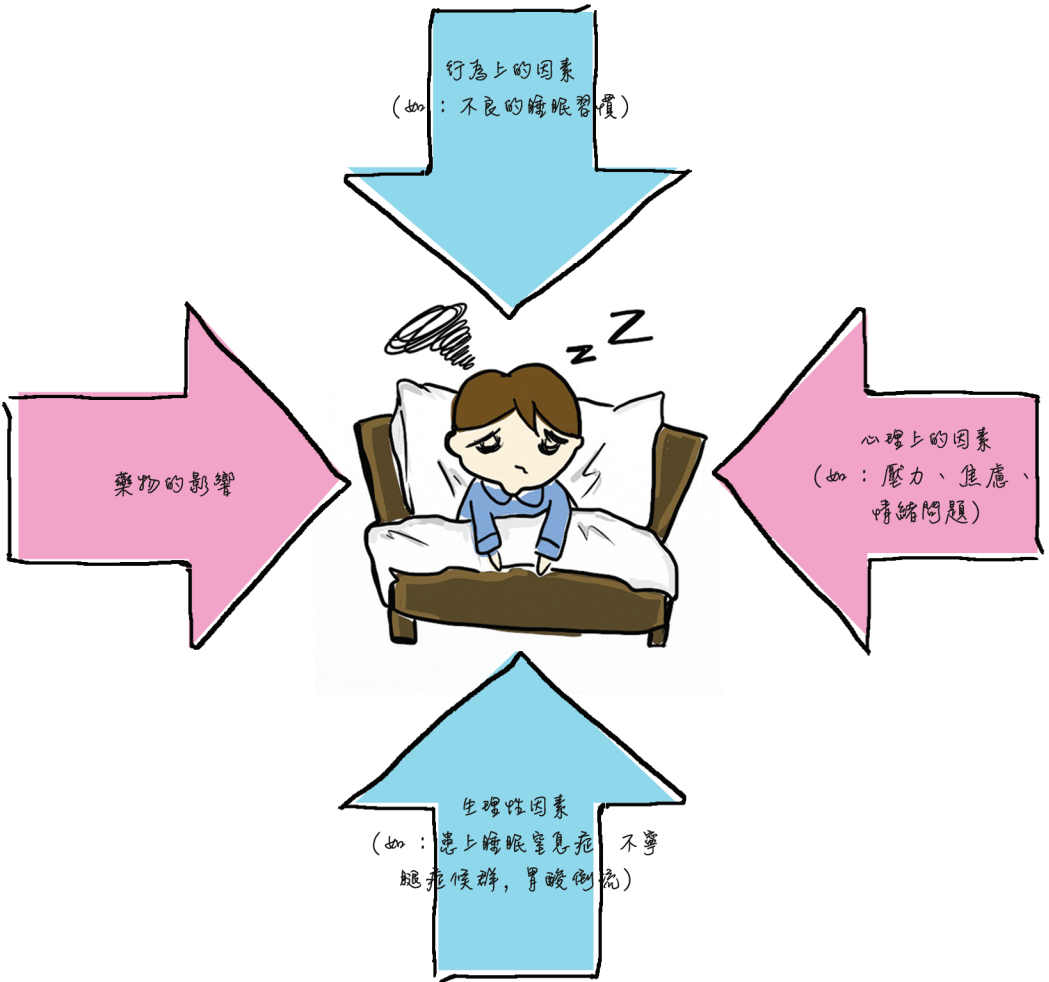
- ✱ 晚上難以入睡
- ✱ 經常在晚間醒來，需要長時間才可再次入睡
- ✱ 睡眠時間較短
- ✱ 經常於早上過早醒來
- ✱ 非常不規律的作息循環

References:

1. Couturier, J. L., Speechley, K. N., Steele, M., Norman, R., Stringer, B. & Nicolson, R. (2005). Parental perception of sleep problems in children of normal intelligence with pervasive developmental disorders: prevalence, severity, and pattern. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 44(8), 815-822.
2. Krakowiak, P., Goodlin-Jones, B., Hertz-Picciotto, I., Croen, L. A. & Hansen, R. L. (2008). Sleep problems in children with autism spectrum disorders, developmental delays, and typical development: a population-based study. *J Sleep Res*, 17(2), 197-206.

3.3 睡眠問題成因

總體而言，導致兒童青少年出現睡眠問題的誘因有多種：



[3. 睡眠與自閉症]

比起常規發展的兒童，睡眠問題在自閉症孩子中更加普遍，但現時暫未能明確其成因。過往多項研究嘗試從不同的角度探討自閉症孩子容易出現睡眠問題的原因。

以下是一些可能因素：



1. 感知系統過於靈敏

有些自閉症孩子對某些外界的感官刺激的反應過敏，例如光線、聲音、觸碰等。對於一些自閉症孩子來說，輕輕的觸摸可能會令他們感到不舒服。因此，這些感覺可能會令孩子睡覺時產生恐懼和焦慮。而且，晚間一些輕微的聲音或光線可能會容易吵醒孩子。

3. 褪黑激素分泌失調

褪黑激素是一種促進睡眠的荷爾蒙。

在黑暗的環境中，人的視網膜接收的光線減少，褪黑素分泌會自然增加。相反，在日間，褪黑素分泌會減少。褪黑激素的分泌週期與人體內的生理睡眠節奏息息相關。過往有研究發現自閉症孩子的褪黑素水平有別於一般孩子。這有可能是導致自閉症兒童睡眠節奏不規律的原因。

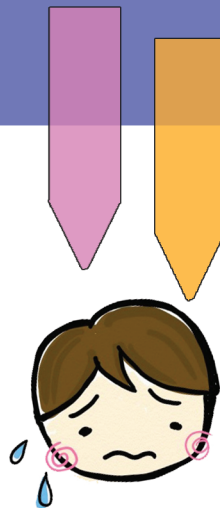


References:

1. Li, A. M., So, H. K., Au, C. T., Ho, C., Lau, J., Ng, S. K., ... & Wing, Y. K. (2010). Epidemiology of obstructive sleep apnoea syndrome in Chinese children: a two-phase community study. *Thorax*, 65(11), 991-997.
2. Lin, T. Y., Lin, P. Y., Su, T. P., Chen, Y. S., Hsu, J. W., Huang, K. L., ... & Bai, Y. M. (2014). Autistic spectrum disorder, attention deficit hyperactivity disorder, and allergy: Is there a link? A nationwide study. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(10), 1333-1338.

2. 焦慮

自閉症孩子一般在焦慮程度的評估上有較高的分數，這代表他們比起沒有自閉症的孩子更容易出現焦慮。雖然未有研究能夠完全解釋焦慮如何影響自閉症孩子的睡眠問題，但是睡眠與焦慮之間有密切的關聯。焦慮是失眠問題常見的誘因。自閉症孩子之中焦慮程度越高的，有睡眠障礙的機率也越高。



4. 過敏症狀

研究指出自閉症孩子患上過敏症狀的機會比其他孩子高。過敏症狀，特別是鼻敏感，會影響孩子的睡眠，甚至增加患上阻塞性睡眠呼吸暫停 (Obstructive Sleep Apnea) 的風險。要舒緩鼻敏感症狀，建議房間保持空氣流通、環境清潔，及定時清洗床上的枕頭、被舖和毛公仔。如孩子鼻敏感情況嚴重，家長應及時諮詢醫生以確保孩子得到適當診治。



5. 社交困難

除了自然環境中的提示（如：日照和黑夜）和人體內的生理時鐘，我們亦會善用環境中的社交資訊來維持我們的睡眠規律。自閉症孩子普遍在社交和理解社交信號方面比較困難（例如看見兄弟姊妹開始刷牙，或者看見父母熄燈和指着睡床，他們未必意會到是時候上床睡覺）。因此，自閉症孩子未必懂得善用這些社交信號來建立規律的睡眠習慣。



3. Melke, J., Botros, H. C., Chaste, P., Betancur, C., Nygren, G., Anckarsäter, H. & Rastam, M. Chaban (2008). Abnormal melatonin synthesis in autism spectrum disorders. *Molecular psychiatry*, 13(1), 90-98.

4. Richdale, A. L. (1999). Sleep problems in autism: prevalence, cause, and intervention. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 41(01), 60-66.

5. Richdale, A. L., & Schreck, K. A. (2009). Sleep problems in autism spectrum disorders: prevalence, nature, & possible biopsychosocial aetiologies. *Sleep medicine reviews*, 13(6), 403-411.

[3. 睡眠與自閉症]

3.4 睡眠問題影響



睡眠問題對孩子情緒和行為的影響：

- ① 較壞的脾氣（嬰兒）
- ② 行為及情緒問題（較年長的孩子）
- ③ 長期容易被激怒
- ④ 專注力不足
- ⑤ 過度活躍

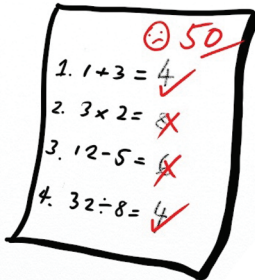


睡眠問題對孩子成長發展的影響：

- ① 睡眠問題普遍會隨著年齡而減少，但也會因人而異
- ② 更大機會出現情緒困擾
- ③ 容易有專注困難
- ④ 大腦執行功能亦可能會較遜色，這包括專注力及記憶力

References:

1. Doo, S. & Wing, Y. K. (2006). Sleep problems of children with pervasive developmental disorders: correlation with parental stress. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 48, 650-655.
2. Mazurek, M. O. & Sohl, K. (2016). Sleep and Behavioral Problems in Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders* *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(6), 1906-1915.



睡眠問題對孩子在學校的表現和適應的影響：

- ① 出席率較低、情緒問題、過度活躍（特別是男孩子）
- ② 情緒及行為問題（特別是女孩子）
- ③ 學業成績稍遜
- ④ 專注力較低
- ⑤ 容易緊張和被激怒



睡眠問題對家庭的影響：

- ① 家庭成員感到有壓力，令家庭環境增加摩擦
- ② 源於孩子的過度活躍、操行及社交等行為問題，母親（作為多數孩子的照料者）患上抑鬱症的機率會較高
- ③ 家庭的結構及運作亦可能會比較混亂，這又會惡化孩子睡眠的不規律，令他更大機會有睡眠困擾。

3. Polimeni, M., Richdale, A. & Francis, A. (2007). The Impact of Children's Sleep Problems on the Family and Behavioural Processes Related to their Development and Maintenance.

E-Journal of Applied Psychology, 3(1), 76-85.

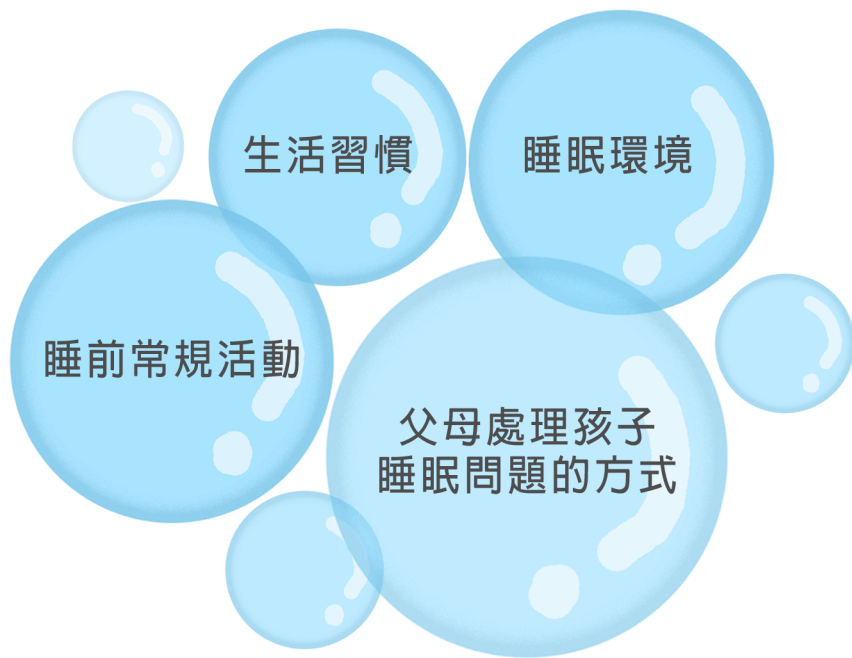
4. Turnbull, K., Reid, G. J. & Morton, J. B. (2013). Behavioral Sleep Problems and their Potential Impact on Developing Executive Function in Children. Sleep, 36(7), 1077-1084.

[4. 睡眠小貼士]

4.1 概要

家長應如何應對和處理孩子的睡眠問題？

面對孩子的睡眠問題，家長常常會感到無助，甚至備受壓力。當家長察覺孩子有睡眠問題時，應從以下四方面分析孩子的睡眠情況，從而找出適當的方法處理孩子睡眠問題。本章節提供一些睡眠衛生習慣和改變孩子行為的策略，幫助父母改善孩子的睡眠問題。



4.2 自閉症與正確的睡眠方式和習慣

保持良好的睡眠方式十分重要。一些睡眠習慣，例如在傍晚小睡或者要求家長陪著一起睡，可能會造成甚至加劇孩子的睡眠問題。

1

規律一致的作息時間有助自閉症孩子維持良好睡眠

家長小提示：

「視覺提示」（例如圖片，簡單字詞）是一種協助兒童理解語言或身邊事物的一種工具。「視覺提示」可以用來提示孩子睡前的常規活動，幫助他們更好地維持規律的睡眠時間。透過視覺提示，家長可以有效地提醒孩子作息的安排（如上床前的常規，上床時間，起床時間等），令一些讓孩子本來覺得抽象的概念變得較具體、易明。

每天晚上規律、固定的睡前活動亦會讓自閉症的孩子覺得安心。

睡前的常規活動和「視覺提示」的例子



1. 晚餐



2. 吃甜點



3. 洗澡



4. 穿睡衣



5. 刷牙



6. 睡前故事



7. 說晚安



8. 睡個好覺！

「晚間及睡前習慣範例」

睡前的常規活動應盡量簡短、輕鬆、有規律和固定

[4. 睡眠小貼士]

4.2 自閉症與正確的睡眠方式和習慣

2

確保舒適的睡眠環境

部份自閉症孩子對感官刺激格外敏感。因此，嘈雜的干擾、光、太多人或太熱 / 太冷的溫度可能會妨礙孩子入睡。為了提供一個舒服的環境給孩子睡覺，夜晚時房間內應盡量保持安靜及溫度適中。

晚間過度光照會抑制褪黑激素的釋放，影響睡眠。因此，我們建議孩子的房間白天應保持通透光亮，而夜晚則應保持房間黑暗。如孩子不習慣過分黑暗的環境，可嘗試開著暗淡的小夜燈。



3

舒適的床單被鋪和睡衣

因為有些自閉症孩子對身體上的刺激比較敏感，他們可能會容易對某些材質感到不舒服。這些物品包括（但不限於）睡衣、被單、毯子和尿布。因此，選擇這些物品時應考慮材質是否適合孩子，以減少對孩子睡覺時的刺激。

4

藥物的使用

某些藥物，例如興奮劑和抗精神疾病的藥物，可能會影響孩子的自然生理時鐘和產生刺激，從而干擾睡眠。因此，如果孩子常規地服用一些藥物並有持續的睡眠問題，家長應及早諮詢醫生，評估和了解藥物的成效與對睡眠的影響。



5

避免電子產品

在就寢時間使用電子產品會推遲自閉症孩子的入睡時間。

電子產品可在生理上和認知上造成刺激，而屏幕釋放的藍光亦會抑制荷爾蒙褪黑激素的分泌，造成睡眠困難。因此，我們建議孩子睡前應避免使用電子產品。



6

避免睡前運動

運動會影響睡眠模式和質量。一項初步研究表明，較活躍的自閉症孩子擁有更規律而且高質素的睡眠。但是，緊記太晚進行體育遊戲會對睡眠造成相反效果。這可能會為孩子造成過度刺激，導致他們難以入睡。因此，我們建議孩子應在白天多參與體育活動，而睡前則應避免激烈興奮的活動。



7

食物

很多研究顯示，餵食對於對食物有特殊要求的自閉症孩子來說是個困難。部份自閉症孩子對食物和進食時間有特殊的偏好，家長因此需要適應這些要求並作出特殊的進食安排。但是，睡前吃宵夜或吃過量食物是不恰當的餵食習慣。這些習慣可能會導致孩子難以入睡。即使是孩子已經習慣了某些的飲食作息，只要是不恰當的飲食作息，家長就需要儘量警覺和避免。



[4. 睡眠小貼士]

4.3 睡眠衛生

養成良好的睡眠衛生—培養預備入睡的心態
以下是改善睡眠衛生的小提示：

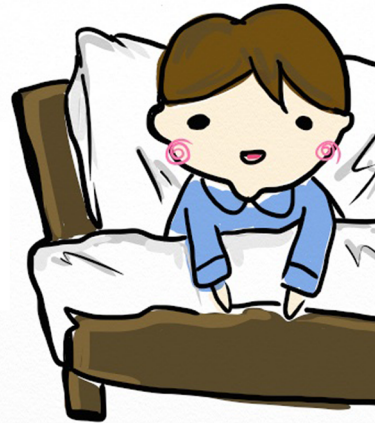
1. 制定恆常的起床時間

制定恆常規律的的起床和就寢時間令他們更有睡覺的動力，有助他們在晚上睡得更好。



2. 避免於睡前使用電子產品

在睡前應避免使用手機 / 電子器材。
電子器材會發出大量藍光，藍光會減低睡眠荷爾蒙褪黑激素的分泌，影響睡眠質素。



3. 當孩子睡不著時...

家長不應強逼孩子在床上等待入睡，這樣反而會令孩子對睡眠產生壓力。如果孩子在20-30分鐘都無法入睡，可讓孩子離開睡床，讓他進行一些輕鬆的活動(可參考睡前習慣部份)。當他有睡意時，才讓他上床睡覺。家長要留意不要讓孩子在客廳或者父母的寢室入睡。

4. 注意飲食

幫助孩子建立有規律的飲食習慣。
研究指出消化的過程會影響睡眠質素，因此避免在睡前四小時進食，尤其是含高糖分的食物。



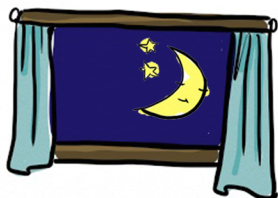
5. 平時保持身心活躍

在日間參與不同的體育活動可以幫助孩子夜晚睡得更好。但避免在睡前2小時進行激烈的運動，否則會引起反效果！

References:

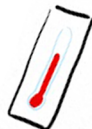
1. Cohen, S., Conduit, R., Lockley, S. W., Rajaratnam, S. M., & Cornish, K. M. (2014). The relationship between sleep and behavior in autism spectrum disorder (ASD): a review. *Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 6 (1), 44).
2. Devnani, P. A., & Hegde, A. U. (2015). Autism and sleep disorders. *Journal of Pediatric Neurosciences*, 10(4), 304–307.
3. Johnson, C. R., Handen, B. L., Mayer-Costa, M., & Sacco, K. (2008). Eating Habits and Dietary Status in Young Children with Autism. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 20(5), 437–448.
4. Liu, X., Hubbard, J. A., Fabes, R. A., & Adam, J. B. (2006). Sleep Disturbances and Correlates of Children with Autism Spectrum Disorders. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(2), 179–191.

、空間和規律，有助改善睡眠體驗！



6. 營造適合睡眠的睡房

太光、太熱或冷、和受嘈音影響的環境都有損睡眠質素。營造暗淡、室溫適中及舒適的睡房給孩子有助他們的睡眠。



7. 善用自然光

起床時，打開窗簾讓孩子接觸陽光，讓他感到精神抖擻。而在夜間則應避免接觸強光，以提升孩子的睡眠荷爾蒙（褪黑激素）的水平。



8. 讓自己心情舒緩下來

讓孩子於睡前預留15-30分鐘聽聽柔和的音樂或進行放鬆的活動，讓心靈舒緩下來。

9. 孩子睡床只用作睡眠用途

避免讓孩子在床上進行與睡眠無關的活動，例如用手機和看書，令他們明白床只作睡眠用途。

10. 善用午睡

孩子到4 - 4.5歲時，便不再需要午睡。如孩子需午睡，可把睡眠時間安排於下午12-1點，午睡時間應盡量不晚於下午4時。合理睡眠長度應不多於30分鐘。過長的午睡會影響夜間睡眠，因此，家長應協助孩子盡量將午睡融入晚間睡眠。

5. Mazurek, M. O., Engelhardt, C. R., Hilgard, J., & Sohl, K. (2016). Bedtime Electronic Media Use and Sleep in Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, *JDBP*, *37*(7), 525-531.

6. Reynolds, A. M., & Malow, B. A. (2011). Sleep and autism spectrum disorders. *Pediatric Clinics of North America*, *58*(3), 685-698.

7. Wachob, D., & Lorenzi, D. G. (2015). Brief Report: Influence of Physical Activity on Sleep Quality in Children with Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *45*(8), 2641-2646.

8. Wang, G., Liu, Z., Xu, C., Jiang, F., Lu, N., Baylor, A., & Owens, J. (2016). Sleep Disturbances and Associated Factors in Chinese Children with Autism Spectrum Disorder: A Retrospective and Cross-Sectional Study. *Child Psychiatry and Human Development*, *47*(2), 248-258.

[5. 行為策略]

5.1 建立睡前習慣

與其花一段很長的時間去等待孩子入睡，家長可幫助孩子培養睡前習慣，
建立這些有規律的睡前習慣可幫助

睡前輕鬆小活動應在理想睡眠時間的前15-30分鐘開始。年齡較小的孩子
睡前輕鬆活動時間會慢慢變長，但不應超過一小時。家長應盡量選擇
柔和的音樂等。應盡量避免使用電子用品，例如玩手機和看電視。另外
最有效令你孩子準時入睡的活動。注意，孩子不喜歡的活動

訂立有效的睡前習慣的小貼士：

1. 睡前習慣的次序和時間應該每天相同。
2. 雖然活動輕鬆，但不應令它的持續時間太長，以免
時間才能放鬆並睡著，嘗試提早開始該睡前習慣。
3. 當你的孩子習慣了之後，你可以在之後的兩個星期把
短直至活動開始時間為睡前的30分鐘。
4. 你可以在睡前習慣中加一些變化，例如聽聽不同的柔
變得過於固定而令他們不能在家以外的地方入睡，
5. 讓你的孩子有充足的運動和定時進食，令他容易一點

，安排孩子在睡前進行一些輕鬆的活動，這些睡前活動需簡短，有規律和固定。
助孩子放鬆，是提升孩子睡眠質素的第一步。

子睡前習慣的活動時間通常較短(如一歲的孩子可預留15分鐘)，隨著孩子長大，
擇平靜的而非劇烈的活動，例如幫助孩子換睡衣、洗臉、一齊看故事書、聽
外，不要喝過量飲料，特別要避免含咖啡因的飲料。睡眠日記可以幫助你選擇
動不應該放進他的睡前習慣，避免造成家長和孩子之間的衝突。

免推遲上床的時間。如果你的孩子需要多一點

活動時間縮短10分鐘，之後再循序漸進縮

和音樂或換新的睡衣，以免這些睡前習慣
幫助孩子適應不同的情況。

點入睡並不會餓著睡覺。

5.2 睡覺環境小變革

睡房的環境也是一個很重要的環節。如果想要幫助孩子可以舒適地入睡，可以嘗試以下的方法為其睡覺環境做一個小變革。

井 **溫度**：盡量把睡房溫度調教到日間時孩子感到舒服的溫度。亦要留意被舖和睡衣會否太薄 / 太厚，以免令孩子感到太冷 / 太熱。

井 **床單被舖和睡衣**：床單被舖和睡衣的質料是很多人都會忽略的一環。總有某些質料對你的孩子來說是特別舒服的。這可以令孩子在睡前更放鬆和更期待睡覺。另外，被舖盡量不要太重 / 太輕。睡衣也要盡量避免太鬆或太緊。

井 **聲音和光線**：孩子有時候比家裡其它人對聲音更敏感。為了減少聲音對孩子睡眠質素的影響，可以考慮製造一些輕微但持續的背景聲音，例如風扇聲、輕音樂等，以遮蓋不規律的噪音（例如街上的巴士聲）。家長可以根據孩子的喜好選擇建立一個沒有任何光線刺激的睡房環境，或在孩子睡房設置小小的夜燈。無論聲音或光線，最重要的都是在孩子睡覺的時間盡量保持不變。



5.3 針對不同睡眠問題的策略

5.3.1 離開睡房「通行證」

部份孩子經常會用不同的原因和藉口離開睡房找爸爸媽媽。

如家長面對這個問題，可給孩子一張離開睡房「通行證」。孩子可以利用這張通行證每晚離開睡房一次，之後這張證就要被收起，到第二晚才可以再使用。

家長可與孩子協議使用這張證的條件：

- (1) 離開房間需要有合理的理由，例如喝水、上洗手間、跟爸爸媽媽擁抱一下等；
- (2) 不可以離開房間一段長的時間。

離房通行證

● 憑此証可離開房間1次 ●

1. 我要
(去廁所 / 飲水 / 親親爸爸媽媽)
2. 離開時間少於 5 分鐘



家長可以讓孩子自行設計這張通行證讓他們把這個規則當成遊戲。如果發現孩子有實際需要離開房間更多次，建議因應他的需要調整通行證的次數，然後再逐步減少（例如由三次減到一次）。

References:

1. Christodulu, K. V. & Durand, M. (2004). Reducing Bedtime Disturbance and Night Waking Using Positive Bedtime Routines and Sleep Restriction. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 19, 130-139.
2. Durand, V. M. (2002). Treating sleep terrors in children with autism. Journal of Positive Behavior Interventions, 4(2), 66-72.

[5. 行為策略]

5.3 針對不同睡眠問題的策略

5.3.2 淡化對陪睡的依賴

有些孩子會特別依賴父母陪睡。

家長可使用以下方法處理這個情況：

在睡覺時間循序漸進地遠離孩子以淡化其對陪睡的依賴 – 開始時父母可以先在孩子床上陪睡一段時間，慢慢地父母改成睡在孩子床邊的一塊床墊上，之後再慢慢變成睡在睡房的另一角落，直至不用再睡在孩子的房間孩子也可以安穩入睡。



References:

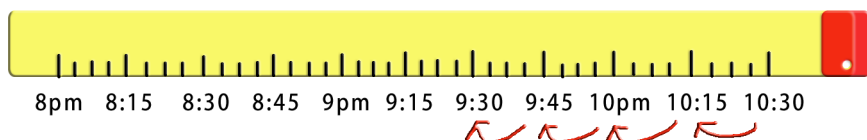
3. Durand, V. M. (2008). Module 3: Bedtime. In *When Children Don't Sleep Well: Interventions for pediatric sleep disorders* (pp. 61-66). New York, NY: Oxford University Press.
4. Jan, J. E., Owens, J. A., Weiss, M. D., Johnson, K. P., Wasdell, M. B., Freeman, R. D., & Ipsiroglu, O. S. (2008). Sleep hygiene for children with neurodevelopmental disabilities. *Pediatrics*, 122(6), 1343-1350.

5.3.3 令孩子習慣早睡的兩個方法

a. 採用漸進的方式推前孩子的睡眠時間

首先，找一個孩子可以很快入睡的時間（這個時間可能很晚，但不要緊），然後讓孩子習慣在這個時間上床睡覺。

當孩子適應了在這個時間很快入睡後，可以逐步將上床時間推前，每兩至三晚推前15-30分鐘，直至最後達到理想的上床睡眠時間。使用這個方法期間，第二天早上的起床時間一定要保持一樣，亦盡量不要讓孩子午睡。



b. 採用「先退後進法」，提早孩子上床時間

首先，為孩子定一個時間限制，在這個時間限制內他就應該睡著（例如30分鐘）。如果他們在限定時間內不能入睡，可以讓孩子離開床做一些平靜的活動，例如看書和聽音樂，並持續一段原先定好的時間（例如30分鐘）。

之後，再讓他們上床睡覺。這方法可以提升孩子入睡的動力。不斷重複這個過程直到孩子能睡著為止。如果孩子終於可以在原本定的時間限制內睡著（30分鐘），就可以慢慢縮短這個時間限制作為新的目標（例如20分鐘就要睡著）。

References:

S. Johnson, K. P., Giannotti, F. & Cortesi, F. (2009). Sleep patterns in autism spectrum disorders. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 18(4), 917-928.

[5. 行為策略]

5.3 針對不同睡眠問題的策略

5.3.4 生理時鐘療法：令孩子習慣一個更遲的睡覺時間

針對太早醒來、不能入睡、夜間醒來的問題，家長可以用「生理時鐘療法」。家長可以有系統地慢慢推遲孩子睡覺的時間（每次大約10至30分鐘），並在日間維持一個有規律的生活時間表。不斷持續這個過程直到你的孩子找到最適合的睡覺時間。



References:

6. Kodak, T., & Piazza, C. C. (2008). Assessment and behavioral treatment of feeding and sleeping disorders in children with autism spectrum disorders. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 17(4), 887-905.

5.3.5 改善影響睡眠的行為：「消除法」或「逐漸消除法」

如果孩子有一些影響他們睡眠的問題行為（例如睡前大哭大叫），家長可以試試以下的兩個方法去改善他們這些行為：

方法一

在安排孩子上床之後，完全不理會他們大哭大叫，一直到第二天早上。

* 提示

這個訓練過程可能會遇到一些困難，比如可能會短暫地引起孩子的負面情緒，造成父母的心理壓力，但長遠來說這個訓練可以令孩子學會平靜地睡覺。

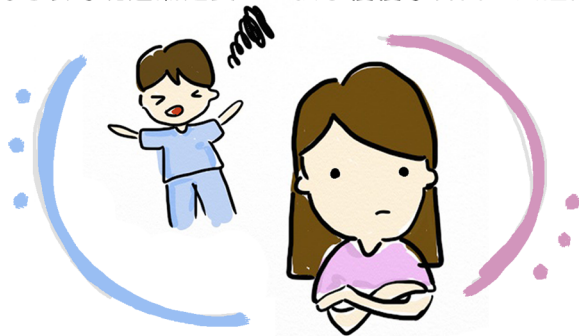
切記，這個方法需要按照實際情況使用。如果孩子在房間裏作出危險的行為（如傷害自己），家長是需要介入的。

方法二

在安排孩子上床之後，在一段固定的時間內不理會他們，但如果他們過了一段時間都不能入睡，家長可到孩子的房間裡短暫地逗留（約一分鐘），停留時間不宜過長，因這會讓孩子產生依賴。家長此時應避免與孩子過度交談，冷靜地再次勸諭孩子睡覺。到房間內檢視孩子的目的在於讓家長安心以及確保孩子依然在臥室內。若孩子離開睡床，應將他/她重新送回床上。

* 提示

回應孩子哭鬧的等待時間可以每晚逐漸延長，讓孩子慢慢學會自主入睡的能力。



References:

7. Vriend, J. L., Corkum, P. V., Moon, E. R., Smith, I.M. (2011) Behavioral Interventions for Sleep Problems in Children With Autism Spectrum Disorders: Current Findings and Future Directions. *J. Pediatr. Psychol.*, 36 (9), 1017–1029.

[5. 行為策略]

5.3.6 處理夜驚的方法：定時喚醒法

如果孩子在夜裡某一個特定時間大喊大叫，而第二清早忘記自己這個行為；這可能是一種叫作「夜驚」的現象。在夜驚的時候，你很難喚醒他們。如果孩子有這種情況，可以用「定時喚醒法」處理。

你可以在孩子平常「夜驚」前的30分鐘叫醒他們，並讓孩子重新入睡。那個叫醒孩子的動作應盡量避免刺激，大概足以讓孩子醒來睜開眼睛就已足夠。之後，如果孩子有一個星期沒有「夜驚」，可以試試逐漸減少叫醒他們的次數（例如一星期有一晚不叫醒孩子，到之後一個禮拜變成一星期兩晚不叫醒孩子）。如果此後「夜驚」又在重新出現，家長可以再次使用「定時喚醒法」每晚叫醒孩子。

如果家長很擔心孩子的睡眠問題，建議家長要及時諮詢醫生或有關專業人士。



5.4 睡眠策略小總結

方法	描述	針對的睡眠問題
5.3.1 離房「通行證」	以「通行證」限制睡前離開睡房的次數	睡前騷擾
5.3.2 淡化對陪睡的依賴	父母逐漸增加和子女之間的距離	和父母一同睡覺
5.3.3 提早睡覺時間	慢慢提早睡覺的時間	不能入睡
5.3.3 先退後進法	如果孩子不能入睡就和他們做一些活動；當他們能在特定時間內入睡就可以把時限縮短	不能入睡
5.3.4 生理時鐘療法	慢慢推遲睡覺時間	太早醒來、不能入睡、夜間醒來
5.3.5 改善影響睡眠的行為	孩子上床後，父母便不再理會孩子的任何動作	夜間醒來、和父母一同睡覺、睡前抵抗
5.3.5 逐漸改善影響睡眠的行為	父母在孩子上床後一段固定時間內不理會孩子，在那段時間之後才輕輕地安撫孩子	睡前抵抗、和父母一同睡覺
5.3.6 定時喚醒法	父母在孩子慣常的「夜驚」時間前30分鐘叫醒孩子	夜驚



以上的策略僅供家長參考。這些策略未必適合每個孩子，因為每個孩子都有獨特的特質和需要，每個家庭的習慣亦不同。建議家長應考慮實際家庭環境和孩子的情況而選擇融合以上建議和設計合適的策略。

此外，家長在培養小朋友成長路上扮演重要的角色。建議家長一直在旁給予教導和支持，讓孩子得到最適時的支援。

[6. 家長自助手冊]

閱讀本手冊後，家長可試試回答以下問題：

A. 日常習慣

- | | |
|----------------------------|-------|
| 1. 孩子每天有規律一致的作息習慣嗎？ | 是 / 否 |
| 2. 如孩子已經4-5歲以上，孩子日間有避免午睡嗎？ | 是 / 否 |
| 3. 如有午睡，午睡長度是否不超過30分鐘？ | 是 / 否 |
| 4. 孩子平時有運動的習慣嗎？ | 是 / 否 |
| 5. 孩子平時有定時進食嗎？ | 是 / 否 |

B. 睡前規律

- | | |
|---------------------------|-------|
| 1. 孩子每晚睡前有進行規律一致的活動嗎？ | 是 / 否 |
| 2. 孩子睡前15至30分鐘有進行輕鬆的活動嗎？ | 是 / 否 |
| 3. 孩子睡前有避免使用電子產品嗎？ | 是 / 否 |
| 4. 孩子睡前有避免進行劇烈運動嗎？ | 是 / 否 |
| 5. 孩子睡前4至6小時有避免喝含咖啡因的飲料嗎？ | 是 / 否 |
| 6. 孩子睡覺的時候飽度適中嗎？ | 是 / 否 |
| 7. 孩子的睡床是否只用作睡眠用途？ | 是 / 否 |

C. 睡房環境

- | | |
|-------------------------|-------|
| 1. 孩子睡床的大小合適嗎？ | 是 / 否 |
| 2. 孩子枕頭和床褥的軟硬度適中嗎？ | 是 / 否 |
| 3. 孩子的睡衣夠舒適、鬆身嗎？ | 是 / 否 |
| 4. 睡房環境整潔嗎？ | 是 / 否 |
| 5. 孩子睡覺時，他(她)的睡房環境安靜嗎？ | 是 / 否 |
| 6. 孩子睡覺時，他(她)的睡房夠黑暗嗎？ | 是 / 否 |
| 7. 孩子睡覺時，他(她)的睡房的溫度適中嗎？ | 是 / 否 |

如果以上皆是，這代表家長和孩子已經領略什麼是良好的睡眠習慣！

如果家長在某些項目填「否」，最重要的是找出影響孩子睡眠的因素，然後作出改變：如協助孩子改善日常習慣、更換軟硬度適中的枕頭或舒適的睡衣、更換較厚的窗簾等等。

家長筆記

適合我的孩子的睡前常規活動

時間	活動
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

[6. 家長自助手冊]

孩子睡眠好幫手：睡眠日記

	SAMPLE 樣本	SUNDAY 星期日	MONDAY 星期一
1.昨晚孩子幾點上床?	10:15pm		
2.昨晚孩子幾點開始嘗試睡覺?	10:55pm		
3.昨晚用了多少時間入睡?	55分鐘		
4.在睡眠當中，孩子總共醒來幾次(不計算最終起床)?	3		
5.孩子在昨晚總共醒來幾長的時間?	1小時 10分鐘		
6.孩子今日幾點醒來?	6:35am		
7.孩子最終幾點起床?	7:20am		
8.孩子認為孩子的睡眠質素如何?	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input checked="" type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好
9.孩子今日是否有小睡? (時間/多久)	1:00pm/ 30分鐘		
10. 備註	感冒		



檢查點 Checkpoints:

1. 睡眠時間長短：孩子是否得到足夠睡眠？

2. 睡眠的規律性：每天幾點上床睡覺？幾點起床？半夜醒來幾次？平時上學的日子和周末的睡覺時間有沒有什



家長可幫孩子持續記錄1-2週的睡眠日記。
睡眠日記可幫助家長和醫生了解孩子睡眠問題的蛛絲馬跡，
以及了解有什麼方法行得通 / 行不通。

TUESDAY 星期二	WEDNESDAY 星期三	THURSDAY 星期四	FRIDAY 星期五	SATURDAY 星期六
<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 非常差 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 非常好

3. 睡前常規：孩子每天睡前是否有一致的、平靜放鬆的睡前活動？

會不會醒來？
什麼不一樣？

4. 特別的事情對孩子睡眠的影響：是否有些情況特別影響孩子睡眠？
例如，睡前看電視，玩手機，喝飲料？戶外活動？

幫助孩子作個安睡小天使 — 家長錦囊

1. 請根據自己孩子和家庭生活習慣選擇合適的睡眠改善計畫。
2. 開始時，可先在孩子睡眠習慣上做一個小的改變，然後慢慢融入其他的改變以幫助孩子更好地適應這些轉變。
3. 若希望看到孩子的行為改變，家長必須要有耐性，持之以恆；孩子的照顧者需共同統一地執行方案。
4. 不要在實行當中放鬆或放縱孩子的行為，這會令到睡眠策略難以進行。
5. 可與孩子建立一個獎勵計劃以鼓勵其養成良好的睡眠習慣。如孩子能夠遵守睡眠規條，便給予他/她一個貼紙，當貼紙累積到某一個數目時，便能換取一個適當的獎賞，以此鼓勵孩子遵守睡眠規條。
6. 避免用睡眠/睡床/睡房作為懲罰孩子不當行為的方法（例如“如果你不聽話，今天晚上你要8點上床而不能9點上床”）。這樣會間接讓孩子認為‘睡眠是一件不好的事情’。
7. 切勿將孩子反鎖在睡房內。把孩子反鎖在房內容易讓他/她受驚。家長需要協助孩子在床上睡覺，而非懲罰他/她或帶來驚嚇。

持之以恆，

不要放棄為孩子改善睡眠習慣！

剛開始調節睡眠時間的幾個晚上均對孩子及家長具相當大的挑戰性。

家長一般在幾個禮拜後便能看到孩子在睡眠方面明顯改善！

7. 關於我們

計劃負責人：李馨 (臨床心理學家，香港大學心理學系助理教授)

計劃主要成員：榮潤國 (香港中文大學醫學院精神科學系教授)

李民瞻 (香港大學醫學院兒科學系教授)

張繼輝 (香港中文大學醫學院精神科學系助理教授)

計劃團隊成員：郭冬婷，孫莞琦，*Sophia Garkov*，*Angie Corinne Wakefield*，

施穎欣，葉修言，陳靜儀，陳頌妍，羅曉斯，譚葭穎

合作夥伴：協康會 <http://www.heephong.org>

資助：香港大學知識交流(KE)基金

美術設計：楊匯鈺

網頁：<http://www.psychology.hku.hk/sleep/asd/zh/>

本網站由香港大學心理學系睡眠研究所設立。

