



健康長大的秘密武器—孩童優質睡眠指南

針對日前媒體報導「精神科醫師逆風挺虎媽 稱別再糾結「日睡幾小時」：孩子有百種教養方式」一文，臺灣兒童青少年精神醫學會認為其內容缺乏實證基礎，易誤導父母對兒童青少年成長發育健康所需之優質睡眠。

本會嚴正聲明：優質睡眠對於兒童和青少年的身心健康至關重要。美國與歐洲睡眠醫學會早已達成共識，對促進兒童和青少年最佳健康所需的睡眠量提出建議(*Journal of Clinical Sleep Medicine*, Vol. 12, No. 6, 2016)，這些建議如下：

- 嬰兒 4 個月至 12 個月，一天 24 小時（含小睡）應睡眠 12 至 16 小時
- 1 至 2 歲的兒童，一天 24 小時（含午睡）應睡眠 11 至 14 小時。
- 3 至 5 歲的兒童，一天 24 小時（含午睡）應睡眠 10 至 13 小時
- 6 至 12 歲兒童，一天 24 小時應睡眠 9 至 12 小時
- 13 至 18 歲的青少年，一天 24 小時應睡眠 8 至 10 小時

許多國內外的實證研究也早已一致指出，充足的睡眠不僅可改善兒童青少年的注意力、學習力及記憶力，也能穩定其情緒行為、增進生活品質及促進精神與身體的健康。睡眠不足反而易增加意外事故發生、受傷、高血壓、肥胖、糖尿病及憂鬱症等風險；亦會提高青少年自殺風險、自殺念頭與自殺企圖等等。

臺灣兒童青少年精神醫學會對此一文內容深表遺憾，本會再次呼籲：“充足的睡眠以及適當的飲食和運動”不只是人類基本的生理需求，更是兒童青少年成長發育過程中，至關重要的基本元素。我們相信，父母更期待與重視的是：每位兒童青少年有健康的身體發展與健全的心智發展。我們尊重每一個小孩子的發展特異性，但是陪伴孩子一起通宵達旦

地完成課業，並不是正確的訊息。國內過去的研究顯示：臺灣的兒童青少年睡眠時數比其他國家少，因此我們的兒童青少年反而是需要比目前更多的睡眠，以增進其身心健康。

希望藉此聲明，臺灣兒童青少年精神醫學會期待兒童青少年之照顧者與教育單位，應積極促進兒童青少年獲得充足的睡眠，養成正確規律的睡眠習慣，讓孩子獲得對其成長、發育和整體健康有益的優質睡眠，讓國家未來的主人翁快樂、健康、自信地成長。

Reference :

- American Academy of Sleep Medicine. (2014). International Classification of Sleep Disorders. American Academy of Sleep Medicine. <https://books.google.it/books?id=aXb7oAEACAAJ>.
- Breda, M., Belli, A., Esposito, D., Di Pilla, A., Melegari, M. G., DelRosso, L., Malorgio, E., Doria, M., Ferri, R., & Bruni, O. (2023). Sleep habits and sleep disorders in Italian children and adolescents: A cross-sectional survey. *Journal of Clinical Sleep Medicine: JCSM: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.5664/jcsm.10400>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Hillard, P. J. A. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>.
- Taylor, R. W., Haszard, J. J., Jackson, R., Morrison, S., Beebe, D. W., Meredith-Jones, K. A., Elder, D. E., & Galland, B. C. (2023). Effect of Sleep Changes on Health-Related Quality of Life in Healthy Children: A Secondary Analysis of the DREAM Crossover Trial. *JAMA Network Open*, 6(3), e233005. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.3005>
- Fernandez-Mendoza, J., Bourcstein, E., Calhoun, S., Puzino, K., Snyder, C. K., He, F., Vgontzas, A. N., Liao, D., & Bixler, E. (2021). Natural history of insomnia symptoms in the transition from childhood to adolescence: Population rates, health disparities, and risk factors. *Sleep*, 44(3), zsa187. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsa187>.
- Shimizu, M., Zeringue, M. M., Erath, S. A., Hinnant, J. B., & El-Sheikh, M.

(2021). Trajectories of sleep problems in childhood: Associations with mental health in adolescence. *Sleep*, 44(3), zsa190.

<https://doi.org/10.1093/sleep/zsa190>.

- Yang, F. N., Xie, W., & Wang, Z. (2022). Effects of sleep duration on neurocognitive development in early adolescents in the USA: A propensity score matched, longitudinal, observational study. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 6(10), 705–712.
[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(22\)00188-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(22)00188-2)
- Yoo, S.-S., Gujar, N., Hu, P., Jolesz, F. A., & Walker, M. P. (2007). The human emotional brain without sleep—A prefrontal amygdala disconnect. *Current Biology: CB*, 17(20), R877-878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2007.08.007>
- Tambalis, K. D., Panagiotakos, D. B., Psarra, G., & Sidossis, L. S. (2018). Insufficient Sleep Duration Is Associated With Dietary Habits, Screen Time, and Obesity in Children. *Journal of Clinical Sleep Medicine : JCSM : Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 14(10), 1689–1696. <https://doi.org/10.5664/icsm.7374>.
- Gau SF, Soong WT. Sleep problems of junior high school students in Taipei. *Sleep* 1995;18:667–73.
- Huang YS, Wang CH, Guilleminault C. An epidemiologic study of sleep problems among adolescents in North Taiwan. *Sleep Med*. 2010 Dec;11(10):1035-42. doi: 10.1016/j.sleep.2010.04.009. Epub 2010 Aug 17. PMID: 20724214.

周文君 20240305