

## 睡好·睡飽·寶寶發展好

國科會補助之「幼兒發展調查資料庫建置計畫」發現：

睡眠與幼兒發展密不可分！

臺灣幼兒晚睡、睡眠時數不足隨年齡成長倍增

提供多元學習環境、限制電子產品使用時間有助幼兒睡眠品質

臺灣師範大學教育智庫辦公室與國科會補助之「幼兒發展調查資料庫建置計畫」研究團隊揭曉臺灣幼兒睡眠狀況。根據調查結果，臺灣幼兒普遍上床時間太晚，睡眠不足時數隨年齡成長而增高；睡眠品質好（睡好）、睡眠時數足（睡飽）及早睡，孩子的認知、語言、社會、情緒和身體動作的發展都愈好。

歐美的研究發現，隨科技進展及教育普及，兒童的睡眠總時長在過去數十年間，持續呈現縮短的趨勢。各項實證研究皆顯示睡眠不足對認知、生理、心理上會帶來負面影響；而兒童時期睡眠品質，也可預測青少年時期心理健康與行為問題。

「幼兒發展調查資料庫建置計畫」根據全臺具代表性的樣本，長期追蹤 1~3 歲幼兒的睡眠狀況，並分析幼兒睡眠與其發展的關係，得到以下的發現：

### 1~3 歲幼兒嚴重睡眠不足的比例，隨年齡成長而倍增

隨著年齡增加，幼兒睡眠總時數（包含午睡時間）持續減少。平均睡眠總時長從 1 歲的近 13 小時，降至 2 歲的 12 個小時又 14 分鐘，再跌到 3 歲的 11 個小時又 38 分鐘。以衛福部建議的嬰幼兒需睡 11~14 小時的最低標準 11 小時來看，臺灣嚴重睡眠不足的孩子的比例，從 1 歲的 3%，略增至 2 歲的 5%，到了 3 歲，已超過一成（11.8%），1~3 歲幼兒嚴重睡眠不足的比例，隨年齡成長而倍增。

### 1~3 歲幼兒超過 10 點後就寢的比例約為五成

以衛福部建議幼兒最低睡眠時數標準 11 小時推估（假設上午 7 點起床，午睡 2 小時，推估需於 10 點前就寢），幼兒晚睡（10 點以後就寢）的比例，在各年齡層都偏高，並且隨著年齡攀升。整體來看，1 歲大時，晚睡的比例接近一半（48.3%）；到了 2 歲，比例超過一半

(54.3%); 3 歲以後，比例竟已接近六成 (57.8%)。

調查發現，在睡眠時間不足 11 小時的臺灣幼兒中，就寢時間在晚上 10 點後（晚睡）的比例偏高。在 1 歲大時，超過 10 點才上床睡覺的幼兒達六成 (63.7%); 在 2 歲大時，超過 10 點才就寢的幼兒接近七成 (68.9%); 到了 3 歲大，晚睡的比例已快到四分之三 (73.7%)。

### 1~3 歲幼兒三至四成未有好的睡眠品質

根據家長（主要照顧者）所觀察孩子的睡眠品質，1 歲大時超過四成以上幼兒 (43.5%) 未有好的睡眠品質，2 歲大時超過三成 (35%)，3 歲大時則接近三成 (29.3%)。隨著幼兒年齡增長，睡眠品質不佳比例微幅降低。

表 2 臺灣 1~3 歲幼兒睡眠品質

睡眠品質	1 歲	2 歲	3 歲
差	6.8%	4.5%	3.4%
普通	36.7%	30.5%	25.9%
好	56.5%	65.0%	70.7%

### 幼兒睡眠狀況與發展的關係

調查發現，就寢時間、睡眠時數、睡眠品質對孩子的認知、語言、社會、情緒、身體動作發展及整體發展都有顯著的影響。以衛福部建議**最低睡眠時數標準** 11 小時計算，「10 點前就寢組」幼兒的發展顯著優於「10 點後就寢組」（晚睡）幼兒；「睡眠充足」（11 小時以上）幼兒的發展顯著優於「睡眠不足」（不到 11 小時）幼兒；「睡眠品質好」幼兒發展顯著優於「睡眠品質不夠好」幼兒。

### 家庭環境與睡眠品質的關係

家中提供愈多元的學習環境，孩子睡眠品質也會愈好。多元的環境包含了拜訪親友、到住家外面看看玩玩、帶孩子去書店或圖書館看書及讓孩子玩按壓、抓取、踢腿、推、拉的物品。然而，孩子使用電子產品的時間愈長，睡眠品質愈差。依據衛福部嬰幼兒使用 3C 建議，2 歲以下嬰幼兒避免看螢幕；大於 2 歲，每日不要超過 1 小時。臺灣 1~3 歲孩子平均使用電子產品的總時間，1 歲大時為 35 分鐘；2 歲時為 1 小時 30 分鐘；3 歲時為 1 小時 50 分鐘。

### 建議

根據調查結果，提供以下建議：

### (一) 給家長

1. **足夠睡眠時數**：根據衛福部嬰幼兒睡眠時數 11~14 小時之建議，如果早上 7:00 起床，依個人睡眠需求，要在晚上 7:00-10:00 前入睡。以最低標準 11 小時推估，建議 1~3 歲幼兒在 9 點半前就寢，不應超過 10 點，如此才能達到睡眠時數的最低標準。
2. **良好睡眠品質**：提供多元學習環境並減少電子產品的使用，以提升孩子睡眠品質。

### (二) 給機構（如：托嬰中心、幼兒園、親子館）

1. **多元活動安排**：提供多元的體能活動和學習環境，有助幼兒睡眠品質。
2. **加強親職推廣**：透過親職活動、電子佈告欄或聯絡簿等推廣幼兒睡眠相關的訊息。

### (三) 給相關單位

1. **衛福部**：於兒童健康手冊、相關網站（如：健康九九+網站、育兒親職網、健康促進計畫）、醫療院所、托育人員/親子館（托育資源中心）人員研習等，納入幼兒睡眠議題並加強推廣幼兒睡眠相關資訊。
2. **教育部**：將幼兒睡眠議題納入教保服務人員、家庭教育推展人員等研習課程。

註：本次分析資料取自幼兒發展調查資料庫 3 月齡組 1、2、3 歲皆完成訪問之家長問卷數據，樣本共 5,502 位幼兒（男 2,828 位，女 2,674 位；生日界於民國 105 年 4 月 1 日至 106 年 6 月 30 日）。