



國立臺灣師範大學
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY



睡好 · 睡飽 · 寶寶發展好

~臺灣幼兒發展調查資料庫分析~

國立臺灣師範大學 幼兒與家庭科學學系

張鑑如



緣起：幼兒睡眠的重要



睡眠時數不足影響大腦發展，對孩童認知、學習、生理、心理等都有負面影響

(Gomez, et al., Taylor et al., 2023; Yang et al., 2022; Yoo et al., 2007)

幼年時睡眠品質差，造成青少年時期生理、焦慮、憂鬱等問題

(Shimizu et al., 2021)

近年來兒童與青少年普遍睡眠不足與電子產品使用時間增加有關

(Breda et al., 2023; Tambalis et al., 2018)

亞洲國家0-3歲嬰幼兒睡眠時數比歐美國家少1-2小時，臺灣於排名倒數第4

(Mindell et al., 2010)

緣起：幼兒睡眠的重要

- 新聞：「每晚睡6小時」國小兄妹滿檔作息表掀熱議



緣起：幼兒睡眠的重要



國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

- 衛福部對幼兒睡眠時數的建議

我的孩子 需要多少睡眠？

這是所有父母最常問的第一個問題，
以下是針對各年齡層的睡眠推薦量：

1. 新生兒：
整天總睡眠時數為12-16小時
2. 嬰、幼兒與年齡前兒童：
包含白天小睡總時數為11-14小時
3. 學齡兒童(幼稚園到國中生)：
約9-10小時
4. 國三~高一學生：約9.25小時
5. 高二~高三學生：約8.5小時

分析重點

臺灣幼兒睡眠 狀況

睡眠時數
就寢時間
睡眠品質

幼兒睡眠狀況與 其發展的關係

- 認知發展
- 語言發展
- 社會發展
- 情緒發展
- 身體動作發展
- 整體發展

影響幼兒睡眠 品質的因素

- 多元學習環境
- 電子產品使用

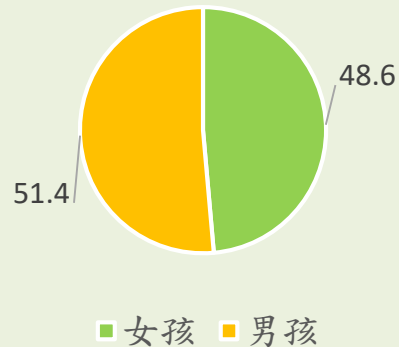
研究樣本



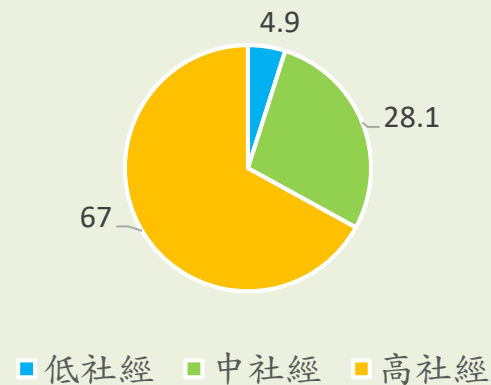
KIT

- 國科會補助：臺灣幼兒發展調查資料庫 (KIT)
- 研究樣本：全臺灣5,502名幼兒，長期追蹤、具代表性 (105.4.1~106.6.30出生，排除重大傷病、身心障礙和發展遲緩幼兒)
- 資料來源：家長問卷 (1、2、3歲)

性別占比



家庭社經占比



分析題目（幼兒睡眠狀況）



國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

這孩子平常時(非假日)的睡覺狀況如何？

固定：大概____點上床睡覺

每天睡眠總計時間約____小時

您覺得這孩子的睡眠品質

(1=差，2=不佳，3=普通，4=好)

幼兒睡眠時數

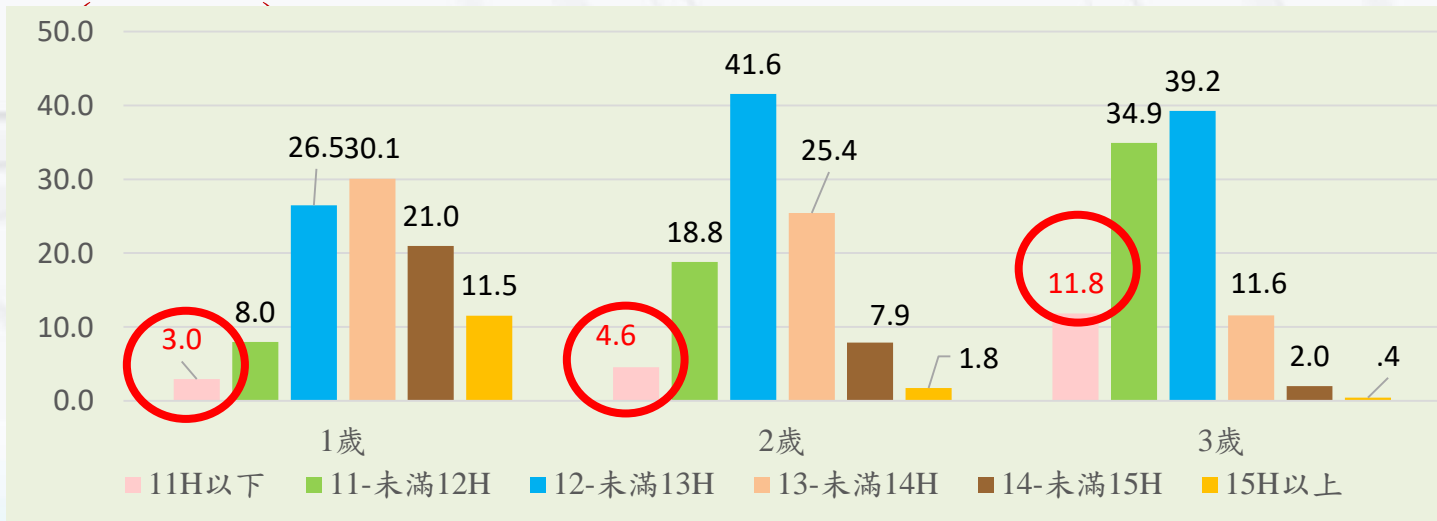
- 各年齡平均睡眠時數

	1歲	2歲	3歲
平均數	12小時又59分	12小時又14分	11小時又38分
標準差	1小時又20分	1小時又6分	59分

衛福部(2022)每日睡眠時數(含午休)建議
 > 學齡前兒童：
11~14小時

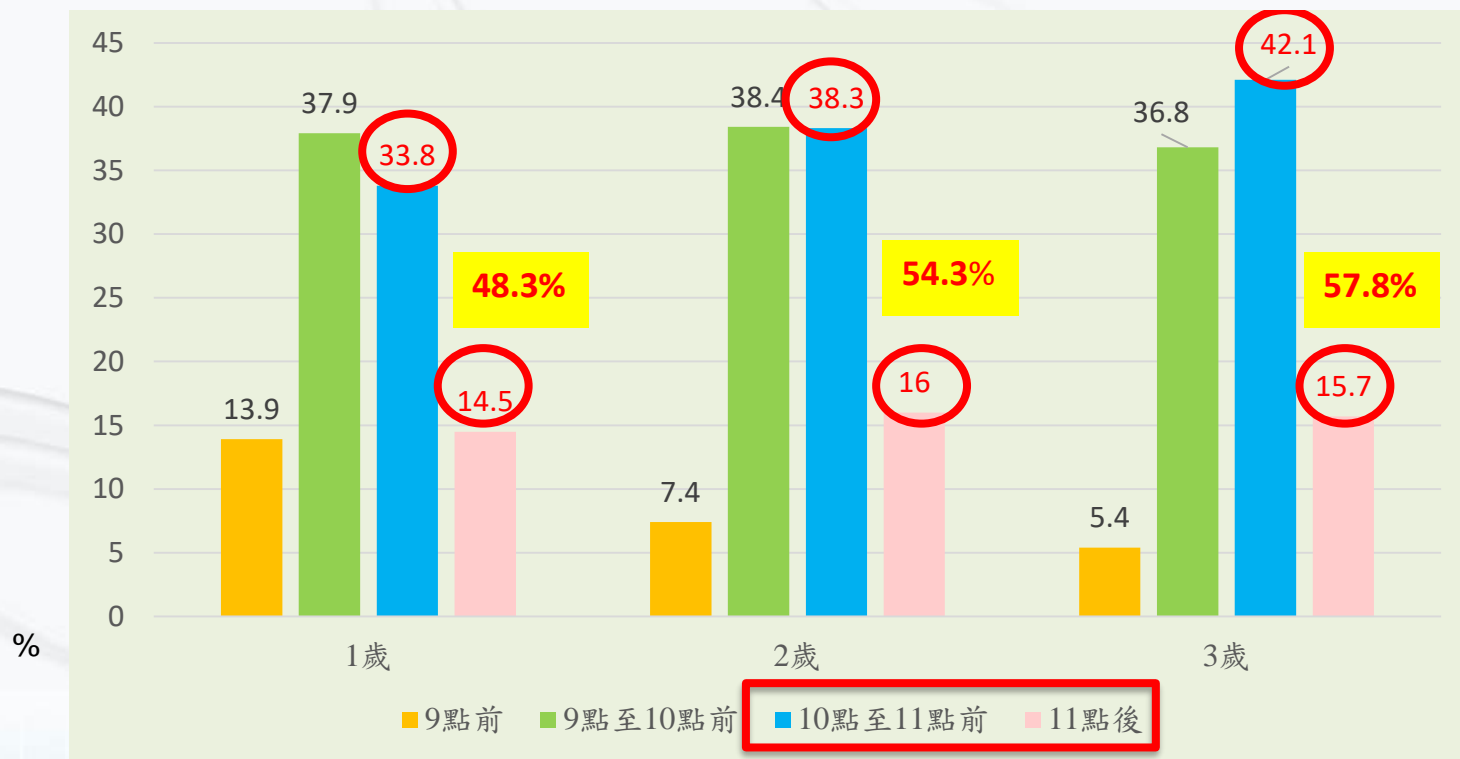
- 嚴重睡眠不足的比例，隨年齡成長而倍增

11小時最低標準：1歲 3%、2歲近5%、3歲超過一成(11.8%)



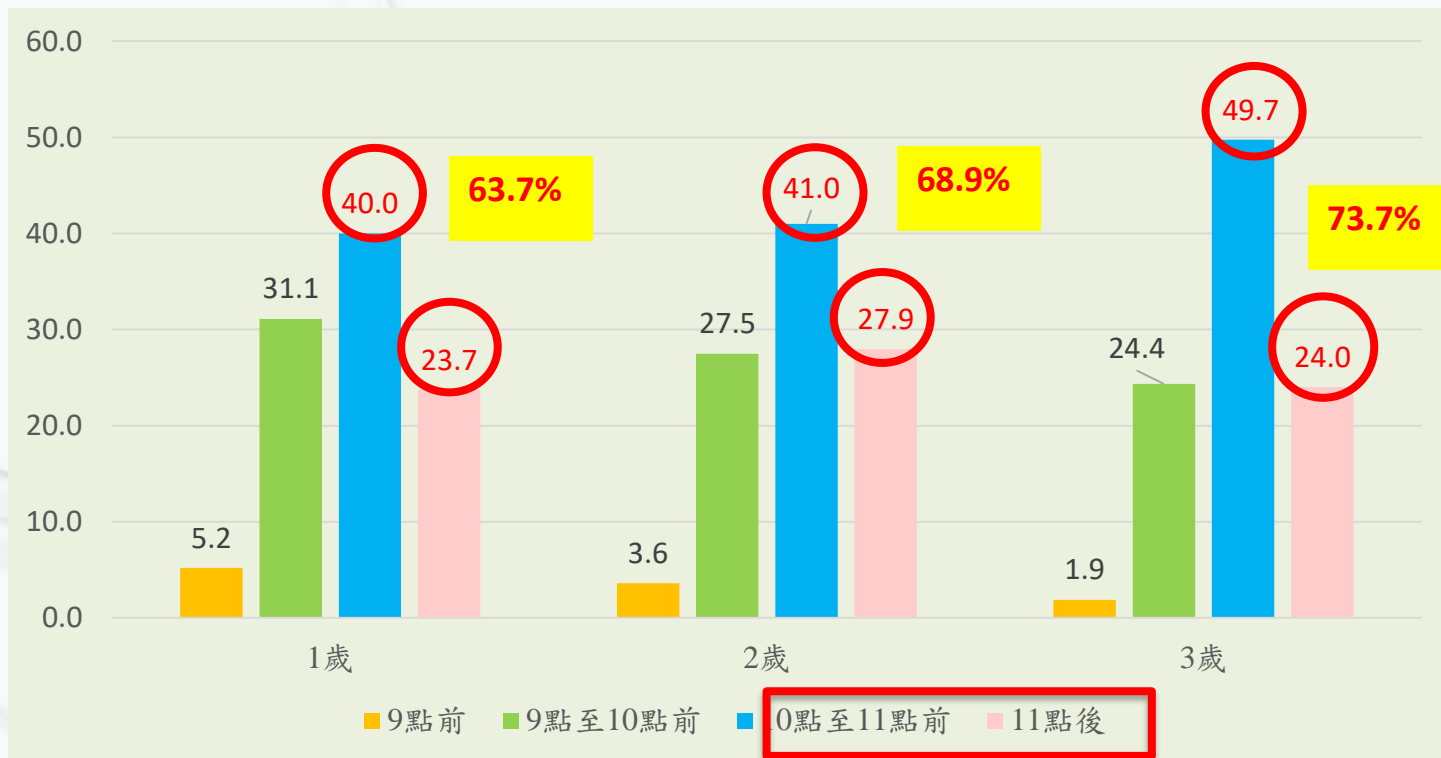
幼兒就寢時間

- 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)
➤ 超過10點以後就寢 (晚睡) 的比例偏高 (約五成)



幼兒就寢時間

- 在睡眠時間不足11小時（最低標準）的臺灣幼兒中：
就寢時間在晚上10點後（晚睡）的比例偏高(六、七成)



幼兒睡眠品質



國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

- 三至四成幼兒未有好的睡眠品質（家長觀察）
 - 1歲：超過四成（43.5%）
 - 2歲：超過三成（35.0%）
 - 3歲：接近三成（29.3%）
 - 隨著幼兒年齡增長，睡眠品質不佳比例**降低**

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

分析重點

臺灣幼兒睡眠 狀況

睡眠時數
就寢時間
睡眠品質

幼兒睡眠狀況與 其發展的關係

- 認知發展
- 語言發展
- 社會發展
- 情緒發展
- 身體動作發展
- 整體發展

影響幼兒睡眠 品質的因素

- 多元學習環境
- 電子產品使用

不同睡眠時數幼兒發展的差異



- 以衛福部建議最低睡眠時數標準11小時計算
- 「**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，且具有跨時點的差異 ($t=2.87\sim 5.83, p<.001\sim .01$)
- 發展：**認知、語言、社會、情緒、身體動作和整體發展**

1歲

- 1~2歲整體發展 ($t=3.18\sim 4.11, p<.001\sim .01$)
- 認知、語言、社會、情緒、身體動作 ($t=2.19\sim 3.91, p<.001\sim .05$)

2歲

- 2~3歲整體發展 ($t=2.67\sim 4.26, p<.001$)
- 認知、語言、社會、情緒 ($t=2.36\sim 4.36, p<.001\sim .01$)

3歲

- 3歲整體發展 ($t=3.35, p<.01$)
- 認知、語言、社會、情緒、身體動作 ($t=2.26\sim 4.20, p<.001\sim .05$)

不同就寢時間幼兒發展的差異



- 以衛福部建議最低睡眠時數標準11小時計算
(假設上午7點起床，午睡2小時，推估需於10點前就寢)
- 「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，且具有跨時點的差異 ($t=2.98 \sim 4.54, p<.001 \sim .01$)

1歲

- 2~3歲整體發展 ($t=3.02 \sim 3.17, p<.01$)
- 認知、語言、社會 ($t=2.23 \sim 4.74, p<.001 \sim .05$)

2歲

- 3歲整體發展 ($t=2.98, p<.01$)
- 認知、語言、社會 ($t=2.95 \sim 3.92, p<.001 \sim .01$)

3歲

- 3歲整體發展 ($t=4.54, p<.001$)
- 認知、語言、社會、身體動作 ($t=2.97 \sim 6.17, p<.001 \sim .01$)

不同睡眠品質幼兒發展的差異



國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

- 「睡眠品質好」幼兒的發展顯著優於「睡眠品質不夠好」幼兒，且具有跨時點的差異 ($F=13.58\sim 48.10, p<.001$)

1歲

- 1~3歲整體發展 ($F=14.63\sim 29.80, p<.001$)
- 認知、語言、社會、情緒、身體動作 ($F=8.57\sim 29.80, p<.001$)

2歲

- 2~3歲整體發展 ($F=32.85\sim 48.10, p<.001$)
- 認知、語言、社會、情緒、身體動作 ($F=4.15\sim 49.67, p<.001\sim .05$)

3歲

- 3歲整體發展 ($F=43.41, p<.001$)
- 認知、語言、社會、情緒、身體動作 ($F=18.21\sim 50.43, p<.001$)

幼兒睡眠時數與其發展的關係



	睡眠時數 ↓	1歲	2歲	3歲
1歲	認知	**		
	語言	**		
	社會	**		
	情緒			
	身體	*		
	整體發展	**		
2歲	認知	**	**	
	語言	**	**	
	社會	**	**	
	情緒		*	
	身體	**	**	
	整體發展	**	**	
3歲	認知	**	**	**
	語言	**	**	**
	社會	**	**	**
	情緒	**	**	**
	身體	**	**	**
	整體發展	**	**	**

睡眠愈充足，
幼兒發展愈佳；
具有跨時點的關係

註：** $p < .01$; * $p < .05$

幼兒就寢時間與其發展的關係



	就寢時間 ↓	1歲	2歲	3歲
1歲	認知			
	語言			
	社會			
	情緒	*		
	身體			
	整體發展			
2歲	認知	**	**	
	語言	**	*	
	社會	*		
	情緒			
	身體			
	整體發展	**		
3歲	認知	**	**	**
	語言	**	**	**
	社會	**	**	**
	情緒			**
	身體	**	**	**
	整體發展	**	**	**

愈早就寢，
幼兒發展愈佳；
具有跨時點的關係

註：** $p < .01$; * $p < .05$

幼兒睡眠品質與其發展的關係



	睡眠品質 ↓	1歲	2歲	3歲
1歲	認知	**		
	語言	**		
	社會	**		
	情緒			
	身體	**		
	整體發展	**		
2歲	認知	**	**	
	語言	**	**	
	社會	**	**	
	情緒		**	
	身體	**	**	
	整體發展	**	**	
3歲	認知	**	**	**
	語言	**	**	**
	社會	**	**	**
	情緒	**	**	**
	身體	**	**	**
	整體發展	**	**	**

睡眠品質愈佳，
幼兒發展愈好；
具有跨時點的關係

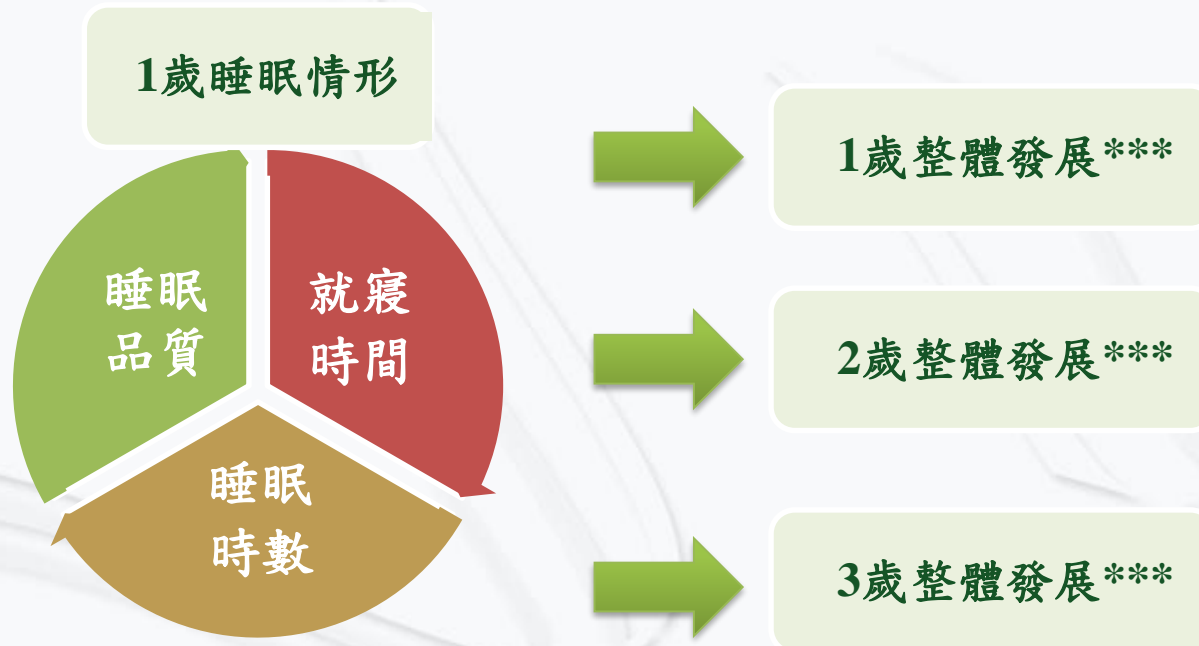
註：** $p < .01$, * $p < .05$



幼兒睡眠情形對其整體發展的影響

- 1歲時睡眠情形

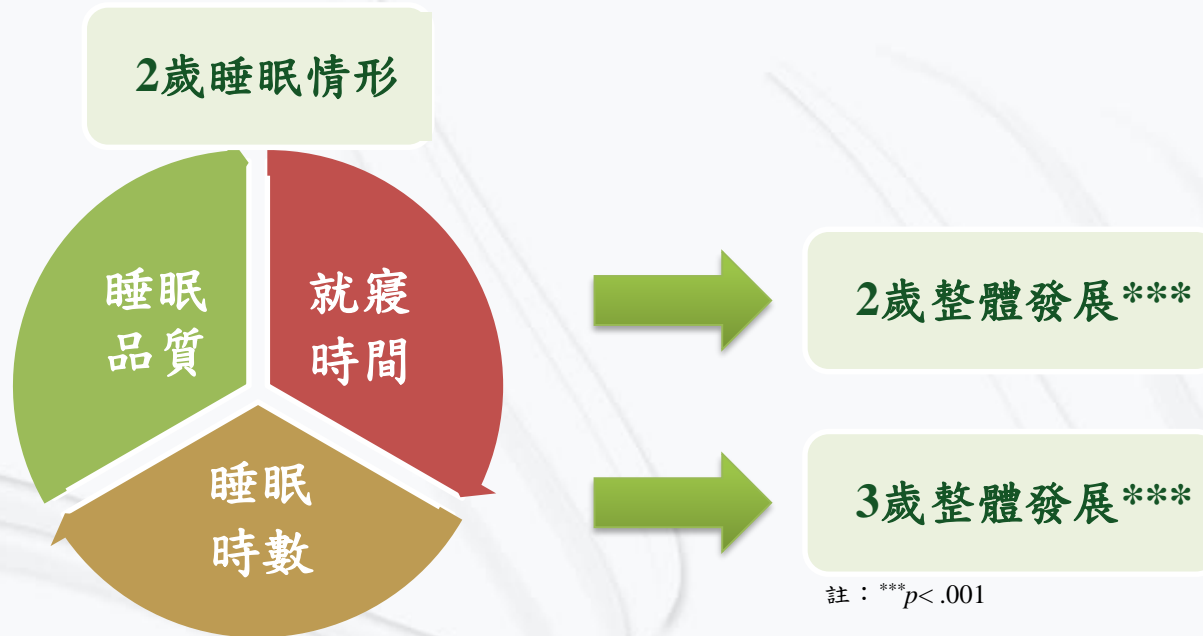
- 排除家庭社經影響，幼兒在1歲時的睡眠情形(睡眠時數、睡眠品質)可顯著解釋1、2、3歲時的**整體發展**



註：*** $p < .001$

幼兒睡眠情形對其整體發展的影響

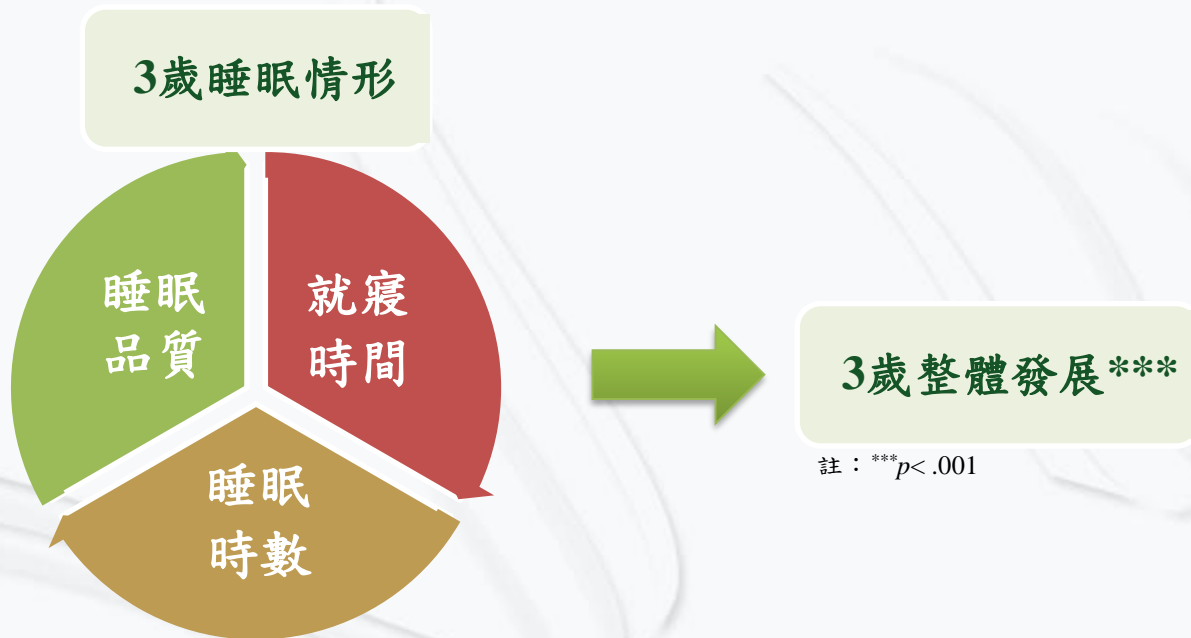
- 2歲時睡眠情形
 - 排除家庭社經影響，幼兒在2歲時的睡眠情形(睡眠時數、睡眠品質)可顯著預測2、3歲時的**整體發展**



幼兒睡眠情形對其整體發展的影響

- 3歲時睡眠情形

- 排除家庭社經影響，幼兒在3歲時的睡眠情形(就寢時間、睡眠時數、睡眠品質)可顯著預測3歲時的**整體發展**



分析重點

臺灣幼兒睡眠 狀況

睡眠時數
就寢時間
睡眠品質

幼兒睡眠狀況與 其發展的關係

- 認知發展
- 語言發展
- 社會發展
- 情緒發展
- 身體動作發展
- 整體發展

影響幼兒睡眠 品質的因素

- 多元學習環境
- 電子產品使用

分析題目



國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

多元學習環境 (1-4分)

- 我帶這孩子拜訪親友或請親友到家裡來玩。
- 我帶這孩子到住家外面看看玩玩（例如：公園、市場、廟口）。
- 我帶這孩子去書店或圖書館。
- 我讓這孩子玩按壓、抓取、踢腿、推、拉的物品（例如：球類、學步車）。

電子產品使用時間 (電視+其他電子產品)

- 這孩子平均每天看多久**電視**
- 除了電視，這孩子平均每天接觸多久**電子產品**（例如：電腦、平板、手機）

多元學習環境與幼兒睡眠品質的關係

- 學習環境愈多元，幼兒睡眠品質愈佳；
- 具有跨時點的關係



睡眠品質→		1歲	2歲	3歲
1歲	拜訪	**	**	*
	戶外	*	**	*
	書店			
	物品	*		
	整體	**	**	**
2歲	拜訪		**	**
	戶外		**	**
	書店		**	*
	物品		**	**
	整體		**	**
3歲	拜訪			**
	戶外			**
	書店			*
	物品			**
	整體			**

註：拜訪=拜訪親友；戶外=住家外面看看玩玩；書店=書店或圖書館；
物品=玩按壓、抓取、踢腿、推、拉的物品；整體=整體多元學習環境

使用電子產品時間與幼兒睡眠品質的關係

- 幼兒使用電子產品時間愈長，睡眠品質愈差；
具有跨時點的關係

幼兒使用電子產品時間			
睡眠品質	1歲	2歲	3歲
1歲	**		
2歲	**	**	
3歲	**	**	**



	幼兒使用電子產品時間	衛福部建議
1歲	35分鐘	2歲以下嬰幼兒避免看螢幕
2歲	1小時30分鐘	大於2歲，每日不要超過1小時
3歲	1小時50分鐘	

小結

睡眠時數

- 依據衛福部標準，臺灣1-3歲幼兒睡眠不足比例逐齡增加
- 幼兒睡的愈少，其發展（認知、語言、社會、情緒、身體動、整體）愈差
- 睡眠不足幼兒，晚睡比例偏高

就寢時間

- 臺灣1-3歲幼兒晚睡比例偏高
- 幼兒愈晚就寢，其發展（認知、語言、社會、情緒、身體動、整體）愈差

睡眠品質

- 幼兒睡眠品質愈佳，其發展（認知、語言、社會、情緒、身體動、整體）愈好
- 有利因子：家庭提供多元學習環境頻率愈高，幼兒睡眠品質愈佳
- 不利因子：幼兒使用3C產品時間愈長，其睡眠品質愈差

建議：家庭

• 足夠睡眠時數

- 以衛福部建議睡眠總時數為11-14小時推估（含午睡）：
建議晚上7：00-10：00前入睡
- 以最低標準11小時推估：建議9點半前就寢，不應超過10點

年齡	每日睡眠總時數(含午睡) 參考衛福部建議	最晚應就寢時間
1-2歲	11-14小時	10點前就寢 (以上午7點起床，午睡 <u>2小時</u> 估算)
3-5歲	11-14小時	9點半前就寢 (以上午7點起床，午睡 <u>.5小時</u> 估算)

註：幼兒教保及照顧服務實施準則第七條第四項規定：「午睡時間，二歲以上未滿三歲幼兒，以不超過二小時為原則，三歲以上至入國民小學前幼兒，以不超過一小時三十分鐘為原則」

建議：家庭



國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

• 良好睡眠品質

提供多元學習環境

- 例如：
 - 帶孩子拜訪親友
 - 到住家外面看看玩玩
 - 去圖書館
 - 讓孩子玩按壓、抓取、踢、推、拉的物品

減少電子產品的使用

- 參考衛福部建議
 - 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，且用眼30分鐘，需休息10分鐘

建議：機構(托嬰中心、幼兒園、親子館)

安排多元活動

- 提供幼兒多元體能活動
- 提供幼兒多元學習環境

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的重要性及相關的訊息

建議：政策

• 衛福部 管道

內容

兒童健康手冊

1. 衛教資料：增加嬰幼兒睡眠資訊(例如：睡眠時數)



健康手冊 目錄

寶寶健康記事	
寶寶的健康守護祕笈	2
幼兒專責醫師制度	4
兒童預防保健補助時程及服務項目	6
寶寶出生狀況紀錄表	8
生長紀錄表	9
兒童的身體質量指數(BMI)	10
兒童生長曲線百分位圖	11
嬰兒黃金九色卡	20
認識膽道閉鎖	21
出生至二個月	22
二至四個月	25
四至十個月	28
十個月至一歲半	32
一歲半至二歲	35
二至三歲	38
三至七歲	41
發展異常題項圖形一覽表	45

預防接種資訊	
提醒家長預防接種注意事項	68
按時預防接種 小寶貝健康沒煩惱	74
認識自費疫苗	76
卡介苗資訊	78
B型肝炎檢查紀錄表	80

附錄	
兒童發展連續圖	81
家中常見嬰幼兒安全陷阱	83

衛教資料	
善用「健康存摺」	46
新生兒照顧錦囊	47
哺餵母乳，媽媽健美，寶寶健康	53
新生兒先天性代謝異常疾病篩檢	56
髖關節篩檢	59
聽力篩檢	60
嬰幼兒聽力簡易居家行為量表	61
視力保健基本功	62
視力檢查表	65
口腔及乳牙保健紀錄	66
「二要二不，從齒健康」	67



• 以手機掃描QR code，進入「電子化兒童衛教手冊」可獲得「衛教指導重點」及「資源百寶箱」等資訊。

建議：政策

● 衛福部 管道

內容

兒童健康手冊

2. 家長紀錄事項、衛教紀錄表：記錄孩子睡眠狀況
(例如：入睡時間、睡眠時數)

二至四個月 家長紀錄事項

* 請家長於寶寶接受健康檢查前，務必將下列事項填寫完整

以下是記錄於 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (年齡 _____ 月 _____ 天)

1. 餵食狀況：

- 母乳：一天餵食約 _____ 次
 嬰兒配方奶粉、 混合哺餵：
 一天餵食約 _____ 次，瓶餵總量約 _____ c.c.。



兒童發展技巧

問題：_____

2. 大便狀況：

- 顏色 正常， 不正常 (請參閱第 20 頁嬰兒大便卡說明)
 形狀 糊狀， 稀水狀， 條狀， 其他 _____

問題：_____

3. 寶寶有入睡困難、頻繁驚醒等睡眠問題嗎？ 無， 有

4. 發展狀況：

- (1) 俯臥時，是否能抬頭至 45 度？ 是， 否
 (2) 跟寶寶說話或逗他時，是否會微笑？ 是， 否
 (3) 是否會注視移動的物品？ 是， 否
 (4) 跟寶寶說話或逗他時，是否會發出像「Y」
 「X」之類的聲音回應？ 是， 否

5. 請您將其他育兒方面擔心的事或想請教醫師的問題，記錄在下面：

二至四個月 衛教紀錄表

* 紅框內欄位請醫護人員協助家長於衛教指導前先行填寫並追蹤前次衛教結果，供醫師參考。
 【本方案由菸品健康福利捐補助】

衛教主題	重點	家長評估		醫師指導重點
		未做到	已做到	
1. 嬰兒哺餵	餵食狀況	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	純母乳哺育至 6 個月為佳，可持續哺餵母乳至 2 歲。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	奶量與餵食頻率，須依寶寶需求餵食。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	不要讓寶寶含奶瓶睡覺。
2. 口腔清潔	口腔清潔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	使用紗布清潔口腔 (包含舌頭)。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. 預防事故傷害及嬰兒猝死	寶寶睡姿	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	每次睡眠都應仰睡，可考慮在睡眠時使用奶嘴。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	一歲以下禁止使用枕頭 (即使中間有凹/洞設計的也不行)。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠地方 (床鋪) 表面須堅實。
	睡眠環境	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	與嬰兒同室但避免同床 (含沙發或墊子)。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	嬰兒床避免有鬆軟物件或防撞護墊 (床圍)。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	若使用拉起式嬰兒床欄，應注意欄杆墜落，造成寶寶夾傷或窒息，且床欄杆間距不可以超過 6 公分。
安全照顧行為	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寶寶身上或身邊勿有任何懸線，如懸掛奶嘴、項鍊、平安符、窗簾繩或玩具吊繩。	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	避免會劇烈搖晃兒童頭頸之動作或遊戲。	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	乘車應使用嬰兒用後向式安全座椅置於汽車後座且面向後方。	
4. 親子共讀	親子共讀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	避免使用機車或自行車搭載寶寶。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	親子共讀很重要，請儘早開始陪寶寶一起看書、講故事。

* 返家後若有育兒諮詢需求，請多加運用孕產婦關懷專線 0800-870870

醫療院所名稱及代碼	衛教對象與寶寶關係	醫師簽章： _____
指導日期		_____ 年 _____ 月 _____ 日

備註：
 1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣兒科醫學會共同研擬。
 2. 本次衛教指導之建議年齡為 2-3 個月大，可搭配第 2 次兒童預防保健 (補助師程為 2-4 個月大) 衛教手冊內容予以衛教。
 3. 本表資料將會作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用。

建議：政策








師範大學
Normal University

健康九九+網站

衛福部

管道	內容
健康九九+網站	【兒童健康館】 ：增加幼兒睡眠議題，加強推廣

 菸害防制館	 青少年好漢館	 慢性病防治館
 兒童健康館	 營養主題館	 媽咪好孕館
 身體活動館	 癌症防治館	 健康促進環境館
 共享健康館	 更年期保健館	 友善環境主題館

熱門話題



雙擊的兒童健康手機 助爸媽一臂之力

兒童安全座椅：減少7成死亡率

兒童體能評估 爸爸媽媽好安心

兒童健康體檢第二課-健康飲食、身體活動、充足睡眠

更多NEWS新資訊

手機編寫 孩子不哭 用遊戲學 照顧3歲兒童

年齡層

新生兒	嬰兒
學齡前(幼兒)	小學生

議題

兒童預防保健	早產兒追蹤照護
親子共讀	兒童發展聯合評估中心
健康促進幼兒園	事故傷害防制

發佈日期：2022-09-30

作者：國民健康署婦幼健康組

幼兒睡眠的重要性

學齡前的孩子每天需要10~13小時睡眠，充足睡眠能讓孩子有清醒的頭腦與穩定情緒。



學齡前的孩子每天需要10~13小時睡眠，的頭腦與穩定情緒。

教養難題

孩子在4、5歲階段有很好的語言能力的對話，不過，偏偏老愛唱反調，或是動啊！這階段孩子正在建立自我形象與自通、鼓勵取代壓制、責罵，如果孩子的回直接告訴他，這樣的說話方式不好，你可以

如果孩子不願意做某件事，可以詢問母會採取的方式，例如不願意收玩具，父

爸媽會去收起來，但是下次就沒辦法再讓你拿出來玩。讓孩子去思考後果，進而調整自己的行為。

建議：政策



育兒親職網

• 衛福部

管道

內容

育兒親職網

宣導如何幫助孩子提升睡眠品質

∴ 全部 兒童發展 兒童安全 生活照顧 親子互動 雙(多)胞胎 相關課程 相關連結

 <p>【口述影像版】學習溝通一起來</p> <p>寶寶年齡：0~3歲</p>	 <p>【口述影像版】讓寶貝們好好睡覺</p> <p>寶寶年齡：0~2歲</p>	 <p>【口述影像版】雙(多)胞胎的哺乳技巧</p> <p>寶寶年齡：0~2歲</p>	 <p>【口述影像版】獨一無二的他(她)們</p> <p>寶寶年齡：0~3歲</p>	 <p>雙(多)胞胎的哺乳技巧</p> <p>寶寶年齡：0~2歲</p>
 <p>學習溝通一起來</p> <p>寶寶年齡：0~3歲</p>	 <p>讓寶貝們好好睡覺</p> <p>寶寶年齡：0~2歲</p>	 <p>獨一無二的他(她)們</p> <p>寶寶年齡：0~3歲</p>	 <p>懷孕要注意的事情-懷孕易讀手冊</p> <p>寶寶年齡：0歲</p>	 <p>學會照顧寶寶-育兒易讀手冊</p> <p>寶寶年齡：0~3歲</p>
 <p>家長的參與</p>	 <p>兒童安全</p>	 <p>兒童安全</p>	 <p>口述影像版 兒童發展</p>	 <p>口述影像版 親子互動</p>

建議：政策



- 衛福部

管道	內容
醫療院所	增加嬰幼兒睡眠相關的衛教文宣
托育人員/親子館 (托育資源中心) 人員研習	每年18小時研習主題，納入幼兒睡眠相關議題
健康促進計畫	幼兒園階段，納入幼兒睡眠建議，加以推廣

三大面向/四大議題	幼兒園的健康政策	幼兒健康技巧和行為	家長溝通和社區資源
營養	幼兒園重視均衡飲食	幼兒養成均衡飲食的習慣	家長提供幼兒健康飲食，避免幼兒體重過重或過輕
視力保健	幼兒園重視視力保健	讓幼兒了解視力保健的重要性	提升家長對於視力保健的認知
事故傷害防制	幼兒園重視環境安全	幼兒了解事故傷害防制的重要性	提升家長對於事故傷害防制的認知
健康體能	幼兒園重視健康體能活動	養成幼兒定時定量運動習慣	養成家庭動態生活的習慣

建議：政策



國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University

- 教育部

管道	內容
教保服務人員研習	每年18小時研習主題中，納入幼兒睡眠相關議題
家庭教育推展人員研習	每年至少4小時研習主題中，納入幼兒睡眠相關議題

結語

~搖嬰仔歌~

嬰仔嬰嬰睏
一暝大一吋
嬰仔嬰嬰惜
一暝大一尺
搖困日落山
抱困金金看
你是我心肝
驚你受風寒
...

曲：呂泉生
詞：蕭安居/盧雲生
https://www.youtube.com/watch?v=_bYh_qDYtmE



《地球寶寶晚安》
圖文：幾米

~搖籃曲~

快快睡 我寶貝
窗外天已黑
小鳥回巢去
太陽也休息
到天亮 出太陽
又是鳥語花香
到天亮 出太陽
又是鳥語花香

曲：布拉姆斯
詞：李抱忱
<https://youtu.be/D6xCa4EiNcU>

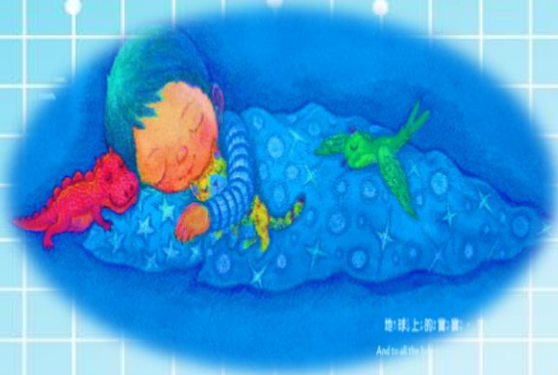


國立臺灣師範大學
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY



敬請指教

謝謝



《地球寶寶晚安》
圖文：幾米

