



contact a family

for families with disabled children

與我們聯繫

致電 Contact a Family，電話是：

0808 808 3555

開放時間：週一到週五早上 10 點 ~
下午 4 點以及週一 下午 5:30 ~
晚間 7:30

這是免付費電話

我們很樂意提供訊息給家庭、朋友或跟這些家庭很親近的人。

線上訊息：

www.cafamily.org.uk

www.makingcontact.org

本手冊可於 Contact a Family 取得，
並提供多種語言的譯本。



This leaflet has been produced as part of the *Parents and Paediatricians Together* project and funded by the Big Lottery Fund.

Registered Office: 209-211 City Road,
London EC1V 1JN
Registered Charity Number: 284912
Company limited by guarantee
Registered in England and Wales No. 1633333
VAT Registration No. GB 749 3846 82

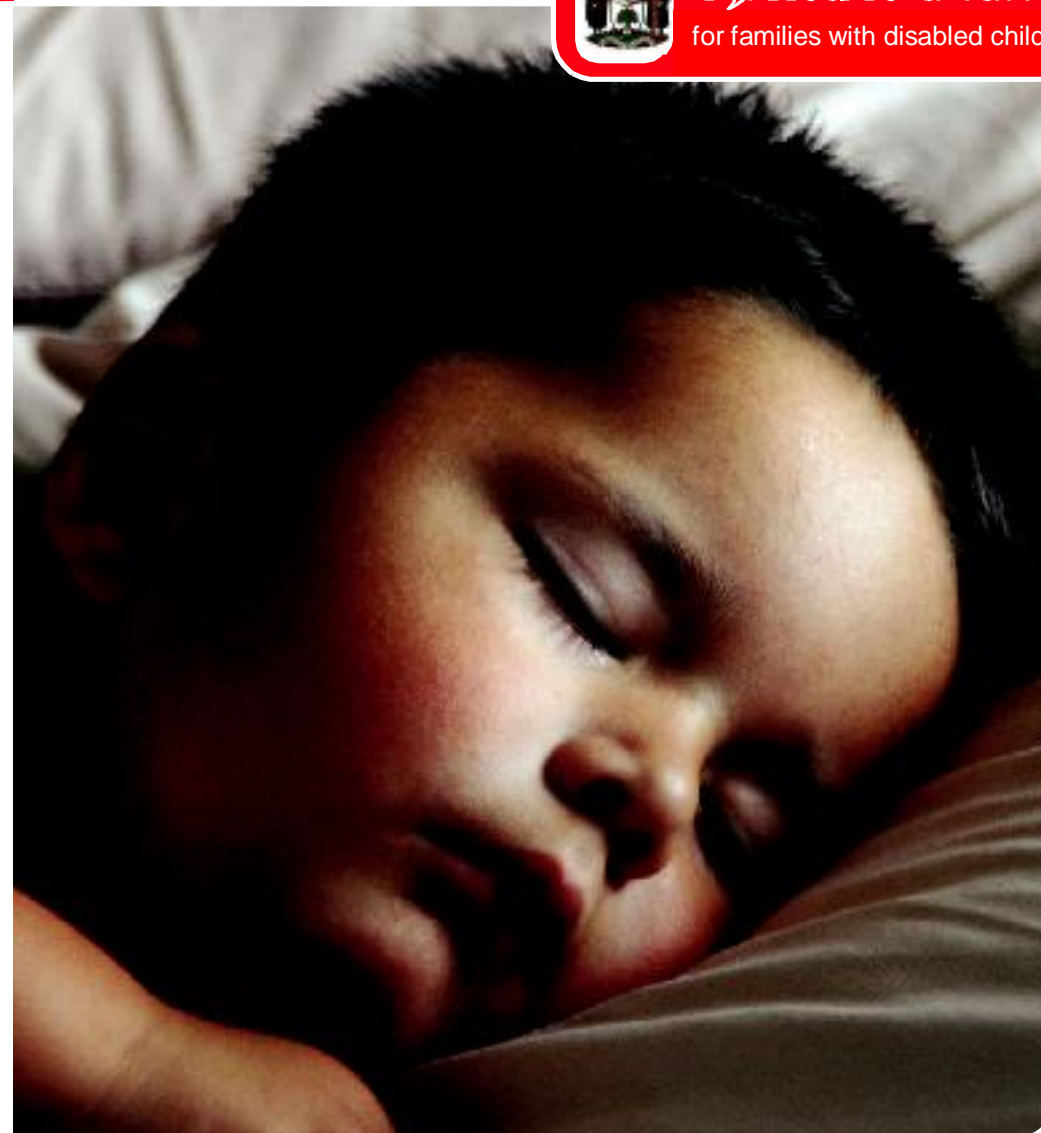
儘管手冊資料的編輯及準備已盡量謹慎，希望確保內容的正確性，但 Contact a Family 不為手冊內容的錯誤負責。

電話翻譯服務

您可致電 Contact a Family，該處提供超過 100 種語言的合格翻譯人員，可以協助提供訊息給您。

使用這項服務：

- 致電 Contact a Family，電話是：**0808 808 3555**。
- 請告訴他們您的電話號碼。
- 請告訴他們您需要翻譯的語言。
- 如果可以的話，用英語告訴他您需要哪些幫助。
- 幾分鐘之後，會有專人回電給您，翻譯人員會在電話中協助您。



Helping your child's sleep – Cantonese version

協助您的孩子安眠

給殘疾兒童父母的訊息

序號：C2

Parents & Paediatricians together

目錄

簡介	3
睡眠問題會影響全家人	3
殘疾兒童有睡眠問題的原因	3
孩子醒來的原因	4
可以尋求的幫助	4
讓臥房成為放鬆的地方	4
紀錄睡眠日記	5
建立規律的睡覺規則	5
要就寢了	6
破除壞習慣	7
為了逃避就寢時間而哭泣	7
技巧 1 — 任孩子哭泣	7
技巧 2 — 控制哭泣	7
如果孩子希望您也在房間裡	8
保持耐心並堅定	8
獎賞孩子的好行為	9
取得協助	9
有用的聯絡資料	10
延伸閱讀	10

簡介

睡眠問題會影響全家人

孩子睡不好可能會影響全家人。父母可能會精疲力竭、思緒不清，並為了處理日常活動而用盡心力。孩子則可能感到疲倦或過動，兩者都是睡眠不足的徵兆。家裡的兄弟姐妹同樣會受到影響，上學時覺得疲倦，有時候甚至會討厭手足打擾他們的睡眠。如果狀況持續很長的時間，可能為全家人的健康與安適帶來反效果。

許多孩子徹夜安睡直到一歲，然而，睡眠因為生病或其他規律的變化而偶爾中斷也是很正常的現象。殘疾兒童以及身體有特殊醫療狀況的兒童比較可能有持續的睡眠問題。

有一些標準方法可以用來幫助所有的兒童，包括殘疾兒童在內，但依照孩子醫療或殘疾的狀況，可能需要花更長的時間才能見效。

殘疾兒童有睡眠問題的原因

如果孩子有睡眠的問題，尋求醫療建議是非常重要的，以確保不是醫療上的原因造成的。

殘疾兒童更可能有睡眠障礙，像是：睡眠窒息症會打斷他們夜間的睡眠。如果懷疑孩子有睡眠障礙，孩子可能得在醫院待一個晚上，以便在睡眠中進行檢查。

身體障礙的兒童在夜間可能不容易覺得舒適，或得經歷肌肉痙攣造成的不舒服、尿失禁或呼吸困難。兒童無法自主移動且夜間需要轉身的情況下，要讓孩子學習到晚上是睡覺的時間就更困難了。專業人士可以幫助您，物理治療師能建議您孩子睡眠的最佳姿勢，而醫師可以開處方舒緩孩子的不適。開給兒童的處方藥物有時候會影響他們的睡眠模式，例如：治療癲癇的藥物可能造成失眠。



神經系統的狀況會影響腦部，像是腦性麻痺，而如果腦部正常的睡眠——喚醒循環受到干擾，也可能造成睡眠問題。如果是醫師能開處方的狀況，藥物會有幫助，但建立規律的睡眠時間規律也會有助益。在沒有和醫師會談之前，不建議您到坊間購買成藥使用。

學習障礙或**溝通障礙**的兒童可能難以理解他們需要睡眠的原因以及時間。許多自閉症的孩子會受到中斷睡眠模式的影響。他們不容易入睡或經常醒來，且沒有明確的原因或他們需要安撫。

孩子醒來的原因

有些常見的原因造成睡眠中斷，包括：

- 白天吃了太多甜食，或飲食中含有高添加物。
- 天氣變得太熱或太冷，涼爽的臥房通常能改善人的睡眠。
- 餓了或渴了。
- 需要換尿布了。
- 做惡夢。
- 想要吸引注意力的行為。

可以尋求的幫助

讓臥房成為放鬆的地方

有助臥房成為一個孩子待在裡面會感到安全、平靜、而愉悅的場所。如果可以的話，用灰白色調裝飾臥房，相較於其他明亮的色彩，灰白色不那麼有刺激性。避免放置過多家具以及刺激性質的玩具或遊戲，但請布置一些孩子喜愛的圖畫、海報和溫馨的玩具。讓孩子的床鋪盡量遠離噪音來源，藉此降低房間內的會聽到的噪音。

如果房間太亮，試著在窗簾上使用遮光布，讓房間暗一點。如果孩子覺得房間太暗，試著放上一盞小夜燈。有些孩子覺得毯子舒服，有些偏好被子。也有孩子表示平靜的背景音樂可以幫助他們放鬆。玩具店通常有賣催眠燈，可以提供柔和的燈光配上音樂。對於部分的兒童而言，電子薰香夜燈也有助於建立放鬆的環境。科學證據顯示，薰衣草和佛手柑薰香油有助克服睡眠問題。找出哪種方法最適合您的孩子。

確定孩子覺得臥房是個舒服、放鬆的地方。白天時，試著別把「要孩子進房間」當作一種懲罰的方法。試著找出其他方法鼓勵良好的行為。**Contact a Family** 可以提供您英文寫成的詳情表，名稱是「瞭解您孩子的行為」，裡面提供了一些想法。

紀錄睡眠日記

睡眠日記可以幫助家長找出觸發劣質睡眠行為的原因，以及可能有幫助的方法。睡眠日記的內容包括：

- 孩子就寢的時間，以及夜間清醒的時段。
- 一整天小睡的次數和時間，可以判斷是否縮短白天小睡的時間，讓孩子保持較長時間的清醒會有幫助。
- 孩子準備就寢的程序，用來瞭解改變準備就寢程序是否見效。
- 服藥種類以及時間，以便瞭解在其他時間服藥是否可能有幫助。



睡眠日記還有助於：

- 給專業人士看，協助他們瞭解孩子睡眠行為的嚴重性。
- 申請補助時可以當作證據，例如：殘障者生活津貼。
- 作為看得見的動機，如果孩子乖乖待在床上，並試著入睡的話，他們可以得到獎賞。

建立規律的睡覺規則

建立就寢時的固定規律向來有幫助，孩子熟悉規律之後，可以預期接下來的情況。選擇一個好時機開始新的睡眠時間規律，例如：別選孩子得在不熟悉的環境睡覺的假日前夕。如果偶爾由家裡的其他成員為孩子準備就寢事宜，試著讓每一個人都遵循相同的規律。這有助於：

- 為孩子保持固定的就寢時間，且每天早上在同樣的時間叫他們起床。
- 限制白天小睡的時間。
- 確定孩子就寢時不覺得餓。
- 白天避免喝含有高糖份的飲料，以及高添加物的食物。
- 睡前至少一小時，避免電視、電腦螢幕或遊戲機，因為螢幕的光線可能會打亂孩子正常的睡眠韻律。

這些規律必須融入每天的家庭生活中，而且必須是孩子喜歡的。通常規律由四或五種平靜的活動組成，像是：

- 放鬆的時刻，此時盡量讓孩子獲得獨享的關注。避免刺激性的活動，像讓人興奮的遊戲或嚇人的童話故事。
- 吃小餅乾 / 喝些牛奶。
- 沐浴時間。
- 說故事、唱歌或放音樂錄音帶。
- 在床上躺好 — 給孩子特別的玩具一晚安吻或語言，例如：「晚安，好好睡。明早見」，兒童從這些動作中瞭解到該是躺好睡覺的時候了。

不同的方式會對不同的孩子有幫助，而睡眠日記可以找出對每個孩子最好的方式。如果孩子有溝通以及 / 或理解上的困難，那麼可用圖片、照片、代表物或特定的物品，例如：用洋娃娃枕頭幫助他們瞭解接下來的情況。就寢時間也可以用孩子喜愛的玩具幫助他們熟悉規律。

要就寢了

對所有的孩子來說都一樣，夜裡會醒來幾次是正常的。最好不要陪孩子待在房間裡面直到他們睡著。這樣孩子才能習慣獨睡，醒來時不會期待看見您，而能夠學習安頓自己。

如果孩子夜裡到您的房間去，允許孩子到您的床上短期看來可能有幫助，但長遠看來，這會是個很難改掉的習慣。



破除換習慣

為了逃避就寢時間而哭泣

有時候孩子哭是為了得到父母的關注，因為他們還不想睡覺。父母很難判斷哭泣是因為孩子感到壓力或只是因為他們想要得到關注，尤其是孩子無法說話時。有的父母覺得很難任孩子在旁哭泣，但如果他們在孩子開始哭泣時就走向他們，那麼孩子會馬上學到哭泣是逃避就寢時間的好方法，之後就變成固定會發生的事情。

睡眠專家提出兩個方法來處理這種行為，兩種方法都有效，描述如下：

技巧 1 — 任孩子哭泣

這項技巧唯有在健康訪視員或其他的健康專業人士討論過後才能嘗試，尤其是孩子有醫療狀況或其他的特殊需求時。父母經常覺得任孩子哭泣有壓力，並且偏好下一個技巧，儘管需要比較長的時間才能見效。

父母任孩子哭泣直到孩子逐漸學到哭泣沒有用為止。剛開始試用的幾個晚上，孩子可能會哭非常長的時間。想要消除這類行為這是最快的方法。但在嘗試此方法之前，父母必須細心考慮並規劃。

1. 剛開始時，孩子可能哭好幾個小時，但這個狀況會日漸好轉。父母可能會希望在對其他家庭成員打擾程度較低的时间點，開始此種方法，例如：學校的假期。父母也可能必須採用務實的手法，像是：提醒鄰居。

2. 父母可能會覺得這種方法壓力很大，並且必須確定他們可以撐過去。如果父母忽略孩子的哭泣大約 30 分鐘後，發現自己再也無法忍受了，那麼他們有效的教導了孩子：持續哭泣是有效的。

3. 如果孩子有行為問題，父母必須確定孩子的安全無虞。父母可能得檢查臥室，並拿走所有孩子可能弄傷自己的東西，並使用階梯隔門防止孩子到屋裡的其他區域。有些父母的孩子有相當激烈的行為，此時父母必須將家具的螺絲拴緊。

技巧 2 — 控制哭泣

如果孩子開始哭泣，2-5 分鐘之後（或更短的時間，如果哭泣激怒他們的話），父母溫和但堅定的再次安頓孩子，並輔以盡可能少的接觸，然後重複您的「晚安言語」，再次離開。如果哭泣持續，每隔 2-5 分鐘回去一次，並以同樣的規律再次安頓孩子。剛開始時父母可能得回去許多次，但每回次數都會減少，直到孩子逐漸能獨自入睡。

如果孩子離開房間，馬上帶他們回到床上，而不要跟他眼神接觸或講話，並溫和而堅定的重新安頓他，接著重複他們的「晚安言語」並再次離開。如果他們又離開房間，您就重複前面說的方式。

如果孩子希望您也在房間裡

如果準備就寢時，孩子習慣您在房間裡，而您離開時他會非常痛苦，那麼漸漸讓他習慣您不在房裡會有幫助。剛開始時，坐在孩子身旁，避免和孩子一起到床上或是抱他們入睡。試著避免眼神接觸以及任何對話。如果您覺得很難做到，那麼閱讀書或雜誌可能會有幫助。



每過幾天，逐漸拉長您和孩子之間的距離（例如：坐在床邊，坐得稍遠一點，站在門邊，站在門外。諸如此類），直到孩子不再需要您待在那兒他也能睡著。

切記：保持耐心並堅定

不論您使用哪一種技巧，孩子的行為開始改進卻又變糟是常有的事。保持堅定並謹守規律是很重要的，他們的行為會再度改進的。否則孩子會繼續保有壞習慣，並導致持續的尋求關注以及就寢時間的延遲。

改變就寢時間的習慣可能得花些時間，且孩子的行為在改善之前可能會先變糟，但如果您夠堅持，對所有人都有很大的好處。

獎賞孩子的好行為

如果特定的行為會「得到獎賞」，此種行為理當會再次出現。獎賞可以是任何孩子會覺得開心的事物，像是：讚美、飲料、擁抱或關注。星星表是獎賞良好行為的方法之一，通常孩子很喜歡。做一張表，表示一週內的每一天，把表格放在家裡每個人都看得到的地方，並且把表格拿給訪客看。

每天您給孩子一個目標，如果達成目標，孩子會得到一顆星星。

一開始設定簡單的目標（例如：要求孩子進臥房時，他們可以做到）並逐漸設定較困難的目標（例如：父母離開房間時，繼續待在床上；整夜都待在臥房裡等等）。一旦孩子得到了為數不少的星星，他們可得到喜愛的活動作為獎賞，例如：到電影院或公園去玩。

取得協助

本訊息表列出幾個可能有幫助的點子，但您還可以取得其他資源、協助及支援。

- 健康訪視員與社區護士通常可以提供您關於改進孩子睡眠的建議。
- 您的家庭醫師或兒科醫師也可以協助您，或轉介您至心理醫師、心理治療師或睡眠專家處。

至 **Contact a Family** 可取得詳情表，並提供多種語言譯本。

- 如果您住在蘇格蘭，慈善單位 **Sleep Scotland** 可以為孩子有額外需求及睡眠問題的家庭提供資訊以及睡眠諮詢服務，請參見本文最後的聯絡詳情。
- 全國性的支援團體通常會為孩子有特殊狀況的家庭提供睡眠相關訊息。其中幾個團體的訊息列在本文最後處，而 **Contact a Family** 可以提供您更多團體的詳細訊息。
- 許多家庭認為和面臨類似問題的人談談會有幫助，**Contact a Family** 可以提供您所在地父母支持團體的詳細訊息。
- 如果您的睡眠持續被打擾，您可以尋求社會服務機構的照護者評估。他們可以提供短暫的喘息或休息給您，讓其他人幫忙照顧您的孩子幾個晚上，那麼您就可以不被打擾的安睡幾晚。**Contact a Family** 可以提供名為「評估與服務指引」的詳情表，內有更詳細的訊息。
- 如果您的孩子因為睡眠問題需要夜間的照護與關注，您可能符合申請殘障生活津貼 (**DLA**) 或更多補助費的資格。如果您已經請領了，請與我們的求助專線聯繫，以取得更多訊息。

實用的聯絡資料

Contact a Family

免費求助專線電話 0808 808 3555。開放時間 週一到週五 上午 10 點 ~ 下午 4 點；週一晚間 5：30 ~ 7：30。提供超過 120 種不同語言的翻譯服務。
電子郵件：helpline@cafamilly.org.uk
網址：http://www.cafamilly.org.uk
地址：209-211 City Road, London, EC1V 1JN

Sleep Scotland (睡眠蘇格蘭) 在蘇格蘭地區提供服務，協助孩子有特殊需求或嚴重睡眠問題的家庭。

電話：0845 603 1212
週一到週五 上午 9：30 ~ 下午 5：30
電子郵件：enquiries@sleepscotland.org
網址：http://www.sleepscotland.org
地址：8 Hope Park Square, Edinburgh, EH8 9NW, Scotland

National Autistic Society (國家自閉症協會) 提供訊息、建議與支持給受到 Autistic Spectrum Disorders (ASD) (自閉症系列障礙) 影響的人。他們提供的訊息詳情表「協助您的自閉症孩子安睡」可以從網站下載。

電話：0845 070 4004
週一到週五 上午 10 點 ~ 下午 4 點
提供來電者超過 120 種語言的翻譯服務，使用英國國內的當地電話。
網址：http://www.nas.org.uk
393 City Road, London EC1V 1NG

Scope (英國腦性麻痺者關懷協會) 提供訊息與建議給受到腦性麻痺影響的人。他們的訊息詳情表「兒童的睡眠問題」可以從網站下載。
免付費電話：0808 800 33 33
上班日 上午 9 點 ~ 晚間 7 點；週六 上午 10 點 ~ 下午 2 點。
電子郵件：response@scope.org.uk
網址：http://www.scope.org.uk
地址：Scope Response, PO Box 833, Milton Keynes, MK12 5NY
(請附上回郵信封)

延伸閱讀

'The Good Sleep Guide for you and your baby' (您和孩子的安睡指南)
Angela Henderson
Published by ABC Health Guides 1997
Muir of Logie Farmhouse, Forres, Moray, IV36 2QG Tel: 07020 922 750

'Sleep Better! -A Guide to Improving Sleep for Children with Special Needs' (睡好一點！-改善特殊需求兒童睡眠的指南) V. Mark Durand
Paul H. Brookes Publishing Co. 1998

'Solving Children's Sleep Problems: A Step by Step Guide for Parents' (解決孩子的睡眠問題：給父母的逐步指南) Lyn Quine
Beckett Karlson (Huntingdon) 1997

'Solve Your Child's Problems; The Complete Practical Guide for Parents' (解決孩子的困擾：給父母的完全實作指南) Dr Richard Ferber
Dorling Kindersley, London 1986