

## 亲子十八式 第九式：孩子不睡觉？（对白稿）

### 实况剧一：错误情境

妈妈：你们怎么了，明天不用上学吗？怎么还不睡？

小伟：再玩一会儿便去睡了。

妈妈：快去睡觉！

小伟：再玩一会儿吧，还不晚。

爸爸：随他们吧，还不是很晚，让他们再玩一会儿吧。

妈妈：现在十一时多了，明天七时多要上学，快关机，睡觉！

小伟：爸爸还没睡，让我们多玩一会儿吧。

妈妈：大人和小朋友不同，免谈！立即关机，刷牙，回房睡觉！

小伟：睡便睡。

妈妈：你还顶嘴，信不信我打你？

### 专家之言

黃宝财教授：有老师告诉我，原来很多学生睡眠不足，哪有精神上课，又怎能专心学习？很多人误解，以为累了才要上床睡觉，其实觉得累了时，脑袋已经太辛苦，我们会睡不好。晚睡还会影响健康，所以家长要定立每天的睡眠时间，小学生九时至十时就该睡了；中学生十时至十一时，不累也要上床预备睡觉，那样才能建立良好睡眠习惯，提升生活智能。

### 实况剧二：正确示范

爸爸：对了，明天不用上学吗？

小伟：要呀...

爸爸：那便该睡了。

小伟：再玩一会儿便睡了。

爸爸：你们知不知道睡眠不足会越来越笨？

小伟：为甚么？

爸爸：上课时见过同学打瞌睡吗？

小伟：有呀...

爸爸：睡眠不足，隔天便没精神，不能专心上课，学不来便不想做功课，不想做功课，隔天便不想上学，那便越来越笨了。

小仪：但我们现在不困。

爸爸：觉得累才睡便太迟了，还有睡觉的时候是骨骼生长的时候，如果睡眠不足便不会长高。

小伟：原来如此。

小仪：其实我也有点累了，不如我们先去刷牙吧。



小伟：好。

爸爸：乖了。