

親子十八式 第九式：孩子不睡覺？（對白稿）

實況劇一：錯誤情境

媽媽：你們怎麼了，明天不用上學嗎？怎麼還不睡？

小偉：再玩一會兒便去睡了。

媽媽：快去睡覺！

小偉：再玩一會兒吧，還不晚。

爸爸：隨他們吧，還不是很晚，讓他們再玩一會兒吧。

媽媽：現在十一時多了，明天七時多要上學，快關機，睡覺！

小偉：爸爸還沒睡，讓我們多玩一會兒吧。

媽媽：大人和小朋友不同，免談！立即關機，刷牙，回房睡覺！

小偉：睡便睡。

媽媽：你還頂嘴，信不信我打你？

專家之言

黃寶財教授：有老師告訴我，原來很多學生睡眠不足，哪有精神上課，又怎能專心學習？很多人誤解，以為累了才要上床睡覺，其實覺得累了時，腦袋已經太辛苦，我們會睡不好。晚睡還會影響健康，所以家長要定立每天的睡眠時間，小學生九時至十時就該睡了；中學生十時至十一時，不累也要上床預備睡覺，那樣才能建立良好睡眠習慣，提升生活智能。

實況劇二：正確示範

爸爸：對了，明天不用上學嗎？

小偉：要呀...

爸爸：那便該睡了。

小偉：再玩一會兒便睡了。

爸爸：你們知不知道睡眠不足會越來越笨？

小偉：為甚麼？

爸爸：上課時見過同學打瞌睡嗎？

小偉：有呀...

爸爸：睡眠不足，隔天便沒精神，不能專心上課，學不來便不想做功課，不想做功課，隔天便不想上學，那便越來越笨了。

小儀：但我們現在不睏。

爸爸：覺得累才睡便太遲了，還有睡覺的時候是骨骼生長的時候，如果睡眠不足便不會長高。

小偉：原來如此。

小儀：其實我也有點累了，不如我們先去刷牙吧。

小偉：好。
爸爸：乖了。