2012年台灣地區幼兒園幼兒睡眠品質之調查

駱明潔

目標：本研究旨在瞭解台灣地區幼兒園幼兒睡眠品質之現況，並探討主要照顧者社會人口學變項(年齡、教育程度、家庭月收入)對幼兒睡眠品質(包括：睡眠困擾、睡眠中斷情形、夜間睡眠時數和睡眠潛伏期)的影響。**方法：**採橫斷式調查，以台灣地區公私立幼兒園的3-6歲幼兒為研究對象，以分層隨機抽樣方式共回收1,204份有效樣本。研究中採用描述性統計、單因子變異數及多元迴歸進行資料分析。**結果：**(一)台灣地區幼兒平日的平均夜間睡眠時數為9小時26分，只有11.46%幼兒平日的夜間睡眠時數達10小時以上，於9點(含)前就寢的幼兒只有16.69%。(二)幼兒睡眠困擾的盛行率由高至低依序為說夢話、打鼾、尿床、磨牙、夜驚、夢魘、睡眠呼吸中止症、夢遊。(三)多元迴歸分析結果顯示，主要照顧者之年齡為31-40歲、教育程度為專科(含)以上、家庭月收入達80,001元(含)以上者，其教養之幼兒的睡眠品質較佳，且達統計顯著相關。**結論：**台灣地區幼兒園幼兒有太晚睡、睡不著和夜間睡眠時數不足的睡眠問題，主要照顧者之年齡、教育程度、家庭月收入與幼兒睡眠品質有顯著關聯性。國內公共衛生相關單位在健康促進生活型態的宣導中，可以加入適當的就寢時間與夜間睡眠時數，特別是學齡前幼兒園的幼兒。(台灣衛誌 2014；33(1)：89-100)

關鍵詞：幼兒園幼兒、主要照顧者、睡眠品質

前 言

良好的睡眠品質對於幼兒身心健康的發展十分重要[1,2]，依據美國國家睡眠基金會(National Sleep Foundation, NSF)建議，年齡愈小的孩子，其睡眠時間需要愈多，3-5歲學齡前幼兒及5-10歲學童，其每天平均夜間所需的睡眠時間分別為11-13小時及10-11小時[3]。但目前的學齡前幼兒，其平均夜間睡眠時數是否能符合美國國家睡眠基金會的建議呢？從澳洲與紐西蘭的研究發現，出生至3足歲的幼兒，其平均夜間睡眠時數為13.24小時[4]；美國調查結果，4歲幼兒的平

均夜間睡眠時數為10.47小時[5]；而德黑蘭市2-6足歲的幼兒，平均夜間睡眠時數只有9.81小時[6]，顯示幼兒夜間睡眠時數不足的問題，普遍發生於許多國家。現今幼兒常見的睡眠問題為何？2008年6月至2009年5月調查發現，伊朗首都德黑蘭市2-6足歲幼兒就寢時間太晚的睡眠問題非常普遍[6]；中國江蘇省以平均年齡5.72歲的幼兒園幼兒為研究對象，調查發現，其睡眠問題十分常見，其中又以難以維持睡眠佔70.5%最高[7]。2009年的調查發現，台中市3-6足歲幼兒，平均夜間睡眠時數未達10小時的比例高達六成以上[8]。因此，台灣地區幼兒的睡眠品質(包括質與量)現況為何？值得進一步探究。

幼兒的睡眠習慣和睡眠行為受到許多因素影響，例如，生物、心理、文化、社會和家庭因素[7,9,10]。第二版的睡眠障礙國際分類(International Classification of Sleep

國立台中教育大學幼兒教育學系

通訊作者：駱明潔

聯絡地址：台中市西區民生路140號

E-mail: mjlo@ms3.ntcu.edu.tw

投稿日期：102年8月2日

接受日期：103年1月13日

DOI:10.6288/TJPH201433102063