



規律作息 讓冬天成為成長助力

文 / 陳育達 (臺北醫學大學附設醫院家醫科主治醫師)



圖 / 達志影像

冬天一到，不只是氣溫下降，而是整個生活節奏被悄悄打亂。清晨，孩子縮在溫暖的被窩裡，怎麼也不想起床。放學後，原本去公園跑跳、騎腳踏車的時間，變得短暫而有限。孩子活動量少，久坐和使用3C的時間自然增加，白天的精力沒真正用完，晚上更難入睡；第二天自然形成讓人疲累的循環。

研究發現孩子在冬季平均每天活動時間，比夏天少了將近二十分鐘；以一週來看，運動與活動的總時數明顯下降。當日照時間縮短，戶外活動受限，孩子接觸自然光與身體刺激

的機會。孩子的

激的機會同步減少，這些看似細微的改變，正悄悄影響孩子的睡眠和精神，甚至成長的節奏。

換個方式喚醒身體節奏

與其勉強孩子維持夏天的生活方式，不如順著季節，換一條走得通的路。冬天真正需要的不是硬撐著活動，而是把成長最需要的「訊號」，重新放回日常生活中。

●第一個訊號，是「白天開始了」。當日照不足，孩子的生理時鐘容易變慢，早上更難清醒。這時，比起反覆催促或責備，固定而溫和的晨間節奏反而更有幫助。起床後拉開窗簾，打開燈光，在固定時間吃早餐，這些每天重複出現的動作，能幫助身體收到一致的提醒，慢慢找回白天的感覺。

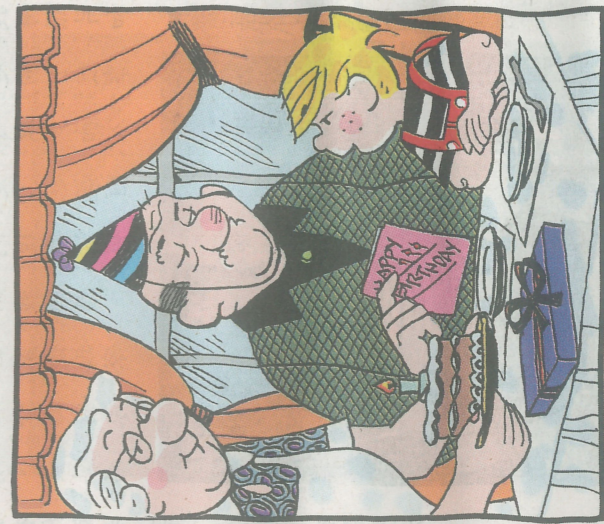
●第二個訊號，是「身體正在被使用」。冬天不出門，並不等於身體沒有成長的機會。孩子的

骨骼與肌肉，可以透過生活中反覆使用身體來獲得刺激。例如幫忙擺碗筷，整理房間，甚至和大人一起準備熱騰騰的晚餐，這些都在讓身體持續參與生活。

許多孩子未必喜歡被要求「去運動」，卻很樂意和父母一起做事，而這樣的承重與用力，正是成長中的身體需要的刺激。

●第三個訊號，是「晚上可以安心休息了」。睡前的收尾比任何事都重要。洗澡，換睡衣，短短的共讀或談天，慢慢關燈，讓一天有清楚的結束。研究指出，幼兒與學齡前孩子每天久坐與使用螢幕的時間越長，越容易影響睡眠品質。

●最後一個訊號，是「我被理解，我很安全」。孩子待在室內的時間變長，情緒容易壓抑。一起談天，一起做事，這些溫暖而真實的互動，能幫助孩子的身體從緊繃回到穩定。當孩子感到被陪伴，成長需要的內在節奏會慢慢安定下來。



淘氣的阿丹 譯 / 蔡宜蓉
「你過了幾百次的生日了吧，會不會覺得很煩？」

被忽略的成長關鍵時刻

從醫學的角度來看，孩子的成長不只發生在白天活動最多的時候，更集中在夜晚熟睡的階段。生理研究顯示，約有七成左右的成長激素，會在夜間深層睡眠中分泌，而且多半集中在入睡後的頭兩個小時。也就是說，冬天晚睡或睡得淺，受影響的不只是第二天的精神，還包括身體用來成長的重要訊號。

這也是為什麼把「節奏」顧好對孩子顯得格外重要。白天，有穩定的作息與足夠的光線刺激，身體知道該清醒；持續使用身體，骨骼與肌肉就不會被冷落；晚上，順利進入深層睡眠，成長將在看不見的地方悄悄發生。

許多人談起冬天，第一個想到的是維他命D。的確，

日照不足可能影響體內維他命D的製造，而這與骨骼健康有關。但如果只盯著一種營養素，反而容易忽略整體。對孩子來說，成長是一張拼圖，光線、活動、睡眠與情緒，缺一不可。

換個角度看，冬天的成長不像夏天那樣向外擴展，而是向內累積。它累積的是規律、穩定與安全感。只要這些基礎存在，即使在寒冷的日子裡，孩子的身體仍會默默完成屬於自己的成長。

愛的便利貼

冬天不是成長的空窗期，而是把生活節奏練得更穩的季節。早晨用光喚醒，白天讓身體參與生活，晚上把睡眠守好，再加上溫暖陪伴，孩子就會在寒冷中慢慢長大，而且長得踏實。