

晚安，睡個好覺

一、睡覺，不簡單

以下的敘述，正確的打「○」；錯誤的打「×」。

- 〈○〉 1. 一般而言，隨著年紀增長，人們需要的睡眠時間會縮短。
- 〈○〉 2. 睡眠對動物很重要，可以修復身體機能，維持健康與促進生長。
- 〈×〉 3. 動物有晝行性動物與夜行性動物，一般而言，晝行性動物比夜行性動物在視覺、聽覺、嗅覺與觸覺都更靈敏。〈夜行性動物的感官感覺比晝行性

動

物靈敏〉

- 〈○〉 4. 人的大腦有精密的設計，配合白天與黑夜的變化與節奏，人們會自動發展出生理時鐘的運作。
- 〈×〉 5. 該到休息時間時，清醒中樞會製造鎮靜的腦波讓大腦平靜下來，身體就會知道該睡了。〈是睡眠中
- 樞〉
- 〈○〉 6. 天黑時，身體會漸漸分泌褪黑激素，就像通知身體可以準備睡覺了。
- 〈○〉 7. 當人們睡著後，肌肉會漸漸放鬆，心跳與呼吸也會漸漸變得緩慢。
- 〈×〉 8. 從一進入夢鄉身體就會分泌生長激素，所以成長

階段的小朋友要睡多一點。

〈生長激素在深度睡眠時分泌〉

〈○〉 9. 做夢會在快速動眼期發生，這時候身體還在睡覺，

大腦卻已經開始處理訊息。

〈○〉 10. 睡眠不足會影響白天的學習力、活動力與思考力，

甚至讓身體生病。

〈×〉 11. 副交感神經太亢奮會影響睡眠，產生失眠。〈是交

感神經〉

〈○〉 12. 咖啡或茶中的咖啡因會影響身體分泌的腺，阻斷腺通知身體該休息的訊息，因此咖啡和茶可

以提神就是這個原因。

〈○〉 13. 睡覺時燈光越暗越好，全黑更好，可以促進更好的睡眠品質。

〈○〉 14. 現在許多商店都是二十四小時營業，整座城市像不夜城，這都會影響人們睡眠品質。

〈×〉 15. 睡覺前看手機訊息並不會對睡眠造成太大影響，沒那麼嚴重。〈手機藍光會干擾褪黑激素分泌〉

〈○〉 16. 超暖的被子比蓋上剛好感覺不冷的被子更能讓人們睡得好。

〈○〉 17. 平日飲食可以攝取適量堅果、小魚乾、深色蔬菜

來幫助睡眠。

〈 × 〉 18. 睡前喝一杯可樂或果汁可以幫助睡眠。〈 可樂果汁會

造成失眠〉

二、與睡眠有關的成語 〈 答案略 〉

這些成語都和睡眠有關，請你認識這些成語的意思。

1. 餐風露宿：在野外吃飯或睡覺，形容行旅的艱苦。
2. 高枕無憂：安臥閒適，沒有憂慮。
3. 廢寢忘食：忘記吃飯和睡覺，形容專心努力工作或學習。
4. 昏昏欲睡：精神恍惚很想睡覺，形容非常疲累。
5. 目不交睫：眼皮不合攏，比喻心情不安不能入睡，或工作緊張勞碌。
6. 寢不安席：睡覺時不安於枕席，形容有心事而睡不安穩。
7. 睡眼惺忪：剛睡醒，神智模糊，眼神迷茫的樣子。
8. 半睡半醒：形容人剛從睡夢中醒來，神智尚未清醒。
8. 倒頭就睡：躺上床就睡著了，形容極快入睡。
10. 呼呼大睡：發出鼾聲而熟睡。

★ 你的睡眠情形可用哪個成語來形容呢？ _____

★ 什麼時候你會用「睡眼惺忪」來形容自己？

★ 你覺得最好的睡眠品質是哪一個成語？ _____

三、與睡眠有關的俗諺〈答案略〉

從流傳的諺語中可以知道古人對睡眠的看法，請你認識這些俗諺語。

1. 能吃能睡，長命百歲。
2. 吃洋參，不如睡五更。
3. 不覓仙方覓睡方，食不多加言，寢不語。
4. 早睡早起，賽過人參補身體。
5. 坐有坐相，睡有睡相，睡覺要像彎月亮。
6. 晚餐少喝水，睡前不飲茶。

★ 你最認同那句話？為什麼？

★ 你覺得這些俗諺語放在現代來看適用嗎？為什麼？

四、與睡眠有關的名言佳句〈答案略〉

1. 一切有生之物，都少不了睡眠的調劑。
—— 英國詩人莎士比亞
2. 睡眠和休息喪失了時間，卻取得了明天工作的精力。
—— 毛澤東
3. 在進餐、睡眠和運動等時間裡能寬心無慮，滿懷高興，這是長壽的妙理之一。—— 英國哲學家培根

4.不_ㄉ記_ㄉ得_ㄉ自_ㄉ己_ㄉ睡_ㄉ得_ㄉ不_ㄉ舒_ㄉ服_ㄉ的_ㄉ人_ㄉ就_ㄉ是_ㄉ睡_ㄉ了_ㄉ一_ㄉ個_ㄉ好_ㄉ覺_ㄉ。

—— 美_ㄉ國_ㄉ詞_ㄉ典_ㄉ編_ㄉ輯_ㄉ家_ㄉ福_ㄉ勒_ㄉ

★ 你_ㄉ最_ㄉ認_ㄉ同_ㄉ那_ㄉ句_ㄉ話_ㄉ？ 為_ㄉ什_ㄉ麼_ㄉ？

五_ㄉ、 與_ㄉ睡_ㄉ眠_ㄉ有_ㄉ關_ㄉ的_ㄉ繞_ㄉ口_ㄉ令_ㄉ

念_ㄉ念_ㄉ繞_ㄉ口_ㄉ令_ㄉ， 看_ㄉ誰_ㄉ說_ㄉ得_ㄉ溜_ㄉ！

〈 1 〉 打_ㄉ呼_ㄉ嚕_ㄉ

大_ㄉ豬_ㄉ睡_ㄉ覺_ㄉ呼_ㄉ嚕_ㄉ嚕_ㄉ，

小_ㄉ豬_ㄉ睡_ㄉ覺_ㄉ呼_ㄉ嚕_ㄉ呼_ㄉ，

吵_ㄉ醒_ㄉ隔_ㄉ壁_ㄉ大_ㄉ老_ㄉ虎_ㄉ；

燒_ㄉ了_ㄉ竹_ㄉ， 熱_ㄉ了_ㄉ爐_ㄉ， 削_ㄉ了_ㄉ薯_ㄉ， 煮_ㄉ了_ㄉ糊_ㄉ，

吃_ㄉ下_ㄉ糊_ㄉ， 上_ㄉ床_ㄉ再_ㄉ去_ㄉ打_ㄉ個_ㄉ呼_ㄉ。

〈 2 〉 姥_ㄉ姥_ㄉ睡_ㄉ覺_ㄉ

姥_ㄉ姥_ㄉ在_ㄉ睡_ㄉ覺_ㄉ， 喬_ㄉ喬_ㄉ不_ㄉ吵_ㄉ也_ㄉ不_ㄉ鬧_ㄉ。

喬_ㄉ喬_ㄉ告_ㄉ訴_ㄉ小_ㄉ貓_ㄉ不_ㄉ要_ㄉ叫_ㄉ， 小_ㄉ貓_ㄉ不_ㄉ懂_ㄉ叫_ㄉ喵_ㄉ喵_ㄉ。

小_ㄉ貓_ㄉ喵_ㄉ喵_ㄉ叫_ㄉ， 氣_ㄉ得_ㄉ喬_ㄉ喬_ㄉ叫_ㄉ姥_ㄉ姥_ㄉ。

喬_ㄉ喬_ㄉ是_ㄉ讓_ㄉ姥_ㄉ姥_ㄉ睡_ㄉ覺_ㄉ， 還_ㄉ是_ㄉ不_ㄉ讓_ㄉ姥_ㄉ姥_ㄉ睡_ㄉ覺_ㄉ？

六、延伸閱讀

★ 書名：別讓鴿子太晚睡

〈小天下出版〉



☆ 內容簡介：

天色已經黑了，小鴿子還不想上床——他和你套交情、攀關係，想了些理由，找到一堆藉口，最後連擴音器、兔寶寶等道具都出爐了！

你會讓鴿子太晚睡嗎？

★ 書名：睡吧！像老虎一樣

〈小天下出版〉



☆ 內容簡介：

世界上所有的動物都要睡覺嗎？一個不想睡覺的小女孩問爸媽。

小蝸牛像肉桂卷一樣窩在殼裡睡覺嗎？

大鯨魚在海裡慢慢一邊繞著大圈圈，一邊睡覺嗎？

世界上所有的動物都要睡覺嗎？

這本書晚安故事喚起人與大自然間的溫柔情誼，還能給你一夜好夢……

★ 讀後心得 〈答案略〉