

法，因此睡眠無論對小孩成人在日常生活中均是非常重要的。要養成睡眠的習慣，就應從嬰兒時期開始，這個時期要使他生活有秩序，每天必須按照着規定的時間去餵乳、洗澡、戶外散步活動，並且要使他適量的飲食，舒適的衣服，乾爽的尿布及新鮮的空氣，這樣嬰兒才會安舒的睡眠。除此，還要訓練幾種習慣：①出生後就讓他獨睡一張床。②不要用搖床或抱着搖撫嬰兒睡眠（當然嬰兒有病不許服時例外）。③母親不要抱嬰兒同睡。④不合假乳頭或乳頭睡。⑤習慣於熄燈睡。

到了一歲半以後的幼兒，睡眠往往變成了孩子的困難，有些到了一定睡眠的時間不肯上床，有些半夜起來哭鬧，其原因乃是由於孩子的成长，幼兒在知能方面的發展，使他對日常生活各種事物產生好奇與探求，新的遊戲的試探，使得他的情緒興奮，以及各種新舊習慣的培養所產生的混亂，使他不能意睡或破壞已養成的習慣，這個時期的父母，如果能够了解兒童的心理，並能事先計劃安排，則能減少父母與孩子之間彼此的不愉快，使孩子在不知不覺中順從父母的提議，或減輕他們的一反常態。

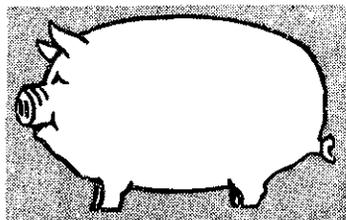
(1) 幼兒實際睡眠的時間：父母要培養幼兒的睡眠習慣，首先要了解他們日間與夜間的理想睡眠時間（如右表），從表上可以看出，一、二歲的幼兒午睡的時間約為一小時至一小時半，所以到了一、二歲的幼兒晚上遲睡睡，午睡就不要讓他睡過一小時至一小時半的時間。到了三歲以後有很多小孩子都不肯午睡了，不過如果他夜間睡眠的時間已足夠，並能早睡早起，不肯午睡也沒有多大關係。

(2) 有關睡眠的習慣及問題：

① 幼兒最好養成一定的時間睡眠，為此父母要使幼兒的生活有規律，定時進餐、排泄、洗澡、運動、外出、遊戲等等，生活要有規律，自然容易養成兒童的睡眠習慣，如果父母時常帶小孩子旅行，晚間常帶小孩子參加應酬，拜訪親戚朋友，自然會破壞睡眠的習慣。

② 不肯上床的幼兒，睡前不要讓小孩子做過於興奮的遊戲，晚飯後有一段休息的時間，可在此時洗澡或擦澡等然後給他換上睡衣，至少在心理上已有睡

年 齡	一天睡眠時間	夜間睡眠時間
未滿一歲	一三時：二分	一一時：一七分
一歲	一二時：一九分	一〇時：五三分
二歲	一一時：四〇分	一〇時：五五分
三歲	一一時：一八分	一〇時：五八分
四歲	一〇時：五五分	一〇時：五二分
五歲	一〇時：五五分	一〇時：五四分
六歲	一〇時：四九分	一〇時：四九分
七歲	一〇時：三〇分	一〇時：三〇分



劑進促育肥豬肉

ABABAB TRIPLE FAT

司公限有份股達力傑
品出譽榮

號151路西權民市北台

證記登料飼廳林農省灣台
號五九四〇一第字圖畜農

● 上個月贈送一〇〇戶，每戶五包。因來信索取已超過數量，定七月十一日上午八點半在豐年社由豐年社社長抽籤，歡迎參觀。

● 目前許多養豬先進農戶均開始使用。
● 歡迎直接郵購，郵購號碼是劃撥儲金帳號六五七三號
● 免費供給ABAB說明書，請來索取。

每頭豬多賺400元

項 目	平均每頭在50日所需飼料	飼料市價 屏東半完全飼料50% 乾樹薯	使用 ABAB	平均增加體重	增加體重 換算市價 (1台斤13元)	合 計
(一般) 普通飼法	134.5kg	517.80元	0	43斤	559元	
每日添加 ABAB 3公分	110kg	423.60元	30元	68斤	884元	
由差額所得的利益		94.30元	130元		325元	389.30元