

培養動態生活習慣

養成孩子動態生活習慣

- 世界衛生組織建議兒童及青少年每天都應至少達到 60 分鐘以上中等費力身體活動 (活動時仍可交談, 但無法唱歌), 每週至少累積 420 分鐘。
- 鼓勵家長抽空陪伴幼兒, 一起將運動融入遊戲, 培養幼兒的動態生活習慣。可以配合兒童發展階段大肌肉動作的發展, 搭配多樣化的基本動作形式: 如走、跑、跳、攀爬等移動性技能, 以及具有遊戲成份的活動, 帶領小朋友做伸展、躍馬步、跨步跳及傳接球等運動, 促進親子活動。
- 六個月以下的嬰兒每天應有身體俯臥活動的親子遊戲時間, 但 1 歲以下嬰兒睡眠時不可俯臥, 以避免增加嬰兒猝死機率。
- 不要限制孩子身體活動的機會, 例如非用餐時間, 不要將孩子固定在餐椅上, 在安全範圍內, 儘量讓孩子增加身體活動量。
- 孩子 2 歲以前不要觀看電視或電子用品螢幕, 2 歲以後要限制每日注視螢幕時間不可超過 2 小時, 切勿在幼兒房放置電視, 避免長期久坐增加肥胖的風險, 且易受電視食品廣告影響。
- 依孩子不同年齡, 每天早睡早起的習慣, 維持充分的睡眠時間。

避免兒童肥胖

- 根據研究指出, 肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人, 肥胖青少年變成肥胖成年人的機率更高達三分之二, 未來都是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的潛在病人。
- 瞭解嬰幼兒體重及身高生長情形, 於每次健康檢查時, 應計算身體質量指數 (Body Mass Index, 簡稱 BMI), 並與醫師討論。
- 當孩子身體質量指數被定義為「體重過重或肥胖」時, (請參閱兒童健康手冊第 10 頁), 應尋求醫師或營養師建議, 儘速調整生活作息, 避免增加相關慢性疾病的罹病風險。

小提示

BMI 的計算方式：

$$\text{BMI} = \text{體重 (公斤)} / \text{身高}^2 \text{ (公尺)}^2$$

口腔保健知多少～小測驗提醒您！

- () 1. 超過 1 歲半後仍有吸奶嘴、吸手指的習慣，容易造成寶寶咬合不正。
- () 2. 寶寶 10~12 個月還未長牙時，應該去看診向牙醫師詢問。
- () 3. 寶寶萌發第一顆乳牙後，應該去做第 1 次口腔定期檢查。
- () 4. 父母親餵食幼兒時，先幫忙吹涼熱食或預先咀嚼食物，並不容易造成幼兒的蛀牙。
- () 5. 如果寶寶已長出牙齒，但經常吃完食物後又沒馬上潔牙，就容易形成蛀牙。
- () 6. 牙齒還沒萌發前，寶寶喝奶、用餐後及睡前，可以用溼的紗布包住手指，替寶寶進行牙齦、舌頭、口腔黏膜的清潔。
- () 7. 當發現 2 顆乳牙緊密相鄰時，即可開始使用牙線幫幼兒潔牙。
- () 8. 母乳哺育同樣會造成寶寶蛀牙，不可忽略日常口腔清潔。幼兒使用含氟牙膏的含氟量一般為 1,000 ppm 左右。
- () 9. 使用 1,000 ppm 以上含氟牙膏幫幼兒潔牙，須注意牙膏用量。對 3 歲以下兒童，可將薄薄一層的牙膏塗在牙刷上，由照顧者幫忙刷牙；對 3-6 歲兒童，使用豌豆般大小的牙膏量，由照顧者幫忙或監督刷牙。
- () 10. 一般而言，建議幼兒每 6 個月請牙醫師協助口腔檢查及塗氟。

☆答案在這裡☆

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |
| O | O | O | X | O | O | O | O | O | O |

您答對幾題呢？

答對 8 題以上：恭喜您，您的觀念很正確！

答對 6-7 題：還不錯喔！不過有些觀念並不清楚呢？

答對 4-5 題：還要再加油喔，請仔細檢討答錯題目的正確觀念吧！

答對 3 題以下：請趕快把每題的詳細解說看清楚喔！

🔍 口腔保健知多少

兒童口腔衛生清潔

- 在寶寶 0 到 6 個月大未長牙前，進食後應該用紗布擦拭口腔（包括牙床、黏膜及舌頭）；6 個月到 1 歲左右乳門齒長出後，可開始用含氟濃度 1,000ppm 以上牙膏清潔牙齒。根據國際指引，刷完含氟濃度 1,000ppm 以上牙膏後，其實要減量漱口，防齲（蛀）效果會更好，所以即使不會漱口的或 1 歲以下的小朋友，只要控制牙膏量就好。3 歲以前米粒大小的量，3 歲以上豌豆大小的量。
- 幫孩子刷牙時，要讓寶寶的頭部有所倚靠，並選在安全明亮的地方，例如坐在沙發、地毯或床上等，可讓寶寶枕在家長的大腿上，為保護寶寶的牙齦，所以刷牙的力量要輕柔。
- 兒童在起床後、三餐飯後或吃完東西後（如：喝完母乳或牛奶、飲料及果汁、麥片及果泥、其他副食品等），以及晚上睡覺前都應該要用含氟濃度 1,000ppm 以上牙膏清潔牙齒。或至少一天刷兩次含氟濃度 1,000ppm 以上的牙膏。
- 固定刷牙的方法、時間、順序，讓孩子習慣固定的潔牙方式。此外，可搭配遊戲、音樂等來增加潔牙樂趣。

牙刷的使用方法

- 牙刷應選擇軟毛小頭的牙刷，且每 3 個月至半年更換 1 次。
- 牙刷及牙膏不可與他人共用，避免交叉感染。
- 刷牙時，牙刷刷毛朝向牙齦約 45 度，且要同時涵蓋牙齒與一些牙齦，刷上排牙齒時刷毛朝上，刷下排牙齒時刷毛朝下。每次以 2 顆牙齒為單位來回輕刷至少 10 次，並清潔到牙齒的每一面。
- 兒童刷牙順序：先刷右邊的頰側面→咬合面→舌側面，接著刷左邊的頰側面→咬合面→舌側面，最後刷上下門牙的唇側面→舌側面。



牙線（棒）的使用時機方法

- 當發現乳牙相鄰緊密時，就可以開始使用牙線（棒）清潔。
- 牙線（棒）主要是輔助牙刷的功能，可以去除牙縫中的食物殘渣與牙菌斑，最好能夠每天使用，至少睡前使用1次牙線（棒）清潔齒列。
- 牙線使用時，先拉出約45公分的牙線（長如手臂），纏繞在雙手中指第2指節，比出手槍姿勢，以雙手姆指及食指打直撐住牙線，約留下1公分牙線（或視兒童口內大小作調整），並將牙線拉成C字型，使牙線緊貼牙面上下刮。

幼兒早發性齲齒（蛀牙）

- 蛀牙是因口腔內的細菌將食物發酵後，產生酸性物質侵蝕牙齒所形成。
- 嬰幼兒齲齒，經常發生在上顎前牙及後牙咬合面，初期牙齒會出現白斑，隨後轉變成褐色，黑色或產生窩洞。
- 含著奶瓶（母乳）入睡、經常吃含糖飲料或食物、或不良飲食習慣，都會提高早發性幼兒齲齒的風險。建議幼童減少攝取含有添加糖類的飲料及食物。
- 正確潔牙、使用含氟濃度1,000ppm以上牙膏、健康飲食、1歲前開始定期每3至6個月檢查塗氟及後牙窩溝封填，都能降低蛀牙發生。



 親子共讀

閱讀的重要性

「從孩子出生後，即可開始唸故事書給寶寶聽」已成為許多國家兒科醫療與教育界給家長的建議。因為儘早唸故事書給寶寶聽的互動方式，可以提供孩子穩定的成長環境，促進親子關係，不僅可以刺激認知及語言發展，還可以幫助孩子未來的情緒控制及社會適應等重要的能力，對嬰幼兒腦部的發育非常重要。嬰幼兒期的親子共讀，並不著重在認知學習，而是透過唸故事書，培養親子互動的感情，希望家長能夠從嬰兒期即開始建立親子共讀的習慣。

配合兒童年齡發展，您可以～

- ◉ **0-3 個月大時**，父母可以將寶寶抱在懷裡，或躺在嬰兒床上，用溫柔輕鬆的聲音唸故事，並經常撫摸寶寶，讓寶寶熟悉父母溫柔的聲音，建立良好的親子關係。
- ◉ **3-6 個月大的幼兒**，對鮮艷顏色的圖案特別感興趣，父母可以將孩子抱在懷裡，使用柔軟的布書或可以發出聲音的童書，用溫柔的聲音唸出書本上的圖畫內容。
- ◉ **6 個月到 1 歲大的幼兒**，會開始想要模仿他人的說話及聲音，此時，父母可以抱著孩子，指著圖案說出物品或動物的名稱。這時期的幼兒可能會出現丟書、吃（咬）書或用手拍打有趣圖片的動作，這些都是他們用來認識書本的正常行為。
- ◉ **12 個月大以後的孩童**，父母可以就孩子發展的情形，鼓勵孩子自己動手翻閱書本，從旁向孩子說出書本內容或圖片呈現的意涵，及試著用簡單的語彙與孩子溝通互動，漸進加深親子共讀的方式與時間。
- ◉ **1-2 歲的孩童**，建議父母多利用指圖命名的方式，即手指著圖片，並且同時說出圖片中的物品名稱或動作，然後鼓勵孩子跟著模仿大人說話（仿說）。
- ◉ **2 歲以上的孩子**，父母可以多利用「開放性問句」來跟孩子互動說故事，並鼓勵孩子開口回答問題。
- ◉ **3 歲以上的孩子**，父母可以再加入用手指文字帶著孩子閱讀，並且和孩子討論故事內容或大意，鼓勵孩子用自己的言語表達討論，父母也可以將故事內容與生活經驗結合，延伸討論話題。

「儘早唸故事書給幼兒聽」的簡單原則

1. 從「對話式共讀」開始：大人可以用看圖講故事和自問自答方式，邊講邊觀察孩子的反應，孩子的笑容、咬書、拍打、撕書都是喜歡書的表現。
2. 找個舒服的地方一起看書：大人的懷裡是孩子聽故事最舒服的位置，床邊的晚安故事，則是安撫孩子入睡的好方法。
3. 不需硬性規定時間：嬰幼兒專注力原本就不長，家長不需規定哪個時間一定要共讀，或是要共讀多久。只要大人和孩子都喜歡，即使每次共讀只有五分鐘也可以。
4. 由少而多建立閱讀習慣：建議剛開始每天撥出幾分鐘時間，找個輕鬆的角落抱著孩子輕柔的閱讀，然後再慢慢延長閱讀的時間，自然可養成閱讀習慣。
5. 不要過度約束孩子：孩子專注力較短，聽故事時可能一下子就分心，只要大人持之以恆，孩子自然就會過來參與。
6. 用溫暖的聲音朗讀，孩子自然會被吸引回到書裡。
7. 家長要以身作則：孩子的成長環境中，家裡經常有書，常有人閱讀，孩子自然而然就會親近書、親近閱讀。



教育部嬰幼兒閱讀推廣
計畫網站



衛生福利部國民健康署
親子共讀專區

🔍 培養良好的睡眠習慣

充足的睡眠，能使孩子維持充沛的體力和學習的企圖心。睡眠習慣不好，會導致睡眠不足或睡眠品質不良，使得孩子情緒不穩定、合作性差、學習興趣降低及不能專心。孩子睡不好，家長也可能睡不好，長久下來不但影響健康，亦傷害親子關係，因此有必要培養孩子良好的睡眠習慣。

大人孩子都好睡的訣竅

- 嬰幼兒夜間的睡眠分成 7-8 個週期，淺睡與深睡交替進行，淺睡時會有響動，可能吵醒同床的家長，此時除非孩子大哭，應避免一些不必要的安撫動作，如餵奶、拍背等，給孩子機會學習自行入睡比較適當。另外建議分床睡，減少互相干擾的機會（與父母同室不同床）。
- 2-3 個月大後，夜裡儘量少換尿布，寶寶如有響動可先不理睬，除非他大哭，不然不要餵奶。餵奶時不要開大燈，不跟他說話或玩，亦可逐漸減少餵奶量，讓他體會白天和晚上的不同，而逐漸放棄夜間吃奶的習慣，一覺睡到天亮（吃母乳的寶寶可能要更大一些才會拉長夜間吃奶的間隔）。
- 6 個月大後，儘量讓寶寶學會自行入睡，家長的幫助愈少愈好；總是習慣依賴大人拍、抱、搖，或餵奶哄他入睡的寶寶，在夜間由深睡回到淺睡狀態時，一旦感覺到沒有人安撫他就會醒來，吵著要大人再哄他入睡，一夜間發生數次都有可能。日復一日，家長的身心都會受到很大的干擾。
- 入睡的地方，應該就是寶寶夜裡睡覺的地方。若由家長抱著入睡，或在小搖床、沙發、大床等處先睡著後，再放回小床，也會讓寶寶在淺睡時感受到睡眠環境的不同而醒來。

如何養成孩子的好睡眠習慣

- 大多數孩子都是貪玩、不想上床睡覺的，因此睡前的掙扎與煩躁不安極為常見。爲了孩子的健康，就寢時間不應由他自己決定，而是由家長在考量自己和孩子的需要後，訂定一個合理的就寢時間，並且確實執行。
- 替孩子建立一套「就寢儀式」，有助於順利入睡。也就是在睡前進行一系列、有一定順序、安靜的準備活動，幫助孩子放鬆心情，例如：尿尿→洗澡→換睡衣→刷牙→喝水→上床→講故事→道晚安→關燈。



嬰兒猝死症預防有訣竅

許多研究顯示，趴睡是導致嬰兒猝死症的重要危險因素；除了睡姿，還有一些關於睡眠環境的危險因子陸續被發現。避免這些可能的危險，並注意嬰兒睡姿及睡眠環境的安全，才能協助孩子擁有香甜的睡眠品質。

排除呼吸道阻塞因素，預防嬰兒睡眠中發生意外

- 寶寶應該**仰睡**，仰睡並不會增加嗆奶的機會，家長無須擔心。
- 趴睡易導致嬰兒猝死症，可能是因為有些嬰兒於睡夢中驚醒的神經反應不佳，所以容易發生窒息等事故，故不建議。
- 側睡因為容易翻身成趴睡，亦不建議。
- 寶寶的床墊應平滑，不可太軟，除了床單，不宜有任何的枕頭、棉被、毯子，也勿將填充玩偶放在嬰兒床上，或使用防撞護墊。
- 如使用毛巾被或毛毯，應將嬰兒裹至胸部，以減少蓋住臉部的機會。使用的被子不宜厚重或鬆軟。
- 睡眠環境不可太熱，也不要讓寶寶穿太多衣物或戴帽子。
- 寶寶不可和大人同床而睡，也不建議和其他孩子一起睡，包括多胞胎兄弟姊妹；若大人喝酒、服用影響清醒能力的藥物，或抽菸後，則更增加嬰兒猝死的危險性。

小提示

這樣睡更好

- 為避免頭形睡扁，請注意不要讓寶寶的頭固定偏向某一側睡。
- 因為寶寶比較喜歡朝門的方向看，可以每週將床頭、床尾的方向調換1次。
- 寶寶醒著的時候，一天數次讓他趴著玩一段時間，一方面避免後腦殼受壓的時間太長，一方面也可以訓練頸部和肩膀肌肉的力量。



預防事故傷害

以下指標請家長核對，若答案為「否」，請儘速改善，以維護家中幼兒之安全。

燙傷的預防

- 是，否 1. 您是否避免在餐桌上放置桌巾，且端熱湯或菜上桌時，先看看幼兒是否在旁邊。
- 是，否 2. 您是否不讓幼兒接近熨斗及熱燈泡。
- 是，否 3. 您準備洗澡水時，是否永遠先放冷水，再放熱水；嬰兒進入浴盆前，先試過水溫。

跌落或摔倒的預防

- 是，否 4. 您是否知道 2 樓以上，必需禁止幼兒攀爬窗戶以策安全。
- 是，否 5. 您是否注意不在地板上放置會滑動的小地毯；地板很滑時，應讓幼兒穿著止滑襪或止滑拖鞋行走，並且避免奔跑。
- 是，否 6. 您是否在浴室或浴盆中設有防滑裝置。
- 是，否 7. 您是否使用桌角防撞套包裹傢俱尖銳角或邊緣，還是將傢俱暫時移開。

窒息、噎到、噎到及中毒的預防

- 是，否 8. 您是否知道會形成密閉空間的家用品，如冰箱、烘衣機或洗衣機等，應選擇不易被幼兒開啟者，或加裝幼兒不易開啟的裝置，以免幼兒誤入造成窒息。
- 是，否 9. 您是否避免讓幼兒拿到小東西（如銅板、鈕扣、小珠子、別針、螺絲釘等）；選購適齡的玩具，同時要檢查玩具上的小零件是否可能脫落（如玩具熊的眼珠等）。
- 是，否 10. 您是否會將所有的藥物（尤其是糖漿）、洗潔劑、殺蟲劑、洗髮精、沐浴乳、汽機油、化妝品及其他危險的東西都放到高處，或鎖在櫥櫃、抽屜內。



預防事故傷害

- 是，否 11. 您是否知道不慎吞食了不該吃的東西時，應保留容器，並立刻去電毒藥物防治諮詢中心 02-2871-7121 詢問緊急處理方法。
- 是，否 12. 您是否知道屋外式瓦斯熱水器應安裝於室外通風處，且通風不良場所應選擇強制排氣式熱水器，以減少一氧化碳中毒的可能性。

車禍的預防

- 是，否 13. 您開車載幼兒前，是否會先固定好幼兒汽車安全座椅，再安置幼兒並繫好安全帶，且不讓幼兒坐在前座，並會避免用機車載幼兒。
- 是，否 14. 您是否知道開車前必須先安置幼兒上車，行車時按下兒童安全鎖，停車後讓幼兒最後下車。
- 是，否 15. 您是否知道不可將幼兒單獨留在車內，因為緊閉門窗的車子，在大熱天只需 10 分鐘的日曬，車內溫度就可能高達 54-60 度，對熱度比較敏感的嬰幼兒，即使只是短暫時間留置其中，也會受到嚴重熱傷害。
- 是，否 16. 您是否會禁止幼兒在馬路邊嬉戲。
- 是，否 17. 您倒車時，是否先確認幼兒不在車子後面，避免倒車造成傷害、死亡。

溺水的預防

- 是，否 18. 您是否會注意避免讓幼兒獨自留在浴盆、小池塘邊、河邊、游泳池邊或海邊，即使只是幾秒鐘也不行。
- 是，否 19. 您家中的任何儲水容器使用完畢後，是否會將水倒掉、放乾或將容器加蓋，以免幼兒栽入窒息。
- 是，否 20. 您是否知道池塘或魚池應加裝柵欄，避免幼兒不慎跌落而溺斃。



預防事故傷害

防墜的預防

- 是，否 21. 窗戶有裝設護欄或安全鎖，且窗戶之窗台高度不得小於 110 公分，10 層以上不得小於 120 公分。
- 是，否 22. 窗戶旁不放置床、椅子、桌子或矮櫃等可攀爬之傢俱以防幼童墜落。
- 是，否 23. 陽台上沒有可當腳凳的東西。
- 是，否 24. 陽台欄杆高度設計不易幼童攀爬。
- 是，否 25. 陽臺欄桿扶手高度，不得小於 110 公分；10 層以上者，不得小於 120 公分，欄桿不得設有可供直徑 10 公分物體穿越之鏤空或可供攀爬之水平橫條。

其他

- 是，否 26. 繩索長度及收線器位置應收置幼童無法碰觸的高度（例如窗簾繩、電線、延長線等）。
- 是，否 27. 您是否知道塑膠袋、尿布、鈕扣等易引起幼童窒息，應收納於幼童無法碰觸的地方。
- 是，否 28. 您是否知道幼兒與寵物接觸時，應有大人在旁監督。
- 是，否 29. 您是否知道電動捲門可能將幼兒壓傷，所以最好加裝碰觸物體自動停止裝置，否則也應將開關設在幼兒無法觸及的地方。
- 是，否 30. 您房間中是否設置火警探測器或住宅用火災警報器，平時即設想好火災時的應變措施及逃生途徑。廚房中並且備有住宅用滅火器。
- 是，否 31. 家中有 6 歲以下嬰幼兒或需要特別看顧的兒童，父母親不能讓孩子單獨留在家中（即使短暫外出也應避免），在家時亦最好隨時注意孩子動態。

燒燙傷及瓦斯事故傷害緊急處理

常見燒燙傷及瓦斯外洩意外，在第一時間有其正確處理步驟。平日熟悉這些步驟，能在緊急時刻將傷害降到最低，所以請家長務必要牢記。

燙傷急救五步驟「沖、脫、泡、蓋、送」

- 沖** 迅速以流動的自來水沖洗傷口 15-30 分鐘，或將受傷部位浸泡於冷水內，以快速降低皮膚表面熱度。
- 脫** 充分泡濕後，再小心除去衣物；必要時用剪刀剪開衣服，並暫時保留黏住的部分，儘量避免將傷口水泡弄破。
- 泡** 繼續浸泡於冷水 15-30 分鐘，可減輕疼痛及穩定情緒，但若燙傷面積廣大，或幼童年齡較小，則不必浸泡過久，以免體溫下降過度，或延誤治療時機。
- 蓋** 用清潔乾淨的床單或布單、紗布覆蓋，勿任意塗上外用藥或民間偏方，這些東西可能無助於傷口的復原，並且容易引起傷口感染，及影響醫護人員的判斷和緊急處理。
- 送** 除極小之燙傷可以自理之外，應送往鄰近的醫療院所做進一步的處理，若傷勢較大，則最好轉送到設置有燙傷中心的醫院治療。

瓦斯外洩處理四步驟「禁、關、推、離」

- 禁** 禁止開或關任何電器用品，如抽油煙機、電燈等，也不可以插拔電插頭及觸碰瓦斯爐開關，以免產生火花。
- 關** 先關閉瓦斯總開關，避免瓦斯持續外洩。
- 推** 輕輕緩緩推開（打開）門窗，讓空氣流通。
- 離** 離開現場，疏散至屋外安全場所，再打電話通知當地瓦斯公司，請求檢測外洩情形，或通報 119 消防局求助。

寶貝！寶貝！113保護專線

每個孩子都是家庭的寶貝、社會的希望，孩子就像脆弱的幼苗，大人的一時情緒失控、不當體罰管教，或是心存僥倖而疏忽，都有可能在一瞬間造成無法補救的傷害。讓我們一起來寶貝孩子，讓他們都能在「免於恐懼、沒有傷害」的安全環境下，健康快樂地長大。

別讓憤怒情緒主宰您的行動

- 責打並不能教導孩子做好事情，它只會使孩子變得暴力並且失去控制。
- 父母一時情緒失控，可能造成孩子重大傷害，如腦部受傷或終身殘障甚至死亡。當孩子因而傷亡，父母會被依刑法和兒童及少年福利與權益保障法加重其刑 1/2，嚴重者判處無期徒刑！
- 孩子大部分是被憤怒的父母所傷害，不要讓憤怒主宰了您的行動，如果您害怕自己會傷害孩子，請立即尋求以下幫助：
 - 當您覺得很生氣的時候，離開現場，不要接近孩子。
 - 打電話給您的朋友或親戚，說出自己的憤怒。
 - 向家庭教育中心，請教並學習正確管教孩子的要領。

情緒管教下的NG行爲

爸媽都是爲了你好啊！

憤怒責罵
情緒勒索

你怎麼這麼笨！

過度體罰

你怎麼這麼笨！

價值否定

父母應該先自我察覺 穩定自己情緒 不讓負向情緒影響孩子

設定
界限

明確與孩子溝通自身狀況，建立規範界限，預防衝突發生

下班今天工作很累
想放鬆休息一下

察覺
情緒

透過身體訊號覺察自己情緒的波動

處理
憤怒

嘗試讓自己情緒緩和和平靜的方式，例如深呼吸、聽音樂

父母心存僥倖將使自己觸法

- 兒童傷害大部分發生在家中，父母一時的疏忽可能導致兒童意外受傷甚至不幸喪生，包括誤觸火源燙傷、誤食藥物、玩窗簾拉繩致繞頸窒息、未鎖窗戶安全鎖而墜樓、悶死車內、火災或意外災害；兒童安全是父母的責任，不要心存僥倖，就算只是一分鐘也別讓寶貝單獨在家或留置車上。
- 「兒童及少年福利與權益保障法」中明文規定，不可以將 6 歲以下或需要特別看護之兒童及少年單獨放在危險的環境中，例如讓孩子一個人在家或是在車內，或是由不適當的人照顧（比如孩子，或酗酒、吸毒、身心狀況不佳足以影響兒少身心健康或安全者）。
- 違反以上規定，將會遭到罰款（3,000 元以上，15,000 元以下），或是強制接受親職教育輔導（4 小時以上，50 小時以下）。若拒絕參加輔導，將遭到累積罰款，一直罰到參加為止。



保貝！寶貝！113保護專線

協助通報人人有責

- ◉ 如果發現鄰居孩子被責打、不當對待或單獨留在家裡，您可以幫忙打電話到 113 或報警 110 請求協助，這樣可以避免孩子發生危險。
- ◉ 通報時請盡量蒐集相關資訊，如兒少的基本資料 (姓名、年齡、電話、地址等)、受傷情形、受虐史、家庭狀況、生活照顧情形等。
- ◉ 通報資訊越完整，越有助於社工員及時、有效判斷案件之危急程度，給予適當處遇。

🕒 通報小提示

- ◉ 兒少的基本資料 (姓名、年齡、電話、地址等)
- ◉ 受傷情形
- ◉ 受虐史
- ◉ 家庭狀況
- ◉ 生活照顧情形





親親 · 寶貝－協助孩子遠離家庭暴力

親親 · 寶貝－協助孩子遠離家庭暴力

孩子出生後，夫妻間易因角色轉換、子女照顧及教養議題出現許多衝突，甚至出現家庭暴力行爲。根據國內外相關研究及實務經驗顯示，長期目睹父母激烈爭吵或暴力行爲，將對孩子產生許多負面影響。

目睹家庭暴力可能對孩子的影響

- 許多父母常認爲孩子年紀小，不清楚父母之間發生什麼事，或即便孩子看到或聽到父母激烈爭吵或暴力行爲，也不會有任何不良影響，但事實上，不論孩子年紀多小，當孩子看到或聽到父母間的激烈爭吵或暴力行爲，都會使孩子的生理與心理發展產生負面影響。
- 長期目睹父母激烈衝突或暴力行爲，孩子會出現以下反應：
 - 嬰幼兒及學齡前階段
 - 生理層面出現發展遲緩現象
 - 出現嚴重的分離焦慮
 - 因恐懼、不安而影響孩子探索及遊戲能力
 - 在遊戲中可能模仿父母的暴力行爲
 - 不敢表達情緒，或用激烈的方式表達憤怒與攻擊
 - 認爲暴力是自己所導致的
 - 出現退化（例如：已會自己上廁所後，突然變成經常尿在褲子上）
 - 學齡期階段
 - 恐懼、害怕、無力、憤怒、覺得都是自己的錯、缺乏安全感
 - 攻擊行爲、焦慮（如：咬指甲、拔頭髮）、沮喪、退縮
 - 頭痛、胃痛、厭食、嗜睡、注意力不集中等
 - 對父母說相愛卻彼此傷害的行爲，感到困惑、混淆
 - 認爲暴力可以解決問題

親親·寶貝—協助孩子遠離家庭暴力

如何幫助孩子遠離家庭暴力

- 家庭應是提供孩子穩定及安全成長的場所，保護孩子免於遭受家庭暴力的傷害更是父母的責任，因此，如果您和伴侶有意見上的爭執時，應冷靜地想辦法解決，切勿以暴力行為來逼迫對方屈服，或是藉由傷害孩子來報復對方，應尊重每個孩子的生命權。
- 如果您和伴侶的衝突已無法自行解決，甚至已經出現暴力行為，便應向專業人員尋求協助，或撥打 **113** 保護專線諮詢，才能真正改善彼此的關係，並讓孩子在安全、穩定及健康的關係中成長。





和尿布說掰掰～如廁訓練

嬰兒的大小便是靠反射動作，完全無法自己控制；2至3歲間，生理上已成熟到可以隨意控制大小便的肌肉，幼兒就能學會在內急時，不需要提醒，自己走向馬桶，脫下褲子大小便，之後再穿好褲子，這就是所謂完成「如廁訓練」了。能夠揮別尿布，真是孩子人生中的一大步！

順利完成如廁訓練的正確心態

- 孩子揮別尿布是遲早的事，家長不必太急躁，應保持輕鬆自在的態度，像是跟孩子玩遊戲似的完成訓練。
- 如果遇到阻力，勿跟孩子硬拗，可包回尿布等一、兩個星期後再試，如廁訓練終會成功的。
- 孩子失誤時，以有點惋惜的態度，告訴他下次想尿或解便的時候，趕快告訴大人，大人會幫助他。然後幫他清理乾淨，並請他幫點小忙，例如把髒尿布丟進垃圾桶等，勿責罵或體罰孩子，家長強烈的情緒反應常常是訓練失敗的主要原因。
- 即使已經成功的達成訓練，孩子仍會有幾個月的時間偶有「意外」發生，這是正常現象，勿苛責孩子，冷靜、淡然處理即可。

開始訓練的良好時機

- 1歲半至2歲之間，通常男孩會較女孩慢一些。
- 以下現象表示孩子已準備好了：
 - 感覺得到膀胱脹和便意（例如突然安靜下來、臉部表情改變、跳腳、蹲下、拉扯褲子或用語言、手勢告訴大人）。
 - 尿濕了或解便了，會有所表示或讓大人知道。
 - 喜歡換上乾淨的尿布。
 - 瞭解「尿尿」、「嗯嗯」、「臭臭」、「便便」、「馬桶」、「乾的」、「乾淨」、「濕的」、「髒」的意思。
 - 看過同性別的大人或孩子（例如手足）使用馬桶，知道馬桶是做什么用的。
 - 會自己拉下及拉上褲子。

和尿布說掰掰～如廁訓練

訓練成功的訣竅

- 買了小馬桶後，先將它放在孩子常遊戲的地方，鼓勵他常常坐在上面，時間長短不拘，讓孩子逐漸熟悉它，視它為所有物。
- 注意孩子想小便或大便的跡象，或利用午睡剛睡醒或是飯後 20-30 分鐘的好時機，帶他到小馬桶處，鼓勵他脫下尿布坐上去，尿（或便）在裡面。
- 當孩子已經有一半的機率成功時，可以開始不穿尿布，改穿寬鬆的褲子，讓他練習自己拉下、拉上褲子，尿布只在午睡或夜裡才使用。

小技巧幫大忙

- 唸 1、2 本有關如廁訓練的故事書給孩子聽。
- 讓孩子跟 1、2 位已經達成訓練的孩子一起玩，並看著別的孩子使用小馬桶。
- 不要選擇孩子正處於反抗期或生病時開始訓練。
- 不要一直嘮嘮叨叨的提醒、催促孩子，只有在他顯示出有尿意或便意時才帶他去坐小馬桶。
- 不要強制孩子坐上小馬桶；孩子不想坐了，就應該讓他起來；即使孩子未抗拒，坐了 5 分鐘還解不出來，也應該讓他起來。
- 孩子肯合作就應該誇獎他，如果解出，更應同時給予精神鼓勵和實質上的獎勵（例如外出散步、貼紙等），可以有效的提高成功機率，不要怕物質獎勵寵壞孩子。





菸品的煙霧中有超過 7,000 種化學物質，其中數百種的成分具有毒性，有 93 種為有毒及致癌成分，「菸害」會增加孩子罹患呼吸道感染、氣喘、中耳炎、眼睛發炎、腸絞痛和嬰兒猝死症的機率，甚至會增加未來罹患癌症的風險。二手菸又稱被動吸菸，是指不吸菸的人吸取吸菸者噴吐的菸霧；三手菸是泛指吸菸後殘留在衣服、牆壁、傢俱，甚至是頭髮和皮膚等菸草殘餘化學物質，這些代謝物附著身上，毒性物質便四處傳播。近年出現的電子煙多含尼古丁，煙霧含重金屬及致癌物甲醛、乙醛與丙烯醛…等多種危害物質，所產生的二手菸亦含尼古丁及有害物質，危害孕婦與兒童健康。

寶貝孩子的健康，請不要吸菸及使用電子煙

- 孕婦吸菸會增加生出低體重兒，與嬰兒猝死症的風險，孩子發生學習障礙或腦性麻痺的風險也較高。
- 二手菸、三手菸會傷害所有的人，但對於孩童而言特別危險，包括：
 - 會增加發生嬰兒猝死症的風險。
 - 會影響嬰兒腦部功能，干擾正常的呼吸。
 - 讓孩子容易咳嗽或打噴嚏、罹患氣喘或加重症狀、刺激耳咽管導致感染中耳炎。
 - 讓孩子肺功能較差，容易罹患如支氣管炎、喉頭炎或肺炎等呼吸道疾病。
 - 大人吸菸，使孩子更容易成為終生吸菸者，未來罹患癌症、喝酒、濫用藥物與發生問題行為等風險升高。
 - 電子煙會增加使用者罹患心臟及肺部疾病風險，孕婦使用電子煙會危害胎兒成長，二手菸也會危害兒童健康及影響腦部發育。

保護孕婦與孩子的健康，建議您立即戒菸！

「菸害防制法」新規定自 112 年 3 月 22 日實施：

- 孕婦不得吸菸（第 16 條）。
- 任何人不得強迫、引誘或以其他方式使孕婦吸菸（第 17 條）。
- 各級學校、幼兒園、托嬰中心、居家式托育服務場所及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所全面禁菸（第 18 條）。
- 室內公共場所與室內三人以上的共用工作場所全面禁菸（第 18 條）。
- 於孕婦或未滿三歲兒童在場之室內場所不得吸菸（第 20 條）。

二手菸、二手菸的真相

不在同一個房間裡吸菸就可以嗎？



即使在封閉區域，二手菸霧也會從房間傳到另一個房間，況且吸菸者身上會帶有菸煙的懸浮微粒，在別的房間吸完菸再回來抱小孩，頭髮、衣服、手指的菸塵還是會傳給小孩。



在家裡或車裡打開窗戶或電風扇就可以吸菸嗎？



通風不能消除二手菸的危害，且打開窗口可能導致空氣回流，直接影響非吸菸者。



孩子不在家裡或車裡就可以吸菸嗎？



吸菸後，二手菸會留在車子、衣服、窗簾和地毯等看不見的表面，即使吸菸發生在數個月前也是一樣，徘徊久久不散。



使用空氣清新劑或空氣過濾器就可以吸菸嗎？



空氣清新劑只能掩蓋菸霧的氣味，但卻不能減少傷害，許多致癌物質的氣體仍然存在。



小提示

若您吸菸，建議您快戒菸！

若您不吸菸，請鼓勵家裡的吸菸者戒菸！

- ◎ 免費戒菸專線：0800-636363、Line ID：@tsh0800636363
- ◎ 全國超過 3,500 家門診戒菸服務醫事機構、社區藥局
(查詢電話：02-2351-0120)
- ◎ 洽各地方政府衛生局(所) 接受戒菸諮詢或服務，並可索取免費戒菸教戰手冊