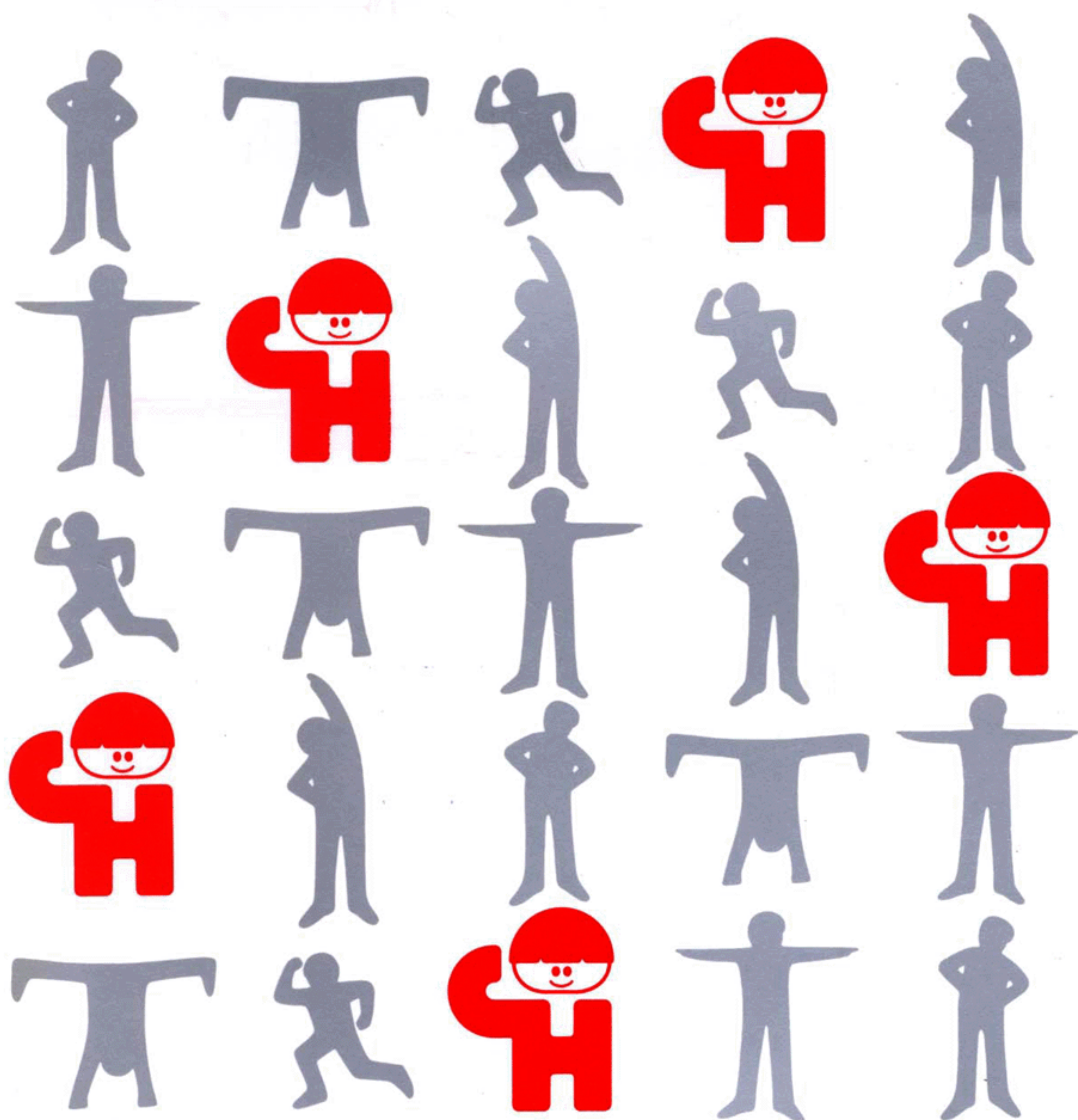


HONG KONG CHILDHEALTH FOUNDATION

香港兒童健康基金

GUIDEBOOK ON CHILD HEALTH

兒童健康指南



說話傷兒



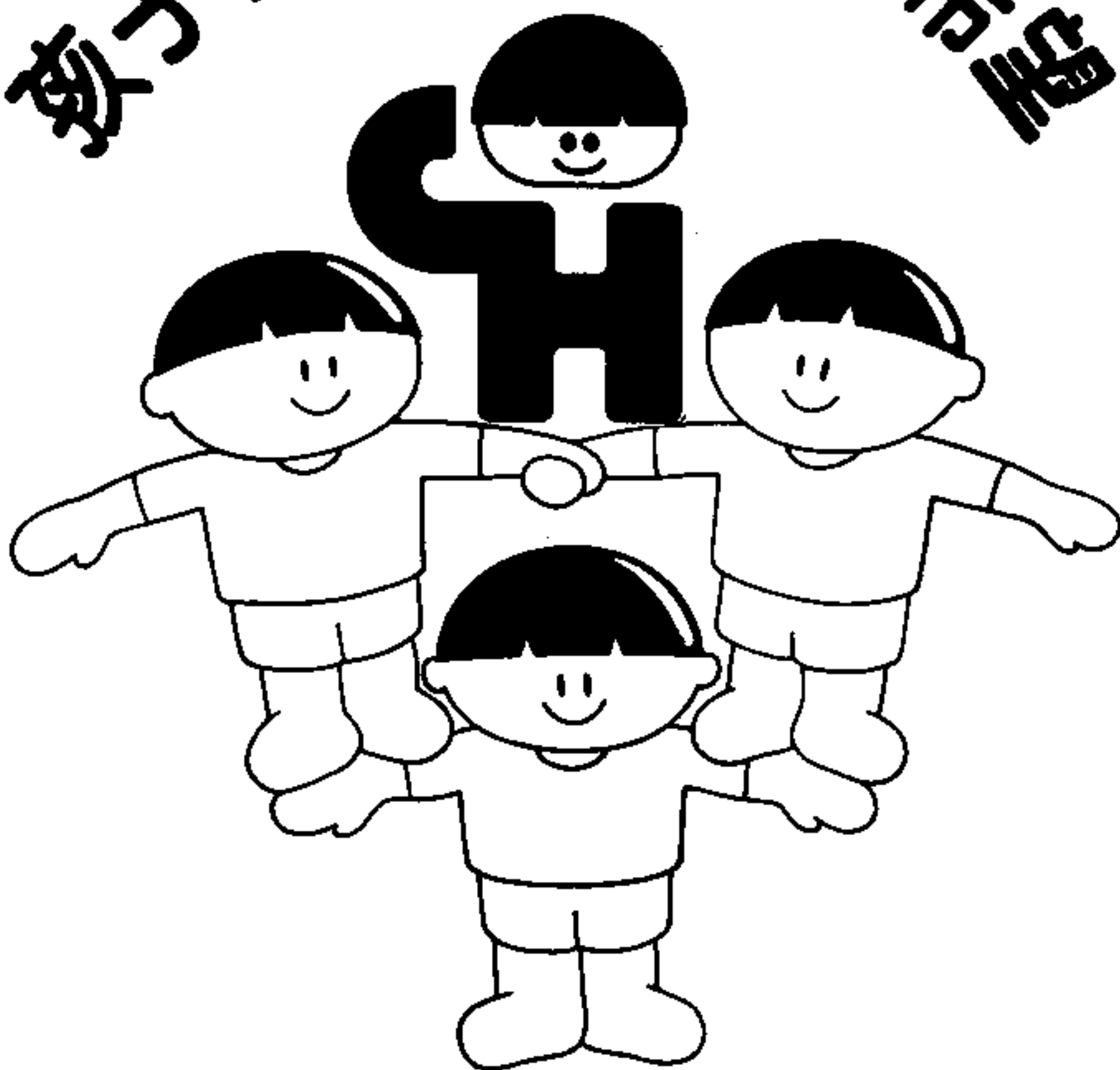
撫養孩子是一項重大的工作，絕不是一件很輕快的事。即使你很愛你的孩子，她總會有些時候令你很煩惱，令你煩惱到打他，而且打得比你所想的更兇，或者向他大罵及咆哮，遠超過你所想的。父母會在打嬰兒時很輕易的使他受到骨折斷或傷害他的頭部，說話也可能傷害孩子，如果你常常對你的孩子說他們笨，說他壞，他們就會深信不疑，而會放棄嘗試去做得好些。

如果你對你孩子的惡感多過愛感，那麼：

- 跟你的家人、朋友、護士或醫生表達你的感受。
- 騰出一些時間給自己做一些喜歡做的事。
- 離開你的寓所，出外走走。
- 與你的護士商討，試試與其他做父母的友人分享感受，如果你感到寂寞，或者新搬來這一區，你可參加一些團體活動。

如果你發覺你自己快要崩潰了，離開你的孩子一會，與一些了解你的人談談。

孩子有健康・我們有希望



香港兒童健康基金謹此鳴謝以下各專業人士及機構鼎力支持完成這本兒童健康指南：

- 香港大學兒科教授
- 中文大學兒科教授
- 香港兒科醫學會及屬下兒科醫生
- 醫院管理局屬下的兒科顧問
- 沈宜女士

及其他關心兒童健康人仕給予鼓勵和指導。

香港兒童健康基金

贊助人及基金信託人名單

贊助人	:	彭定康夫人
副贊助人	:	方潤華太平紳士 , MBE, JP
名譽顧問	:	衛奕信夫人
名譽法律顧問	:	梁愛詩太平紳士
主席	:	葉文慶醫生, OBE, JP
司庫	:	陳作耘醫生
信託人	:	林貝聿嘉議員, OBE, JP
		吳方笑薇女士
		歐陽卓倫醫生
		周胡慕芳律師
		香港兒科醫學會會長
名譽卡通插圖顧問	:	陳達景先生
核數師	:	劉世鏞會計師行

前言



香港兒童健康基金

每一對父母，都以兒女健康地長大，成為有教養的青少年為榮。近年來各界不斷推廣照顧兒童的方法，促使父母更積極學習培育更美好的新一代。

成功的父母，藉著觀察兒女的發育和成長，了解到孩子的需要。又努力尋求各類幫助兒女學習的方法，給予他們時間，使他們在進步中得到指導和支持。

每個孩子的成長，都有個人不同的需要。在生理和心理方面，亦按每個年歲有不同的表現而需要不同的照顧。但大體上仍有很多基本的原則可以參照。

這本小冊子是為了幫助家長了解以上問題而編製。小冊子有便於參考和了解各種實際育兒的方法和原則。我們更邀請兒科醫生及護士提供一些常見疾病的常識和處理辦法。在編排結構方面，我們把兒童的生理及心理發展粗略地分為初生兒至三個月、四個月至一週歲、兩歲至四五歲，及上學後的兒童至青少年的四個階段。其中有些項目，例如牙齒健康可能會跨過幾段生長期，但大致上父母可就兒童的年歲找到他們希望得到的資料。

健康的兒童，才有強健的體魄參予各種活動，戰勝病魔；在思想上作多方面發展，而保持負責任，正直的個性，從而得到充分力量，在成長後也能克服惡劣的社會環境。

願作為父母的你們對子女的愛和期望，成為你們教養子女的支持。更願你們在學習中得以成功，從親愛子女中得到無窮樂趣。

香港兒童健康基金教育組



目 錄

	頁數
前言	3
結構目錄：	
(一) 兒童生理健康一覽表 兒童生理健康概覽	7
(二) 分期說明：	
1) 初生兒、樣樣新嘗試	
認識你們的新生兒	8
餵奶	9
嬰兒用品一覽	10
嬰兒日日長	11
經常提高警覺	12
防疫注射—護家之寶	13
防疫注射的程序表	14
傳染病	15
滿足嬰兒的需要	16
從出生開始學習	17
嬰兒啼哭	18
2) 四月兒、輔食防病最明智	
初期輔助食物	19
父母不要活得像機器	20
定期檢查	21
九個月後的學習	22
斜視	24
皮疹	25
敏感症	26
哮喘	27
肺炎	28
中耳炎	29
嘔吐	30

目 錄

	頁數
嬰兒腹瀉	31
腹瀉時添水份	32
驚厥	33
發燒抽筋	34
硬塞	35
心肺急救	36
3) 一歲大，教他學乖乖	
對營養的了解	38
食安無燥	40
孩子發脾氣及幼兒拒吃	41
說話傷兒	42
父母們，加強你的實力	43
兒童權利	44
父母之愛	45
一歲半後的學習	46
玩具的選擇	48
遊戲的重要性	49
睡眠的習慣	50
如廁習慣	51
語言發育	52
預防燙傷	53
燙傷的處理	54
急性中毒	55
十八個月的檢查	56
牙齒檢查	57
牙齒健康	58
換牙	60
牙齒意外	61
4) 三、四歲，孩子樣樣對？	
矮小及肥胖	62
三歲檢查	63
孩子好問	64
不要消極	65

目 錄

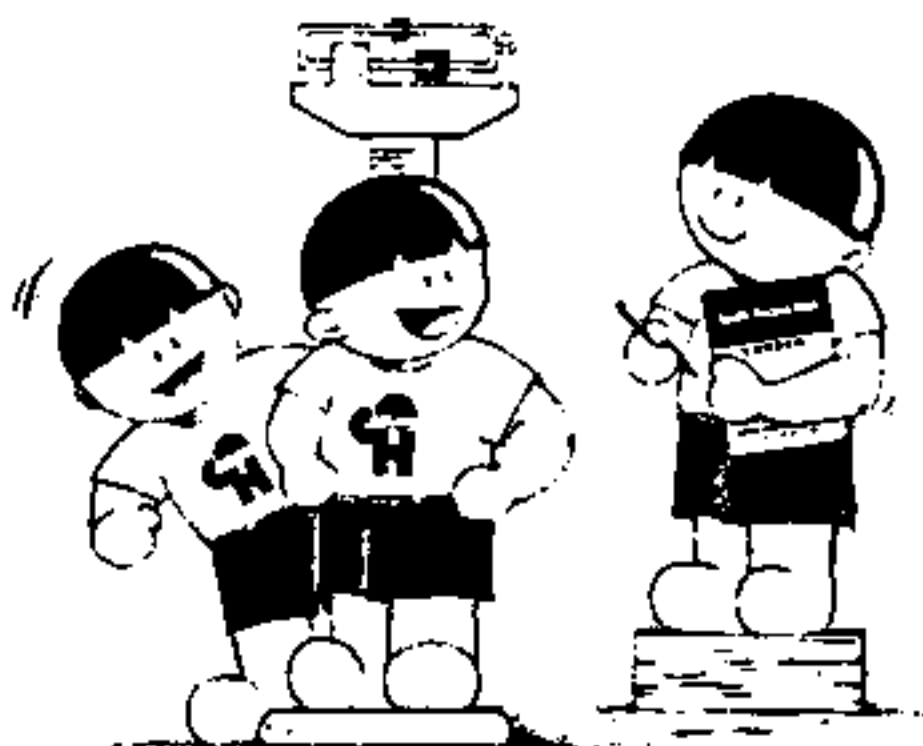
頁數

三歲的學習	66
反抗期	68
懂得游泳真的樂趣無窮	69
道路安全	70

5) 上學去，父母愛心要持續

智能	71
踏入小學後的學習	72
問題兒童	74
青少年	76
教導孩子	78
見醫生前父母指引	79
外科備要	80
一些危急的訊號	82

註：書中大部份的圖片都是取自香港兒科醫學會出版之《護幼保健》，特此鳴謝。



兒童心理健康概覽

年歲	生理	病變
新生兒期 出生到廿八天	適應新的外界環境 形體上增長比較迅速 多數時間在睡眠	感染容易擴散 臍部疾患 畸形、窒息、黃疸、
餵養、保暖、隔離消毒、細心護理、防止皮膚粘膜損傷		
嬰兒期 廿八天到一週歲	生機蓬勃 來自母體的被動免疫 漸告結束	各種傳染病 嘔吐、泄瀉 需要食物
預防接種、合理餵養等保健工作		
幼兒期 一週歲到三週歲	戶外活動、接觸外人 的機會增多 語言動作及思維活動 發展迅速	傳染病 吐瀉疳積 容易發生驚厥
合理餵養，培養小兒的良好生活習慣，並重視幼兒的早期教育		
幼童期 三週歲到七週歲 學齡前期	抽象的概念 表達自己 求知慾強，好模仿 抗病能力明顯增強 與週圍環境接觸增多 缺乏社會生活經驗	感染機會增多，但感染 後疾病過程較輕 變態反應性疾病 如風濕病、急性腎 小球腎炎、過敏性紫癍等 不知危險而發生意外
看護與教育，要逐步、正確地引導其認識客觀世界		
兒童期 七到十二週歲 學齡期	體力活動 綜合分析能力 抑制能力強	疾病過程基本上跟成人 相似，腎炎、哮喘病等 因複習的社會環境致病
針對病源醫治，鍛鍊健康的體魄，以適應德、智、體三方面教育		

認識你們的新生兒



身為父母的你必需花多些時間去愛護及瞭解你的新生兒，新生兒需要你好好的待他。他喜歡嗅到你的氣味及接觸到你的肌膚。

任何時候，無論你替他洗澡或換尿片時，他喜歡你的擁抱和親吻，與及你的微笑和歌聲，他喜歡你和他傾談。這一切都有助你倆享受及更認識你們的新生兒。



餵奶

一. 母乳

自古以來，人類都是以母乳哺育嬰兒，母乳乃嬰兒之天然食物，所以有關餵哺母乳的知識，是母親所必要知曉的。

母乳的益處

- (1) 是最適合嬰兒的天然食物。
- (2) 不需消毒，節省金錢、時間。
- (3) 含有抗體。
- (4) 減少嬰兒受疾病傳染之機會。
- (5) 令母親有滿足感，促進母子間的感情。
- (6) 嬰兒得到溫暖及安全感。
- (7) 幫助產後子宮收縮。

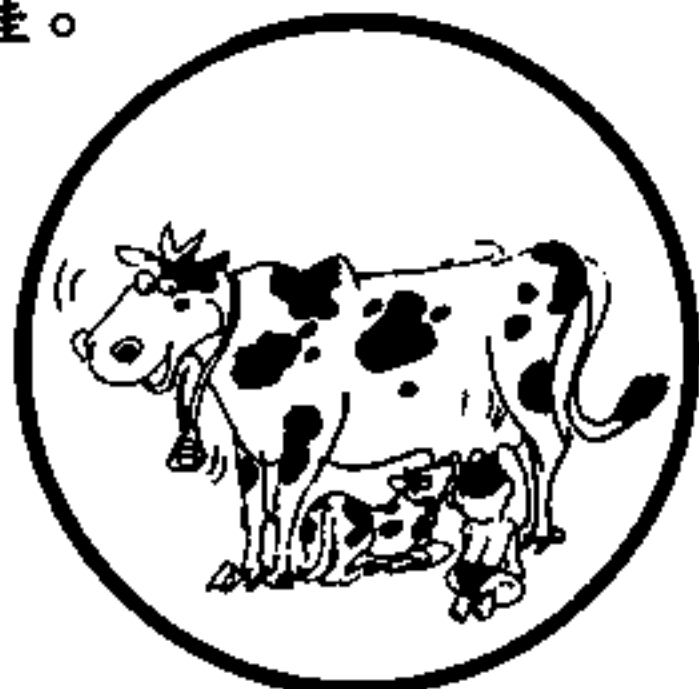


二. 奶粉

- (1) 奶粉是牛奶的加工品。
- (2) 各類牌子的奶粉成份相差不大，只是比例有所出入而已。
- (3) 初生嬰兒奶粉，成份力求跟人奶接近，適合剛出生及幾個月大的嬰兒。

註：煉奶，鮮奶都不是初生嬰兒可接受的飲品。

選擇餵母乳的媽媽必須注意自己飲食均衡。喝酒、吃藥、抽煙都影響奶的品質，如因身體欠佳選擇奶粉餵哺時，必需選擇營養價值與母乳相似的為佳。



爲甚麼他們
要示威？



嬰兒用品一覽

餵哺用品

奶瓶 — 不同大小的奶瓶
奶粉
奶瓶刷子
奶嘴消毒器
烔奶瓶煲
或
奶樽消毒片
供沖洗奶瓶用的鉢盆

衣物

嬰兒袍/汗衫/外衣
紙尿片(細碼)
圍巾(寶寶餵奶時用)
毛線鞋
圍兜
浸尿布用的桶子

嬰兒睡房

嬰兒床
床單
隔尿膠墊
毛氈
盛乾淨衣服的籃子
盛髒衣服的洗衣袋
給嬰兒換片用的車子
要有足夠的空間放置各樣用品，讓你為寶寶換片，揩抹身體。
沐浴毛巾
面巾
嬰兒香皂或沐浴露
棉花球(揩抹臀部)

其他

嬰兒爽身粉
嬰兒潤膚膏
嬰兒潤膚露
嬰兒潤膚油
嬰兒洗髮水
隔尿墊巾
凡士林
手套

嬰兒日日長

生長率

一般初生嬰兒的生長標準在一週歲內是以頭圍、身高、和體重來量度。

女嬰		男嬰	
頭圍初生是34CM	到一週歲約46CM	34CM	— 47CM
身長出世是50CM	到一週歲約73CM	51CM	— 74CM
體重出生是3.7公斤	到一週歲約8.4公斤	3.8公斤	— 8.6公斤

註：兒童健康紀錄內附印的生長圖表可幫助你及早察覺你嬰兒的生長是否正常。

成長的量度

1. 磅重

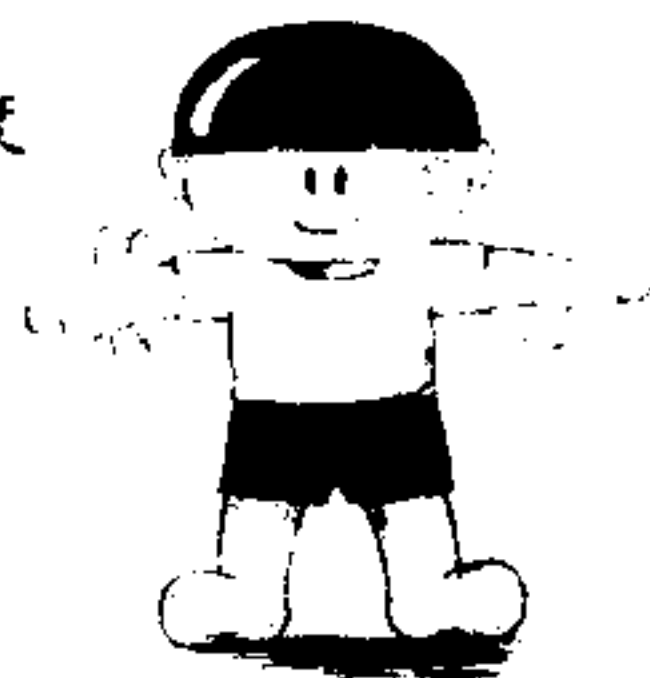
- 脫去嬰兒衣服
- 小心放嬰兒在磅上，留意不可讓他的腳觸及外邊物件，以免著力而撐開磅的重心而跌倒
- 在體重圖上點上磅重
- 連起前一次的磅重點成一直線
- 若今次與前次的磅數相同，須請教兒科醫生或護士

2. 度高

- 嬰兒高度較難準確量度，不用勉強
- 量度時應用醫生或護士的特製量尺來量度

3. 度頭圍

- 找出頭顱背後的高骨
- 量度與眼線水平的頭圍三次
- 選擇最大的頭圍為紀錄標準



經常提高警覺

隨時留意嬰兒所顯示的一些生長或發育不對勁的訊號----孩子日漸長大，父母得無時無刻不間斷地細心觀察，若發現嬰兒有以下不對勁的情況，得從速看醫生。

月歲	體重* (公斤)	頭圍* (厘米)	一般身體 狀況	視力	聽覺	手足活動
個半月	4/6.5	35/41	任何一種 母親的焦 慮	白內障或 不能注視 12吋以內 之物體	對聲音 全無反 應	手足活動僵 硬，左右兩 邊活動不對 稱
三個月	5/7.8	37/44	不懂微笑			拉起坐立時 完全沒有試 圖控制頭部 直立
六個月	6.2/9.2	40/46	不停把玩 手指	完全不注 視三尺以 外的物體 活動	不會轉 頭望向的 聲音的 來源	不懂伸手取 物，常緊握 拳頭，下肢 硬直
九個月	7/10.3	42/48	完全不懂 咀嚼	斜視和眼 球震顫	不發音	手指活動僵 硬，扶著不 會跳動
十八個 月	8.4/13	45/51	不停流口 水或不斷 放物件入 口	任何視力 不足的徵 狀	沒有自 發的聲 音	不能用姆指 及無名指拾 起物體，不 能站立
廿四個 月	9.6/ 14.1	46/52	不停活動	不能認出 玩具	不能發 清晰的 單字	手部顫抖及 不規則活動 不能自己行 走數步

* (最小及最大之限度)

防疫注射 — 護家之寶

在醫生或護士為你的兒女接種防疫疫苗前，如你的兒女有以下情況，切記要知會他們……

- 對上一次注射有強烈反應
- 每次接種後都非常不適
- 正在服食某些藥物
- 家庭中某成員有抽搐（羊癇）情況

讓家中成員依據程序表去接受防疫接種

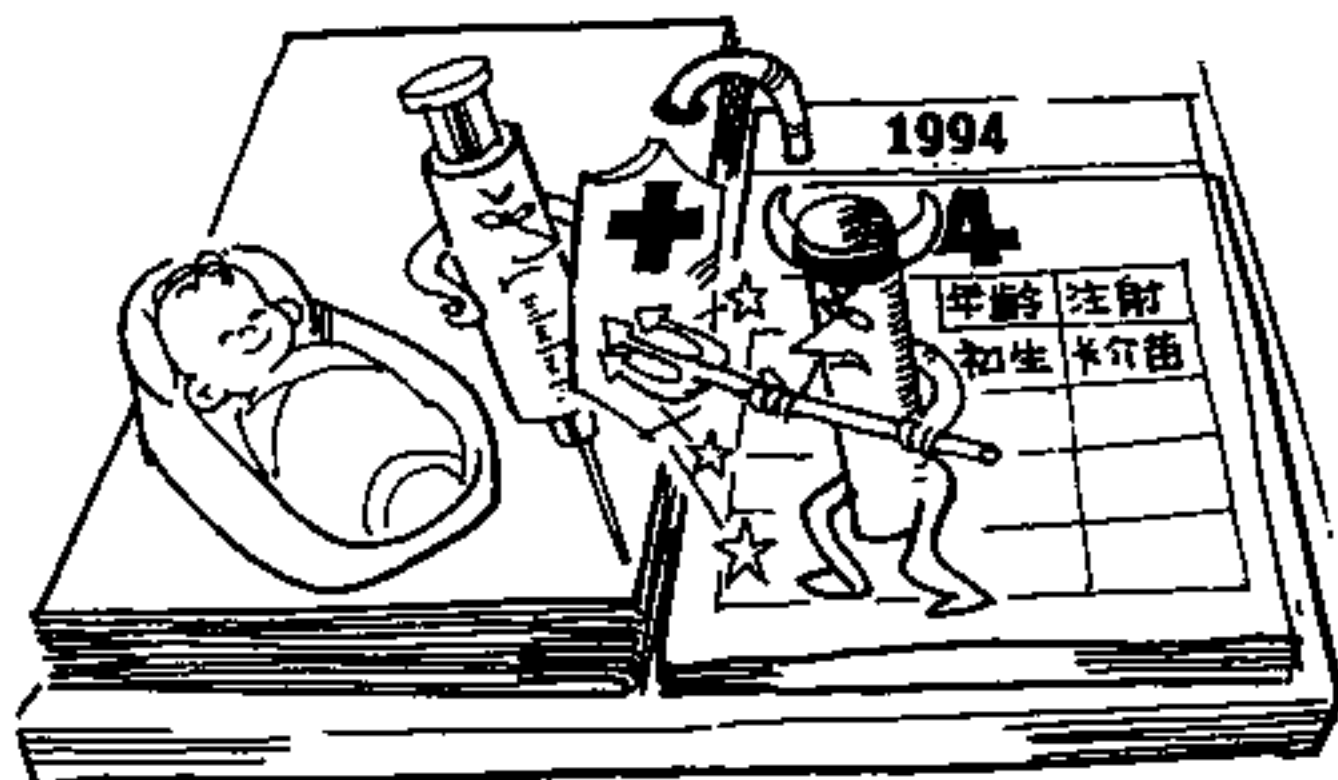
若延誤了，可即時補注，然後再依時接種 — 總之遲了總比沒有的好。

提防兒童患上這些嚴重疾病

百日咳
白喉
破傷風
小兒麻痺

麻疹
德國麻疹
腮腺炎
肝炎

香港政府轄下各家庭健康服務中心都提供以上各疾病的防疫注射給與五歲以下的香港兒童。



防疫注射的程序表

年歲	應接受之各種防疫注射
初生	卡介苗 第一型小兒麻疹劑 乙型肝炎疫苗 -- 第一次
一月	乙型肝炎疫苗 -- 第二次
二至四月	混合針（白喉，破傷風，百日咳）-- 第一次 三型混合小兒麻疹劑 -- 第一次
三至五月	混合針（白喉，破傷風，百日咳）-- 第二次 乙型肝炎疫苗 -- 第三次
四至六月	混合針（白喉，破傷風，百日咳）-- 第三次 三型混合小兒麻疹劑 -- 第二次
一歲	麻疹，流行性腮腺炎及德國麻疹疫苗
歲半	混合針（白喉，破傷風，百日咳）-- 加強劑 三型混合小兒麻疹劑 -- 加強劑
小一	混合針（白喉，破傷風）-- 加強劑 三型混合小兒麻疹劑 -- 加強劑
小學生	卡介苗（須先作【結核菌素】試驗）
小六	混合針（白喉，破傷風）-- 加強劑 三型混合小兒麻疹劑 -- 加強劑
小六（女生）	德國麻疹疫苗

傳染病

自然界中有無數的微生物如病毒、細菌和寄生蟲，通過不同渠道入侵人體內繁殖，破壞身體內的正常細胞和功能，甚至把細菌殺死，此外，病菌亦可從病人身上傳到另一個人的身上而引發各種傳染病。

傳染病

所有傳染病的發生，必然牽涉三種因素：病菌、病人、和環境。

例如：病菌+病人+環境→傳染病

霍亂病菌+不良飲食習慣+污染飲食物→霍亂

傳播途徑

	空氣	腸道	接觸	血液
病毒	麻疹* 德國麻疹* 水痘 腮腺炎* 皰疹 上呼吸道感染	甲型肝炎 腸胃炎 小兒麻痺症*	狂犬病*	乙型肝炎*
細菌	百日咳* 白喉* 結核病 下呼吸道感染	傷寒* 痢疾 食物中毒 霍亂	破傷風* 皮膚炎	
寄生蟲		阿米巴痢疾 腸胃寄生蟲	疥瘡 蝨	瘧疾

*有預防疫苗

滿足嬰兒的需要

空氣及溫度

空氣

- 呼吸清新空氣 — 禁止任何人（包括雙親！）在嬰兒房間內吸煙。
- 讓嬰兒舒暢地呼吸 — 當嬰兒睡著時，面部四週圍要有足夠的空間。最好讓嬰兒側睡。
- 溫暖：無論冬天或夏天，睡房要保持適當的溫度，好比在一個舒暢的夏夜裡，嬰兒感到溫暖而舒適。請記著，是溫暖而不是太熱。

注意事項

- 在日間盡可能抽多些時間與嬰兒在一起，包括在他睡覺時。
- 晚上，最好讓嬰兒與雙親睡在同一房間。但要分開睡在小床或搖籃裡。
- 嬰兒的睡眠和休息時間應有規律，避免嬰兒過累。避免長途旅行及人多的聚會。
- 定期帶嬰兒往健康院見護士或醫生，接受檢查。

食物

- 力求用母乳餵飼嬰兒，最少六個月。

保護使免受疾病侵害.....

- 避免嬰兒由於他人的咳嗽，噴嚏及其他疾病而受到感染。
- 避免帶嬰兒到人多擠擁的地方去。
- 如果嬰兒不適，盡早見醫生。
- 如果嬰兒及小童顯示有生病或不適的徵兆，要立即處理。
- 避免吃不必要的藥物：除非嬰兒患病，否則很少需要藥物。
- 在給與嬰孩任何藥物之前，先請示醫生或護士。



從出生開始學習

分享孩子由出生至九個月的學習

每個嬰兒會在不同年齡學會做下列各事。每當你的孩子初學做一個新動作時，請記下他的年齡。

觀察孩子學習是很有趣的，尤其在你對他認識更深的時候。

嬰孩需要感受到愛

使你的嬰孩成為家庭的一份子，請給他母愛：你不會【寵壞】一個這麼小的嬰兒。

如果嬰兒在哭，而你不加理會，則他只會哭得更久，藉以吸引你的注意。他是多麼渴望你去安慰他！

嬰孩學習移動他的身體

看他輕易地活動他的一雙小手及小腳！

觀察他是否喜愛俯伏，到四個月左右他就會用手支撐著自己，然後四處張望，之後他會自己轉身。到了七至八個月，他能夠坐起。

嬰孩張望伸展及運用雙手

他看到你的面孔時會很開心嗎？

他有沒有常常向你微笑！

大約三個月時，你呼喚他的名字，他會望向你嗎？

在四至七個月之間，他學會伸手抓著玩具，

就讓他吸吮玩具吧，到了適當的時候，他自然會停止這樣做。

看他把玩具從右手交到左手去，若再給他另一個玩具時，他可有將手中原有的玩具放下而去拿取新的呢？



嬰孩學習傾聽和運用自己的聲音

你得每天都跟他說話和唱歌。

當他和你【說話】時，你要跟他說話，到六至七個月時，看他會否轉動他的頭部去追尋聲音。如果你投下一件玩具，看他能否用他的眼睛跟著去尋找。

嬰兒啼哭

嬰兒啼哭

每當嬰兒啼哭，我們要想一想，是那兒出錯了。
他會不會是在說，我很孤獨！我很肚餓！
我很熱！我濕了！我悶得發慌了！
我餓得很！我肚子痛！
這些都是很難確定的！



一個嬰兒需要獲得舒適或想你餵飼時，他就啼哭，你總不會不抱起他，緊緊擁著寵他一下吧！如果你已檢查過一切，他仍在哭，就倒不如離開他一會兒，歇一歇，或找些事來做。哭鬧的嬰兒確實會令你心煩，尤其在你疲倦和不開心時，情況就更壞了。
往往在晚間當你筋疲力盡時，有些嬰兒會哭鬧一句鐘，有時甚至會更長。若嬰兒不停地啼哭幾個小時，他的哭聲當然會令你感到不安，你該盡快請教兒科醫生或護士。

嬰兒啼哭的原因 可能會是以下其中之一嗎？

- 悶、寒冷、腹絞痛、不舒適、煩惱、肚餓或受到騷擾。
- 他的需要得不到接納。
- 突然而來的巨響或移動。
- 對疲倦或口渴感受壓力。
- 被阻止入睡。
- 脫去衣服。
- 中耳感染或腸肚疊會引致突發性狂號，如有懷疑，請即與醫生聯絡。
- 腦膜炎。
- 不明原因，許多時嬰兒的哭是沒有原因的。



解決方法



- 爸爸媽媽可以在晚上輪流照顧嬰孩。
- 抱著嬰兒時心情要放鬆，姿態要自然。
- 可以輕輕搖動他，也可逗他開心。
- 有些嬰兒喜歡別人撫摸他的面頰，有些喜歡讓人擁抱，但有些則抗拒這些動作。
- 對三四個月大的嬰孩來說，洗澡是鬆弛的享受！

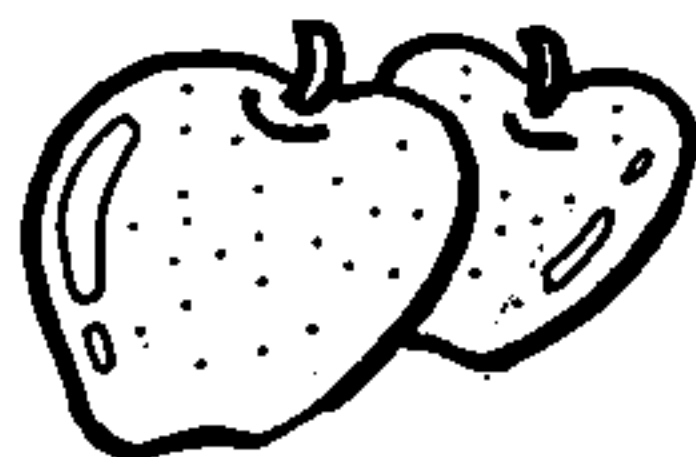
初期輔助食物

幼兒輔助食物

母乳或牛奶是嬰兒最初4至5個月的主要糧食，到了4個月後，奶類食品已不能提供足夠的養份，所以，需要加吃各類食物吸取不同的營養，並嘗試學習吞嚥。

為幼兒加進新食品時要注意以下的情況

- (1) 每次只加進一類新食品，以便觀察幼兒對不同食品的反應，待四至五天後才加進第二類；
- (2) 進食時間應安排在幼兒感到飢餓之時，即在每次餵奶前；
- (3) 量要少，循序漸進；
- (4) 不可以加糖或鹽的任何調味料；
- (5) 要用匙羹餵飼，切勿將食物放入奶瓶。



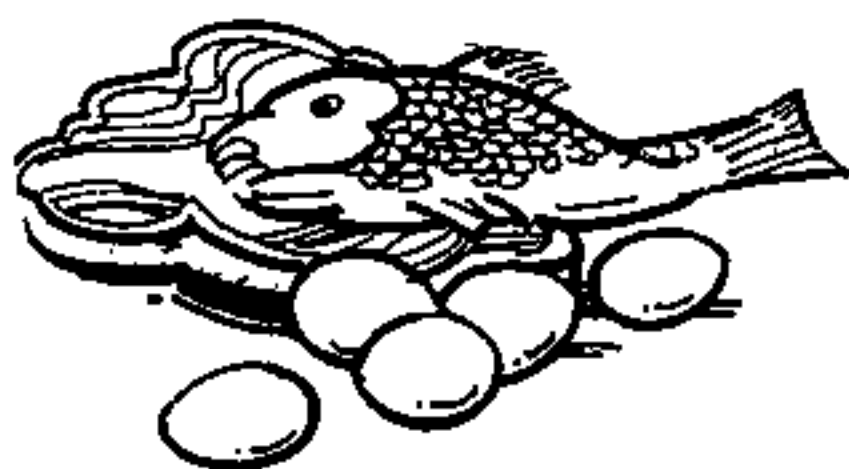
不同發育時期應用不同類食物

四個月——能進食米糊及稀釋了的果汁。

五個月——磨碎了的果茸、菜茸。

六個月——零碎了的肉茸、魚茸及蛋黃（暫時不要吃蛋白，因怕引起敏感等，要到一歲後才吃。）

記著：幼兒所需的養份應從均衡飲食中吸取，不必倚靠維他命等藥物的輔助。



奶
五穀
水果
菜
肉
蛋

四個月	五個月	六個月
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓
	✓	✓
		✓
		✓

中國人喜煲粥給幼兒吃，先把粥煲好，才放進肉及菜，以保存食物中的維他命及礦物質，令幼兒可以吸取更高的養份。

父母不要活得像機器

- 嬰兒需要愛和悉心的照顧，但這的確是知易行難的事，該怎麼辦呢？
- 你們並不是機器，不能日以繼夜地工作，亦不需期望過高。
- 當嬰兒不停地哭鬧著，而你又欲哭無淚的時候，你可找你的醫生或護士談談，或者找一位摯友也會很有幫助。
- 夫婦互相體諒，會獲得更大的支持，凡事不應過份執著。
- 夫婦可騰出空閒時間，讓二人鬆弛享受一下，是會有幫助的。



定期檢查

六個月嬰兒的檢查

發育.....
.....

眼睛：父母觀察：

- 1. 追望母親來去？ ☐
- 2. 注視及拿起玩具？ ☐
- 3. 雙眼平正否？ ☐

檢查：

- 1. 追望3-4m外的人 ☐
- 2. 近望的視力 ☐
- 3. 角膜反射均等 ☐

頭圍，重量生長正常？..... ☐

全身檢查.....
.....

耳朵

父母完全相信孩子聽覺正常？..... ☐
檢查耳鼓..... ☐

其他.....

註：.....
.....

免疫注射適當..... ☐

九個月大嬰兒的檢查

- 1. 兒童成長。
- 2. 與兒科醫生談談嬰兒的情況。
- 3. 留意篩選斜視眼。
- 4. 因這時嬰兒可以坐得穩穩的，頭也可以左右轉動，最宜在此時測試聽覺能力。
- 5. 再次確定嬰兒已接受適當的免疫程序。
- 6. 多數嬰兒是正常的。任何毛病都是越早治療越好，如有疑問該與兒科醫生或護士商討。

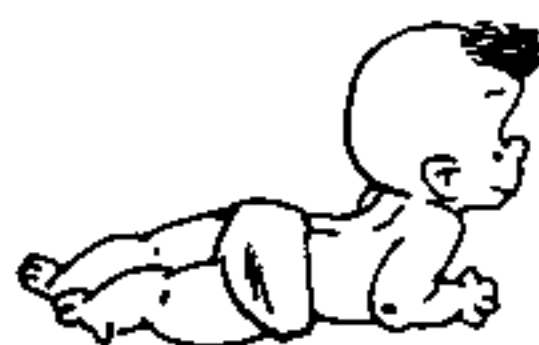


九個月後的學習（一）

九個月後，嬰兒漸漸進入幼兒期，他開始表現他的意願及會有脾氣，這是很正常的，所以，我們不必擔心這些問題，同時不妨多給孩子一些有趣的事情去做。

嬰兒繼續長大

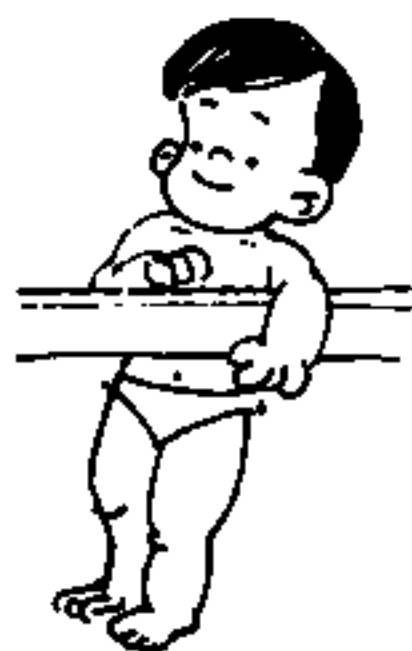
到了十二個月，孩子已會爬行，
或會用臀部曳步移行。
他可以站立和扶著傢俬來行走。
有留意他現在能自己站立起來嗎？
之後他可以自己走路了。



到了十八個月，他會爬上椅子及推動一架手推車了。

嬰兒愛使自己忙碌

他常用手指去拾起地氈上小塊的食物或物品，所以我們要把針線放好；他會指著想要的東西，也愛將你廚房的東西拉出來玩，他愛玩你的廚具嗎？會否將東西放入後又取出來？他有用匙羹去敲打碟子嗎？



他有否堆砌積木及將小盒子放進大盒裡？他很想知道物件是怎樣運作的，就買些有按鈕及指針面的玩具給他吧！

試將一件玩具收藏在布下面，他能找到嗎！如果你將那玩具放在一塊布上，再將布放在他剛取不到之處，他能否將那塊布拉向他，取得那件玩具呢？

九個月後的學習（二）

嬰兒能明白你所說的

這時我們可以教他一些物件的名稱，
向他解釋你所做的一切，
給他看些圖畫書及講述給他聽。

到了十五個月，
他可以照你的話去取一些物件，
也會拍手，
他可能會說些初學的單字或不停地說話，
只是你不明白他在說甚麼。



嬰兒害怕陌生人和陌生的地方



到了九至十二個月，如果你離開他，他會不高興。因此要讓他與多些人接觸，那麼即使你要離開他數小時，他也能感到有安全感。



斜視

雙眼不能同時注視同一目標即為斜視

- 嬰兒有輕微斜視是正常的。
- 斜視分真假，假斜視不必治療。
- 斜視起因：
 - (1) 因眼球水晶體屈光不正常。
 - (2) 大腦中樞神經失常。
 - (3) 眼球以外肌肉功能不平衡。
- 長期斜視可導致兒童弱視，必需及早檢查。
- 治療包括配戴眼鏡，視力檢驗或手術治療。



嬰兒在四個月之前，由於腦部控制雙眼注視方向未發展完善，有間歇性內斜視是正常的。此外，兩側眼眶距離過寬或過窄，外觀像雙目內斜，都是假斜視典型例子，是不會影響視力和不需治療的。

斜視如屬輕微，多無症狀；或會出現眼疲勞，頭痛等，嚴重者則可能有複視，重影(兩個影像)的現象。持續的斜視會發展成為永久性弱視。

治療

斜視若能在早期治療，多數病人可以恢復雙眼的視力，否則曠病日久，形成弱視，縱使能矯正斜位，也難使眼功能完全復原。

屈光不正確如遠視、近視者，應戴眼鏡矯正視力。如因眼球發育不對稱，眼外肌發育異常或併有弱視者，可用儀器實施隱視療法的矯正訓練，必要時需遮蔽正常眼，迫使病眼回復視力。

兩歲以內的兒童如果患有斜視，不會自覺向父母投訴；年長的會訴說有複視，或會眯起一眼來閱讀。斜視患者，不論先天或後天，因眼球肌肉功能不平衡，都需接受治療；如矯正訓練六個月至一年仍未見效，則應考慮眼肌移植手術治療。

皮疹

- 皮膚受損稱為皮疹，是常見的小兒症狀之一。
- 皮疹的病因很多，醫生要跟據疾病發病前的表現，如發熱、咳嗽、嘔吐、肚瀉等、與及皮疹形態，分佈大小、數量、顏色、堅實度等診斷；出疹和退疹演變過程，分析皮疹的特徵，都有助於作出原發疾病的診斷和鑒別診斷。如家長能針對以上各點給醫生詳細的描述，將會對診治非常有幫助。
- 根據皮疹的形態，可分為：
 - (1) 斑疹、丘疹、斑丘疹
 - (2) 皰疹、大皰
 - (3) 膿皰
 - (4) 瘀點、瘀斑，皮下血腫
 - (5) 風疹塊
 - (6) 結節、腫塊等
- 最常見的皮疹成因有：
 - (1) 感染性疾病，常見的疹如玫瑰疹、德國麻疹、腸道病毒感染、麻疹、水腫、猩紅熱等，或其它感染所引致的皮疹。
 - (2) 藥物疹
 - (3) 濕疹、接觸性皮炎、血液病等。
- 如發現皮疹有出血斑點，皮下出血；如燒傷般紅腫，灼熱，腸痛；結膜，粘膜出現損傷等，或病童嚴重不適，發高热，神志不清，頭痛嘔吐等請立即求醫。
- 皮疹的治療，主要是針對病因，及避免併發症。



敏感症

- 過敏反應是身體對外來的抗原進入機體，或與皮膚、粘膜接觸後所產生的特殊，過敏的狀態。
- 這種過敏的反應，或呈現於全身，或身體局部產生症狀，如皮疹，支氣管痙攣（哮喘），喉頭小腫、嘔吐，腹痛，血壓下降、休克、蕁麻疹，過敏性鼻炎等。
- 常見引起變態反應的抗原有，塵埃、屋塵（其中蚧是主要抗原）動物羽毛，皮膚、花粉、食物如魚、蝦、蟹、蛋、菜等。由接觸引致敏感的抗原有：日用化妝品，油漆，藥物等。
- 這種過敏反應症多是天生的，通常有家族過敏歷史，並沒有根治的方法。

減少環境中過敏因素

- (1) 用母乳餵養。
 - (2) 保持臥室清潔，無塵，用濕拖清潔地面。
 - (3) 勤洗換床席，床單、枕套。
 - (4) 避免使用羊毛用品。
 - (5) 室內不要有毛絨玩具，勿飼養小動物。
 - (6) 避免服用容易引起過敏的食物，但不用過份介口，要合理地查出過敏的食物，才將之從小兒的飲食中除去。
 - (7) 留意曾引致過敏的藥物，避免再服用。
- 抗敏藥物如【本拉明】（Piriton）等，可以減少或中和過敏反應所釋放的化學物質，從而引起抗過敏作用，但這類藥物常引起嗜睡，有時還可引起食慾減退，惡心、便秘、興奮等。服用要小心遵從醫生所示。
 - 激素（類固醇）對過敏症很有療效。新發展的氣霧噴劑比口服的較安全有效，但如服用不當亦可引致副作用，不可濫用。

註：(1) 腸胃敏感在兒童比較少見。
(2) 歲半以下嬰兒常有傷風感染，未需診斷為鼻敏感。

哮喘

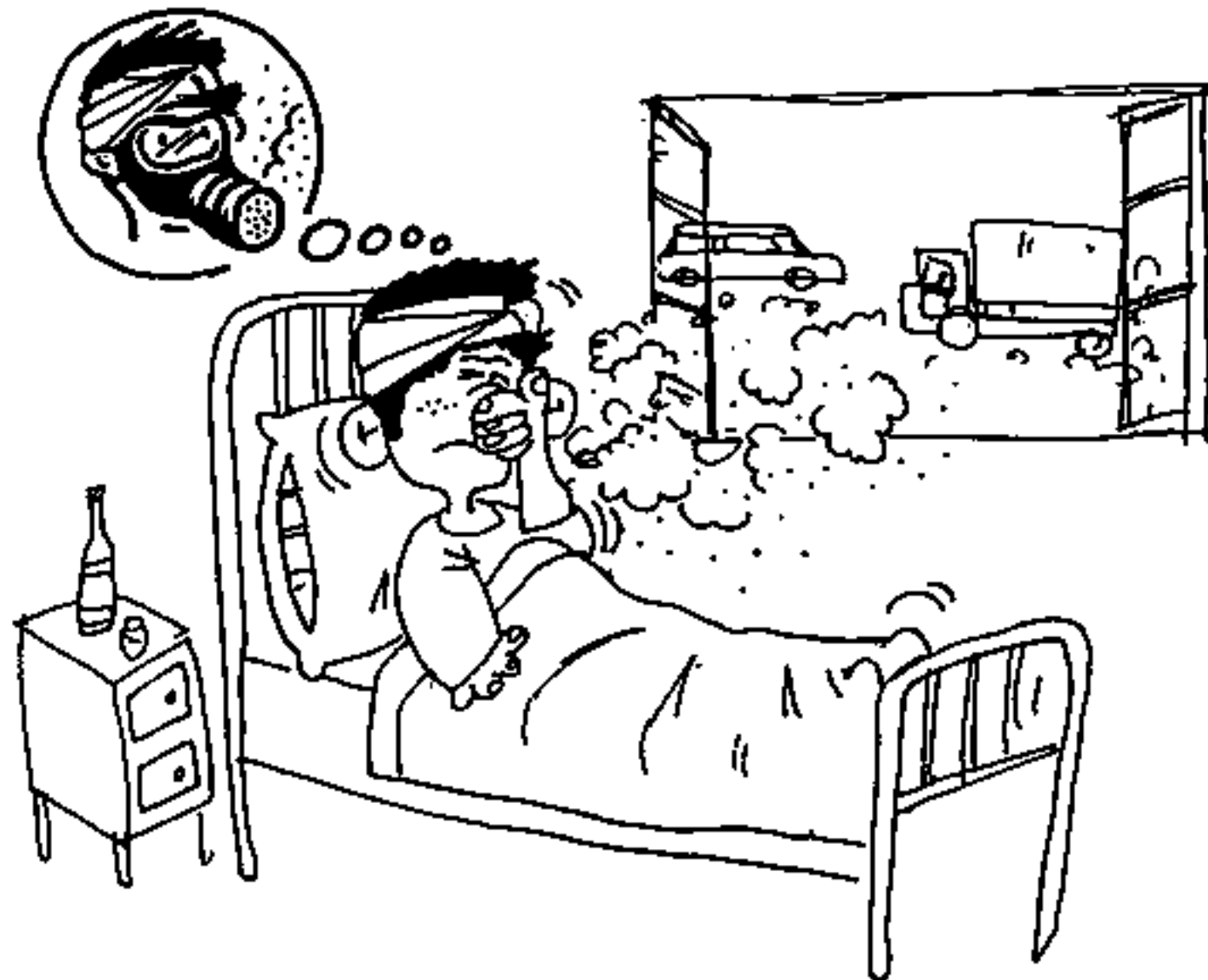
- 重複氣管敏感的氣喘就是哮喘。
- 支氣管變態反應性引起呼吸困難。
- 治療方法因哮喘嚴重性而制訂。
- 注意找出導致哮喘的因素。

支氣管哮喘的症狀是呼吸困難，尤以呼氣困難為主。嚴重者呼氣時有喘聲，鼻翼煽動和口唇呈現青紫色，輕微患者不一定有喘鳴或呼氣困難，症狀或者有持續不停的咳嗽。

治療

治療方法可分注射，霧化吸入或口服平喘藥。激素宜只讓嚴重病者使用。如長期服用者應依醫生囑咐，莫自行更改藥量，貽誤病情，偶有致死的併發症有氣胸、休克、心肺衰竭等。

哮喘病如能找出引致過敏及氣管變態反應的因素，如食物，塵埃等，則可防治是可減輕發病次數和病情的。有些簡單的步驟，如保持住所清潔少塵，往往效果很大。



肺炎

肺炎

- 症狀早期跟上呼吸道感染，如感冒等很相似。
- 患者咳嗽、煩躁不安。
- 氣促、呼吸困難，鼻翼扇動。
- 重症時面色蒼白或唇紫黑。
- 極嚴重患者會呼吸不規則、昏迷等。



護理

- 隔離患者，防止將肺炎傳染其他人。
- 保持空氣流通，勿接觸吸煙。
- 經常翻身，促進炎症復原。
- 按醫囑服藥。
- 物理治療。

肺炎為常見的兒童病，一般因感染病毒(過慮性菌)細菌所致，其它或因過敏引起。嘔吐偶然也可引致胃液吸入肺炎。診斷需作身體檢查，由醫生檢查及聽診才能清楚診斷部份病人更需X光的檢查，重症則要住院作血液或細菌病原學檢查。

及早診治可免引致更嚴重的併發症，如血中毒，膿胸，心力衰竭等，抗生素主要用於消滅由細菌引起的肺炎，口服或注射均可。抗菌藥物對病毒性肺炎是並無作用，惟可防止繼續性細菌感染，避免病情加重。

除了藥物以外，物理治療如胸肺叩拍等，可加速肺炎病情轉好，對病人的服原，特別是兒童和老人，有一定的作用。

中耳炎

- 在傷風流鼻水時會發生。
- 耳朵可能痛，可能不痛。
- 只有用耳膜鏡才能查知。
- 中耳炎跟外耳炎或耳道炎不同。



中耳與耳道被耳膜隔開，
反而與鼻腔有管道連接，
所以中耳炎特別常見於兒童傷風流鼻水之時，
和常見於鼻敏感的病人。

又因往往未見痛楚，
耳膜很多時已經穿破流膿，
這是影響耳朵長期發炎，
或減低聽覺的原因。

嘔吐

嘔吐

- 病因多元化，包括腸胃病及腸胃以外的炎症，宜及早診治。
- 嘔吐可能由腦部受傷所引起。
- 兒童嘔吐容易引致脫水，缺鹽等併發症。



嘔吐是由於十二指腸劇烈收縮，把胃內物反送外出的現象。這是常見的兒童症狀。致病原因甚多，如嬰兒餵食不當，餵奶太多或太快，均常導致新生兒嘔吐。傳染病如感冒、肺炎、腦膜炎等症的早期也常會引致嘔吐。嚴重嘔吐更可能因腸胃有外科病引起。往醫生診治時應主動說明嘔吐的症狀，嘔吐物性狀，排便情況，和患者的精神狀況。



嘔吐時切要保持患者呼吸通道暢順，最簡單方法是把患者側臥，抹去口腔及鼻腔異物。連續嘔吐病人宜禁食，送往醫生診治，以免嘔吐引起其他併發症，例如異物吸入肺內引致肺炎，嚴重嘔吐會引致脫水、脫鹽、以致胃機能衰竭和營養不良等情況。

嘔吐是一種症狀，治療應找出病因，對症下藥。自行服食止嘔藥物，特別是對年幼兒童，是非常危險的。

嬰兒腹瀉

- 嬰兒劇烈腹瀉的主要原因多是腸胃炎。
- 較輕者病因不一定是腸臟感染而起。
- 大便有以下情況為不正常：含有過量水份，或呈水狀，含粘液樣或伴有膿血等。
- 因脫水脫鹽引致四肢乏力，胃功能衰竭等併發症。
- 輕度腹瀉可用飲食療法，重者則必須治療。
- 腹瀉不應隨便轉換奶粉。



大便次數不一定代表腹瀉之嚴重性，應注意糞便的外觀，特別是含水份，粘液之多寡，和是否伴有血、膿等。父母需注意患者腹瀉是否有嘔吐、腹痛的現象。提供給醫生參考。

腹瀉亦可因餵養及護理不當，受涼或緊張情緒而引起。另一致病原因是腸道內受細菌或病毒感染，食物中毒或敏感等。有時中耳炎、感冒、肺炎或尿道炎也會有腹瀉現象。

護理

輕度的腹瀉可遵從醫生建議，短時期可用調稀的奶水或 Pedialyte 一類的生理食鹽水等。勤換尿布，保持肛門臀部清潔；重症則需要入院，禁食，由靜脈輸液，按需要加以藥物治療。

週歲以下嬰兒腹瀉易脫水，或導致慢性腸胃炎，危險性比較年長者高，故需及早治療，避免引起併發症及營養不良。

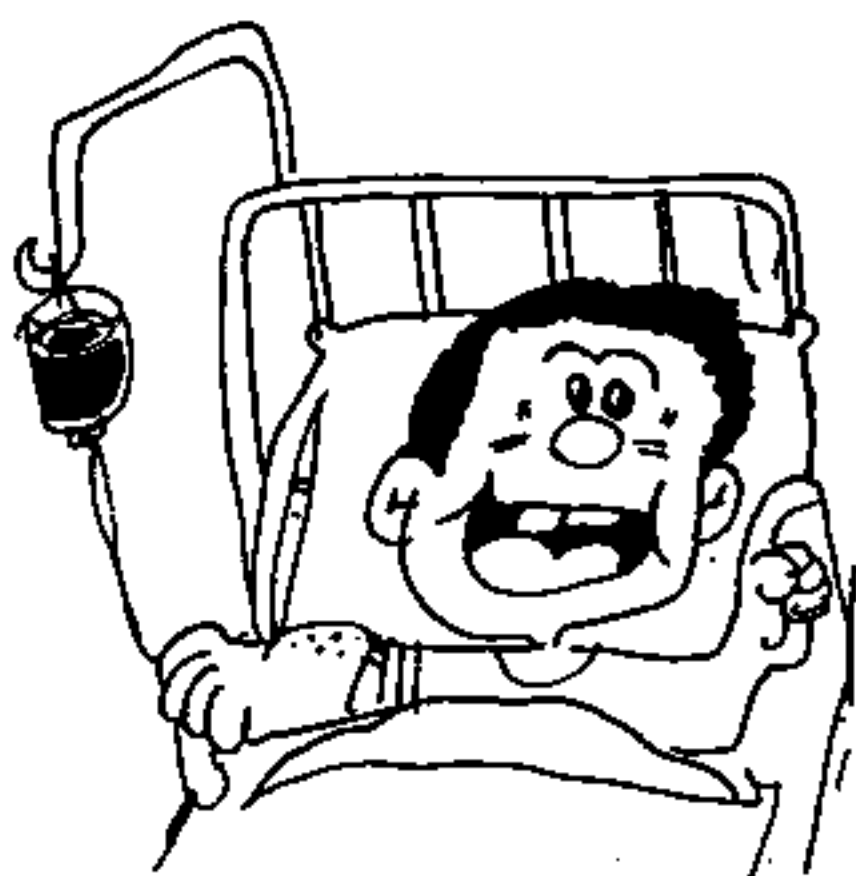
腹瀉很少是由奶粉本身引起的，各牌子的奶粉均是牛奶人工化的產品，父母切莫隨便自行轉換奶粉，延誤診治，無濟於事。

腹瀉時添水份

腹瀉時需要額外的流質

腹瀉指小孩在一天內排出的糞便比平日多好幾次，一般都會多過五次或五次以上，糞便有臭味及水狀的。

- 如果你的孩子腹瀉，帶他去見醫生，腹瀉失水太多，會引致死亡。
- 在見醫生前要給孩子補充失去的液體如 Pedialyte 一類的生理食鹽水或調稀的奶水，視乎病童能接受的情度，可給予孩子多一兩餐飲料。
- 餵母乳的母親，也應繼續餵母乳。
- 如情況嚴重，又不能即見醫生，需送病童入醫院，這是很重要的；尤其在下列情況下：
 - 孩子不能或沒有飲糖水，或嘔吐出所飲入的，並且比原本飲入的為多。
 - 孩子六小時沒有排尿。
 - 腹瀉頻密，而每次排便後不能飲入 200 毫升液體。
 - 孩子雙眼下陷。



- 切勿等到上述的現象出現；父母得細心觀察，及時作出明智的決定。
- 當你帶兒童見醫生後之八小時，如他仍然繼續排出水狀的糞便，應帶他回去見醫生，可能需要入院。

驚厥

驚厥

- 驚厥又稱驚風，其症狀似俗稱之【抽筋】或【發羊吊】。
- 盡早找出病源，異常重要，尤其是要找出是否患腦炎或腦膜炎。
- 現場急救，首先要保持呼吸氣道暢通。
- 頻發病者需長期服用藥物。

驚厥是因爲神經細胞突然同時間改變電極而起。病因頗爲複雜。小兒多因高熱而起。多發生於病初體溫驟升。診治必需找出致病的基本原因。如腦膜炎、腦炎；腦外疾病，如中耳炎、扁桃腺炎等。其餘非感染性的病因，如腦損傷，腫瘤，低血糖等，不能盡列。須由醫生檢查爲安。根據病情需要確驗腦膜炎或腦炎，必要時要用取腦脊液化驗。而這是很安全的腰椎穿刺術。

長期驚厥發作者，可能患上羊癇病，必須按病因和病情接受相應的治療。

發燒抽筋

抽筋或痙攣的發生，是因為大腦發出雜亂的訊息給肌肉。使肌肉突然胡亂的運動。通常抽筋只維持數分鐘。抽筋其實很普遍（每二十個孩子就會有一個），當孩子發燒時，更常會發生。大多數由發燒引發的抽筋，不會引致永久性的損傷。

抽筋時的外狀及感覺

- 孩子變得僵硬，抽搐，或不能自制地震動。
- 他變得神志不清，對任何事物不知曉或沒有反應。
- 眼向上翻，呼吸有聲音及沉重，他可能嘔吐或口有泡沫。
- 牙關緊閉。
- 有些孩子在抽筋時，可能小便失禁。
- 減低體溫以避免抽筋：
 - 使孩子涼快，除去他的衣服，移開毛氈；讓空氣流通，使房間涼快，用濕暖的毛巾抹頭及身體。
 - 給他喝大量的水。
 - 如果體溫仍然升高，繼續用濕毛巾抹頭及身體。
 - 盡快用藥物給他降溫。

當抽筋開始時

- 當抽筋開始了，是不能制止的，但你可避免孩子傷害自己。
- 看顧孩子，將他側臥，面部也向側，那樣可使口內的一切沫液流出。
- 解開頸部緊扣的衣服，如果可以的話，使下頷遠離胸前，保持呼吸道暢通。
- 不要在牙肉與牙齒之間放置任何物品----這樣做，害處多於好處。
- 抽搐時勿讓孩子的頭部、手及腳接近硬物----確保孩子不會跌下。
- 如果你就近有電話，或有人與你一起，可請醫生到來----否則，等待抽筋完畢，再請醫生。
- 如果五分鐘後抽筋仍不停止，就算你要離開孩子幾分鐘，也要確保孩子安全地躺著，才好去叫醫生或十字車。

當抽筋完畢

- 孩子將會進入昏睡或沉睡狀態，不要試圖喚醒他。
- 將口內的嘔吐物清除。
- 不要包裹著孩子，應讓體溫降低。
- 請醫生或召十字車。



硬塞

患者可能發出亦可能不發出聲音，或咳嗽發作，面及頸部充血，甚至面部變為青黑色，吸氣時十分吃力，狀態驚人，是一非常危險的情況。

治療應立即除去任何顯見之阻塞物：一團食物，口液，波子等。

如硬塞的在氣管內，應按下列方法施救。

嬰兒：手執嬰兒雙足，將之倒吊，在其背部兩肩之間用力拍三、四次，如此，當可使任何異物驅出，需要時施行人工呼吸。

幼童：在幼童俯伏在手術救者膝上，頭向下垂，在其後兩背傍之間用力擊三、四次，以驅出阻塞物，需要時施行人工呼吸。

心肺急救（一）

何時需要

- (1) 幼兒忽然停止呼吸。
- (2) 幼兒面部青黑色。
- (3) 觸電(立刻關總制)。
- (4) 膠袋蒙頭，水溺，和煙燻。

心肺復通法

拯救呼吸和心臟按摩。

A. 氣道：使氣道張開以便空氣直達肺部，將耳貼近患者口與鼻，觀察其胸部的起伏，在三至五秒內聆聽及感覺他有沒有呼吸。如果有呼吸，便在旁守候。

B. 呼吸：用口唇緊蓋嬰兒口鼻進行吹氣，吹不進則用硬塞排除法（上頁）。

C. 血循環：用手指按上臂內側的脈跳，如沒有脈跳，放幼兒在一平硬處。

嬰兒 0-12個月

- | | | |
|----------|------|--|
| 1. 按壓姿勢 | ---- | 由於嬰兒頭部後傾時，背部同時提高，因此施行心外壓時應用一手放在其背下作為墊物。 |
| 2. 心外壓位置 | ---- | 食指放在兩乳頭間之假想線之下作定位，中指及無名指合併平貼放在胸骨定位食指旁。 |
| 3. 按壓深度 | ---- | 以單手中指及無名指壓。1.2-2.5cm (1/2-1吋)。 |
| 4. 按壓速度 | ---- | 每秒鐘最少按壓100次。 |
| 5. 按壓節拍 | ---- | 1, 2, 3, 4, 5下，停一停(讓肺張開)，再1, 2, 3, 4, 5。 |

心肺急救（二）

幼兒1-8歲

- | | | |
|----------|----|---------------------------|
| 1. 按壓姿勢 | -- | 急救員利用一手按壓，另一手則保持氣道暢通。 |
| 2. 心外壓位置 | -- | 與成人方法相同。 |
| 3. 按壓深度 | -- | 以單手掌按壓。2.5-4cm (1-1 1/2吋) |
| 4. 按壓速度 | -- | 每分鐘按壓80-100次 |
| 5. 按壓節拍 | -- | 1又，2又，3又，4又，5又。 |

應怎麼辦

大聲叫他和搖撞

→ 如果沒有反應，叫救命

→ 清潔口腔

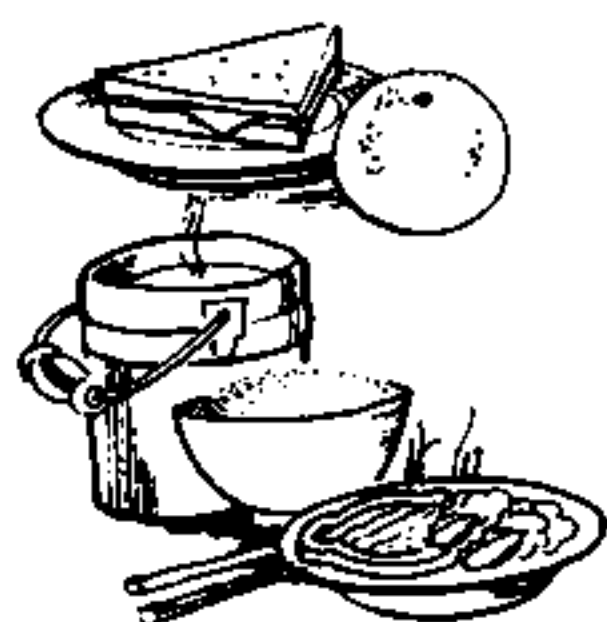
→ 沒有呼吸 → 人工呼吸

→ 檢查脈跳

→ 沒有心跳 → 對心用壓

按：心肺急救需要適當訓練後方可有效施行，如欲學曉急救，
父母可參加聖約翰救傷隊或紅十字會的急救班。

對營養的了解（一）



對營養的了解（二）

食物基本要素

蛋白質：可增強肌肉，幫助生長及發育。

碳水化合物：是熱量及活力的來源，維持重要功能，如腦、心和腎的運作。

脂肪：是濃縮熱量來源，及構成細胞的元素，吸收脂溶性維他命A、D、E及K。

礦物質：維持身體機能的重要元素，對骨骼及牙齒健康極為重要。

維他命：維持新陳代謝，正常細胞操作。

水份：生命之源，使身體健康。

均衡飲食

維持強健的體魄，需要有充足的養份，均衡的營養是健康的基礎。食物可分四大類，我們每日都應該進食適量的各種食物。

奶類及鈣物質食物：牛奶含大量蛋白質、鈣質及維他命D；芝士、芝麻、杏仁及沙甸魚產品可提供豐富的鈣質，每日三次，每次六安士。

肉類、蛋類及豆類：一般豬、牛、雞、魚、蛋、肝、豆腐、黃豆、紅豆都能供應蛋白質，而肉類、蛋類、肝類更含豐富鐵質、礦物質及維他命A、D，每日兩次，每次二兩至四兩。

蔬菜瓜果類：各類蔬果都含多量的纖維質、維他命A和C及礦物質，每日都要吃含豐富的維他命A和C的紅、橙、黃色及楓子類果菜。每日四次，每次兩至四兩。

五穀類：如飯、麵、粉、麵包、餅乾等，可供應熱量，尤以活動量多的幼兒為甚。

如何量高

- 叫孩子雙腳站好，腳板貼地，向前望，頭要平，不向上望或下望。
- 吸入一大口氣，站直，肩要鬆弛。
- 身體要貼牆，用一本書放在頭上。
- 用記號記下兒童的身高。（軟尺會越用越長，最好用新的軟尺）。

食安無燥

如個孩子拒絕你餵食，那是正常的。

你會氣惱，但孩子並無損失。

小孩的胃口常常改變，所以：

- 每次份量要少。
- 嘗試多種口味，蔬菜、生果、肉類、魚類、芝士、麵包、麥粉。
- 切勿斤斤計較強迫兒子吃不願吃的，這只會更糟。
- 若你擔心你的孩子生長有問題，找護士或醫生查詢。



孩子發脾氣及幼兒拒吃

發脾氣！



間中，你的小孩也會尖叫著擲東西，其原因可能是：

- 你和你的寶貝都疲倦了。
- 他肚子餓了。
- 他感到很悶。
- 他被忽視。
- 若他是1-2歲，他正在學習說“不”。
- 他很忙碌哩！

孩子在發脾氣時，我們可以用其他方法或物件去轉移他的注意力。

- 詐作看不見。
- 脾氣是不會持久的。
- 掌摑於事無補，反而更糟。

幼兒拒吃

孩子拒吃往往令到很多父母擔心，一般拒吃，可能都有其原因，做父母的應該怎辦？

- 先找出幼兒拒吃的原因，如身體不適，過份興奮，睡眠不足、疲倦、轉換環境、吃了零食等，全都可以影響食慾。
- 要讓小孩子感受到父母的愛與關懷，因幼兒拒吃的動機，可能只是吸引父母的注意。
- 處理時勿以責罵或放縱的方法強迫進食，應先將食物暫時移開，讓小孩感到饑餓時再吃。



按：古語【欲要孩兒安，常與三分饑與寒】！不用太擔心孩子吃不飽。

公開發售之刊物/錄影帶

1. "香港兒童心理健康" (中文版) \$25.00 ☐
內容包括兒童發育的基本概念，兒童期之正常心理發展，常見的心理問題及如何處理。
2. "香港青少年心智及體能——成長路上" (中文版) \$25.00 ☐
內容包括青少年的心理、生理、社會環境狀況及學校、家長對青少年所擔任的角色。
3. "病童寄心聲" (中文版) \$25.00 ☐
4. "病童寄心聲" (英文版) \$25.00 ☐
由廿四個病童訴說他們在留醫期間的觀察和感受。內容流露出豐富的感情，活潑的卡通插圖，並邀請醫生、心理學師、教師及社會工作者作出評語。
5. "兒童的牙齒健康" (中文版) \$25.00 ☐
內容包括研討會中所提及的兒童牙齒健康、發展；牙週病的成因及治療；牙齒矯正及美化；正確的口腔護理等等。
6. 兒童健康記錄小冊子 (中英對照) \$10.00 ☐
藉此指導家長如何記錄及觀察自己孩子的成長和健康情況。
(免費送給所有醫管局屬下的醫院)
7. 學校體適能獎勵計劃學童手冊 (6至12歲) \$10.00 ☐
8. 學校體適能獎勵計劃學童日誌 (6至12歲) \$10.00 ☐
(免費送給所有參加的學校。)(私人購買請付行政費)(中文版)
9. 中學體適能獎勵計劃學生手冊 (13至18歲) \$10.00 ☐
10. 中學體適能獎勵計劃學生日誌 (13至18歲) \$10.00 ☐
(免費送給所有參加的學校。)(私人購買請付行政費)(中文版)
11. "哮喘" 錄影帶 \$50.00 ☐
故事講述一名患哮喘兒童的病歷和醫療過程，幫助父母明白正確的患病原因，病徵和治療方法。
12. 聖誕咭 每套\$10.00 ☐
共有八款精美聖誕咭可供選擇。
13. 護兒防傷研討會議專刊 (英文版) \$50.00 ☐
內容包括兒童意外傷亡的調查報告，護兒防傷研討會上各專業人士對防止兒童意外的建議及解決方法。
14. 兒童健康指南 (中文版) \$35.00 ☐
此指南為家長提供各種實際育兒的方法和原則。當中更邀請兒科醫生及護士提供一些常見疾病的常識和處理。

致：香港兒童健康基金，香港筲箕灣道172號閣樓
本人欲購買編號 _____ 刊物 _____ 本。特附支票港幣
_____ 圓正。抬頭請寫“香港兒童健康基金”。

姓名：_____ 電話：_____

父母們加強你的實力

家長的心理健康

- 找一個接納，明白和了解你的對象傾訴。
- 找些處境相同的父母分享感受。
- 明白與兒童相處，後果是無可預計的。
- 學習運用你的常識。
- 不妨問問別人的意見。
- 向兒童表達你的喜怒哀樂，但並不是責備他們。
- 接納自己已盡全力，並間中安排假期
(找人代為照顧兒童，旅行一天或看場電影)。
- 正視鄰居的批評，縱使自己未能將家居打理得井井有條，也是可寬恕的。
- 找些自己需要的事去做，例如上班、托兒、與自己父母聯絡、參加興趣班。
- 夫婦雙方盡力爭取【二人世界】的時刻。



稱職父母的特質

兒童心理學家畢伯-庫克針對1372位稱職的父母親做了一項研究，結果發現，他們都具有以下幾種特質。

- 經常而且喜歡與孩子接近。
- 樂於和孩子一起解決困難。
- 依孩子的興趣來安排他們的時間，從不爲了自己的方便而忽略孩子。
- 善於和孩子用語言溝通。
- 致力爲孩子創造一個和諧快樂的家。
- 依照孩子的程度，給孩子訂立一個合理的目標，讓孩子在其中有自由發揮。
- 家中有明顯、確定的規範可循。

這些特質並非與生俱來，只要父母親願意，而且樂於學習，很快就能做得得到。

兒童權利

兒童人權宣言

所有兒童都需要：

免受歧視。

在自由和尊重中身心成長。

擁有名字和國籍。

獲得適當的營養、住屋、活動和醫療服務。

在傷殘情況時接受特別照顧。

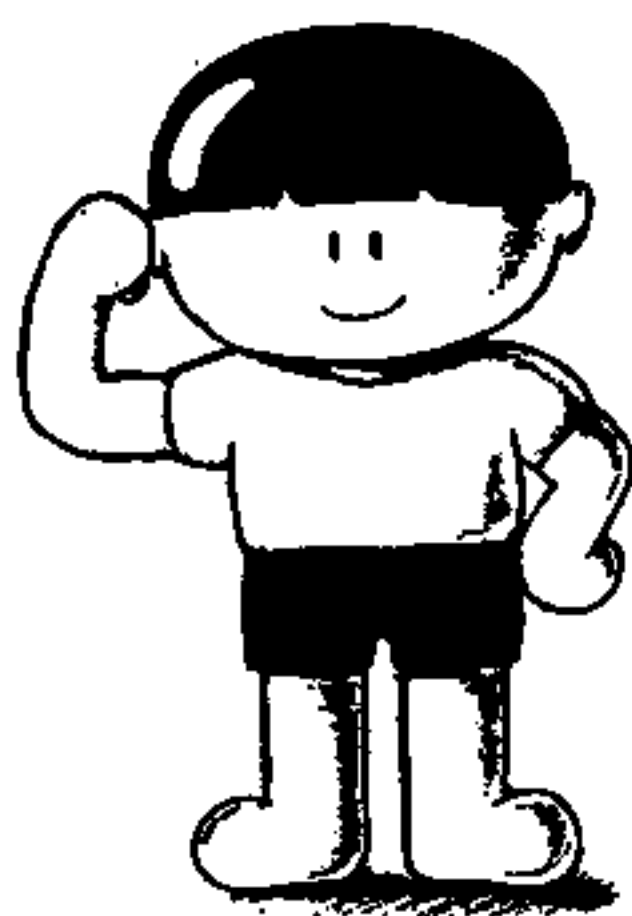
獲得別人的愛和瞭解，得到安全。

獲得教育得以成長。

在災難時最先受到保護。

免受疏忽，殘酷和損人利己的待遇。

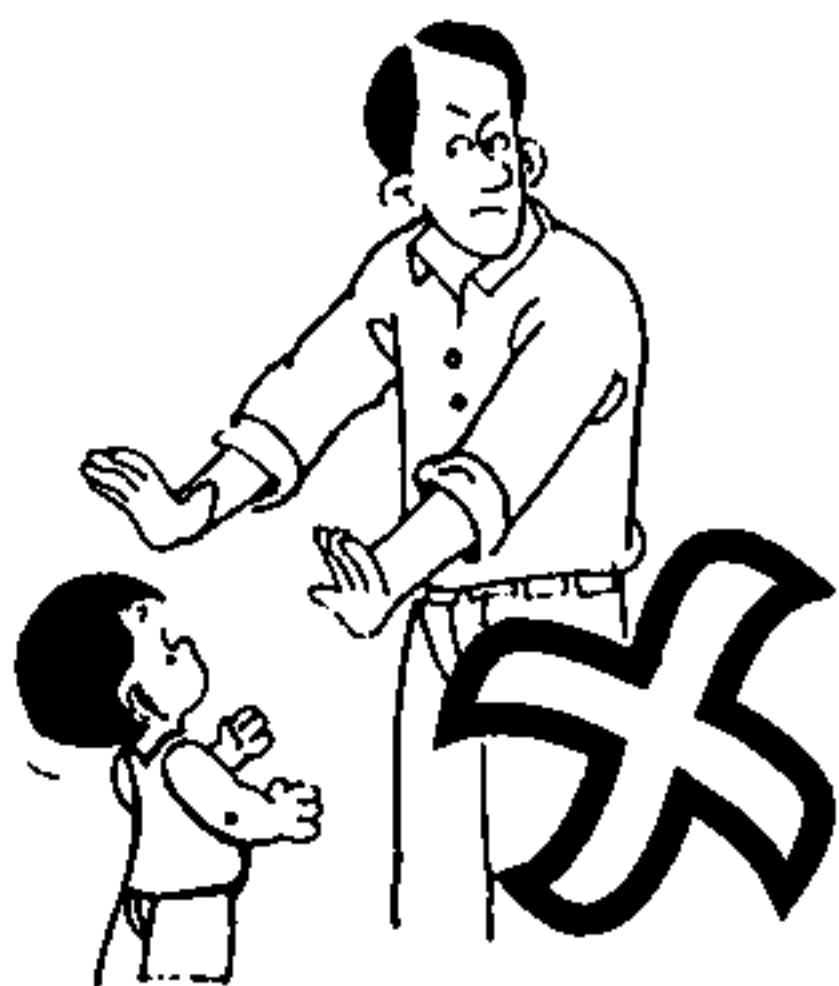
在羣體中受到友愛的扶持。



父母之愛



如果一個孩子生活於鼓勵中；他就學會充滿自信。
如果一個孩子生活於容忍中；他就學會具有耐心。
如果一個孩子生活於讚美中；他就學會感激。
如果一個孩子生活於分享中；他就學會慷慨。
如果一個孩子生活於接納中；他就學會愛。



如果一個孩子生活於誠實與公平中；
他會知道甚麼是真理與正義。
如果一個孩子生活於友善中；他會知
道這世界是生活的好地方。
身為父母的你；會給孩子一個怎樣的
生活空間呢？

一 歲半後的學習（一）

分享你孩子由歲半至三歲的學習

你的幼兒需要你的愛和忍耐及了解，他一時會很依附你，但另一時，他又會變得很不聽話。送他到幼稚園或幼兒中心，多數幼兒愛在洗澡時玩水，喜歡掘沙也喜歡【搓】著做餅。圖書館裡有很多圖畫看，可讀些書給他聽。



繼續進步

到了十八個月，他愛拖著玩具走。在未來的一年裡，他有信心學跑，爬高及很安全地爬下來，他學會拋豆袋及踢波波，到了三歲，他可以跳及單腳跳，讓他可以有多些時間在戶外玩耍，可幫助他長得又強壯又健康。



學習自己做事



他愛畫畫及塗顏色一十八個月時他只愛塗鴉，到了三歲，他可以畫出一些形狀及【人物】了。給他一些蠟筆，索性把報紙貼在牆上罷！他喜歡看書嗎？他有沒有翻開書本並指著他所認識的圖畫？他可否告訴你他身體每一部份的名稱？

幫助他學習用匙羹進食並用杯飲水，他開始自己解除衣衫，通常由除鞋襪開始。到了兩歲半，他懂得除去自己的衣物，但扣鈕及拉拉鍊等，仍需要別人協助，他也能從相片中認出自己，到了三歲，他會把相同的顏色配合，也會用剪刀剪紙，他喜歡到幼稚園或幼兒中心去。

一歲半後的學習（二）



學習講話

到了兩歲，他至少能說二十個字。之後他會把兩個字串連及【咿呀】摹仿別人的說話。他常常向你發問，也自己跟自己說話。到了三歲，他可能會說些別人能聽得懂的句子。你得和他一起唱歌，也得講故事給他聽！



發展自己的意願

當你要求他，做你所希望他做的事時，擁抱他並稱贊他所做的一切，那麼，下一次他多數會照樣做，對他同樣的行為每天都給予鼓勵，那麼，他就能領略到你對他的期望。



玩具的選擇

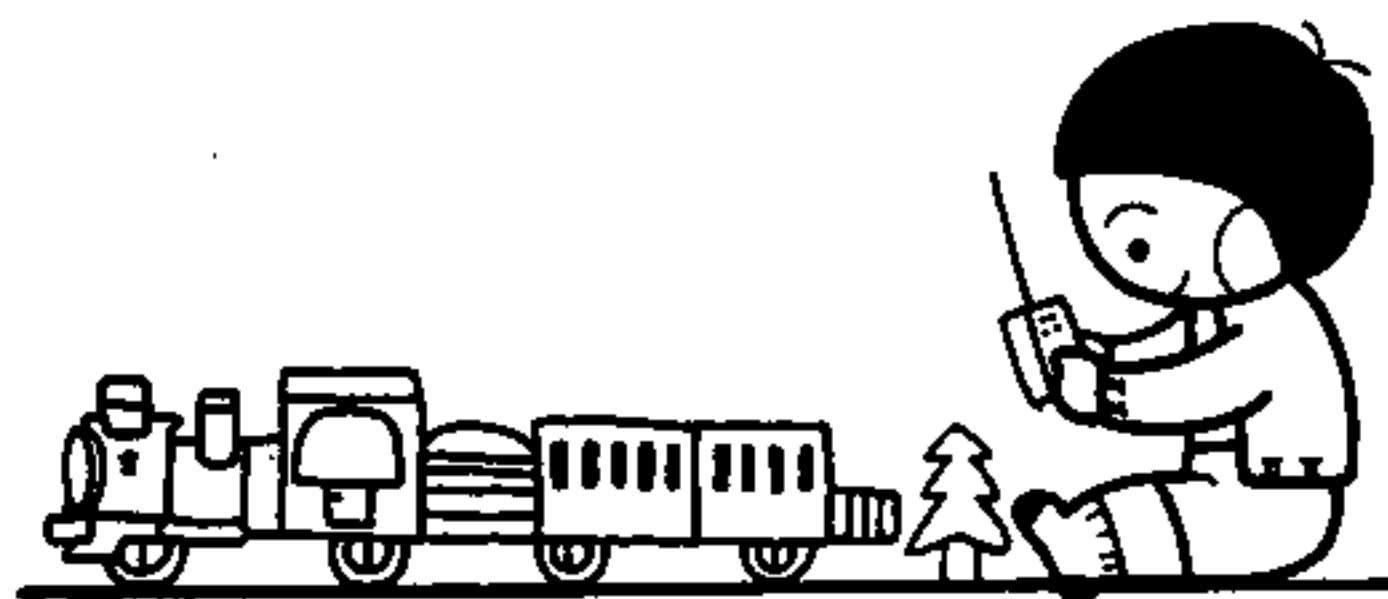
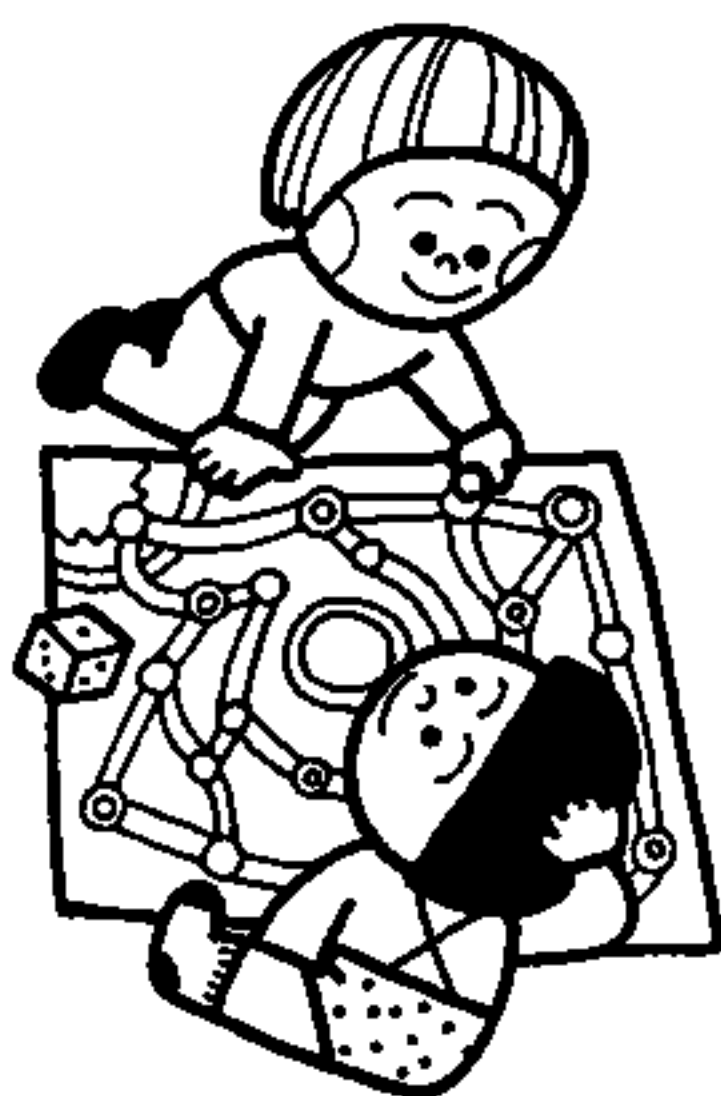
玩具是孩子成長的伴侶，透過玩具，孩子的想像力才能具體化，智力，體力和勞力得以提升至更高的層次。

從出生到一歲左右的嬰兒，大致上是用聽、看、觸摸感官來認識和了解他週圍的事物，一歲以後更開始用肢體活動擴大探索的範圍。

選擇玩具要注意安全

父母應查看以下各點：

- 小附件：鉤子買時是否牢固，怕兒童吞下
- 連接的繩線：長度不可超過三十公分，以免纏在頸部
- 邊緣及尖端部份是否平滑以免刺傷或割傷
- 間隙寬度是否手指可入而難出，或可引致受傷
- 黏合處是否緊密，有沒有夾住皮膚或毛髮的夾縫
- 構造堅固度是否有凹陷或破裂
- 木質玩具是否邊緣平整，耐壓撞和啃咬
- 避免易燃性強的質料
- 吹氣玩具是否有漏氣
- 騎坐玩具之衝力是否太大，有摔傷之危險
- 塗料是否易剝落，會被吞食而中毒

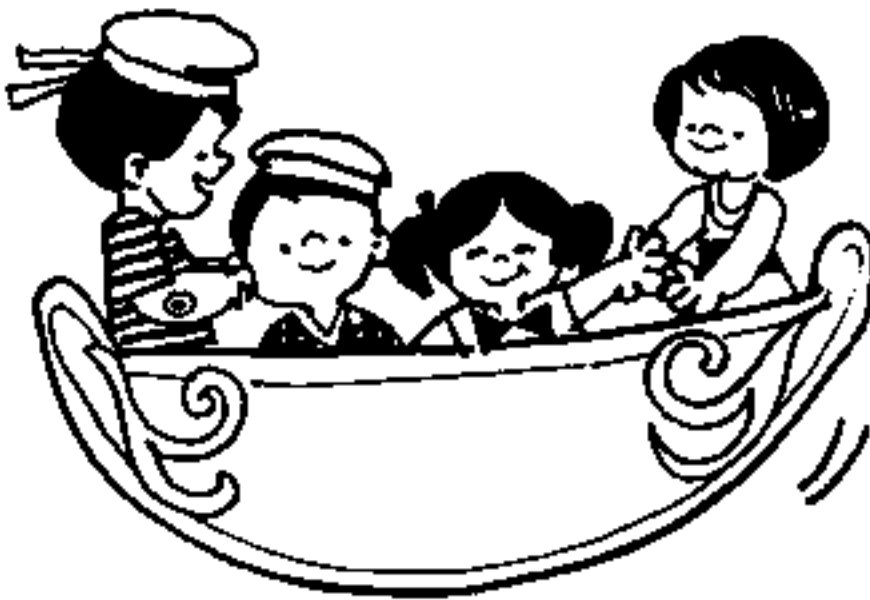


遊戲的重要性

遊戲能幫助兒童發展身心，所以應該是愉快的，有樂趣的和自發的，遊戲不應該被視為學習的途徑或賞罰的公具。遊戲的目的就是遊戲。

嬰兒自出生以後便大哭和手舞足蹈，隨著年齡的增長，參與遊戲可以藉此：

- 促進肌肉成長及身體各部份的運作和配合
- 促進親子間的感情
- 促進手眼協調
- 可渲洩情感
- 把意願發揮得淋漓盡至
- 憑想像力去設計，創做
- 學習怎樣與人融洽相處
- 幫助孩子建立紀律，合作，溝通分享勝敗等意識

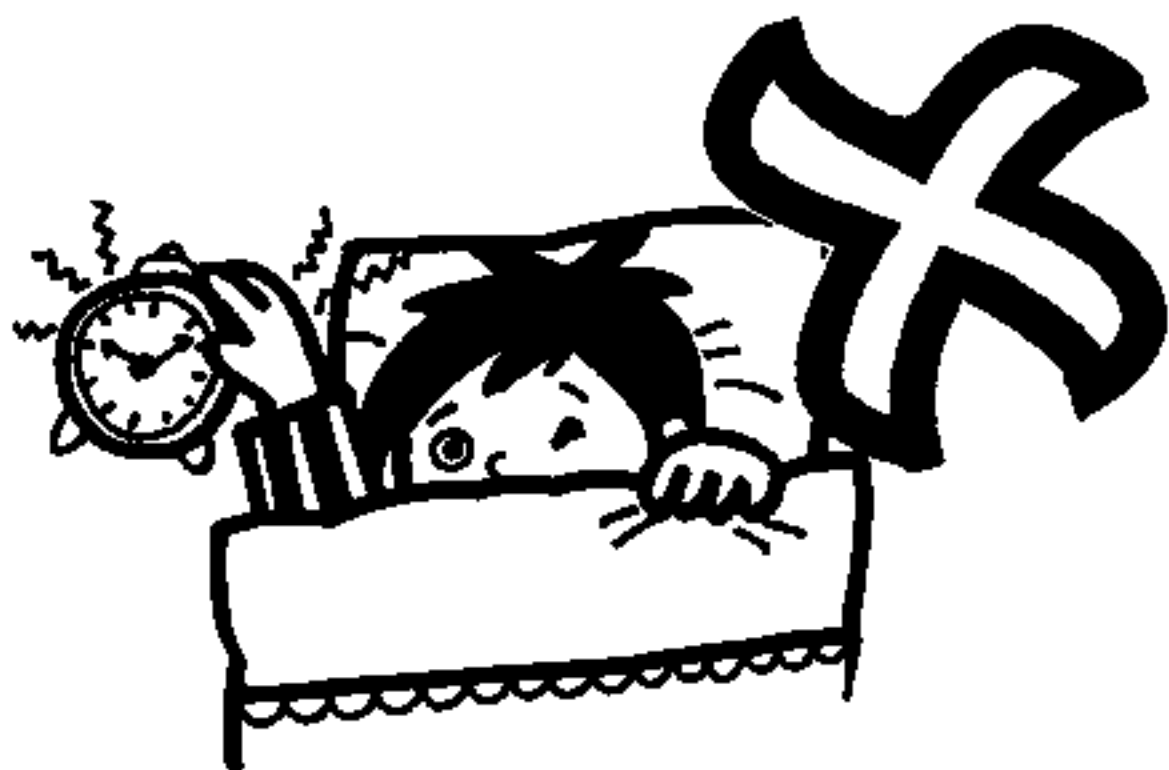
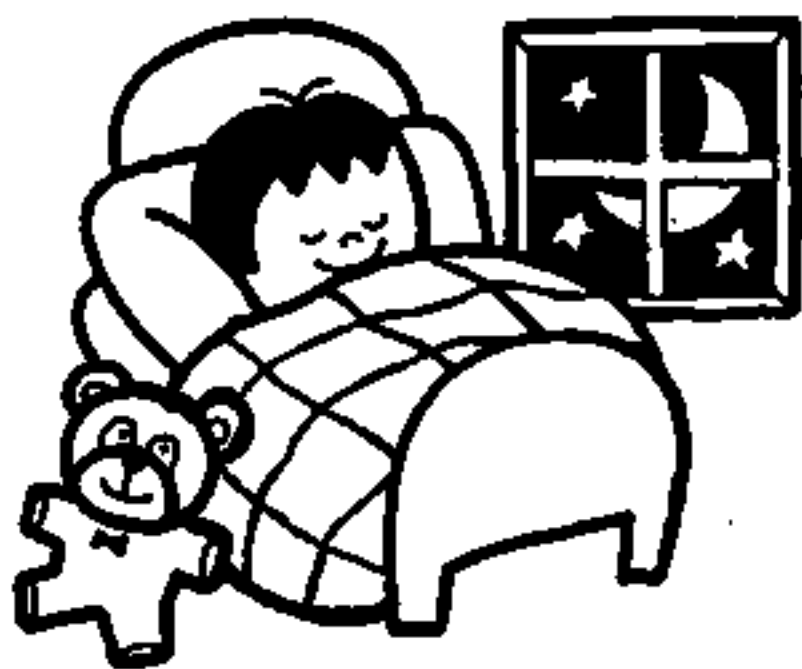
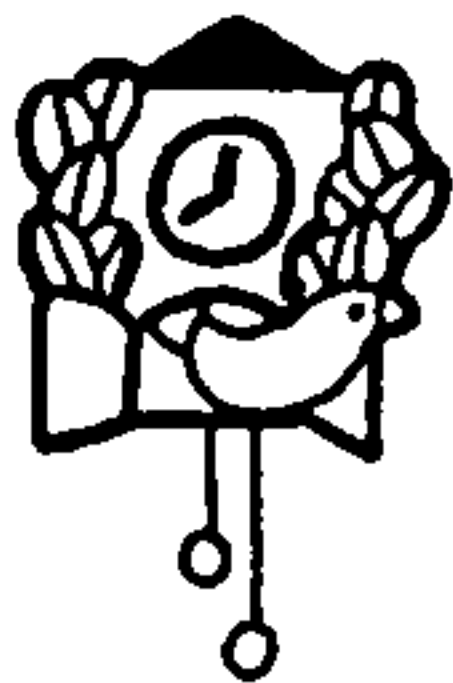


睡眠習慣

兒童與睡眠

你不能令兒童入睡，但你可以使上床的時間變成他的享受。
讓他：

- 在日間充裕地工作和運動
- 上床前安靜一段時間
- 閱讀至眼睏而入睡
- 睡在溫暖乾爽的床上
- 睡在寧靜的房間內
- 擁著心愛的玩具熊、玩具和攬枕
- 聽一個故事，一首歌或得到一個擁抱
- 半夜他起床時，溫柔地安頓他，堅決地不許他起床玩耍
- 假如他時常早起，在床邊放些圖書，玩具，好讓他清早起來時有事可做
- 假如他晚間起床頻密，而你們因此感到煩倦，告訴醫生或健康院護士。



如廁習慣

如廁

兒童年滿兩歲以前，腦袋不斷地成長。但他的腦袋並未能告訴他何時該上廁所。所以，要等到他年滿兩歲。才能成功地教會他如廁的習慣。先展示給他看尿桶是何等樣的，它是用來做什麼的，再讓他告訴你他什麼時候會用它，然後：

- 讓他知道你欣賞他
- 協助他坐在尿桶或小型廁板上
- 小心提防發生意外
- 教他每次如廁後都要洗手

遺尿

- 有些兒童三歲起不再遺尿，有些要到更大年紀才停止遺尿
- 不能阻止兒童遺尿，遺尿不是他蠢鈍，不是懶惰更不是騷擾你
- 當他不遺尿時，你要讚賞他
- 掌摑於事無補，反而更糟
- 孩子在五六歲時、仍遺尿，也是會發生的。



語言發育

- 語言的發育了解比表達更重要
- 一些正常兒童的語言表達能力會遲至兩歲才發育完成
- 語言有問題有可能因聽覺有問題而導致



以下情況可考慮找語言治療師

	入學前	入學後
語言	兩歲仍未能說六個字 三歲仍未能發出多種語音 四歲仍未能用句字講話	少說話 對學字有困難 句法怪異 不能明白討論
發音	一歲後仍只用聲，而無發音 三歲仍有某些發音問題	常會發音錯漏 字尾發聲變異
聽覺	嚴重聽覺阻礙	跟不上語言訓示 反響他人所說的
聲調		音重濁，或難聽 鼻音重

預防燙傷

燙傷可能留下終生的疤痕

你不能無時無刻地看管著你所有的兒女，所以……

- 1 選擇安全的電水煲—自動跳掣，閘底，慢流，短的電線
- 2 廚房中的煲柄，要保持向內放
- 3 有人看管才放熱的飯菜在飯卓上
- 4 調校熱水為小兒沐浴時，先放冷水，後放熱水
- 5 在爐具上加上阻欄的設備
- 6 用抬墊比用抬布較安全
- 7 飲熱飲品時不可抱著小兒
- 8 廚房門口加上門欄



燙傷的處理

記著：冷卻患處是燙傷的急救要訣

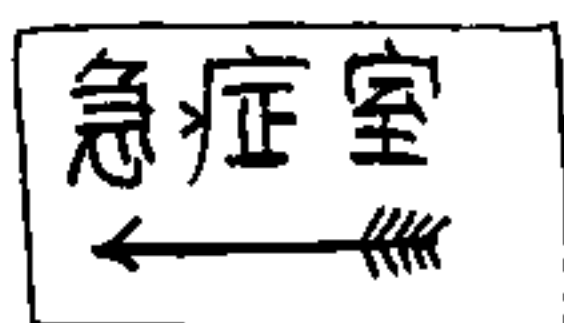
將傷處放在慢慢流水下沖洗
盡快除去傷處附近的手鐲或腳鏈等物

千萬切記不可做以下的事：

不可塗藥膏
不要貼上膠布或藥水膠布
不可用手摩擦患處

嚴重的傷勢要盡快送院

召救護車



急性中毒

- 中毒可能會損壞器官及其功能
- 急性中毒是嚴重急症，應立即送院治療
- 現場急救，要視乎引致中毒的毒物性質而定
- 對腐蝕性的化學製品不宜催吐
- 儘量向醫生提供致毒物品的資料，或樣本以便化驗
- 避免中毒，首先是嚴格保管藥物和毒物

中毒的處理：

若發現小孩中毒，應首先查看他的病情：

他有呼吸嗎？

沒有的話，要召救護車*

他昏昏地睡著，喚不醒、怎辦？

先將他側臥

千萬不可灌他飲任何東西

千萬不可蓄意令他嘔吐

召救護車*

他的口角有灼痕 — 他吞飲了腐蝕液體了！

給他飲一些牛奶及暖開水

千萬不可蓄意令他嘔吐

召救護車*

確實知道他飲了殺蟲水類的液體？

給他飲一些牛奶及暖開水

千萬不可蓄意令他嘔吐

召救護車*

*或與家庭醫生聯絡，或直接帶小孩往醫院去。

十八個月的檢查

行為 ☐

發育 ☐

.....

言語發育 ☐

.....

父母意見

.....

眼睛

- 眼隨遠處物體的移動 ☐
- 指向書中的圖畫 ☐
- 父母感到雙眼直視 ☐
- 檢查斜視 角膜反射 ☐

生長正常

..... ☐

全身檢查

.....

.....

耳朵

- 父母相信孩子聽覺正常 ☐
- 耳朵曾多少次發炎 ☐
- 檢查耳膜 ☐

其他

.....

.....

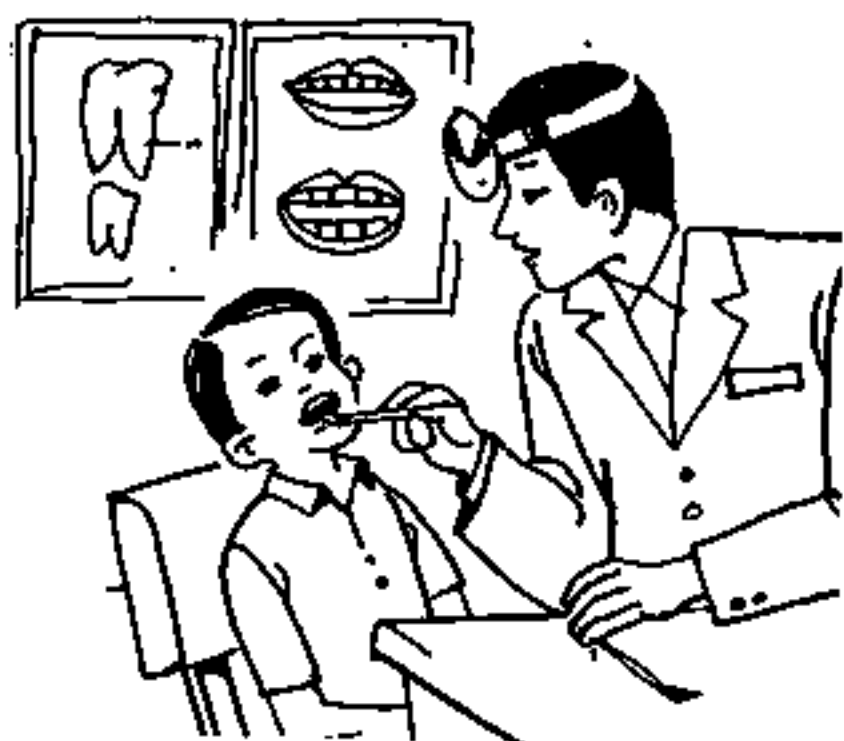
免疫接種齊全

..... ☐

牙齒檢查

兒童何時開始接受牙齒檢查，目的何在？

- 兒童應在兩歲開始定期接受牙齒檢查，這個時候，乳牙已全部或大部分長出，牙醫可以檢查乳牙長出是否正常。兒童也開始懂得和別人溝通，瞭解別人說話的意義，可接受簡單的檢查與指導。
- 不要在牙齒有問題時才去檢查，因為兒童在牙痛時忍受能力會較差，不易張口接受檢查；而且牙痛才看醫生，心理上是覺得一種處罰。
- 六歲以前定期檢查一般是一年一次，除非兒童有蛀牙現象，或有某些疾病導致牙齒健康較差。
- 兒童六歲以後，開始轉換恆牙，這個時期牙齒問題較多，需要較頻密的檢查，一般是六至九個月一次。



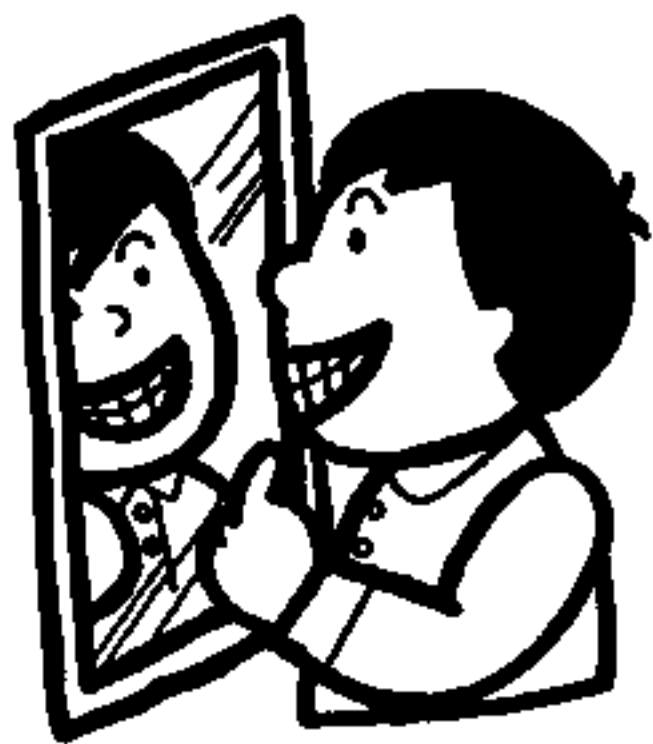
• 牙齒檢查的目的：

- 1 教育兒童及父母，灌輸定期口腔檢查的重要性及正確的護齒常識。
- 2 及早發現問題，加以處理。
- 3 兒童盡早熟識牙醫診所的環境，日後接受牙醫治療時不會產生恐懼。

牙齒健康（一）

要有健康的牙齒，應注意些甚麼？

- 牙齒的生長由母親懷孕時開始，到嬰兒兩歲左右牙齒發育完成。孩子要在這個時期攝取足夠營養，才會有健康的牙齒。
- 兒童兩歲以後，再服食各種形式的營養品，例如鈣片，都不會被牙齒吸收，也不會使牙齒更健康。
- 香港有足夠來源的氟，例如食水加了氟，海產各類食物和魚類與及茶等。所以一般情況下，不用給兒童鈣片或氟片來幫助牙齒發育。

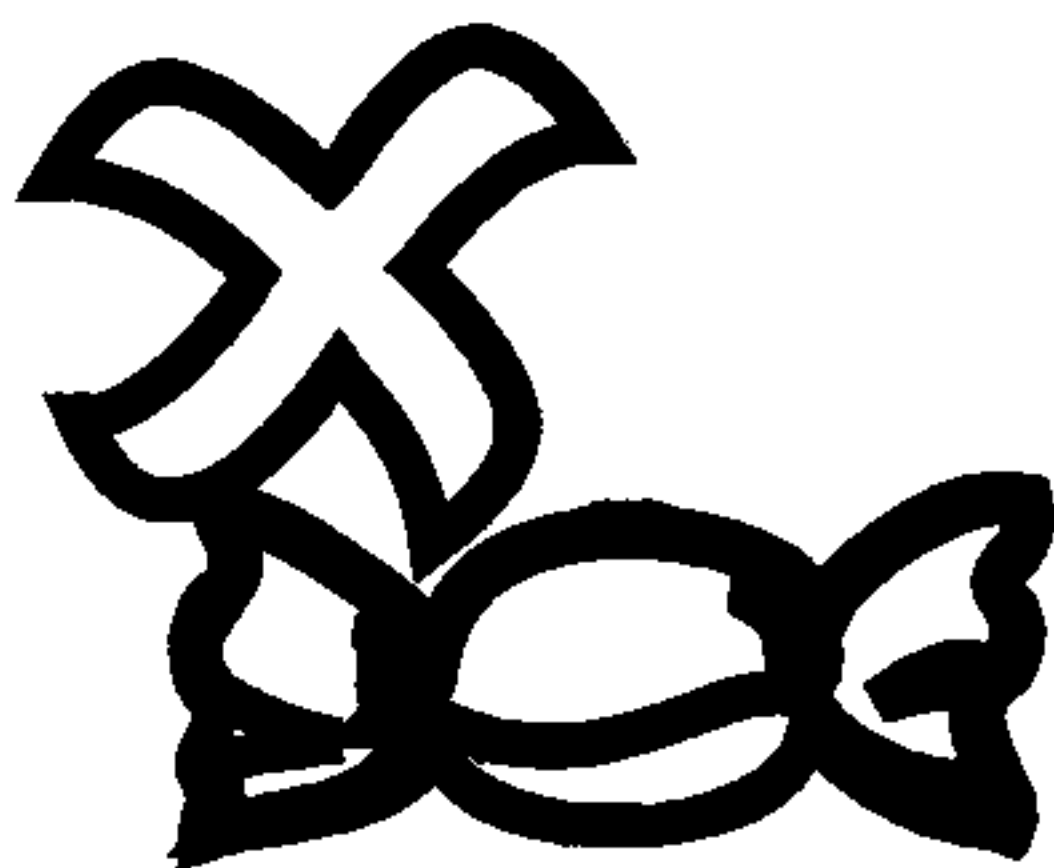


- 牙膏含大量氟化物，過早讓兒童用牙膏刷牙，會因吞食過量氟化物而導致牙齒發育不健全。兒童最好在五歲以後才用牙膏刷牙，因此時兒童懂得刷牙後把牙膏吐出來，不會吞食。用含氟牙膏刷牙，對防止蛀牙有幫助，其作用相等於局部塗氟，以增強牙齒表面抵抗的蛀牙能力。
- 牙齒長出後，保持牙齒健康的方法，就是不要給兒童太多含糖量高的食物和飲料，如朱古力，糕餅，汽水和果汁等。只有從這方面入手，才能實際有效地防止蛀牙。

牙齒健康（二）

減少糖果的方法：

- 1 不要以糖果作鼓勵，可用其他物品，如玩具代替。
- 2 一包朱古力，最好一次吃完，而不要分開多次吃，即是說，吃糖的次數較吃糖的份量破壞性更大。
- 3 吃飯前後用糖果做點心，破壞性較少。因為食物會中和吃糖後產生的酸。也即是說三餐之間吃糖果，甜食，最壞牙齒。
- 4 吃完糖後喝水漱口，不能降低對牙齒的破壞。
- 5 蔬菜水果等纖維性食物，幫助清潔牙齒，間接有防止蛀牙的作用。
- 6 刷牙可防止蛀牙。要及早教導兒童正確刷牙的方法。



換 牙

六歲前的都是乳牙，將來終會更換，蛀牙為何要接受治療？

乳牙蛀牙，會產生很多問題：

- 乳牙是咀嚼工具，若蛀牙會降低牙齒的正常功能。
- 蛀牙會做成疼痛腫脹，牙痛自然會影響食慾。
- 乳牙誘導恆牙長出，而蛀牙會嚴重破壞牙齒結構，甚至牙齒會被牙醫拔掉，因而直接影響恆牙正常的長出。
- 若乳牙蛀掉沒有治療，細菌會從蛀牙部份向下蔓延，破壞正在發育中的恆牙牙胚，恆牙發育因而受影響，將來就會長出不健全的牙齒。
- 嚴重的蛀牙會做成全身性細菌感染，直接影響身體健康。

何時開始換牙？

兒童由六歲開始，到十四歲左右是乳牙轉換恆牙的時期。

- 每一個兒童換牙的時刻都稍有不同，一般來說相差半歲至一歲都是正常的，相反來說，同一個兒童，左右牙齒的更換應該是對稱的若左右相差六個月以上，就要特別注意。



一些常見的問題

- 一般父母都會抱怨恆牙較不整齊和較黃，那是因為：
 - 1 乳牙位置不正的機會較少，看來比較整齊。
 - 2 恆牙在生長階段，還沒有完全長好在正常的位置，相對之下就比較不整齊。
 - 3 乳牙鈣化完全，看起來比較乳白。
 - 4 初期長出的恆牙表層未完全鈣化，比較透明，而牙齒內層又是黃色的，看起來比較黃，將來外層完全鈣化，比較不透明，就會看不到內層的黃，恆牙自然變得較白和較好看。
- 六歲左右，乳牙的最後面會長出四顆（上下左右）特別大的牙齒那些都是恆牙，稱為六歲齒。因為在最後面，而且很早長出，一般家長都以為是乳牙而忽略了它們，使牙齒容易被蛀掉。
- 除了特殊情況外，一般牙齒矯正都應在乳牙完全更換恆牙後才需要。

牙齒意外

兒童在兩歲及十歲左右，牙齒最易受傷，例如因跌倒而碰撞外物引到門牙受傷，是很常見的，父母應該特別注意。

意外發生後需注意：

乳牙方面

- 檢查乳牙門牙是否不見了，若是，最好能夠找到，若找不到，可能門牙被藏到骨槽內。
- 檢查乳牙門牙位置有否改變，有否變長或變短。
- 檢查乳牙門牙是否折斷，碎片有否插入嘴唇，或其他口腔軟組織內。

恆牙方面



- 恆牙門牙若因跌倒而整顆脫落，要即時處理：

- 1 小心拾起牙齒，在水中沖洗乾淨，再放回牙槽骨原來的位置，並且馬上聯絡牙醫，尋求處理的方法。
- 2 也可以把牙齒放在清潔的冰水中或牛奶中，然後儘快找牙醫處理。

注意：牙齒離開了口腔齒槽骨，若能夠保持溼潤，又能夠在十五分鐘內再植回，約有百分之八十的機會可以再生長，保持正常。

矮小及肥胖

身材矮細

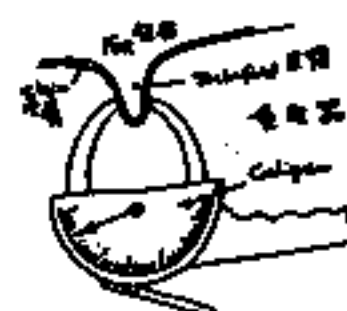
孩子的發育速度和發育潛能與多個因素有關：如遺傳，子宮內生長，生育環境，營養和內分泌功能等；孩子由受孕到成人之生長發育，不是單獨受到某一因素影響，而是受到各因素之共同影響。如果孩子身材比其他孩童矮細，但不低過生長率之頭圍，身高和體重之百份之三十便不用擔心。

發育不良

發育不良跟身材矮細是不同的兩件事。發育不良可能是因營養不良或吸收不良所引致，因吃得不夠或吃下去的東西無法產生效用而起，結果需要動用身體儲存著的食物成份。

常見吃得不夠的原因有：

貧窮，饑荒，有脛裂，患傳染病，或情緒問題等。吃下去而未加利用的原因有：吸收不良，寄生蟲，腹瀉等。發育不良的孩子皮膚鬆和皺，蒼白，兩眼凹陷，面骨突出，肚皮發脹，四肢瘦少。



預防肥胖

孩童體重因人而異，有時加有時減，只要嬰兒愉快，滿足和醒目便是健康兒童的確證。以下的體重是一般的標準，可供父母參考：

- 從出世到三個月 — 每星期重7安士
- 三個月到六個月 — 每星期重5 1/2 安士
- 六個月到九個月 — 每星期重4安士
- 一歲時 — 大約十公斤或22磅
- 第二年 — 每星期大約重安半
- 三歲時 — 大約十四公斤或32磅

如發覺自己的孩子比這些數據超出了百份之三十以上，便要實行減肥，審查一下是否給孩子吃得太飽，太好，和太多。



三歲檢查

行為 ☐

發育 ☐

.....

語言發育 ☐

眼睛

“父母：孩子雙眼向你直望嗎？” ☐

斜視檢查 ☐

視力 左 ☐ 右 ☐

生長正常 ☐

體格檢查

男子 睪丸 ☐

耳朵

父母認為聽覺完全正常 ☐

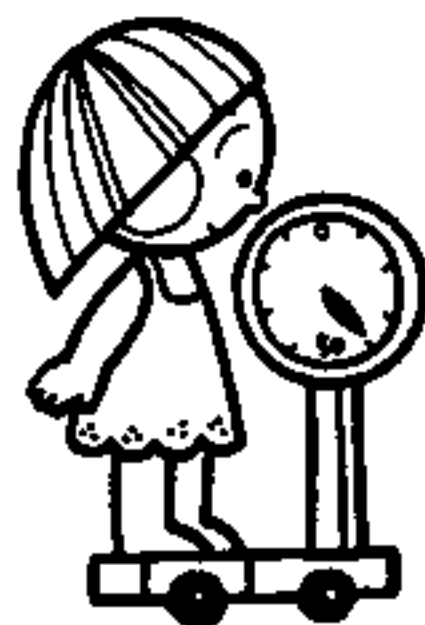
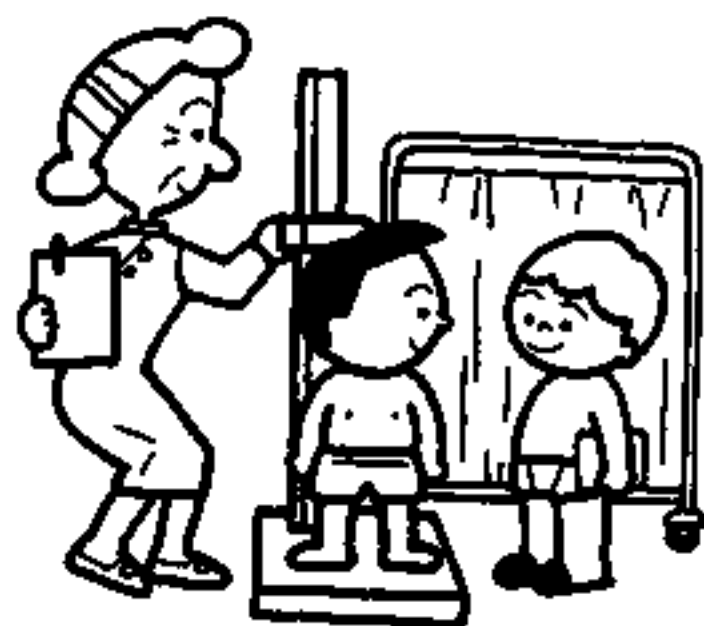
過去一年耳朵曾否發炎？ ☐

檢查耳鼓 ☐

腳 ☐

其他 ☐

勉強充足 ☐



孩子好問

多與你的孩子交談

他學習

他發問

他好奇

樣樣都想知

學得多

他日好

你是他最佳的老師

問問孩子今天做過甚麼事

孩子喜歡與你交談

孩子很想與你交換意見



不要消極

用積極的態度接觸兒童

如過孩子經常被否定或不重視，或不讓他們表達心中感受，久而久之，他將會嚴重缺乏自信，自尊心亦會顯得較為薄弱，甚至會讓孩子產生覺得自己毫無價值的感覺。

父母要重視兒童的需求，建立孩子的自信心和自尊，絕不可讓孩子在否定（消極）的環境之下成長。

應該說積極的話

消極的話不應說

例如：

你試試看，
你哭完才來找媽媽
打針是痛的，你要哭便哭；或者你可以
用力握著媽媽的手
跌得很痛所以哭了，等媽媽錫一啖
你不聽話，我要打你手掌兩下

你太細不夠力
你再哭我便打你
不要怕，打針不痛的
男人大丈夫，流血不流淚
等爸爸回來你便知死

傷痛的話有長遠的影響

父母親日常所示範的言語，對兒童成長有一定的心理影響，所以反對用乳名如“傻豬”“犬子”“福頭”等。

成長中兒童的父母若隨口所出都是“笨蛋”、“蠢豬”、“無用”、等口頭禪，是可影響兒童的一生。例如有一媽媽常說“你真蠢”，令兒童相信自己不識做事，每次面對困難時，便想起啊因為我蠢，所以不識做，於是放棄創新嘗試的機會。

所以生為父母，切不可講貶低兒女的說話，或刺傷細少心靈的說話，如：



笨蛋
你是垃圾桶檢回來的
你無用
我錫妹妹多些
我唔愛你

三歲的學習（一）

分享你孩子由三歲至五歲的學習



你的孩子應該學習與別人分享一物或輪流使用。有時，你必須耐性地向孩子解釋事情的原因始末；你會發覺你的孩子喜歡辯駁，辯駁能幫助他思想及練習語言。要確保他有戶外活動，也要有同年齡的朋友。

學前的孩子常常【向前走】

他學習投擲、踢、爬、滑行、擺動、掘鑿及踏三輪車。他愛跳舞及跳躍。他喜歡堆砌積木，木頭及石子。這些活動都是他學習的好機會。你可否給他一些箱子及毛氈讓他建【房子】及【車子】。他不可能長時間靜靜的坐著。如果他感到煩悶，就會頑皮起來。孩子玩起來弄得很骯髒，所以，玩耍時不要給他穿上好的衣服，有時孩子喜歡把地方弄得一團糟----不過，他亦會很快就學會協助清理了。

你的孩子有沒有裝作【成人】？又穿你的衣服和鞋子！所有孩子都需要跟洋娃娃玩耍及裝模樣----男孩子也一樣！

玩耍對孩子是很重要的

幼稚園及幼兒中心，
可向你提供一些孩子在家玩耍的意見。



三歲的學習（二）

你的孩子每次都能學到一點新事物



看！孩子多熱心去學習！所以，提供多一個地方讓他繪畫、塗顏色及玩粉團。幫助他去學習臨摹形狀、數數、辨認各種顏色。他喜愛幫你購物、清潔及種花嗎？讓他做一些他能自己做的鎖事。

看他對自己的努力多欣賞！他現在能用筷子和匙羹吃飯。除了那些難於扣的鈕扣及鞋帶外，他可自己穿衣。在學習新工作時，他需要很多鼓勵；當他成功時，他更需要稱讚。

你的孩子需要別人跟他說話

他能說出自己的名字、地址及歲數嗎？有時他更能講故事。他說謊話不是故意的，你只需堅切的告訴他甚麼是真言甚麼是假話。他喜歡聽笑話，也喜歡問很多問題，他現說話已經很清楚了。



反抗期

玩耍、反抗期、學習

反抗期在兩歲左右便開始，我們應如何處理？

在兩歲時，大人說甚麼小孩都要否決它，處理的方法可以是：

- 1 讓他獨立完成一件事，如穿衣服或鞋子。時間可能要長一倍，完成後可能達不到你的期望，但總要讚一兩句，使他認為完成一件事如遊戲一般。
- 2 讓孩子幫忙，但不要計較幫忙結果，而要完全地接受結果。
- 3 讓孩子體驗各種事情。尊重孩子的意願，大人不要過份干涉，雖然你明知他們無法完成，亦要讓他們去經驗，你只在旁鼓勵和支持，但不可溺愛，太寵愛或太壓抑的孩子永遠都是反抗的孩子。

情緒與行為

嬰兒的啼哭、跺腳以至發脾氣，在行為表現上屬於【鬧情緒】的一幕。幼兒要在良好的指導下，才能得到正常的情緒和均衡的成長。

為要了解小孩的情緒，我們必須知道孩子的正確發展情況，對小孩的興趣和慾望有充分的了解，還要提供有安全感的環境，用愛心和耐心去搭建橋樑。孩子鬧情緒時，你要以安靜穩定的態度去應付，因為不可對事情反應太激烈，你是父母，應該是控制場面的主人，而不是讓22吋長8磅半的小子來做黃帝。



懂得游泳真的樂趣無窮

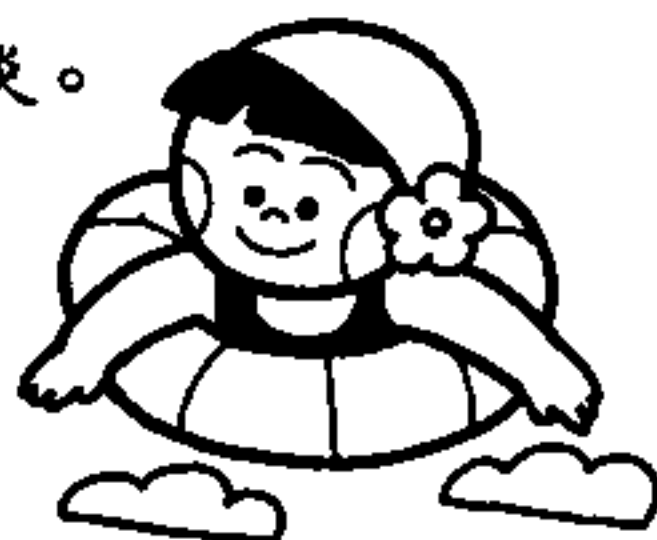
沙灘意外的預防

1. 選擇有救生員的沙灘。
2. 選擇清潔的沙灘。
3. 劃定兒童的活動範圍。
4. 指導兒童有關安全游泳手則。
5. 時常留意兒童的活動地點及情況。
6. 避免在日光下照射太久。
7. 重覆地為兒童和自己塗上太陽油。
8. 意外發生時，立即適當處理。
9. 留心新聞報告，有關泳場的清潔情況。



小兒習泳要則

1. 下水前，先熱身。
2. 確定水溫才下水。
3. 用消毒綿花塞耳道，以防止耳道入水而引致發炎。
4. 增減練習，宜就適應程度。
5. 保持身體乾爽，可免著涼。
6. 保護皮膚，保持滋潤。

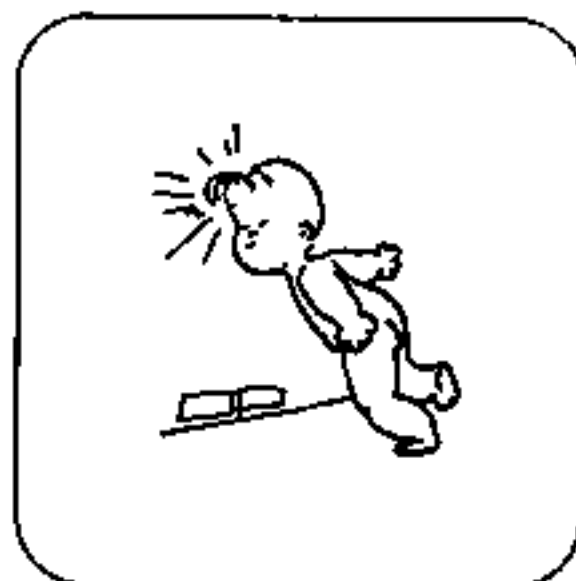


記著：活動範圍多，四肢活動多。
鼓勵和讚賞，興趣可增長。

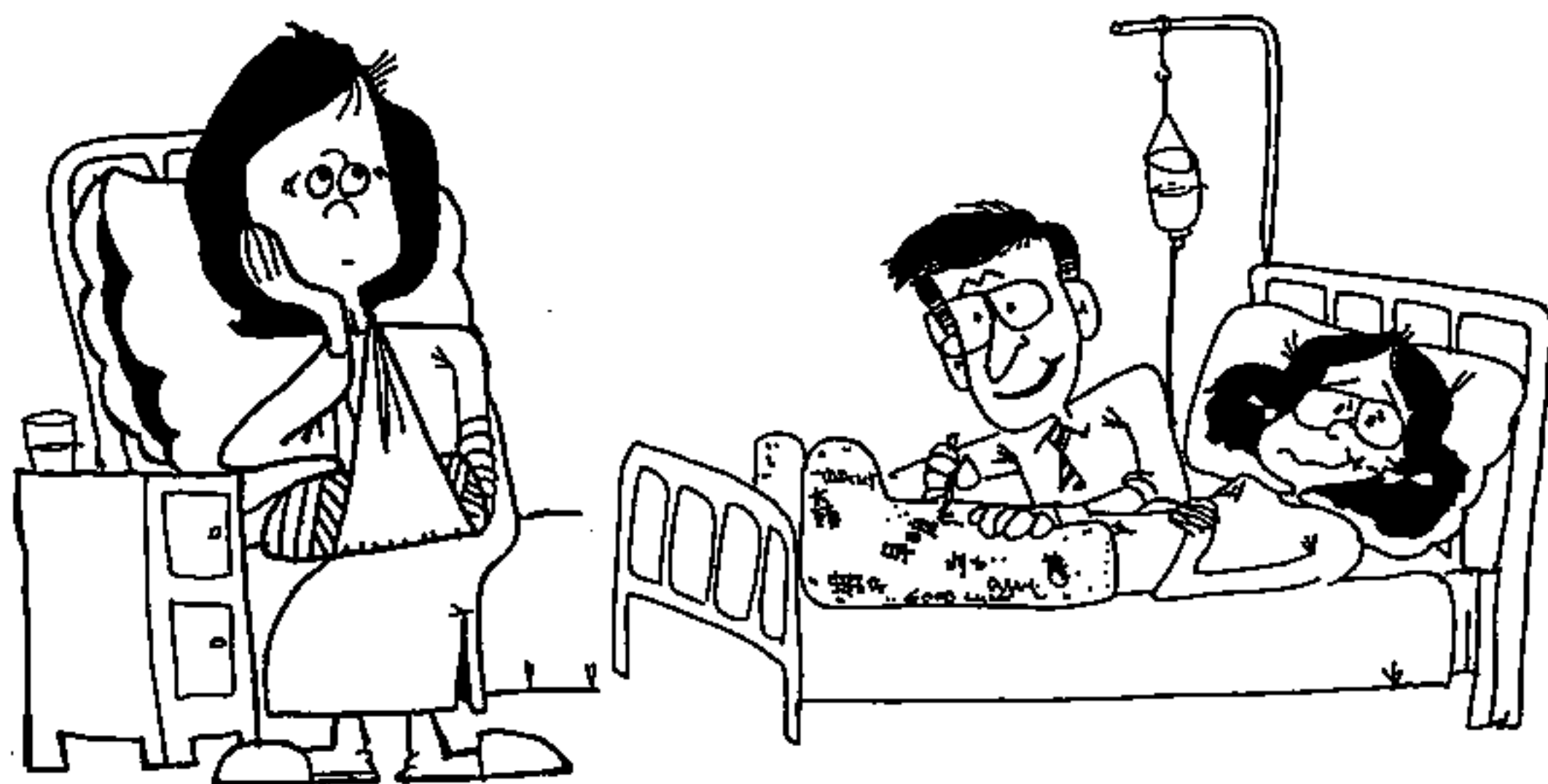
道路安全

勿讓兒童在八歲前獨自橫過馬路。

因為兒童尚未能夠判斷行車的速度。



- 兒童在路旁玩耍時，時常忘記了車輛，應在遠離路旁的地方，找個安全地方，讓孩子玩耍。
- 多數兒童站起來時都高不過車頭，駕車者很多時都看不到他們，故要特別小心，而駕車人士應切記行車時應慢慢駛，慢慢地駛過路旁停泊的車輛。
- 上學時，該與兒童一起走，最好手牽手。
- 與兒童在同一水平看看，從他們的角度去教他們怎樣過馬路。
- 最好到學校接小朋友放學，或者在校車旁接他們走下來。
- 即使沒空，也要盡量安排一個成年人接送小朋友們上學和放學。



IQ 是何物

有人說IQ可以是零蛋或爆棚，其實計算【智商】的方法非常複雜。是向小孩的

- 推理力
- 記憶力
- 創造力
- 構造力



各方面加以體驗，再綜合計分，然後再與小孩的出身年月日合併計算，才可算出孩子的智傷。

所以有【智力測驗】這回事。從測驗內容來看，就可知道【智商】雖然一樣，但程度上卻往往不同。

一般兒童的智商都在一百左右，只有小數5%的人高過或低過一百。

踏入小學後的學習（一）

分享你孩子由六至十二歲的學習

你的五歲女兒，現在是個【大女孩】了，她已完成幼稚園課程變成【學生女】了，她充滿熱情去學習新事物，她愛給你看她所作的所做的一切。她要求你答覆她提出的問題。

去跟她的老師談談，看有什麼可以在家裡做，幫助她學習；最好能依著她的興趣及好奇去做。
多跟她說話，多讀書給她聽。



你的孩子需要朋友



她開始跟朋友來往，同時又在學習有關的人怎樣跟別人相處，她學習怎樣做一個團體的一份子，及怎樣為他人做事。她需要同伴；但有時她又需要一個人靜處。

踏入小學後的學習（二）

你的孩子愛嘗試新事物



她有興趣知道【如果……甚麼會發生】及做了不准許做的事的後果，她有時不知道甚麼是【真實】甚麼是【假裝】。她能夠講詳盡的故事，亦會有幻想的朋友。做了一些小事，或得到你的讚賞時她得到滿足感。漸漸地，她得對自己，她的物件及她在家庭中所擔當的任務負起責任；她有沒有將玩具放好，有沒有餵養她的寵物或準時回家，在花零用錢時有沒有預算？

當她忙碌及快樂時，她覺得時間過得很快；但當他很悶時，時間又變成過得很慢。她可以自己安全地到鄰家去嗎？她騎單車嗎？她有沒有到別的孩子家裡玩？她有沒有到兒童玩樂場或商店去？

你的孩子在【成長】中

青春期的始自十歲後任何時刻，那時身體開始變化，--- 女孩子比男孩子來得更早，你的孩子需要知道有甚麼及為甚麼會發生。如果在講解時，你感到為難，向可以提供幫助的人請教。



問題兒童（一）



問題兒童（二）

特殊教育服務

目的

及早評估和診斷學前及在學兒童的特殊教育需要，盡快給予適當的輔導。

提供服務方式

這些服務大部份由特殊教育服務中心為兒童提供。近年來，教育署特殊教育組更逐漸加強輔導教學服務，以提供更多校內輔助，給予有特殊需要的兒童。

現將為個別兒童提供的主要服務，概列如下：

1. 測驗服務：包括聽覺、視覺、言語和學習能力的評估。
2. 輔導服務：包括心理輔導、言語治療和其他各類的輔導教育服務，如新啓導班、匡導班、輔導教學服務中心和巡回輔導教學服務等。
3. 學童轉介及學位安排服務：包括轉介學童至其他機構接受服務，並依學童需要安排特殊學校、特殊班或普通班學位。

其他資料

如需要更詳盡的資料，可向下列地方查詢：

1. 香港灣仔皇后大道東197-221號
胡忠大廈十字樓
教育署特殊教育組
電話：8926430
2. 香港灣仔活道二十九號四樓
特殊教育服務中心
電話：7375739
3. 九龍何文田巴富街六號
特殊教育服務中心
電話：7113066

分享你孩子的學習-----青少年期

你的孩子現在是個青少年了。一會兒，他看來長大了，另一會兒，他看來又像個小孩，亂發脾氣或很依附你。

他的朋友在他看來比他的家人更為重要，有時他喜歡跟他們在一起多於跟家人一起外出。他喜歡批評你的價值觀，你的意見甚至你的外表，他可能嘗試用別的方法去做事。但他仍然需要你，他仍然需要你的批准及向他保證你仍然喜歡他。

他看來在習慣著一些身體上的戲劇性的改變。在看見他的朋友跟女友在一起，他有另一套看法，他學習怎樣處理新的感情。



傾聽你的少年，跟他說話

當他還小的時候，有些紀律對他來說已經很難遵守，此時會更加困難，但很重要的是，你一定要對他的行為，訂立一定的規限。另一方面，他也需要你讓他負上更大的責任，他需要學習對自己的行為決定或生命上的決擇負責。

青少年（二）

優待及責任必須相輔相承

少年人在慢慢地領悟到甚麼是是非對錯時，也同時學習去做社會的一份子，他在為自己的職業及婚姻和為人父母作準備。他與你——他的相親——的關係，已成為一個成年人與另一個成年人的關係了。

少年期是一個轉變，但並不是個危機

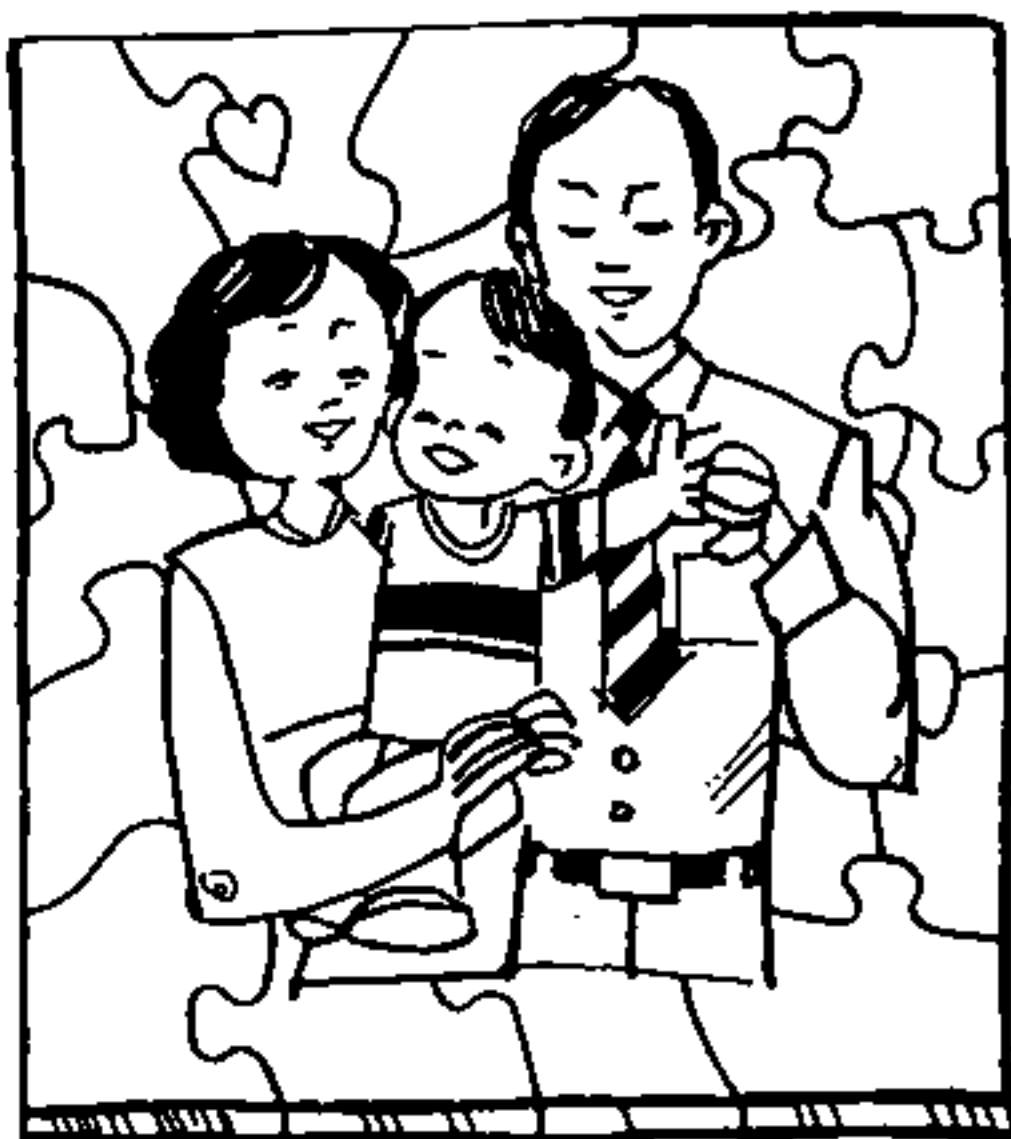
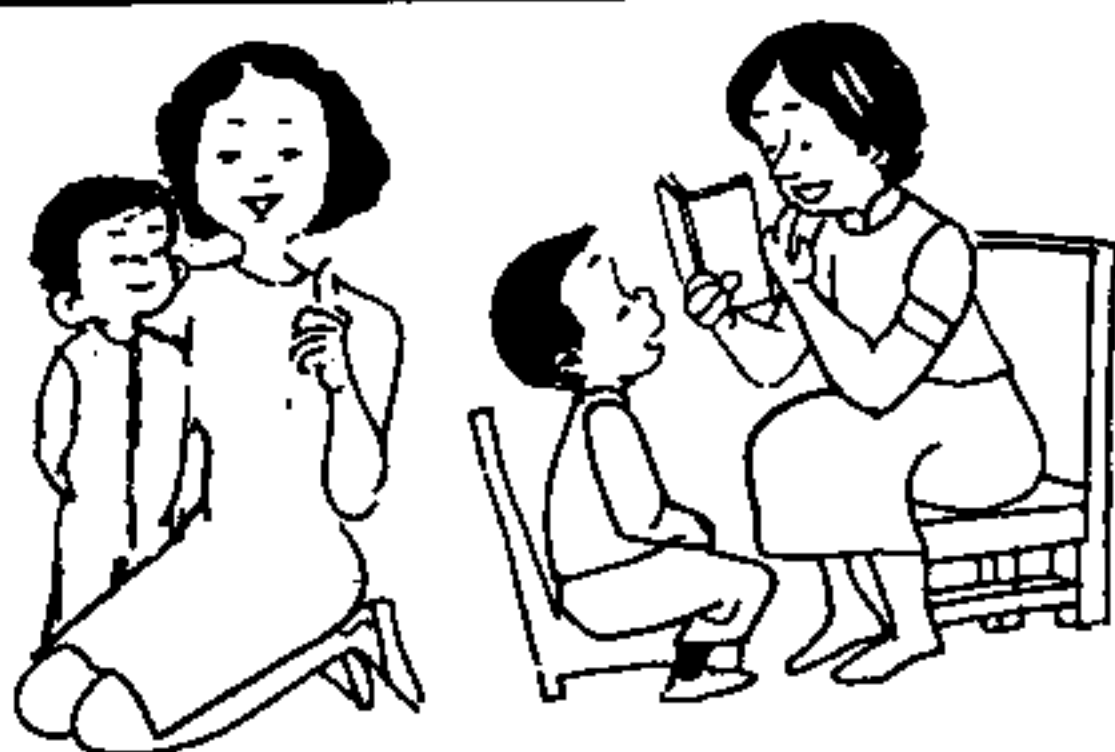
直到現在，你給予他的照顧乃是雙親給予孩子的無微不至，但現在他已變成一個像你一樣的成年人了；他也期望你對待他，愈來愈像個成年人。



教導孩子

教導孩子的原則：

1. 與配偶共同負起教導的責任。
2. 以身作則，教導孩子。
3. 言行一致。
4. 與孩子商量。
5. 給孩子公正的評判。
6. 製造良好的家庭氣氛。
7. 定期舉行家人家庭聚會。
8. 與孩子分享你的想法和情感。
9. 打破慣例，不要太頑固。
10. 經常向孩子表達你的愛。



見醫生前父母指引

很多父母親見醫生十分緊張，以致有很多問題，事後才想起，後悔為甚麼當時沒有問醫生呢？

如果見醫生時已預備好醫生想知的資料，我們便不會緊張，不緊張便可記起想問的問題了。

如果小孩發燒，醫生想知道：

發燒了多久？多高？有給退燒藥物嗎？最後一次給藥物是甚麼時候？有肚瀉嗎？有嘔嗎？

肚瀉

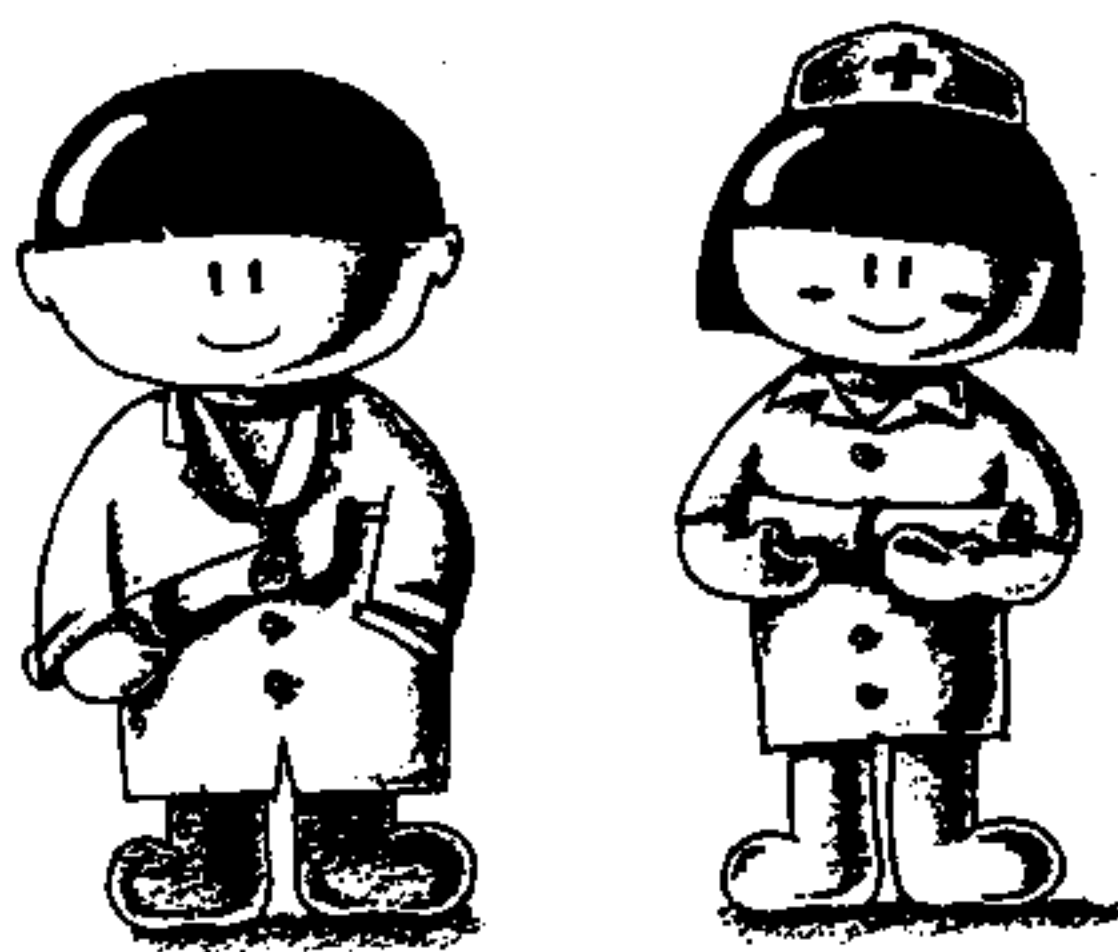
多久？一小時幾次？份量多少？用膠袋包好，帶最後一次肚瀉物及尿褲給醫生檢查？父母用了什麼處理的方法！

嘔吐

甚麼時候開始？吐了多少次？形容嘔吐物，如可能，帶最後一次嘔吐物給醫生檢查和說出嘔吐的時間。

中毒

帶毒物瓶一起去醫生處，鎮靜地告訴醫生發覺兒童時之情況，和有沒有自己處理過，例如給他飲了牛奶或水等。



以下是一些通常碰到的外科問題：

1. 孩子需要施扁桃腺切除手術嗎？

雖然扁桃腺切除手術對健康影響不大，但在不需要時最好不做。兒童扁桃腺一般都大些，大些不是做手術的好理由。

必須做扁桃腺切除手術的兩大指示：

1. 每年有五到六次扁桃腺發炎和高燒。
2. 扁桃腺腫大，影響呼吸道阻塞，用口呼吸，睡覺打鼾和熟睡中呼吸暫停等。

2. 孩子需要割包皮嗎？

割包皮是不必要但最常見的兒科手術，手術完成後不會令兒童特別快高長大，但在以下情況則需要割包皮：

1. 包皮經常發炎。
2. 包皮癰痕形成的包皮出口窄小：
 - 長和緊的包皮不能向上反，不能暴露陰莖。
 - 包皮粘連腺體而令包皮不可向上反。
 - 你的醫生會給你忠告，決定你孩子是否需要割包皮。

3. 陰囊水腫

陰囊水腫是男性陰囊積水，一般只在陰囊腫漲，而腹股溝沒有腫，這情況一般是在出生時發現。

陰囊水腫一般對健康是沒有影響的，所以治療不需太過急切。一出生時便有的陰囊水腫有時幾個月後不治而愈，但是如果積水很快引起不適，或腫漲不消，便可做一簡單的手術，把溝通陰囊水腫和腹腔的通道紮掉。



外科備要（二）

4. 隱睪症

陰囊中無睪丸有兩大可能：一是睪丸沒下降，二是回縮。回縮睪丸是指下降到陰囊裡的睪丸被精管肌有強勁而收縮回腹股溝中，睪丸在腹股溝中可用外在操作，把睪丸再次下推回陰囊中。不下降的睪丸亦可在腹股溝中摸倒，但可能亦有小腸氣，這不下降的睪丸是無法推入陰囊中。

如果睪丸在一個月裡不下降到陰囊中，睪丸下降的可能性減少，所以最好替六至十二個月大的嬰兒做睪丸固定手術，把睪丸固定在陰囊中。

5. 臍膨出（臍疝）

臍疝指臍帶腹壁有弱點，引致肚臍凸出。小孩哭和站立時肚臍會凸出，這情形和小腸氣不同，因為沒有腸子箱閉的危險，所以不需要急於做手術，有時可以不治而愈。但如果增大，或到孩子上學前仍未痊愈，可做一簡單修補手術。

6. 結舌

結舌是指舌繫帶短縮，舌頭不可伸過門牙，或舌頭不可沾及上脰，但亦不會延遲正常語言能力的發展，如發音碰到問題，例如不能卷舌，或不能沾及上脰，可做一簡單手術，解決舌繫帶短縮所引起的問題。

7. 股疝氣（小腸氣）

股疝氣（俗稱小腸氣）一般常見於男孩子，女孩子亦有；男女見症的比例是5:1。可在任何年齡發生，而週歲時出現比較多。原因是男嬰睪丸是會從腹腔連同腹膜一起下降至陰囊，形成管道，此管道通常在出生時會自然封閉；【小腸氣】是指管道未曾封閉而小腸沿此通道進入陰囊。故此病童在啼哭時，腹股溝處會腫突男嬰從腹股溝一直到陰囊會腫漲，如孩子停止哭泣，或仰臥安睡床上，腫脹會自動消失。

如果腫脹不消失，便需要動手術；把箱閉在疝氣囊中的小腸放回腹腔內，再封閉疝氣囊的入口。【小腸氣】無論在甚麼年紀，都有發生併發症的危險，最嚴重的是【疝氣箱閉】，因小腸在囊中不能回到腹腔，導致血液不循環，以致壞死。年紀越小，箱閉越常見，所以，若經醫生診斷後，越快做手術越好。

一些危急的訊號

父母有時會突然發覺嬰孩及幼兒處於極危急的情況，他們或會見到一些緊急的訊號；盡快請醫生幫忙，如果你的孩子……

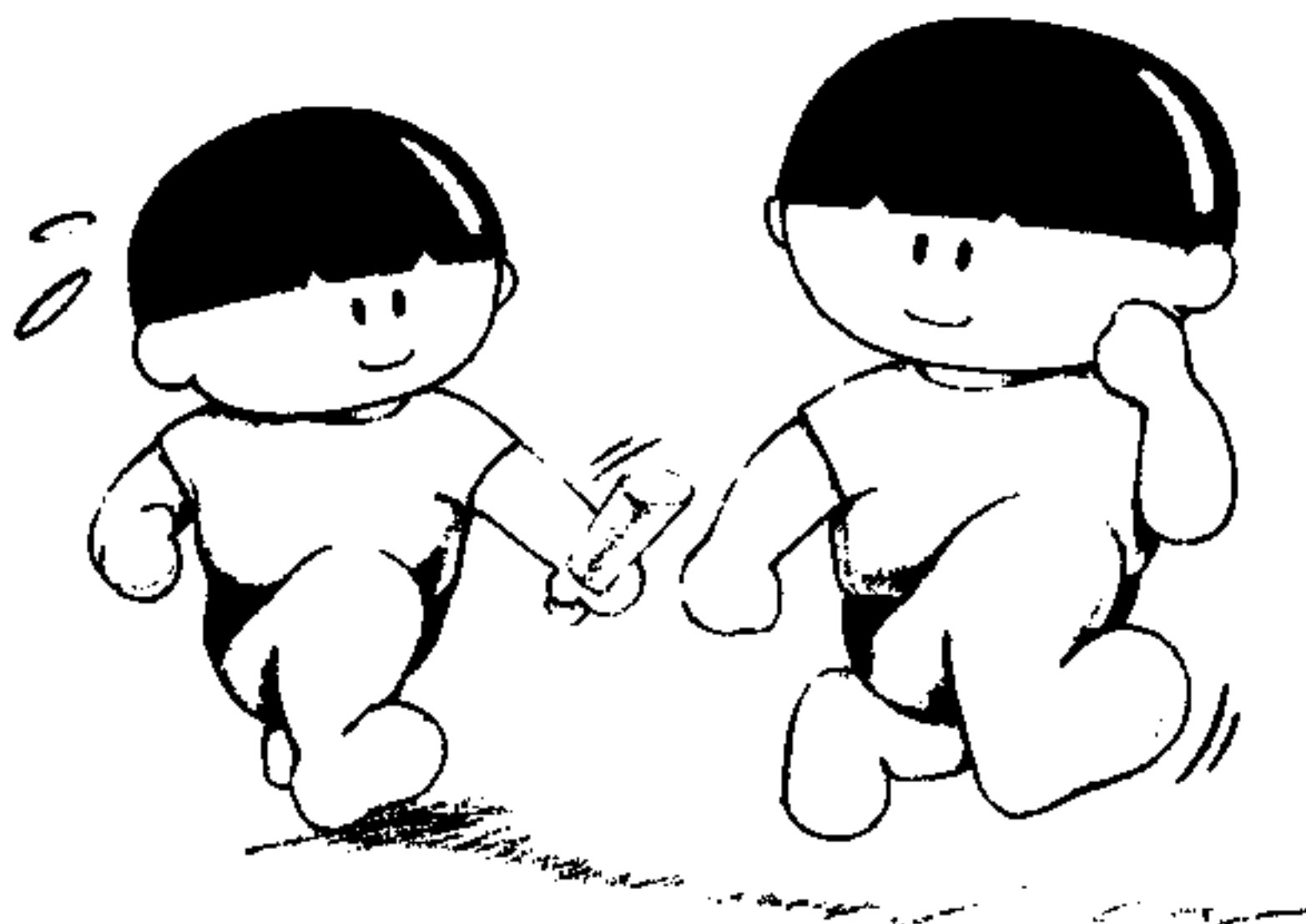


- 呼吸急速及發出聲音，或呼吸有困難，或有刺耳的咳聲，或喘氣聲。
- 有多於三次水狀的有味的大便。
- 哭了一小時或多於一小時，哭時有困難，很難叫醒及拒絕進食。
- 有抽筋或痙攣。
- 感到跛行或倒下，面色青白，及感覺太冷或太熱。
- 哭，面色灰白，及一次又一次觸摸自己的耳朵，或有流質由耳朵流出。
- 有片刻呼吸停頓。

如果你的孩子病倒，不要推說是出牙的緣故

- 如果找不著醫生，把孩子包裹在毛氈裡，帶他往醫院。
- 詢問孩子的情況，觀察何時有好轉。
- 如果沒有好轉，或情況變得更壞，馬上帶他去求診。





Our Hopes Are Built On Their Health 孩子有健康 我們有希望

OBJECTIVES:

1. To promote child health.
2. To safeguard welfare of children in Hong Kong.
3. To provide a favourable environment for child development in Hong Kong.
4. To improve and to upgrade existing paediatric services.
5. To advance the knowledge of paediatrics.

MEANS:

1. By promoting child health and enhancing child development.
2. By improving medical services to children.
3. By preventing and alleviating handicapped conditions in childhood through medical, paramedical and other means.
4. By furthering medical knowledge in the medical and paramedical care of children in Hong Kong.
5. By improving public education and child health.
6. By promoting perinatal health and perinatal health services in Hong Kong.
7. By initiating and encouraging research in the field of paediatrics for the purpose of paediatrics and for the purpose of promoting better childhealth in Hong Kong.

宗旨:

1. 推廣兒童健康。
2. 保障香港兒童的福利。
3. 為本港兒童發展提供有利的環境。
4. 改善及提高現有的兒科醫療服務。
5. 促進兒科醫學知識的發展。

途徑:

1. 推廣兒童健康及促進兒童體智發展。
2. 改善兒童醫療服務。
3. 透過醫療、輔助醫療及其他途徑，預防及減低弱能兒童問題。
4. 提高本港兒童醫療及輔助醫療服務的專業知識。
5. 提高兒童健康教育。
6. 提高本港妊娠期健康的知識及有關的護理服務。
7. 協助及鼓勵兒科醫學的研究，提高本港兒童健康。



HONG KONG CHILDHEALTH FOUNDATION

香港兒童健康基金

172 Shaukiwan Road, M/F., Hong Kong. Tel: 5672727 香港筲箕灣道172號閣樓

DONATION/VOLUNTEER REPLY SLIP 捐款/義工回條

Please give generously: (Donation of HK\$100 and over is tax deductible.)

請慷慨捐助: (捐款100元以上, 可以抵稅。)

☐ I enclose HK\$_____ for your fund raising appeal.

Name 姓名: _____

Cheque should be made payable to
"Hong Kong Childhealth Foundation"

Address 地址: _____

Please send official receipt to the following address:

☐ 本人付上劃線支票, 面額_____元。

Tel 電話: _____

支付「香港兒童健康基金」, 請寄回正式收據

☐ I would like to volunteer my services to the
Hong Kong Childhealth Foundation.

Signature 簽名: _____

☐ 本人願意為香港兒童健康基金做義務工作者。