

# 兒童 衛教手冊



衛生福利部 國民健康署 編印



出版年月：2023年5月

## 獻給父母

在歡喜迎接寶寶誕生的此刻，獻給您這本兒童健康手冊，提供您育兒保健及相關福利的重要資訊。

目前**國民健康署補助未滿7歲兒童健康檢查服務**。提醒您儘速至戶政事務所為您的寶寶申報戶籍，同時向戶所表明寶寶健保依附投保對象、申請有相片或無相片健保卡及卡片郵寄地址；健保署收到通報資料(申請有相片者須依戶所提供之證明單上說明，補上傳相片)後會主動為寶寶加保，並寄發健保卡，以保障寶寶應享有的醫療照護。出生60日內尚未加保者可依附母親或父親就醫及接受兒童健康檢查服務(詳細申辦訊息請洽健保署各分區業務組)。

建議您也可用手機掃描「兒童健康手冊」目錄頁所附的QR Code，連結至「電子版兒童衛教手冊」，瀏覽您所需要的衛教資訊。祝福您闔家平安健康!

如寶寶的健保卡無法使用，請利用健保諮詢服務專線：市話撥打0800-030-598或4128-678(不須加區域碼)，手機改撥02-4128-678；或逕向健保署各分區業務組申請換卡。

## 溫馨提示好受用.....

**母乳是嬰兒最好的食物** 請以母乳哺育您的寶寶(參閱兒童健康手冊第53-55頁)，並為寶寶提供健康、安全、無菸的成長環境。

**當新生寶寶回家後** 確認寶寶是否已接受新生兒先天性代謝異常疾病篩檢(參閱兒童健康手冊第56-58頁)，並參考大便辨識卡(參閱兒童健康手冊第20頁)，每天觀察比對寶寶的大便顏色。此外，1歲以下寶寶應避免餵食蜂蜜，以避免肉毒桿菌中毒。

**寶寶也需要健康檢查喔** 寶寶的成長及發育是連續進行的，請您依照寶寶的實足月(年齡(早產兒請以矯正年齡)，自行核對兒童健康手冊中各年齡層的兒童發展重點。建議您善加利用兒童健康檢查服務，並選擇1位兒科、家醫科醫師或幼兒專責醫師，固定為寶寶進行身體健康狀況之評估與發展診察，守護孩子的健康。健康檢查僅代表部分健康問題的篩檢結果，倘有發現其他身體異常或健康問題，請另就醫諮詢醫師。

**請善用兒童健康檢查服務** 當寶寶出生滿1個月時，應至設有兒童健康檢查服務之院所進行健康檢查。目前國民健康署提供7歲以下兒童7次健康檢查服務，其時程及檢查項目請參閱兒童健康手冊第6-7頁。您在家中觀察到寶寶的成長狀況或育兒相關問題，都可以在看診前紀錄在兒童健康手冊(第22-45頁)，提供醫護人員參考。

**預防接種紀錄表務必永久保存** 寶寶的兒童健康檢查及預防接種紀錄表(黃卡，兒童健康手冊前面拉頁)，請永久保存，將來孩子進入小學或出國留學時都會用得到喔！若該手冊或該紀錄表不慎遺失或毀損者，可至就近之衛生所/健康服務中心申請補發。



# 目錄

## 新生兒

給新手爸媽的話	2
爸媽的心理調適	3
給單親爸爸媽媽	4
給多胞胎爸爸媽媽	6
女孩男孩都疼愛	7
早產兒居家照護錦囊	8
各年齡您會關心的事	16

## 營養小常識

副食品添加原則	23
嬰幼、兒童期每日膳食營養素	27
培養良好的飲食習慣	29
兒童過重和肥胖防治原則	32

## 生活小常識

培養動態生活習慣	34
口腔保健知多少	35
親子共讀	38
培養良好的睡眠習慣	40
嬰兒猝死症預防有訣竅	41
預防事故傷害	42
燒燙傷及瓦斯事故傷害緊急處理	45
寶貝!寶貝!113保護專線	46
親親·寶貝-協助孩子遠離家庭暴力	49
和尿布說掰掰~如廁訓練	51
無菸家庭	53
二手菸、二手菸的真相	54

## 健康小常識

國小入學前準備與學前健康檢查	55
兒童常見疾病及處理	57
腸絞痛	61
不和腸病毒打交道	63
發燒的正確處置	65
早期療育成效佳	68

## 資源百寶箱

地方政府衛生局聯絡地址及電話	72
兒童發展通報轉介中心	74
相關福利資訊	78
地方政府社會局連結網址及電話	79
好用的電話與網站	80
中央政府育兒福利措施綜覽表	82



以手機掃描 QR code，可隨時取得「兒童衛教手冊」電子化資訊

## 給新手爸媽的話

初為人父母是前所未有的經驗，照顧寶寶既開心，卻也會讓人焦慮、勞累不已。您與另一半需要相互打氣、彼此感謝，共同分擔照顧的工作。也請別忘了善待自己，讓自己可以適時放鬆一下。

### 新手媽媽小叮嚀

- 寶寶出生後，您的個人時間會變少。爲了專心照顧寶寶和您自己，應該勇於向家人提出請求幫忙分擔家務，或尋求外界的協助，直到生活模式穩定下來。
- 照顧並瞭解自己與家人的需要。有時不妨請家人協助照顧寶寶，出去散步或游泳、與朋友聊天喝咖啡，甚至換個新髮型或買本雜誌閱讀，讓自己放鬆一下。
- 產後均衡飲食是維持您和寶寶健康的第一步，在哺乳期不要刻意減重；小於 1,800 大卡的低熱量飲食可能會影響乳汁分泌，放鬆心情多休息，依寶寶需求多多哺乳，是促進乳汁分泌的重要原則。產後均衡飲食建議可參考衛生福利部國民健康署孕產期營養單張。

### 懷孕哺乳時的每日飲食建議

來源：衛生福利部國民健康署  
(<https://www.hpa.gov.tw>)



### 新手爸爸小叮嚀

- 協調工作分配很重要，可依據夫妻雙方每天之時間規劃或擅長的工作來分攤，如洗澡、換尿布等。
- 孩子逐漸長大，會睡不安穩！若覺得不堪負荷或影響到工作，務必與另一半討論解決方法。
- 孩子長大後，會越來越有自己的想法，不再只是黏在您身旁。您必須讓孩子感受到您的關愛，主動參與他們生活上的每件事。即便忙碌了一整天，下班後仍需要花時間陪孩子玩耍或閱讀。
- 請記得善待自己，讓自己也能喘息一下，像是參加朋友聚會或去運動。



一旦爲人父母，自然而然想爲您的孩子和家人做到最好。請記得您是獨特的個體，也是獨特的父母，要照顧好自己。而保持規律運動，有助於消除緊張壓力，並常保健康活力。最重要的是，在工作、家庭和自己的需求上找到平衡點。

### 保持規律運動

- 運動是生活中很重要的一部分，它能幫助您放鬆，並且讓您更有活力。
- 您可以透過親子活動來放鬆身心，並且達到運動的需求，例如：
  - 用嬰兒車載著孩子，全家一起出門散步。
  - 和家人一起去游泳。
  - 和孩子一起去公園玩耍。

### 重回工作崗位以後

- 產假或陪產假即將結束，必須重返工作崗位，您可能會面臨以下問題，讓您備感壓力甚至精疲力竭，比方說：
  - 得將孩子送到托嬰中心，或請保母照顧孩子。
  - 必須送其他學齡期的孩子上學。
  - 您需要全神貫注地工作，因此面臨工作上的壓力。
  - 需配合工作而調整孩子的作息，親子適應過程可能較爲辛苦。
- 孩子逐漸長大，形成新的生活模式。每 1 次調適都不輕鬆，這是爲人父母必經的學習過程，您會習慣生活上的變動和新安排。
- 最重要的是，在工作、家庭和自己的需求上找到最佳的平衡點。

### 照顧自己和您的至親

- 爲人父母需要學習務實，不要對您自己或其他人期望太高，也不要對自己 and 家人的付出視爲理所當然。
- 相信自己的能力，您會做得非常好，而且每一天都在學習新的事物。
- 定期獎賞自己。放鬆或做一些開心的事情，像是找時間去散步，和父母、另一半或朋友享受一頓美好的晚餐。
- 沒有人是完美的，所有父母都有不足之處，不必太在意，從中記取經驗比相互指責更爲重要。
- 有時候您可能不同意另一半的作法或想法，適當表達您的感受，並且與另一半共同商量解決方法。
- 請別在孩子面前吵架。
- 如果問題很難解決，請尋求親友或專業人士協助。



## 給單親爸爸媽媽

現今社會越來越多孩子來自單親家庭，孩子面臨家庭結構的改變，常常無法適應；家長則因為必須身兼數職而分身乏術。為了照顧孩子的需求與感受，並協助您滿足自己的需要，以下建議提供您參考。



### 心理上的調適

- 保持樂觀的態度，看待每一天的驚喜和挑戰。
- 爲了您的家庭著想，應好好照顧自己。均衡飲食，並得到足夠的休息、運動和睡眠。
- 留一個時間去做自己喜歡的事情，像是和朋友看電影、唱歌等社交活動。
- 不要對您的孩子感到內疚，很多家庭也有同樣遭遇，您不需要懲罰自己，或是用溺愛來彌補孩子。覺得自己有罪並不會讓生活美滿。
- 別鑽牛角尖，執著於不存在的問題。很多單親家庭的孩子都可以幸福快樂的長大，單親家庭不代表會遇到更多問題，或是需要解決更多的問題。



## 家庭生活的安排

- 尋求外界的協助，例如保母或是幼兒園，在您上班的時候，幫忙照顧孩子。
- 對孩子訂定一個合理的規則，並且堅決實行。當規則清楚且貫徹一致時，孩子會有安全感，並且萌生責任感。等到孩子能接受更大的責任時，您再擴充規則的內容，藉以培養孩子的責任感。
- 每天安排一些時間與孩子相處，例如聊天、玩耍、閱讀、看功課或陪同看電視。
- 經常讚美您的孩子，表現出真正的愛，無條件的付出，積極支持您的孩子。

## 對外尋求支援

- 與親戚朋友保持良好關係，有時他們可以幫忙照顧孩子。
- 與其他家庭建立友誼，這些朋友會分享訊息，提供協助照顧孩子的管道或方法，也會介紹可靠的保母，或本身就願意幫忙帶孩子。
- 與可信賴的親人、朋友和兒科或家醫科醫師等專業人士討論孩子的行為、生長發展與家庭的關係等問題。



## 給多胞胎爸爸媽媽

對您和家人來說，幾個小寶貝一口氣同時加入家庭生活，這是何等熱鬧開心的事。但是在實際生活中，您勢必要面臨更多的育兒工作和挑戰。



- 您可能需要更大的住家空間或較大的車子，以便容納多位家庭成員。
- 每個孩子都是獨特的，提醒您的家人或朋友，別把孩子們當作「雙胞胎」或「三胞胎」，必須視他們為獨特的個體，您可以參照下列技巧：
  - 叫孩子的時候，請呼喚他們自己的名字，不要以類似「雙胞胎」之類的稱號叫他們。
  - 和每個孩子單獨交談並且用眼神接觸。
  - 安排時間與每個孩子單獨相處，例如輪流與每個孩子一起去購物。
  - 鼓勵每個孩子的獨特性，例如讓他們有不同的穿著樣式。



## 女孩男孩都疼愛

隨著文化的變遷，兩性平等的觀念漸趨普及，新時代的父母應以更開明的兩性觀念，珍惜孩子的性別特質，讓孩子獲得適性的發展。

### 女性也可以傳宗接代

- 女性結婚後可繼續保有原來姓氏，無需再冠夫姓。
- 子女姓氏可由父母書面約定從父姓或母姓。
- 女性與男性具有平等的家產繼承權利，女兒和兒子繼承家產的權利也完全相同。
- 祭祀公業條例施行後，不分男女、不分姓氏，都可繼承派下權。
- 女性也是家族成員，傳承相同的血緣，在喪葬禮儀中，女性也可以擔任主奠者或負責捧斗（神主牌）、執幡、撐傘等儀式。

### 孩子未來的成就無關性別

- 「性別平等教育法」：讓女性與男性皆有平等受教育之權利。
- 「性別工作平等法」：保障女性工作權之平等，消除性別歧視。
- 女性勞動參與率、專業技術人員比率、管理及經理人員比率不斷提升；國會議員和民意代表中的女性席次比例，及女性公務人員進入決策階層比率都有提高。

### 女孩男孩都是寶

- 研究發現，生女兒的父母較長壽，可能與女兒較貼心，會照顧年邁、生病父母有關。
- 父母和孩子之間的親情連結與子女性別並無關聯，長期情感的親密互動才是真正讓父母感到「有女、有子萬事足」的關鍵。

爲了幫助更多寶寶平安出生，不因爲性別而被放棄，請您一起來守護！若您有發現違法檢測及選擇寶寶性別的事情，請向衛生福利部國民健康署胎兒性別篩選查報窗口反映，電話：0800-870-870。



好孕都幸福  
男女都是寶

#### 小提示

偏見停一停，女男一樣行，  
兩性都珍貴，平等才是對，  
讓我們珍惜生命，  
珍惜上天賜予我們的心肝  
寶貝。



## 早產兒居家照護錦囊

新生兒無論出生時的體重為多少，只要未滿 37 週出生，即是早產兒。早產寶寶各時期的生長（身高、頭圍、體重）、認知與動作發展、副食品添加等等，在 3 歲之前都是依其矯正年齡進行評估。此外，政府與民間都有提供相關的資源與照顧支持，希望能有效分擔家長養育的負擔與辛勞，有需要的家屬請善加利用。早產兒的生長、腦神經發展、副食品添加須使用矯正年齡，**但預防注射則依實際出生年齡。**

### 早產兒常見合併症

- 早產兒較容易因器官未成熟產生相關問題，常見的合併症包括：腦室內出血、腦室周圍白質軟化症、視網膜病變、聽力受損、慢性肺部疾病、開放性動脈導管、壞死性腸炎等。
- 懷孕週數越短，早產兒發生上述問題的機會越大，因而極低出生體重早產兒的父母宜與主治醫師長期配合觀察追蹤。

### 早產兒的矯正年齡

不論寶寶何時出生，以「現在日期」減去「預產日期」，即可計算出寶寶的「矯正年齡」。例如：寶寶出生日期為 5 月 1 日，媽媽的預產日期是 7 月 1 日，則至 8 月 1 日時，寶寶的矯正年齡為 1 個月。

$$\begin{array}{r}
 \text{矯正年齡算法：} \quad 8 \text{ 月 } 1 \text{ 日 (現在日期)} \\
 \quad \quad \quad \quad \quad - 7 \text{ 月 } 1 \text{ 日 (預產日期)} \\
 \hline
 \quad \quad \quad \quad \quad 1 \text{ 月} \quad \quad \quad \text{(矯正年齡)}
 \end{array}$$

### 如何餵食早產兒

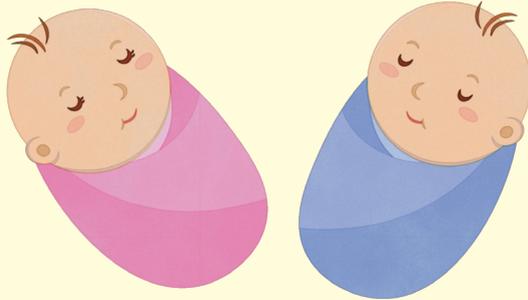
- 早產兒進食特性：由於生理發展仍未成熟，吸吮能力較足月兒弱，餵食過程中比較容易噎到，或有發紺現象（皮膚或是嘴唇顏色變青、變紫）。
- 早產兒最佳的餵食方式是「**需求性餵食**」，也就是依照寶寶的生理時鐘予以哺餵，並且按照寶寶能接受的餵食量適當給予。



### 餵食時應注意事項

- 早產兒回家後仍可能有胃食道逆流的問題，餵奶時可採取少量多餐分段餵食，並注意早產兒的膚色及唇色，若有發紺現象，必須先停止餵奶並輕拍背部，待膚色及唇色恢復正常後再繼續餵奶。
- 切勿平躺餵奶。
- 特殊狀況無法親餵母乳而需採瓶餵時，早產兒因為吸吮能力較弱，奶嘴的選擇應以質軟、圓洞為佳。合適的奶洞大小，以奶瓶倒立時，奶水可以一秒一滴流出者較為適合。
- 一般嗆奶處理，先清除口鼻的奶水，並以適度力量輕拍背部至呼吸平順、膚色紅潤即可繼續餵奶，或休息一下再繼續。
- 餵奶中，萬一寶寶咳嗽後呼吸暫停，可以輕搓寶寶背部或輕彈寶寶腳底，以刺激呼吸。

### 早產兒的睡眠照護



- 早產兒的住院期間較長，已習慣醫院的吵雜環境，且無晝夜分別，剛回家時會有一段適應期。
- 可藉由環境營造、夜間點小夜燈，及讓寶寶聽輕柔音樂等方式調整，待寶寶習慣後，再慢慢減少光線亮度及聲音。



# 攜手守護早產兒 一個都不能少

每個孩子都是帶著爸媽的期待誕生在這個世界上  
但根據衛生福利部統計，台灣每10個出生寶寶就有1個是早產兒，每年大約17,000名的新生兒提早報到…

早產兒因出生時各個器官還未成熟，相較於足月生的寶寶較容易發生呼吸道、視網膜、聽力及腦性麻痺等問題，其中極低出生體重（<1,500公克）的寶寶約有二分之一會有神經動作發展異常，但如果能夠早期發現早期治療，還是可以健康成長！

因此，政府與醫院共同合作推動「低(含極低)出生體重兒居家照護計畫」，提供寶寶出院後延續的訪視服務，讓寶寶出院回家後有任何困難，都有專業的醫療團隊提供諮詢，與您一同守護您家寶貝，追蹤關懷到家，讓巴掌仙子健康茁壯。

全國72家合約院所  
攜手守護巴掌仙子成長茁壯！

## 服務對象

- 出生體重 $\leq$ 1,500公克
- 出生體重超過1,500-未達2,500公克或大於等於2,500公克之早產兒(懷孕週數小於37週)，並合併生理或社會特殊情況，經專業醫護人員評估有照護需求者

## 出院前

醫護人員先瞭解寶寶及家庭返家後的照護需求

## 出院後

醫護人員主動提供您及寶寶多元的訪視服務及專線諮詢



## 居家照護很重要

- 「低（含極低）出生體重兒居家照護計畫」係國民健康署協同合約醫院針對出生體重超過 1,500~ 未達 2,500 公克或大於等於 2,500 公克之早產兒（懷孕週數小於 37 週），並合併生理或社會特殊情況，經專業醫護人員評估有照護需求者，為其出院後提供延續性照護，協助返家後的照護及諮詢服務。
- 出院前醫院將為您及寶寶進行居家照護需求評估，依評估結果安排出院後的照護服務，包含居家訪視、視訊、電話等追蹤訪視與衛教，不須額外收費。
- 對於出生體重小於等於 1,500 公克的寶寶，建議至少於矯正年齡 6 個月、12 個月、18 個月、24 個月時定期回診，醫院會安排「極低出生體重早產兒心智發展檢查」，以追蹤了解寶寶的心智發展之情形。

6個月

12個月

18個月

24個月

## 居家照護

- 「低（含極低）出生體重兒居家照護」提供的服務如下：

1. 如您的寶寶「出生體重小於等於 1500 公克」，醫院會另外提醒您於矯正年齡 6 個月、12 個月、18 個月、24 個月時定期回診進行「極低出生體重早產兒心智發展檢查」。
2. 照護需求評估：醫院於寶寶出院前會針對您及寶寶的基本資料、照護需求與衛教指導及社會經濟情形進行評估及收案分級。
3. 追蹤訪視服務：醫院在了解您及寶寶的狀況與照護需求後，提供您居家訪視、視訊訪視及電話訪視/面訪等追蹤訪視服務。直到寶寶已無照護需求或達矯齡 2 歲。
4. 全國有提供「低（含極低）出生體重兒居家照護」服務之醫院名單：  
<https://www.hpa.gov.tw/4593/15058/n>



院所名單



# 低（含極低）出生體重兒居家照護計畫服務同意書

衛生福利部國民健康署

## 低（含極低）出生體重兒居家照護計畫服務同意書

### 一、服務說明

「低（極低）出生體重兒居家照護計畫」係國民健康署協同合約醫院針對出生體重小於等於 1,500 公克、大於 1,500 公克未達 2,500 公克或出生體重大於等於 2,500 公克之早產兒（懷孕週數小於 37 週），有合併症或攜帶管路及儀器之新生兒出院後提供延續性照護服務，協助返家後的照護指導及諮詢服務。

出院前醫院將為您及寶寶進行居家照護需求評估，依評估結果安排出院後的照護服務，包含居家訪視、視訊、電話等追蹤訪視與衛教，及相關轉介服務，此服務不須額外付費。

### 二、接受服務意願

本人（法定代理人）同意接受（\_\_\_\_\_）醫院提供服務（包含：居家訪視、視訊、電話、面訪等衛教服務），服務內容經雙方充分討論後執行（備註：\_\_\_\_\_）。

本人（法定代理人）拒絕接受居家照護服務。

理由：\_\_\_\_\_

### 三、服務轉介意願（有跨院轉介需求時填寫）

同意上述照護服務自\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日起由（\_\_\_\_\_）醫院持續提供。

資料蒐集知情同意：本人（法定代理人）同意在提供追蹤關懷服務過程所蒐集之資料（包括新生兒的身高、體重、頭圍、生長評估、發展評估及衛教內容等），將提供國民健康署分析及政策評估時使用，資料並進行妥善保密。

立書人：\_\_\_\_\_

法定代理人：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_ 日期：\_\_年\_\_月\_\_日

解說人員簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_年\_\_月\_\_日

註：1. 若您的孩子出生於提供「低（含極低）出生體重而居家照護」服務之醫院，會有醫護人員運用此份同意書徵詢您接受服務之意願。

2. 最新全國低（含極低）出生體重兒居家照計畫服務醫院資訊，可至國民健康署官網查詢（<https://www.hpa.gov.tw/4593/15058/n>）

## 預防感染

早產兒的免疫力較足月兒弱，較容易感染疾病，有少數早產兒因肺部尚未發育成熟，易發生慢性肺疾病，而有慢性肺疾病的寶寶，肺部感染的機率較一般嬰兒來得高，症狀也較嚴重，預防感染的方法包括：

- 限制訪客。
- 注意居家環境的通風。
- 照顧寶寶前後流水濕洗手。
- 家人感冒應戴上口罩。
- 家中禁菸，尤其是嬰兒返家仍需使用氧氣時，家中絕對禁止吸菸，並須隔絕助燃物。
- 寶寶週歲前避免帶他出入公共場所。
- 若照護上有疑慮，可善用早產兒基金會居家照護諮詢專線服務（02-2523-0908，週一至週五 8:00~17:00），以減少不必要的醫院就診。

## 早產兒的行為照護

早產兒比足月兒容易躁動、不易安撫，可藉由做袋鼠式護理和嬰幼兒按摩來改善。

（相關資訊請參考早產兒基金會網站  
<https://www.pbf.org.tw>）

更多早產兒照護技巧，可掃描下方「早產兒居家照護手冊」及「早產寶寶手札」QR Code，瀏覽相關衛教資訊。



## 巴掌仙子加油站

### ◎ 健保身分

- 寶寶出生後 60 天內，尚未加保前，可用母親或父親的健保卡就診；在寶寶辦理出生登記後，則可跟隨父親或母親其中一方加入健保並申請健保卡。
- 3 歲以下兒童醫療補助於 2002 年開辦，凡 3 歲以下參加全民健康保險之兒童，就醫時即自動減免健保部分負擔。

### ◎ 申辦重大傷病證明

- 依「全民健康保險保險對象免自行負擔費用辦法」第二條規定，保險對象經特約醫院、診所醫師診斷為重大傷病者，得檢具醫師開具之診斷證明書及重大傷病證明申請書、身分證明文件影本及相關佐證之病歷資料，向中央健康保險署各分區業務組提出申請，經審查符合資格者，發給重大傷病證明。
- 若早產兒出生後 3 個月內因神經、肌肉、骨骼、心臟、肺臟（含支氣管）等相關併發症住院者，由醫師逕行認定免申請證明；若早產兒出生滿 3 個月後，因前述併發症領有身心障礙等級中度以上之身心障礙手冊並經醫師認定符合重大傷病項目者，可依規定申請重大傷病證明。

### ◎ 早產兒基金會醫療費用補助

- 由基金會的合約醫院社工師評估，評估資料包括家庭經濟收入、家中工作人口數、早產兒之住院時間長短及醫療狀況等。若符合申請標準，由合約醫院的社工師協助申請。





### ◎ 早產兒基金會居家醫療器材費用補助

- 若早產兒出院返家後須租用醫療器材，如：血氧濃度監視器、製氧機、氧氣鋼瓶、抽痰機、呼吸器、靜脈輸注幫浦（含灌食幫浦）等，可透過合約醫院的社工師評估後協助申請。早產兒基金會將**補助一半**的醫療器材租借費用，期程以累計一年為限。
- 如特殊個案須半年以上長期使用者，由醫師註明原因，則可申請購置。儀器不需使用後，請家屬將儀器捐贈給個案住院醫院之社會服務室，提供給經濟困難的早產兒家庭使用。

### ◎ 相關資源

- 兒童發展聯合評估中心聯絡資訊，請參閱第 69 頁 QR code 資訊。
- 兒童發展通報轉介中心名冊，請參閱第 74-77 頁。
- 地方政府社會局另有提供兒少生活補助、托育費用補助、育兒津貼等兒童及少年相關的社會福利，詳情可參閱地方政府社會局網站。

- 呼吸道融合病毒是嬰幼兒常見的呼吸道感染源，目前全民健康保險針對早產兒施打治療呼吸道融合細胞病毒之免疫球蛋白單株抗體藥品，詳細給付標準可參閱衛生福利部中央健康保險署網站 (<https://www.nhi.gov.tw/>；首頁 / 健保服務 / 健保藥品與特材 / 健保藥品 / 藥品相關法規與規範 / 藥品給付規定 / 第八節免疫製劑 / 8.2.8.)。



## 出生至二個月 您會關心的事

### 給爸媽的叮嚀

- 當心情不好或連續幾天覺得好累時，記得找家人或朋友幫忙。
- 在寶寶睡覺時，嘗試也跟著一起休息或睡覺，但須在不同床鋪。
- 如果寶寶有哥哥姊姊，可以讓他們用安全的方式幫點小忙，並且也請爸媽分一點時間與大孩子單獨相處。
- 如果有人提供給您不喜歡的建議，微笑稱謝就好。
- 記得照顧好自己，才有精力照顧寶寶。
- 別忘了做產後檢查。
- 如果要返回職場或校園，可以提前做規劃。
- 幫助寶寶換尿布後應洗手。
- 日光或白色燈光下仔細觀察寶寶皮膚及糞便的顏色比對嬰兒黃金九色卡。
- 從戶外或工作地返家，在摟抱、親吻或餵食小孩之前，務必更衣洗手。



可參閱「0-6歲」  
正向教養手冊  
(衛生福利部  
心理健康司)

### 如何和寶寶互動



寶寶出生至二個月的照片

- 可以開始每天玩與洗澡。
- 可以溫柔地摸寶寶的頭或輕輕地搖他讓他覺得舒服。
- 喝奶睡著時，可以拍他、換尿布，或脫掉一些衣服讓他醒來繼續喝。
- 讓寶寶和您在同一個房間，在自己的小床裡仰睡，嬰兒床的床欄間隔要小於6公分，且床欄應保持拉起。
- 寶寶是透過哭聲來表達情緒或是生理需求，而且寶寶在6-8週大時可能更會哭，寶寶哭時可以跟他說話、拍他、摸他、抱他，或輕輕搖他來安撫他。

孕產婦關懷專線：0800-870-870



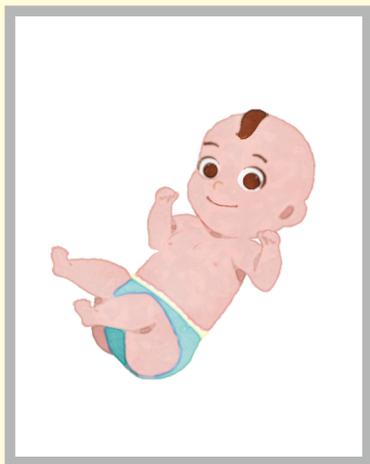
## 出生至二個月 您會關心的事

### 給爸媽的叮嚀

- 有私人的時間。
- 與每個孩子有單獨相處的時間。
- 鼓勵另一半幫忙照顧寶寶。
- 如果有需要，選擇一個受過訓練且成熟負責的保母。
- 每天擁抱寶寶，對著寶寶唱歌與說話。
- 按摩寶寶使他容易入睡。



### 如何和寶寶互動



寶寶二至四個月的照片

- 保持日常生活習慣，例如餵食、午睡和晚上睡覺的時間需固定。
- 午睡和晚上睡覺的時間，不管寶寶是醒著或是昏昏欲睡，都放在寶寶床上。
- 降低寶寶的床墊，使他坐起來也無法越過床欄，並應隨時保持床欄拉起。
- 瞭解寶寶的喜惡。
- 鼓勵寶寶主動玩耍，例如給寶寶鏡子或鮮豔的玩具，讓他們握著。
- 經常與寶寶說話。

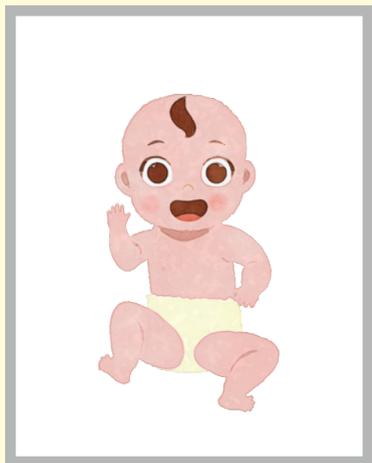
孕產婦關懷專線：0800-870-870

## 四至十個月 您會關心的事

### 給爸媽的叮嚀

- 需要有耐心地幫助寶寶學習獨自把食物吃完。
- 要堅持原則，禁止驚嚇或吆喝寶寶。
- 保持家裡安全，不要經常對寶寶說「不行」。只有當寶寶可能會受傷或傷害到別人的時候，才說「不行」。
- 一次給予一種新食物，不要強迫寶寶進食，可以選擇不同稠度或能引起寶寶興趣的食物給寶寶吃，建議每天準備三餐和 2-3 次的點心給寶寶食用。
- 汽車安全座椅應使用後向式並置於後座，嚴禁置於前座。
- 如有疑慮或有困難無法解決時，請尋找外界的協助。
- 常用清水或紗布幫寶寶清洗口腔。
- 無卡介苗接種禁忌者，請於出生滿 5 個月（建議於出生滿 5-8 個月）完成卡介苗接種。

### 如何和寶寶互動



寶寶四至十個月的照片

- 為寶寶維持日常的生活習慣。
- 在睡前 1 個小時，可有溫馨的親子時間，也讓寶寶鎮定下來。
- 如果寶寶晚間醒來，在旁查看但不要把他抱起。
- 注意寶寶的行為，這階段他會探索家裡和外面的世界。
- 當把玩具拿開，寶寶會哭是很正常的，請保持冷靜。
- 給予寶寶玩球、玩具磚塊等適合該年齡層之安全玩具。
- 不要讓寶寶看電視和電腦等螢幕。
- 利用簡單的詞句，告訴寶寶您想要他做什麼。
- 每天與寶寶說話和唱歌。

孕產婦關懷專線：0800-870-870



## 十個月至一歲半 您會關心的事

### 給爸媽的叮嚀

- 設置簡單且短的規則，不要體罰或對寶寶大吼大叫。
- 要有耐心面對寶寶凌亂飲食和玩耍，要記得您的寶寶正在學習。
- 確保寶寶所在的地方安全。
- 確保每個人都關心寶寶，給予健康的食物，避免吃甜食，使用同樣的規則，維持紀律。
- 幫助寶寶上廁所，在換尿布後和飯前應洗手。
- 當寶寶表現良好時，請適時的讚美他；當表現不好時，請利用簡短且清楚句子告知他。
- 母親為 B 型肝炎表面抗原 (HBsAg) 陽性的寶寶，應於出生滿 12 個月大時進行 B 型肝炎表面抗原 (HBsAg) 及 B 型肝炎表面抗體 (anti-HBs) 等檢測。

### 如何和寶寶互動



寶寶十個月至一歲半的照片

- 讓寶寶學習選擇：給予兩個不錯的選擇，例如香蕉或蘋果，或兩本最喜歡的書，只能其中擇一。
- 在新環境、新朋友面前，寶寶可能會感到焦慮不安，這是正常的，請安慰他們。
- 讓寶寶有機會嘗試新食品，並允許他們用嘴巴或手觸摸食物，從而學習。
- 不要期望寶寶會分享，他可能嘗試獨立並維護自身的利益，這時期是正常的表現，不用擔心。
- 教導寶寶不傷害其他人或動物，例如不打人、不咬人。
- 教導寶寶如何用字彙，例如用手勢搭配言語。

孕產婦關懷專線：0800-870-870

## 一歲半至二歲 您會關心的事

### 給爸媽的叮嚀

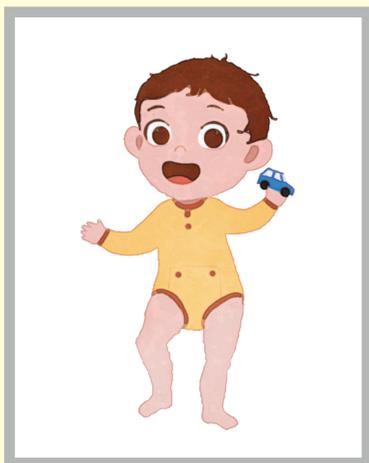
- 不要讓寶寶獨自在家裡或院子裡，尤其是馬路上更要注意。
- 當寶寶抗拒您或去結交新朋友，這很正常，不用擔心。
- 每天陪伴寶寶，傾聽寶寶說話，瞭解他們的想法，尊重寶寶的意願。
- 幫助寶寶表達自己的感情與想法，教導他們記得自己的名字。
- 讓您的寶寶遠離爐子、滾燙的液體、火柴、打火機等危險用品，防止燙傷。
- 開始教導寶寶上廁所。



手機還我  
孩子不哭



### 如何和寶寶互動



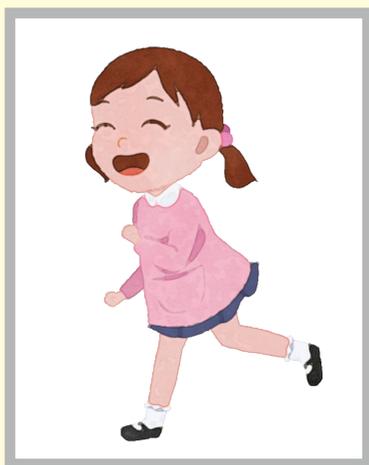
寶寶一歲半至二歲的照片

- 建議未滿 2 歲幼兒不看螢幕，2 歲以上兒童每天看螢幕不要超過 1 小時，有視覺異常症狀應看眼科醫師。看電視時需要在旁陪同並一起討論您所看到的，以引導寶寶思考。
- 寶寶可能會喜歡重複聽同樣的故事，可以停止一個故事讓他們學習動物的叫聲或是讓他們完成故事的其中一部分。
- 注意寶寶如何回應新見面的朋友或新環境的情況。
- 不要取笑寶寶的恐懼，或使別人驚嚇您的寶寶。
- 幫助寶寶與其他孩子玩耍，但不要期望他會共享，這是正常的行為。

### 給爸媽的叮嚀

- ◉ 所有的家庭成員需達成共識，有相同的家庭規則，並鼓勵孩子良好的行為。
- ◉ 要注意，您的父母可能有不同的教育方式。
- ◉ 每當孩子靠近水的地方，包括水桶、水池、上廁所，應當提高警覺，在旁注意。
- ◉ 教導孩子如何管理憤怒的情緒，如獨處冷靜後才說話。
- ◉ 安排時間參觀動物園、博物館和其他地方，幫助孩子學習。
- ◉ 確保家裡的窗戶不易被孩子推開或爬出，可在窗戶外安裝鐵架或讓孩子遠離窗邊。
- ◉ 讓孩子遠離爐子、滾燙的液體和浴室洗澡水、火柴、打火機等危險用品，防止燙傷。

### 如何和寶寶互動



孩子二至三歲的照片

- ◉ 進行戶外活動時，限制孩子在陽光下的時間，幫他戴上一頂帽子和擦防蚊液，做好保護措施。
- ◉ 孩子可能會要求讀同一本書一遍又一遍，養成孩子閱讀的習慣。
- ◉ 教導孩子在觸摸動物之前需要事先詢問。
- ◉ 到處都是讓孩子學習的機會，例如看到超級市場的水果招牌等都是教材。
- ◉ 讓孩子與其他幼兒一起玩耍，從而學習與他人相處。

## 三至七歲 您會關心的事

### 給爸媽的叮嚀

- 尊重孩子並傾聽您孩子的需求。
- 幫助孩子為自己做事情。
- 教導孩子什麼是對的，什麼是錯的。
- 讓孩子養成吃早餐的習慣，三餐正常，避免孩子食用營養價值低的食物，如糖果、汽水類等。
- 與老師保持良好溝通，若您覺得孩子做得不是很好，可請老師幫忙評估；如果您認為孩子需要額外的幫助或輔導，可與老師討論。
- 教導孩子學會保護自己，不隨便和陌生人交談，遇到甚麼事情一定要告訴父母。
- 傾聽孩子每天在學校發生的事情，不管事情是好的還是壞的。
- 做一個讓孩子學習的好榜樣。
- 三歲半至四歲之間應至眼科接受視力檢查，以免錯過斜弱視的最佳治療時期，並建議用眼 30 分鐘休息 10 分鐘、每天戶外活動 120 分鐘以上，以預防近視發生。

### 如何和寶寶互動



孩子三至七歲的照片

- 幫助孩子處理憤怒，如憤怒的時候可走開或到別的地方去玩。
- 孩子開始需要上學，上課前帶孩子去看學校認識環境，並向老師打招呼。
- 陪伴孩子念書，可以帶孩子到圖書館，讓他們選擇自己想要看的書籍。
- 讓孩子做家務，並期望他們完成工作。
- 常常擁抱與讚美孩子，例如他有良好的行為和在學校表現良好時。
- 教導您的孩子遠離危險地方，例如火爐、水池旁。
- 教導孩子不要讓陌生人碰觸身體或私處。



## 副食品添加原則

當寶寶逐漸長大，就必需添加副食品，一方面提供奶類不足的营养，另一方面也能夠訓練咀嚼和吞嚥，為日後的營養攝取作準備。

### 何時開始添加副食品？

(可至衛生福利部國民健康署健康九九網站搜尋「嬰兒期營養」、「素食嬰兒期營養」取得更多資訊！)

寶寶出生 4 個月 (矯正年齡) 內不建議添加副食品，以免消化不良或過敏；純母乳哺育滿 6 個月後必需添加副食品。滿 4-6 個月寶寶如有以下狀況，可以考慮提早在滿 4 個月後開始添加副食品：

- 純母乳哺餵到 6 個月實在有困難時。
- 媽媽奶水量明顯降低。
- 寶寶顯得吃不飽。
- 寶寶出現厭奶但沒生病或其他原因。
- 寶寶已經可以自己抬頭並保持頭部平穩。
- 可以將食物從湯匙移動到自己的喉嚨。
- 寶寶有主動要求其他食物的表現 (看大人吃其他食物時很有興趣，伸手來抓、抓了放嘴巴)。

### 添加副食品的重點時程

- 6 個月大以後，開始訓練寶寶使用杯子，以作為日後戒斷奶瓶的準備。如果適應良好，可以嘗試以果泥取代過濾果汁，以增加纖維攝取。
- 6-8 個月左右，可以讓寶寶練習自己拿著餅乾或烤過的土司吃。
- 9-10 個月大時，提供一些約一口大小、較軟的食物，也可讓寶寶用手抓著吃。
- 副食品吃得較多時，奶量自然隨著減少。依照世界衛生組織的建議，在 6-8 個月時，一天至少應吃 2-3 次副食品；9 個月以後，1 天至少吃 3-4 次副食品。



## 副食品添加原則

### 添加副食品的訣竅

- 每次只添加一種新食物，由少量（1-2 湯匙）開始，逐漸增加，觀察 3-5 天，如無長紅疹、腹瀉、嘔吐等症狀，則可繼續餵食。若出現以上的反應，則應暫停該食物 1-2 個月後再嘗試，或向醫師諮詢。
- 添加副食品應優先給予較不易引起過敏的嬰兒米精或嬰兒米粉開始，再依序添加嬰兒麥精或嬰兒麥粉、蔬菜類、水果類、肉類，建議由口味淡的食物開始。
- 使用過的食物可重複使用，若寶寶可以接受穀類，添加蔬菜時，可將穀類和蔬菜混合食用。
- 6 個月嬰兒容易缺乏鐵質，選擇添加鐵質的嬰兒專用米精比一般米麩佳，米精應以水或奶調成糊狀餵食。
- 開始餵食糊狀食物（如米糊、果泥等）時，應以湯匙餵食，避免將副食品加入奶瓶內與奶混和，以奶瓶餵食。
- 選在寶寶較餓的時候餵食（例如吃奶前 1 小時）較易成功，下一餐何時吃奶可視副食品吃了多少而作彈性調整。
- 餵食時應抱起寶寶，面對面餵食；寶寶會坐了以後，則應讓他坐穩以確保安全，勿追逐餵食。
- 若寶寶拒絕張口、將頭轉開或哭鬧起來時，勿強迫餵食；可暫停 1-2 星期後再試。
- 若寶寶僅露出皺眉和嫌惡的表情，並未明顯推拒時，可能只是不習慣新食物，應多嘗試幾次，讓他習慣，勿輕易放棄。
- 餵食時的氣氛應保持輕鬆快樂，如果吃飽了就應該停止，不要強迫寶寶將準備的食物全部吃完。





## 副食品添加原則

### 嘗試高致敏性食物的注意事項

- 應先確認寶寶已經餵食過其他副食品並有良好的耐受性後，再準備開始餵食高致敏性食物，例如：蛋類、大豆、小麥、花生醬及堅果醬、魚類及貝類等。
- 最初幾次選擇在家餵食，並謹慎小心。

### 有以下情形者，應先與兒童過敏免疫專科醫師諮詢餵食高致敏性食物的適當性

- 寶寶曾經對食物有過敏反應或有已知的食物過敏現象，或是家長認為寶寶可能有食物過敏現象。
- 寶寶有持續性中度到重度的異位性皮膚炎，儘管已有治療。
- 寶寶的兄姊有花生過敏。
- 寶寶對於食物的血液過敏原測試呈現陽性反應者。

### 寶寶副食品添加應避免提供以下食物：

- 1歲以下的寶寶不可餵食蜂蜜，因為蜂蜜中可能有肉毒桿菌孢子，1歲以下寶寶因免疫系統及腸道菌叢尚未健全，應避免食用蜂蜜，如果食用蜂蜜，可能造成肉毒桿菌毒素中毒恐而引發嘔吐、腹瀉、吞嚥困難或呼吸衰竭等症狀；另帶皮蔬果（如胡蘿蔔）可能沾染泥土，應澈底清洗及去皮，且澈底加熱，再提供嬰兒食用，減少肉毒桿菌中毒的風險。
- 避免給予硬且圓的食物，易導致寶寶噎住，如堅果、葡萄、果凍、湯圓、粉圓或糖果。
- 不應該提供八寶粉（散）、珍珠粉、退胎水、紅嬰水與偏方給寶寶食用。





## 副食品添加原則

### 添加副食品應注意什麼？

- ◎ 稀飯是很好的半固體食物，但僅用大骨湯煮的稀飯，營養和熱量均不足，必需添加其他食物（如蔬菜、全穀雜糧類、蛋黃、肉類等）在內。
- ◎ 製作副食品時應注意衛生，不需添加人工調味品（鹽、糖、味精、雞粉），口味儘量清淡。
- ◎ 市售罐裝嬰兒食品應避免選用添加有澱粉等賦形劑的產品，以免攝取不必要的熱量。購買時應注意有效期限及適用年齡，一旦打開後就必需冷藏，且儘速食用完畢。
- ◎ 寶寶的大便若出現未消化的食物，例如紅蘿蔔或玉米的皮、蔬菜的纖維等，這都是正常的，不必因此停止餵食。
- ◎ 奶類可提供豐富的鈣質及蛋白質，但因為鮮奶或優酪乳的蛋白質與礦物質（如鈣、鈉、鉀等）含量較高，對嬰幼兒的腎臟造成負擔，因此1歲以下嬰幼兒不建議喝鮮奶或優酪乳。
- ◎ 副食品應均衡攝取，避免偏食導致某些營養素缺乏或不足。
- ◎ 未添加副食品前，除非天氣很熱、流很多汗，一般不需要額外再給予水分，以免影響奶量攝取。

### 🕒 小提示

衛生福利部食品藥物管理署於「嬰幼兒食品專區」揭露嬰幼兒食品之查核結果，提供父母及照顧者安心選擇。

經衛生福利部查驗登記審查核准之嬰兒與較大嬰兒配方食品，可於「食品藥物消費者專區」搜尋相關核可資料：

（網站資訊：<http://consumer.fda.gov.tw/> 首頁 > 整合查詢服務 > 食品 > 核可資料查詢 > 食品查驗登記產品 > 嬰兒與較大嬰兒配方食品許可資料查詢）



嬰幼兒食品專區



配方食品許可資料查詢



## 嬰幼、兒童期每日膳食營養素

有關副食品添加原則，可參閱本手冊第 21-24 頁建議，如對嬰幼、兒童期營養有疑問者，請洽詢醫師或營養師提供諮詢協助。營養素足夠攝取量及建議量可至衛生福利部國民健康署網站，[ 首頁 / 健康主題 / 健康生活 / 均衡飲食 / 食物營養與熱量 / 主題文章 / 國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs)] 查詢「國人膳食營養素參考攝取量」。飲食建議可至國民健康署健康九九網站搜尋「嬰兒期營養」、「幼兒期營養」及「學童期營養」；素食者亦有適合嬰幼兒及兒童期之飲食建議。

### 礦物質

- 碘：人體所需的碘大部分來自飲食，建議選擇加碘鹽取代一般鹽（但嬰兒副食品不建議添加鹽等調味料），並適量攝取含碘高的食物，例如海苔、海魚等食物。
- 鐵：幼兒容易缺乏鐵質，應養成均衡飲食習慣，並多吃深色蔬菜、豆類、每天一個蛋、適當攝取含鐵質高的紅肉；富含有鐵質的副食品可在 4-6 個月時開始添加。
- 鈣：含鈣質豐富的食物，除了鮮乳和乳製品之外，可考慮高鈣豆製品，如傳統豆腐、豆干、凍豆腐及豆干絲等；2 歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳。
- 鎂：因為鎂為葉綠素組成分之一，因此鎂多存在於富含葉綠素的蔬菜中，如：菠菜、莧菜及芥藍菜。而胚芽、全穀類之麩皮、核果類、種子類及香蕉亦為鎂之豐富飲食來源。
- 鋅：全穀類、乳品、蛋、魚貝類、瘦肉、堅果均含豐富的鋅。

### 小提示

#### 如何沖調嬰兒配方奶？

若無法哺餵母乳，1 歲前寶寶應該使用嬰兒配方奶粉。嬰兒配方奶粉非無菌，它可能含有細菌，務必以攝氏 70 度以上水溫沖調，正確的沖調和保存嬰兒配方奶粉，可以有效的降低患病風險，請參考孕產婦關懷網站 [ 首頁 / 文章列表 / 母乳哺育 / 寶寶注意事項 ]。另相關配方奶餵食的資訊，可至國民健康署健康九九網站搜尋「嬰兒期營養」參考相關建議內容。



## 嬰幼、兒童期每日膳食營養素

### 蛋白質

嬰兒自滿 6 個月起，可嘗試給予富含鐵質的蛋白質類食物，如半個蛋黃；自 10 個月起，可給予嬰兒富含白質的食物。1-3 歲的幼兒除每天攝取富含蛋白質的食物外，可增加乳品攝取，以獲得充足的蛋白質。

### 維生素

- 維生素 A：動物肝臟、蛋黃為富含維生素 A 之食物；深綠色與深黃紅色蔬果富含胡蘿蔔素，可轉化成維生素 A。
- 維生素 D：嬰兒缺乏維生素 D 易導致佝僂症 (rickets)。人體需要的維生素 D，可來自食物或皮膚經日照自行合成。台灣雖地處亞熱帶，但國人因氣溫、空氣汙染等因素日曬時間有限，且母乳中的維生素 D 含量較低，使食物成為重要的維生素 D 來源。魚類、添加維生素 D 的乳品為國內重要的維生素 D 食物來源，考量部分大型魚類（如：鯊、旗、鮪、油魚等）有蓄積較高濃度甲基汞之情形，對嬰幼兒神經發育可能造成危害。建議均衡攝食各式魚類，減量攝取大型魚類。除在飲食中納入維生素 D 含量豐富的食物，亦可避開紫外線強烈之時段帶孩子到戶外活動曬太陽。若有需要宜諮詢小兒科醫師評估補充的需要性。
- 維生素 E：深綠色蔬菜、蛋黃、堅果、種子、穀類胚芽、植物油等為含量較高的食物。
- 維生素 C：新鮮水果（如芭樂、柳丁、橘子、奇異果等）含量豐富。
- 維生素 B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub> 與菸鹼素：全穀類、大豆、乳品、堅果、瘦肉、肝臟等含量豐富。
- 維生素 B<sub>2</sub>：牛奶及乳製品含量最豐富，其他如全穀類與深色蔬菜也很豐富。
- 維生素 B<sub>12</sub>：主要來源為動物性食品，例如：蛋、乳品、肉類含量豐富；素食者若選擇蛋奶素則較不須擔憂缺乏問題。
- 葉酸：綠色蔬菜、肝臟、豆類及水果（柑橘類）都是葉酸含量較豐富的食物來源。



## 培養良好的飲食習慣

高熱量低營養素密度的飲食內容及缺乏運動的靜態生活，是造成肥胖的主要原因。良好的飲食習慣，能使孩子攝取充足、均衡的營養。父母以身作則，陪伴孩子養成健康生活型態，透過聰明吃、快樂動，教導孩子學習選擇健康飲食，養成動態生活習慣，可以為國家未來主人翁預約一個健康的未來。

### 養成嬰幼兒良好飲食習慣

- 用餐有一定的地點，餵副食品時讓寶寶坐穩，1歲以後，將高腳椅放在餐桌邊，安排與其他家人一同進食。
- 尊重寶寶的胃口，不強迫餵食。若孩子吃不完，下次可將食物減少。
- 1歲到1歲半之間為黃金訓練期，讓寶寶學習自己用湯匙吃飯。
- 孩子會自己吃飯以後，1次給予他少量的食物；吃完了還要吃的話，才再給他。
- 維持進餐時的和樂氣氛，讓孩子參與餐桌上的談話。
- 3歲後可以開始規定一些簡單的餐桌禮節，孩子遵循時應常給予誇獎。
- 規定合理的用餐時間（一般而言約為30分鐘），時間到了或全家人都已經吃完了，就請孩子離開。
- 三餐之間可提供點心！但宜在正餐前2小時吃完，量不要多，選擇有營養的食物，避免高油、高糖、高鹽及重口味的食物或零食。牛奶、蛋、豆花、蔬果、麵包等都是可以選擇的好點心。
- 引發孩子對食物的興趣！藉著與孩子一起進食、購物、看電視、看書等機會，介紹及討論各類食物；採購與製作準備食物時，也可邀請孩子參與。



## 培養良好的飲食習慣

### 幼兒期營養攝取小叮嚀

- 幼兒的飲食習慣是奠定成人飲食的基礎！您與孩子最親密，不但是孩子飲食的把關者，更是行為模仿的對象。請多關心孩子吃些什麼、怎麼吃，作孩子的好榜樣。
- 健康均衡飲食從小做起！幼兒期是飲食行為養成的關鍵期，在飲食上，除了攝取充足熱量以外，更要重視均衡性，使孩子攝取到多種營養素，幫助孩子建立健康飲食習慣。
- 6個月大以後的寶寶光喝奶是不夠的，寶寶需要攝取各種食物、練習咀嚼與進食，主食應增加肉末、果泥、粥等食物。
- 儘量讓孩子嘗試各種食物！孩子此時期的飲食選擇，可能會影響一生的飲食喜好及健康。
- 不要強迫孩子一定要清空盤子，避免日後是爲了吃而吃，而不是因爲餓了。

### 培養一生適用的飲食習慣

- 建議養成孩子每天喝牛奶的習慣，以補充鈣質、維生素 B<sub>2</sub> 與 D。但不要將牛奶當主食，而忽略其他食物的攝取。
- 養成孩子喜歡吃蔬菜將對孩子日後的健康產生重大影響，建議於副食品著重蔬菜泥；家長特別耐心示範「蔬菜好好吃」的感覺，漸漸提高孩子對蔬菜的接受度。
- 多吃富含鐵的食物！1-2歲的孩子幼兒容易缺乏鐵質，可多吃紅色肉類、蛋黃及深色蔬菜。應養成均衡飲食習慣，可多吃深色蔬菜、每天一個蛋、適當攝取紅肉來改善。
- 蔬菜及水果不可少！蔬果中含有豐富維生素、礦物質及膳食纖維，都是孩子生長所需營養。
- 少喝含糖或咖啡因飲料！補充水分以白開水爲宜。
- 不在孩子面前批評或不吃某種食物，讓孩子有樣學樣。
- 多變換烹煮方式，讓孩子少量多嘗試。
- 提供孩子多元多樣的食品選擇，不要侷限在父母的好惡。

## 創意美食「新煮張」

- ◉ 加點巧思，創造千變萬化的美味健康餐食！重視食物的顏色搭配，嘗試變化外型，例如利用食物本身的顏色、餐盤擺飾及壓模等。
- ◉ 選擇新鮮、當季的天然食物！少吃罐頭、醃漬物等加工食品。
- ◉ 製備食物的過程中，不宜添加過多的鹽、味精等調味料，以及辣椒、咖哩等味道較刺激的香辛料。
- ◉ 以蒸、燉、煮的方式取代煎、炸，因為油炸食物油膩不易消化，也有更高的致病風險。
- ◉ 處理生食、熟食的砧板要分開！製備食品的環境應維持整潔，避免交叉污染；食材應澈底清洗，避免生食並澈底加熱至中心溫度攝氏70度以上，降低病原性微生物感染風險。
- ◉ 烹煮蛋類應完全煮熟再提供給寶寶食用，烹調及用餐前應以肥皂澈底洗手，勿食用蛋殼破損的蛋。
- ◉ 烹調後之食品應儘速食用，或置於攝氏7度以下，避免在室溫下放太久。

## 孩子飲食偏差怎麼辦？

- ◉ 偏食：照顧者以身作則，不要在孩子面前批評或不吃某種食物。烹煮時需要耐心多變換方式，並且讓孩子少量多嘗試幾次。採購與製備食物時，也可以邀請孩子一起參與。
- ◉ 愛吃零食、甜點：家中不要存放太多零食讓孩子隨手可拿，當然也不要將零食、甜點當作獎勵或要求孩子的條件。
- ◉ 吃飯不專心：吃飯時不要開電視，並遠離玩具，堅持固定在餐桌上用餐。

### 🔔 小提示

#### 用餐時注意以下情形：

- ◉ 不要限定孩子一定要吃多少份量的食物。
- ◉ 不要利用進餐時批評、教訓或責罵孩子。
- ◉ 不要在家中存放許多零食，讓孩子隨手可拿。
- ◉ 不要以食物作為孩子行為表現良好的獎勵品。
- ◉ 不要讓孩子一面吃東西一面遊戲、看電視或聽故事。

# 兒童過重和肥胖防治原則

## 健康飲食、身體活動和睡眠建議

兒童肥胖問題普遍存在全球多數國家，兒童期肥胖會增加心臟血管疾病、糖尿病、脂肪肝及骨骼肌肉疾病，對心理與社交學習也多有影響。兒童肥胖會導致成年肥胖，增加成年後肥胖相關慢性病的罹病率和死亡率，因此肥胖防治應從兒童時期做起，並延伸至整個生命週期。衛生福利部國民健康署「兒童肥胖防治實證指引」建議嬰幼兒至青少年，應定期身體健康檢查，早期發現肥胖及其相關疾病，並鼓勵日常生活中培養健康飲食習慣、規律身體活動和充足睡眠時間，相關建議如下：



### A. 飲食習慣建議：

- 母乳哺餵對嬰兒未來一生的健康具有保護作用，可降低日後肥胖及其他急慢性疾病的風險。
- 不以食物來獎勵或控制嬰幼兒的行為。
- 每天吃早餐。
- 鼓勵在家中用餐，減少至速食店用餐。
- 鼓勵過重或肥胖兒童食用低熱量高營養密度食物，包括蔬菜、水果、全穀食物、低脂乳製品、瘦肉、低脂魚、豆類等。
- 鼓勵食用奶類與乳酪製品，以增加鈣、維生素 A、B<sub>2</sub> 與其他微量營養素等與骨骼生長有關的營養素。
- 一歲以後的乳品類食物來源，應選擇無添加糖或低糖的品項；二歲以上過重或肥胖兒童建議飲用低脂乳品；二歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳品。
- 鼓勵高纖維的食物，有助於血脂正常、腸胃功能及葡萄糖代謝。
- 避免高熱量飲食，包括高脂肉類、油炸與燒烤食品、甜食、油類調味料等。
- 避免喝含糖飲料，最佳飲料是白開水。



## 兒童過重和肥胖防治原則

- 鼓勵直接食用水果，避免果汁。
- 不需過度限制點心，但也不鼓勵，應注意點心的品質而非數量。
- 不建議節食、少吃一餐，或使用藥物減重。
- 飲食原則：由六大食物種類選擇天然新鮮食物：全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類、乳品類、水果類，以及油脂與堅果種子類（如糙米飯、蔬菜、魚肉—脂肪含量較低的豆魚蛋肉類食物、牛奶、香蕉、橄欖油—不飽和脂肪含量高且反式脂肪為「零」的油品）。避免高度加工的食物，並儘量減少糖的添加。

### B. 運動建議：

- 降低每日觀看螢幕時間，每日不超過 2 小時，每 30 分鐘休息。
- 搭配多樣化的基本動作：如走、跑、跳、攀爬等移動性技能，鼓勵每天至少達到 60 分鐘中等費力以上的身體活動（活動時仍可交談，但無法唱歌）。
- 在適宜溫濕度下運動，運動前補充水分、運動中定時喝水（每 20 分鐘補充水分）。

### C. 睡眠建議：

- 睡眠不足與肥胖有關。
- 建議兒童睡眠時間：
  - 4-12 個月**：每天睡眠 12-16 小時，包括非常規睡眠時間的小睡。
  - 1-2 歲**：每天睡眠 11-14 小時，包括非常規睡眠時間的小睡。
  - 3-5 歲**：每天睡眠 10-13 小時，包括非常規睡眠時間的小睡。
  - 6-12 歲**：每天睡眠 9-12 小時。

### D. 環境和社會互動關係建議：

- 家中用餐時應避免可能導致分心的事物，如避免利用電視吸引小孩達到餵食目的。
- 營造和諧家庭氣氛、強化親子關係，以利兒童健康生活型態的養成。
- 家長自己應有健康飲食與身體活動習慣。
- 促進兒童建立正向的同儕關係，從小建立健康飲食習慣和結交喜愛身體活動的好朋友。

## 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

衛生福利部 國民健康署

## 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

## 國小入學前準備與學前健康檢查

孩子上小學前，家長如果能讓其先養成基本的生活自理、自我表達、情緒行為表現等能力，對其入學後的學習適應和發展將會有很大幫忙。而入國小前的健康檢查、發展評估及相關醫學建議，有助於瞭解學生入學後，在學習上可能遭遇到的困難，因此意義重大。

### 入國小前的準備

#### 生活自理能力：

- 能靈活使用餐具。
- 能在餐後收拾自己的餐具。
- 能遵守用餐禮儀，例如不邊吃邊說話或亂丟食物殘渣等。
- 能整理服裝、儀容，以及餐後擦嘴巴、漱口、洗手等。
- 能穿脫衣服、襪子、鞋子及整理衣物，例如放、摺、疊、掛。
- 能使用蹲、坐馬桶。
- 能遵守如廁禮節及衛生習慣，例如敲門、擦拭、沖水、洗手。

#### 自我表達能力：

- 能以自己的詞彙，清楚發音來表達生活需求。
- 能以動作、手勢或其他肢體語言來幫助陳述。
- 能注意傾聽別人說話，並表達是否聽懂。
- 能理解較為冗長或複雜的應對語句。

#### 情緒行為表現：

- 能適度紓解情緒，能表達喜、怒、哀、樂。
- 能表達適當的社會行為，避免不當的退縮或攻擊行為。
- 能跟別人和諧互動溝通。



## 🔍 國小學前健康檢查與入學準備

### 家長為孩子入學前所做的其他教育準備

- ◉ 備妥子女各項資料，拜訪學校、老師。
- ◉ 詢問學校、老師相關學習及配合方式。
- ◉ 教導子女認識學校環境及教室方位。
- ◉ 教導子女在校園中行的安全知能與技巧。
- ◉ 教導子女熟悉教室內的佈置、動線及座位。
- ◉ 教導子女辨識自己上學常需攜帶的文具、用品。

### 入國小前健康檢查的意義

- ◉ 進入小學前的健康檢查、發展評估以及相關醫學建議，有助於讓家長、學校老師或健康照護人員（如學校護理師）瞭解學生入學後，在學習上可能遭遇到的困難，以及解決問題的個人需求。例如，部分心臟病、氣喘、糖尿病、腎臟病或其他特定疾病的學生上體育課時，不適合進行劇烈運動。
- ◉ 身心障礙的學生在學習環境的適應以及整體學習障礙的克服上，可能需要更多的協助，必要時可報請各地方政府，透過正式鑑定、安置與輔導程序，接受適時適切的特殊教育及其相關協助措施。





小兒腹瀉及嘔吐、呼吸道感染、上呼吸道感染、哮喘、中耳感染、細支氣管炎、肺炎、腦膜炎及敗血症等是兒童常見疾病，以下提供一些預防警訊，供家長參考。

### 小兒腹瀉及嘔吐

- ◉ 腹瀉對寶寶而言是嚴重的疾病，如果腹瀉帶走體內大量的水分及電解質，就會脫水、電解質不平衡，嚴重的話會危及寶寶生命，因此，適時地補充水分及電解質非常重要！
- ◉ 如果寶寶出現下列情形之一，請儘速就醫：

- 食慾不振
- 在 1-2 小時內就解了數次水樣便，換了數次尿布
- 頻繁嘔吐
- 發燒
- 非常口渴
- 換下來的尿布帶血
- 不尋常地躁動不安
- 眼窩或是前凶門凹陷以及口乾
- 持續腹瀉超過 24 小時

- ◉ 注意！寶寶腹瀉或嘔吐時請務必這樣做

- 在腹瀉症狀一開始，就必須給予足夠的水分，來補充流失的水分，最好可選用小兒腹瀉專用的口服電解質水溶液；先給予清淡的食物，等到狀況穩定下來再給予營養的食物。
- 母乳寶寶，請增加母乳哺餵次數；若是以配方奶哺餵的寶寶，可如同往常給予補充液體，例如：煮沸過且已快速冷卻的水。
- 除非有醫師的建議，否則小兒腹瀉時萬萬不可自行投予任何藥物。
- 只要寶寶因為拉肚子而更換尿布，就替寶寶補充水分，可使用奶瓶、杯子或湯匙等工具給予。
- 勤換尿布，保持臀部清潔乾燥，適時擦上少量凡士林保護皮膚，以避免紅臀、尿布疹的產生。
- 假如寶寶嘔吐，請勿馬上餵食，需等候 10 分鐘再替寶寶潤濕嘴唇。
- 補充額外的水分，需持續至止瀉，期間通常是 3-5 天。
- 請勿給寶寶飲用含糖飲料，例如果汁或碳酸飲料（包含檸檬水），因為這些飲料可能會使寶寶的腹瀉情形變得更嚴重。
- 6 個月以上的寶寶腹瀉時，仍可以給予食物，因為食物可以減緩腹瀉情形，並增強寶寶體力。

## 兒童常見疾病及處理

### 腹瀉的預防

- 餵哺母乳，母乳是無菌且安全無虞的。
- 烹調食物至滾熱，保存食物時器皿要保持清潔且加蓋，並冷藏保存。避免生熟食共用砧板並分開存放，以免交叉汙染。
- 每個人如廁後及接觸寶寶前都必須先洗手，換尿布後也必須清潔雙手。
- 如果寶寶使用配方奶，沖泡前需以肥皂與清水充分清洗雙手，建議以煮沸後的開水在攝氏 70 度左右沖泡，然後放置或冷卻至適當溫度後再餵食，並於降溫後儘快食用，以避免放置過久滋生細菌。
- 詢問您的醫師關於奶瓶及奶嘴消毒方式的建議，所有用來泡奶粉的器具都必須保持清潔，奶粉及副食品勺匙避免放置於罐中，應另外存放並經常清洗、保持乾燥。哺餵的器具必須洗淨消毒（包含母乳哺餵的任何器具），奶瓶及奶嘴外的器具每使用 3 個月就須徹底清潔及沖洗一次。

### 呼吸道感染

呼吸道感染是孩童就醫最常見的問題，多數為病毒感染所致。最重要的預防之道就是多洗手、減少出入人多的公共場所或與病人接觸的機會，並且讓孩子多運動、吃飽、睡足，身體保持良好狀況。

#### 上呼吸道感染

- 一般俗稱的『感冒』，由病毒感染引起，主要症狀為咳嗽、鼻塞、流鼻水、發燒、食慾不佳，有時伴隨嘔吐、拉肚子。
- 通常症狀在 3、5 天後就改善，就醫的主要目的是確定是否為單純的感冒，檢查有無併發症。

#### 哮吼

- 哮吼是指喉部會厭下與氣管出現發炎腫脹，並且併發呼吸窘迫。
- 哮吼發生時，孩子的咳嗽聲會變得嘶啞，嚴重時伴隨呼吸困難。



### 中耳感染

- ◉ 中耳感染通常是病毒感染的細菌合併症，會造成中耳不適。
- ◉ 中耳感染的孩子，可能會有以下特徵：
  - 觸摸或拉耳朵，且煩躁哭鬧
  - 單邊耳朵看起來紅紅的，而且發熱發燒
  - 食慾不振嘔吐、腹瀉，或者上吐下瀉

### 細支氣管炎

- ◉ 多發生於兩歲以下的幼兒，為病毒感染引起細小氣管發炎阻塞所導致的症狀，主要的病毒之一為呼吸道融合病毒。
- ◉ 症狀開始像一般的感冒，隨後出現呼吸急促、哮喘、厭食等現象，有些會有嘔吐、腹瀉，大多數約一週左右會改善。
- ◉ 若出現呼吸變快、合併胸部凹陷、鼻孔隨著呼吸而煽動、無法進食時，有必要安排住院，給予氧氣和點滴注射。

### 肺炎

- ◉ 初期與感冒的症狀相似，不過肺炎可能會出現較嚴重的症狀，像是發燒較高、較多天，呼吸急促、疲倦、胸痛、胸凹等。
- ◉ 若判斷為細菌性肺炎，應接受適當的抗生素治療。

### 小提示

#### 孩子哮喘發生時：

- ◉ 讓身體保持溫暖。
- ◉ 多補充水分，可以從飲水或奶類中補充。
- ◉ 若出現呼吸困難，請立即就醫。
- ◉ 若是哮喘情況沒有改善，也請您向醫師求助。

#### 孩子罹患中耳炎時：

- ◉ 不要用棉花棒清潔耳道，這可能會造成傷害或疼痛。
- ◉ 帶孩子尋求醫療協助。

## 兒童常見疾病及處理

### 腦膜炎及敗血症

- 腦膜炎：發生在覆蓋腦及脊髓膜的感染或發炎，感染可來自細菌或病毒；敗血症：細菌進入血液系統所引起的嚴重感染。嬰幼兒的腦膜炎常合併敗血症發生，而敗血症可能會伴隨腦膜炎一起出現或者單獨出現。
- 腦膜炎及敗血症可能出現以下症狀，但不是每個患者都會同時出現所有的症狀，而且症狀發生的順序沒有一定的規律：
  - 活動力下降
  - 情緒變得焦躁，被抱起時會尖叫或呻吟
  - 頭上前凶門出現緊繃膨出
  - 頸部僵硬
  - 皮膚蒼白或出現紫斑
  - 手腳發冷並顫抖
  - 發高燒
  - 痙攣或抽搐
  - 劇烈頭痛
  - 嘔吐或拒絕進食
  - 身體僵硬、抽搐動作或癱軟，無精神
  - 出現紅色、棕色或紫色皮疹，或是皮膚上有黑色斑塊

### 持續發燒威脅心臟的川崎症

- 川崎症（Kawasaki disease）是一種原因不明的全身血管發炎症候群，臺灣每年有將近 1,000 位個案，大多侵犯 5 歲以下兒童。最主要的併發症，是造成供應心臟血流的冠狀動脈病變，可能導致後遺症或死亡。川崎症是可以被治療的，確定診斷後儘快使用靜脈注射免疫球蛋白，可以大大地降低心臟併發症的發生率。
- 典型症狀包括：
  - 發燒（耳溫  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）超過 5 天。
  - 雙眼發紅。
  - 嘴唇發紅乾裂、草莓舌、咽部發紅。
  - 頸部淋巴腺腫大。
  - 皮疹、卡介苗注射部位紅腫、肛門周圍發紅脫皮。
  - 急性期手掌與腳掌紅腫，恢復期手指與腳趾脫皮。

草莓舌



手指脫皮





有些寶寶在 10 天到 3 個月大時會在傍晚或半夜的時候哭鬧，令父母手足無措且神經緊張，腸絞痛是可能的原因之一。目前腸絞痛發生的原因尚不清楚，每個寶寶發生的情況也有所不同，以下處理原則提供父母參考。

### 腸絞痛最常發生在何時

- 腸絞痛通常發生在 10 天至 3 個月大的寶寶。約 20% 的寶寶在第 2 週至第 4 週大時開始出現腸絞痛狀況，高峰期大約在 6 週大時。
- 腸絞痛的寶寶會在傍晚或半夜的時候哭鬧，雖然感覺有餓卻拒絕吸奶，因為哭鬧而臉部漲紅，並高舉他的大腿或脹氣放屁。
- 腸絞痛寶寶的哭鬧很難安撫，一天可能出現 3 個小時，之後慢慢降低至一天約 1-2 個小時，直到 3-4 個月大時狀況開始消失，最晚持續到 6 個月大。

### 腸絞痛發生的原因

- 寶寶腸絞痛發生原因不明，有可能是寶寶受到某種刺激、情緒無法得到安撫，也可能是寶寶神經系統尚未發育成熟。
- 少數的腸絞痛是牛奶蛋白過敏所造成。
- 重要的是，腸絞痛需要和疝氣等急症鑑別，當寶寶發生腸絞痛時，兒科醫師會先判斷寶寶哭鬧的原因，是不是因為其他需治療的疾病所引起。



## 腸絞痛

### 如何改善腸絞痛

腸絞痛發生原因未明，每個寶寶發生的情況亦有不同，沒有一種方法可以適用所有寶寶，下列方法父母可多管齊下，以便改善寶寶的症狀：

- ◉ 關於哺餵，母乳媽媽自己可嘗試減少食用乳製品、咖啡因、洋蔥、甘藍菜（包心菜），和其他可能引起腸絞痛的食物；配方奶寶寶則可和醫師討論是否需要改變餵食種類。
- ◉ 不要過量哺餵寶寶，嘗試將餵奶的間隔拉長至少 2-2.5 小時。
- ◉ 帶寶寶散步來安撫他。
- ◉ 輕搖寶寶，帶他到另一個沒人的房間或可以聽到烘衣機／洗衣機、電風扇等會發出規律低沉聲音的家電旁邊。穩定節奏的輕搖及聲音可以幫助寶寶入睡，但不可以直接把寶寶放在洗衣機或烘衣機上面。
- ◉ 奶嘴有安撫作用，如果寶寶願意吃奶嘴，可以嘗試給予寶寶吸吮奶嘴。
- ◉ 讓寶寶趴著，橫跨在大人雙腿上，並輕輕拍撫他的背，這樣可以讓寶寶腹部受壓力，幫助他舒服點。
- ◉ 抱直寶寶可讓其胃腸順利把氣體排出；另外，可於孩子的腹部，擦拭一層薄薄的嬰幼兒專用脹氣膏或腹部按摩。
- ◉ 將寶寶裹在大的薄毯裡，讓他感覺到安全感及溫暖；但一定要注意避免呼吸道阻塞，或是造成體溫過高。





## 不和腸病毒打交道

腸病毒感染症是臺灣的季節性流行疾病，但全年都有感染個案發生，患者以 5 歲以下幼兒為主，尤其 3 歲以下幼兒為腸病毒感染併發重症的高危險群。

### 腸病毒感染途徑

- 腸病毒的傳染性極強，可經由腸胃道（糞 - 口、水或食物污染）、呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏），也可經由接觸病人的皮膚水泡潰瘍液體而感染。
- 新生兒在生產過程中接觸到母親產道分泌物，或是接觸母親的血液及呼吸道分泌物，也可能感染；出生後的感染源可能來自母親及其他人。

### 感染腸病毒常見症狀

- 大多數腸病毒感染沒有症狀，或類似一般感冒。有時會引起較特殊的臨床表現，常見的有手足口病、疱疹性咽峽炎等，可以至衛生福利部疾病管制署網站（<https://www.cdc.gov.tw/>）點選傳染病介紹中有關腸病毒感染併發重症的說明。
- 新生兒感染後，少數會出現心肌炎、肝炎、腦炎、血小板下降、多發性器官衰竭等敗血症徵候，甚至死亡。

### 小提示

#### 腸病毒重症前兆病徵

在發病後 7 天內，出現下列病徵，應及早至大醫院就醫，包括：嗜睡、意識不清、活動力降低、手腳無力、肌躍型抽搐（有如受到驚嚇的肢體抽動）、持續嘔吐、不發燒時心跳加快或呼吸急促等症狀。

## 不和腸病毒打交道

### 預防腸病毒的方法

- ◉ 勤於正確洗手，注意咳嗽禮節，保持良好個人衛生習慣。
- ◉ 注意環境衛生及居家環境良好通風。
- ◉ 儘量避免出入擁擠之公共場所，或與疑似病患接觸。
- ◉ 注意營養、均衡飲食、運動及充足的睡眠，都可以增強免疫力；餵食母乳，也可提高嬰兒抵抗力。
- ◉ 在摟抱、親吻或餵食幼兒前，務必更衣洗手。
- ◉ 若幼童經診斷感染腸病毒時，最好讓病童請假在家休息至少一星期（原則上建議以發病日起算），以避免傳給他人。
- ◉ 孕產婦在生產前後，如有發燒、上呼吸道感染、腹瀉、肋肌痛等疑似腸病毒感染症狀，產後應加強在接觸嬰兒前後的洗手、戴口罩及個人衛生，並建議在症狀緩解前，儘量避免接觸新生兒。另請家長留意新生兒的健康狀態，一旦發現新生兒出現發燒、活動力下降、喝奶量變少等情形，應儘速就醫。
- ◉ 當嬰兒有不明原因的發燒、精神活力變差時，應立即就醫，如曾有接觸到發燒或腸病毒感染的患者，也應主動告知醫師。





## 發燒的正確處置

發燒是兒童生病最常見的症狀表現之一，但發燒未必就是疾病引起。發燒可以促進免疫功能，貿然退燒未必有助孩子的健康，應把握正確處理原則，避免不當的退燒方法，才能夠協助孩子康復。

### 關於發燒現象

- ◎ 發燒的定義為身體內部中心體溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 。
- ◎ 人體生病引起的發炎反應會讓體溫的定位點提高，所以造成發燒現象。
- ◎ 開始發燒時，身體會感到發寒、四肢冰冷，這是體溫定位點上升的結果。
- ◎ 一旦體溫提高到定位點之後，四肢會變溫熱，也不會有明顯怕冷的感覺。
- ◎ 發燒一段時間或使用退燒藥以後，體溫定位點下降，身體可能會覺得熱，並開始流汗退燒。

### 如何測量體溫

- ◎ 肛溫最接近身體內部的中心體溫，耳溫與肛溫的相關性很高，但3個月以下嬰兒的耳溫與中心體溫的相關性較差。
- ◎ 口溫與腋溫平均比肛溫低，腋溫平均比口溫低。
- ◎ 1個月以下或體重很低的新生兒，不適合量肛溫與耳溫，可考慮量腋溫或背溫。

### 重新認識發燒的影響

- ◎ 適度發燒可以提升免疫系統的效能，有研究顯示退燒藥會壓抑身體免疫反應，反而可能延緩疾病的康復。
- ◎ 人體對發炎反應引起的發燒有調控機制，所以一般不會超過 $41^{\circ}\text{C}$ 。
- ◎ 有些家長擔心如果不積極退燒，孩子的體溫可能一直往上飆高，其實人體的體溫調控機制不會讓體溫無限上升。坊間孩子腦子燒壞的傳說，其實是孩子罹患腦炎、腦膜炎等疾病而留下神經後遺症，與發燒無直接因果關係。

## 發燒的正確處置

### 必須注意的危險病徵

有無發燒和體溫高低都不一定能代表疾病嚴重程度。兒童生病時，重要的是觀察有無重症危險病徵，如果有下列情形就必須儘速就醫。

- 3個月以下嬰兒出現發燒症狀
- 尿量大幅減少
- 哭泣時沒有眼淚
- 咳痰有血絲
- 呼吸暫停
- 頸部僵硬
- 痙攣、肌抽躍（肌肉不自主快速抽動，像觸電一樣）、肢體麻痺、感覺異常
- 意識不清、持續昏睡、未發燒時躁動不安、眼神呆滯
- 持續頭痛與嘔吐
- 皮膚出現紫斑
- 未發燒時呼吸急促、呼吸困難、吸氣時胸壁凹陷
- 心跳速度太慢、心跳不規則
- 無法正常活動，例如不能爬樓梯、走小段路便會很喘
- 嘴唇、手指、腳趾發黑

### 退燒的時機

- 如果體溫並未太高也未引起特殊不舒服，尤其體溫並未超過 39°C 的時候，不需要積極退燒。
- 要注意的是，發燒對下列病人會產生較大的不良影響，所以當體溫超過 38°C，就可考慮積極退燒：
  - 慢性肺病
  - 併發心臟衰竭之心臟病或發紺性心臟病
  - 曾有熱性痙攣或癲癇發作
  - 嚴重的神經肌肉疾病
  - 慢性貧血
  - 糖尿病與其他代謝異常（例如先天酵素缺乏）
  - 其他因為發燒而有特殊不適症狀



### 正確的退燒方法

- 各種退燒藥物中，除了阿斯匹靈不可用於 18 歲以下兒童，其他口服與塞劑之退燒藥均可於必要時適量使用。
- 單純注射點滴並沒有退燒效果。
- 冰枕、溫水拭浴等物理退燒法，並不會改變發炎反應引起體溫定位點的異常上升現象，所以不會有退燒效果，反而可能造成發燒兒童額外的代謝負擔。
- 衣服穿太多、中暑等產熱與散熱失調的情形也會造成發燒現象，但此時身體的體溫定位點其實是正常的，在這種情況下使用物理退燒法才會有些幫助。



### 發燒的後續照顧

- 部分家長認為吃退燒藥以後如果又燒起來，就表示醫生開的藥沒有效，所以會去找其他醫師。事實上，各種退燒藥的效果都只能維持幾個小時，目的在暫時緩解病人的不適。如果疾病的過程還沒有結束，退燒以後又燒起來是很常見的現象。
- 常見的呼吸道或腸胃道病毒感染，有些可能持續發燒達 7 天或甚至更久，家長必須注意孩子有無出現上述所列的危險病徵，並持續遵從醫囑追蹤治療。

## 早期療育成效佳

孩子進入小學就讀前，身體不斷成長，其神經、智能也會同步發展，在認知、語言、動作、社會適應行為或情緒等各方面，形成一定的發展，比如：什麼時候會爬、會走、會對爸爸媽媽微笑、會開口叫「爸爸媽媽」、會開始怕陌生人、喜歡玩躲貓貓或辦家家酒等…如果有些發展步驟沒有跟上正常發展，我們就稱為「發展遲緩」。

### 兒童早期療育愈早進行成效愈好

- 過去家長多數存有「大雞慢啼」的觀念，以為孩子慢慢就會趕上。但事實上年幼的孩子神經系統可塑性較大，因此有發展遲緩現象的兒童應當及早接受早期療育，其黃金時間是在3歲之前，介入成效較好。
- 如果不能提早給予這些嬰幼兒協助，可能影響其後續的神經智能發展，因此早期療育對孩子的身心健康十分重要！

### 較容易出現發展遲緩的高風險群

- 如果寶寶是早產兒、出生低體重（出生體重 <2,500g）、有先天性異常、腦部疾病或受傷、或是母親懷孕期間曾接觸過菸酒藥品，家族近親有視聽覺障礙、智能不足、精神異常等，寶寶較容易發展遲緩，家長應特別留意觀察。
- 造成兒童發展遲緩的原因很多，專業團隊在評估時會給予仔細的評量，孩子如有疑似發展遲緩的症狀，家長應隨時帶孩子就醫，以儘速確診及轉介早期療育。



### 如何早期發現孩子的發展問題

- 家長平日應多加觀察寶寶的發展步驟，同時定期帶孩子接受健康檢查。
- 家長應定期觀察並填寫兒童健康手冊中各年齡層之「家長紀錄事項」，及寶寶成長的發展步驟，並在每次健檢時，提供寶寶的狀況給醫師作參考。
- 家長可依寶寶的實足月（年）齡，自行對照各年齡層的發展重點。

### 小提示

若有疑似發展問題，請直接詢問兒科或家醫科醫師，協助您作適當的轉介。或撥打各縣市兒童發展聯合評估中心聯絡電話（查詢網站：<https://www.hpa.gov.tw/1602/548/n>），或各大醫院的兒童神經科做評估



機構服務資訊



# 溫柔呵護 雲端照護

孕產衛教 | 母乳哺育 | 寶寶照護 | 孕產資源

孕產婦關懷網站、粉絲團、Line@

 <https://mammy.hpa.gov.tw/>

 <https://www.facebook.com/mammy.hpa>

 ID: @mammy870870

- 孕產、嬰幼兒、母乳衛教知識
- 孕產資源查詢
- 哺集乳室地圖



孕產婦關懷專線

 **0800-870870** (抱緊您抱緊您)

- 專人諮詢服務
- 母乳哺育指導
- 孕產資源與轉介
- 心理調適與支持



守護健康

衛生福利部 國民健康署

Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare

# 大解密!!!

## 衛生紙可以丟馬桶

### 你知道嗎?



類別	紙類項目	丟入馬桶	備註
紙類	衛生紙	可	1、請勿投入大量衛生紙。 2、廁所平常使用，常發生馬桶阻塞，可能屬老舊建築管線、設備及其配件(未依建築技術規則設計或未符合中華民國國家標準)，須經改善後，衛生紙始可丟入馬桶。
	面紙	不可	1、面紙類及紙巾類等衛生用紙，使用長纖維製造且添加濕強成分，遇水不易分解，故不可丟入馬桶，且應投入加蓋之垃圾桶並定時清理，以維護環境衛生。 2、衛生棉(條)等生理用品，請勿丟馬桶內，以免造成堵塞。
	濕紙巾	不可	
	擦手紙	不可	
	生理用品	不可	
其它	毛髮、絲襪、廚餘、抹布、菸蒂、保險套等	不可	只有馬桶是衛生紙的家，其餘像是菸蒂、保險套、毛髮、絲襪、廚餘、抹布等，都不可以丟入馬桶之中。

備註：建議民眾參考各類衛生用紙之商品標示及用途說明，且建議不投入流動廁所便器

## 如廁用紙丟馬桶！衛生又舒適！

廣告



## 地方政府衛生局聯絡地址及電話

衛生局	地址・網址	電話	預防接種專線
臺北市 政府衛生局	11008 臺北市信義區市府路 1 號	02-27208889	02-23754341
	<a href="https://health.gov.taipei">https://health.gov.taipei</a>		
新北市 政府衛生局	22006 新北市板橋區英士路 192 之 1 號	02-22577155	02-22588923
	<a href="https://www.health.ntpc.gov.tw">https://www.health.ntpc.gov.tw</a>		
臺中市 政府衛生局	420206 臺中市豐原區中興路 136 號	04-25265394	04-25270780
	<a href="https://www.health.taichung.gov.tw">https://www.health.taichung.gov.tw</a>		
臺南市 政府衛生局	73064 臺南市新營區東興路 163 號 (東興辦公室)	06-6357716	06-2679751#361
	70151 臺南室東區林森路 1 段 418 號 (林森辦公室)	06-2679751	06-2679751#362
	<a href="https://health.tainan.gov.tw/">https://health.tainan.gov.tw/</a>		
高雄市 政府衛生局	80276 高雄市苓雅區凱旋二路 132 之 1 號	07-7134000	07-7134000
	<a href="https://khd.kcg.gov.tw">https://khd.kcg.gov.tw</a>		07-7230513
宜蘭縣 政府衛生局	26051 宜蘭縣宜蘭市女中路 2 段 287 號	03-9322634	03-9357011
	<a href="https://www.ilshb.gov.tw">https://www.ilshb.gov.tw</a>		03-9322634#1209
基隆市 衛生局	20147 基隆市信義區信二路 266 號	02-24230181	02-24276154
	<a href="https://www.klchb.klcb.gov.tw/tw/klchb/">https://www.klchb.klcb.gov.tw/tw/klchb/</a>		
桃園市 政府衛生局	33053 桃園市桃園區縣府路 55 號	03-3340935	0800-033355
	<a href="https://dph.tycg.gov.tw">https://dph.tycg.gov.tw</a>		
新竹縣 政府衛生局	30295 新竹縣竹北市光明 7 街 1 號	03-5518160	03-5511287
	<a href="https://www.hcshb.gov.tw">https://www.hcshb.gov.tw</a>		
新竹市 衛生局	30041 新竹市東區中央路 241 號 10-12 樓	03-5355191	03-5355130
	<a href="https://dep.hcchb.gov.tw">https://dep.hcchb.gov.tw</a>		
苗栗縣 政府衛生局	35646 苗栗縣後龍鎮大庄里 21 鄰光華路 373 號	037-558080	037-558801
	<a href="https://www.mlshb.gov.tw">https://www.mlshb.gov.tw</a>		

# 地方衛生局聯絡地址及電話

衛生局	地址・網址	電話	預防接種專線
彰化縣 衛生局	50049 彰化縣彰化市中山路 2 段 162 號	04-7115141	04-7115141#5103
	<a href="https://www.chshb.gov.tw">https://www.chshb.gov.tw</a>		04-7115141#5104
南投縣 政府衛生局	54062 南投縣南投市復興路 6 號	049-2222473	049-2220904
	<a href="https://www.ntshb.gov.tw">https://www.ntshb.gov.tw</a>		049-2230607
雲林縣 衛生局	64054 雲林縣斗六市府文路 34 號	05-5373488	05-5345811
	<a href="https://ylshb.yunlin.gov.tw">https://ylshb.yunlin.gov.tw</a>		
嘉義縣 衛生局	61249 嘉義縣太保市祥和二路東段 3 號	05-3620600	05-3620607
	<a href="https://cyshb.cyhg.gov.tw">https://cyshb.cyhg.gov.tw</a>		05-3620600#205
嘉義市 政府衛生局	60097 嘉義市西區德明路 1 號	05-2338066	05-2341150
	<a href="https://health.chiayi.gov.tw/">https://health.chiayi.gov.tw/</a>		
屏東縣 政府衛生局	90054 屏東縣屏東市自由路 272 號	08-7370002	08-7380208
	<a href="https://www.ptshb.gov.tw">https://www.ptshb.gov.tw</a>		08-7362986
臺東縣 衛生局	95043 臺東縣臺東市博愛路 336 號	089-331171	089-331171#220
	<a href="https://www.ttshb.gov.tw">https://www.ttshb.gov.tw</a>		
花蓮縣 衛生局	97058 花蓮縣花蓮市新興路 200 號	03-8227141	03-8227141#526
	<a href="https://www.hlshb.gov.tw">https://www.hlshb.gov.tw</a>		03-8227141#311
澎湖縣 政府衛生局	88041 澎湖縣馬公市中正路 115 號	06-9272162	06-9272162#211
	<a href="https://www.phchb.gov.tw">https://www.phchb.gov.tw</a>		
金門縣 衛生局	89148 金門縣金湖鎮新市里復興路 1-12 號	082-330697	082-330697#609
	<a href="https://phb.kinmen.gov.tw">https://phb.kinmen.gov.tw</a>		
連江縣 衛生福利局	20941 連江縣南竿鄉復興村 216 號	0836-22095	0836-22095#8855
	<a href="https://www.matsuhb.gov.tw/">https://www.matsuhb.gov.tw/</a>		

衛生福利部疾病管制署網際網路網址：<https://www.cdc.gov.tw/>

電話：02-23959825

衛生福利部國民健康署網際網路網址：<https://www.hpa.gov.tw/>

電話：02-25220888



# 兒童發展通報轉介中心

縣市	通報中心	服務區域	辦理單位	地址	電話
臺北市	臺北市政府社會局早療通報轉介中心	全臺北市	臺北市政府社會局	臺北市松山區民生東路5段163-1號7樓	02-27568852
新北市	新北市政府兒童健康發展中心	全新北市	新北市政府社會局	新北市板橋區中山路1段161號25樓	02-29550885
臺中市	臺中市第一區兒童發展社區資源中心	西區、西屯區、中區	財團法人瑪利亞社會福利基金會	臺中市西區東興路3段11巷13號	04-24715220
臺中市	臺中市第二區兒童發展社區資源中心	北屯區、潭子區	財團法人伊甸社會福利基金會	臺中市潭子區大豐路2段1號	04-25335276
臺中市	臺中市第三區兒童發展社區資源中心	南屯區、大肚區、烏日區	財團法人瑪利亞社會福利基金會	臺中市南屯區東興路一段450號	04-24713535
臺中市	臺中市第四區兒童發展社區資源中心	南區、大里區、霧峰區	財團法人伊甸社會福利基金會	臺中市大里區永隆路102號	04-24070195
臺中市	臺中市第五區兒童發展社區資源中心	豐原區、東勢區、新社區、和平區、石岡區	財團法人臺中市私立弘毓社會福利基金會	臺中市豐原區新生北路155號(豐原國小105教室)	04-25249769
臺中市	臺中市第六區兒童發展社區資源中心	龍井區、沙鹿區、梧棲區、清水區、大安區	財團法人臺中市私立弘毓社會福利基金會	臺中市沙鹿區福幼街8號4樓	04-26365175
臺中市	臺中市第七區兒童發展社區資源中心	大甲區、后里區、外埔區、大雅區、神岡區	財團法人臺中市私立弘毓社會福利基金會	臺中市大甲區經國路789號	1. 大甲區、后里區、外埔區 04-26881288 2. 大雅區、神岡區 04-25249313
臺中市	臺中市第八區兒童發展社區資源中心	北區、東區、太平區	財團法人臺灣兒童暨家庭扶助基金會附設臺中市私立家扶發展學園	1. 北區中心：臺中市北區民權路400號1樓 2. 太平中心：臺中市太平區永平路二段9巷2號	1. 北區、東區 04-22082115 2. 太平區 04-22760065

縣市	通報中心	服務區域	辦理單位	地址	電話
臺南市	臺南市第1兒童早期發展服務管理中心	新營區、鹽水區、後壁區、白河區、東山區、柳營區、佳里區、西港區、七股區、學甲區、將軍區、北門區、麻豆區、下營區、六甲區、官田區	財團法人天主教伯利恆文教基金會	臺南市學甲區華宗路517號	06-7835670
臺南市	臺南市第2兒童早期發展服務管理中心	東區、南區、北區、中西區、安南區、安平區	財團法人臺南市私立天主教美善社會福利基金會	臺南市安平區中華西路二段315號7樓	06-2996648
臺南市	臺南市第3兒童早期發展服務管理中心	新化區、玉井區、南化區、左鎮區、善化區、新市區、安定區、山上區、楠西區、永康區、仁德區、歸仁區、關廟區、龍崎區、大內區	財團法人天主教臺南市私立德蘭啟智中心	臺南市玉井區中華路200號	06-5746623
高雄市	高雄市三民兒童早期療育發展中心	三民區、苓雅區、左營區、楠梓區、新興區、前金區、鹽埕區、鼓山區、前鎮區、小港區、旗津區	財團法人高雄市私立博正兒童發展中心	高雄市三民區九如一路775號	07-3985011
高雄市	高雄市鳳山區兒童早期療育發展中心	鳳山區、林園區、大寮區、大樹區、大社區、仁武區、鳥松區	財團法人伊甸社會福利基金會	高雄市鳳山區新富路630號	07-7630369
高雄市	高雄市岡山身心障礙福利服務中心	岡山區、橋頭區、燕巢區、路竹區、阿蓮區、茄萣區、田寮區、梓官區、彌陀區、永安區、湖內區	財團法人平安社會福利慈善事業基金會	高雄市岡山區公園東路131號	07-6226730
高雄市	高雄市旗山區兒童早期療育發展中心	旗山區、美濃區、內門區、杉林區、六龜區、甲仙區、那瑪夏區、桃源區、茂林區	財團法人伊甸社會福利基金會	高雄市旗山區文中路7號	07-6618106



# 兒童發展通報轉介中心

縣市	通報中心	服務區域	辦理單位	地址	電話
宜蘭縣	宜蘭縣兒童綜合服務中心-通報轉介中心	全宜蘭縣	財團法人一粒麥子社會福利慈善事業基金會	宜蘭縣宜蘭市同慶街95號2樓	03-9334040
基隆市	基隆市兒童發展通報轉介暨個案管理中心	全基隆市	基隆市身心障礙福利服務中心	基隆市信義區東信路282之45號	02-24662355
桃園市	桃園市兒童發展通報轉介中心	全桃園市	財團法人伊甸社會福利基金會桃園分事務所	桃園市桃園區四維街12號	03-3330210
新竹縣	發展遲緩兒童早期療育通報轉介暨個案管理中心	全新竹縣	社團法人台灣新願社會福利服務協會	新竹縣竹北市縣政二路620號	03-6573603
新竹市	新竹市兒童發展早期療育通報轉介服務中心	全新竹市	財團法人伊甸社會福利基金會	新竹市東區經國路一段343-1號3樓	03-5339762
苗栗縣	苗栗縣兒童發展通報轉介中心	全苗栗縣	財團法人苗栗縣私立大千社會福利慈善事業基金會	苗栗縣苗栗市信義街23號1樓	037-363511
彰化縣	彰化縣兒童發展通報轉介中心	全彰化縣	財團法人彰化縣私立基督教喜樂保育院	彰化縣田尾鄉北會村福德巷343號3樓	04-8837588
南投縣	南投縣發展遲緩兒童早期療育通報轉介暨個案管理中心	全南投縣	臺灣兒童發展早期療育協會	南投縣南投市南崗二路87號2樓	049-2205345
雲林縣	雲林縣兒童發展通報轉介暨個案管理中心	全雲林縣	財團法人臺灣兒童暨家庭扶助基金會附設雲林縣私立家扶發展學園	雲林縣西螺鎮中山路227號	05-5878313
嘉義縣	嘉義縣兒童發展通報轉介中心	全嘉義縣	戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	嘉義市東區忠孝路654號	05-2718661
嘉義市	嘉義市兒童發展通報轉介中心	全嘉義市	戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	嘉義市東區忠孝路654號	05-2719509

縣市	通報中心	服務區域	辦理單位	地址	電話
屏東縣	屏東縣發展遲緩兒童及身心障礙者通報轉介暨個案管理中心（屏東區）	東港鎮、新園鄉、新埤鄉、林邊鄉、佳冬鄉、枋寮鄉、枋山鄉、車城鎮、滿州鄉、恆春鎮、琉球鄉、南州鄉、來義鄉、春日鄉、獅子鄉、牡丹鄉、崁頂鄉	財團法人伊甸社會福利基金會	屏東縣東港鎮光復路一段293號4樓	08-8327176
屏東縣	屏東縣發展遲緩兒童及身心障礙者通報轉介暨個案管理中心（屏東區）	屏東市、麟洛鄉、長治鄉、九如鄉、里港鄉、內埔鄉、鹽埔鄉、竹田鄉、萬丹鄉、泰武鄉、萬巒鄉、潮州鎮、高樹鄉、霧台鄉、瑪家鄉、三地門鄉	財團法人伊甸社會福利基金會	屏東縣屏東市建豐路180巷35號2樓	08-7382592
臺東縣	臺東縣兒童發展通報轉介暨個案管理中心	全臺東縣	臺灣兒童發展早期療育協會	臺東縣臺東市正氣北路374號	089-333905、333973
花蓮縣	花蓮縣兒童發展通報轉介暨個案管理中心	全花蓮縣	臺灣兒童發展早期療育協會	花蓮縣吉安鄉仁和村1鄰中正路二段107巷36號	03-8523355*1 03-8523355*2
澎湖縣	澎湖縣早期療育通報轉介暨個案管理中心	全澎湖縣	澎湖縣政府衛生局	澎湖縣馬公市中正路115號	06-9260256
金門縣	金門縣早期療育聯合服務中心	全金門縣	財團法人瑪利亞社會福利基金會	金門縣金湖鎮中正路1-1號1樓	082-337886
連江縣	連江縣兒童發展通報轉介暨個案管理中心	南竿鄉、北竿鄉、莒光鄉、東引鄉	財團法人伊甸社會福利基金會	連江縣南竿鄉清水村131號6樓	0836-23923



# 相關福利資訊

## 單位名稱

## 福利資源說明

## 連結網址電話

一、就讀公立、非營利及準公共幼兒園，家長繳費額度如下表：

幼兒園	幼生胎次	第 1 階段 (110/8~111/7)	第 2 階段 (111/8~)
公立	第 1 胎	1,500 元	1,000 元
	第 2 胎	免費	免費
	第 3 胎以上	免費	免費
非營利	第 1 胎	2,500 元	2,000 元
	第 2 胎	1,500 元	1,000 元
	第 3 胎以上	免費	免費
準公共	第 1 胎	3,500 元	3,000 元
	第 2 胎	2,500 元	2,000 元
	第 3 胎以上	1,500 元	1,000 元

備註 1：低收入及中低收入戶家庭子女就讀公立、非營利、準公共幼兒園「免繳費用」。

備註 2：政府機關(構)及營公公司辦理之職場教保中心家長繳費額度比照非營利幼兒園辦理。

二、5 歲至入國民小學前幼兒就學補助，自 110 年 8 月起比照育兒津貼額度發放：

補助家長額度		
幼生胎次	第 1 階段 (110/8~111/7)	第 2 階段 (111/8~)
第 1 胎	3,500 元	5,000 元
第 2 胎	4,000 元	6,000 元
第 3 胎以上	4,500 元	7,000 元

備註 1：自 111 年 8 月起，比照育兒津貼發放方式，由家長向幼兒戶籍地之核定機關提出申請，並直接入帳至家長指定帳戶。

備註 2：自 112 年 1 月起，取消須就學方得申領就學補助之規定。

### 教育部補助地方政府發放 2 歲以上未滿 5 歲幼兒之育兒津貼數額表

補助對象：未接受公共化及準公共教保服務之滿 2 歲至未滿 5 歲之我國籍幼兒。

實施期程 子女胎次	第 1 階段 (110/8~111/7)	第 2 階段 (111/8 起)
第 1 胎	3,500 元	5,000 元
第 2 胎	4,000 元	6,000 元
第 3 胎以上	4,500 元	7,000 元

備註 1：自 110 年 8 月起，已領取育嬰留職停薪津貼者亦可申領。

備註 2：自 112 年 1 月起，取消家庭綜所稅率所得未達 20% 之限制。

教育部國民及  
學前教育署

全國教保資訊網  
<https://www.ece.moe.edu.tw/>  
電話請逕洽各直轄市、縣(市) 政府教育局(處)。

財政部

實施幼兒學前特別扣除額：

納稅義務人扶養 5 歲以下子女享有幼兒學前特別扣除額優惠，每名扣除 12 萬元，但訂有排富條款，對於適用稅率在 20% 以上、選擇股利及盈餘按 28% 稅率分開計稅或基本所得額超過 670 萬元者，不適用之；藉由推動本項扣除額，搭配其他補助措施，可使政府財政資源更有效運用，減輕國人育兒負擔，並鼓勵父母持續就業，使工作人口得以安心安親。

國稅局免付費電話  
0800-000-321

社會救助及社  
工司

兒童及少年未來教育與發展帳戶

- 一、適用對象：105 年 1 月 1 日以後出生低(中低)收入戶、長期安置滿二年以上之兒少，至年滿 18 歲。
- 二、重點內容：為每位適用對象開立個人帳戶，培養貧窮兒少儲蓄習慣，政府按其自存款提撥同額款項，每人每年最高 1 萬 5,000 元(開戶即可獲開戶金 1 萬元)。
- 三、存金用途：作為兒少未來接受高等教育、職涯訓練與創業之用。

諮詢專線：  
1957 福利諮詢專線，將由專人為您服務。  
<https://dep.mohw.gov.tw/dosaasw/lp-3841-103.html>



內政部  
營建署

社會住宅及住宅補貼

不動產資訊平台  
<https://pip.moi.gov.tw/V3/Default.aspx>，電話請逕洽各直轄市、縣(市) 政府住宅單位或撥 1999



## 地方政府社會局連結網址及電話

社會局	連結網址	電話
臺北市政府社會局	<a href="https://dosw.gov.taipei/">https://dosw.gov.taipei/</a>	02-27208889
新北市府社會局	<a href="https://www.sw.ntpc.gov.tw/">https://www.sw.ntpc.gov.tw/</a>	02-29603456
臺中市政府社會局	<a href="https://www.society.taichung.gov.tw/">https://www.society.taichung.gov.tw/</a>	04-22289111
臺南市政府社會局	<a href="https://social.tainan.gov.tw/social/">https://social.tainan.gov.tw/social/</a>	06-2991111
高雄市政府社會局	<a href="https://socbu.kcg.gov.tw/">https://socbu.kcg.gov.tw/</a>	07-3344885
宜蘭縣政府社會處	<a href="https://sntroot.e-land.gov.tw/">https://sntroot.e-land.gov.tw/</a>	03-9328822
基隆市政府社會處	<a href="https://www.klcc.gov.tw/tw/social">https://www.klcc.gov.tw/tw/social</a>	02-24201122
桃園市政府社會局	<a href="https://sab.tycg.gov.tw/">https://sab.tycg.gov.tw/</a>	03-3322101
新竹縣政府社會處	<a href="https://social.hsinchu.gov.tw/">https://social.hsinchu.gov.tw/</a>	03-5518101
新竹市政府社會處	<a href="https://society.hccg.gov.tw/">https://society.hccg.gov.tw/</a>	03-5352386
苗栗縣政府社會處	<a href="https://www.miaoli.gov.tw/social_affairs/">https://www.miaoli.gov.tw/social_affairs/</a>	037-322150
彰化縣政府社會處	<a href="https://social.chcg.gov.tw/00home/index1.asp">https://social.chcg.gov.tw/00home/index1.asp</a>	04-7264150
南投縣政府社會及勞動處	<a href="https://welfare.nantou.gov.tw/">https://welfare.nantou.gov.tw/</a>	049-222106-9
雲林縣政府社會處	<a href="https://social.yunlin.gov.tw/">https://social.yunlin.gov.tw/</a>	05-5522560
嘉義縣社會局	<a href="https://sabcc.cyhg.gov.tw/">https://sabcc.cyhg.gov.tw/</a>	05-3620900
嘉義市政府社會處	<a href="https://social.chiayi.gov.tw/">https://social.chiayi.gov.tw/</a>	05-2254321
屏東縣政府社會處	<a href="https://www.pthg.gov.tw/planjdp/Default.aspx">https://www.pthg.gov.tw/planjdp/Default.aspx</a>	08-7320415
臺東縣政府社會處	<a href="https://taisoc.taitung.gov.tw/WebSite/Page/index.aspx">https://taisoc.taitung.gov.tw/WebSite/Page/index.aspx</a>	089-340720
花蓮縣政府社會處	<a href="https://sa.hl.gov.tw/">https://sa.hl.gov.tw/</a>	03-8227171
澎湖縣政府社會處	<a href="https://www.penghu.gov.tw/society/">https://www.penghu.gov.tw/society/</a>	06-9274400
金門縣政府社會處	<a href="https://social.kinmen.gov.tw/">https://social.kinmen.gov.tw/</a>	082-318823
連江縣衛生福利局	<a href="https://www.matsuhb.gov.tw">https://www.matsuhb.gov.tw</a>	0836-22095



## 好用的電話與網站

機構	電話 / 網址
衛生福利部國民健康署	臺北辦公室電話：02-2522-0888 臺中辦公室電話：04-2217-2200 網址： <a href="https://www.hpa.gov.tw/">https://www.hpa.gov.tw/</a>
衛生福利部疾病管制署	電話：02-2395-9825 網址： <a href="https://www.cdc.gov.tw/">https://www.cdc.gov.tw/</a>
衛生福利部食品藥物管理署	電話：02-2787-8200 網址： <a href="https://www.fda.gov.tw/">https://www.fda.gov.tw/</a>
衛生福利部中央健康保險署	健保諮詢服務專線：0800-030-598 網址： <a href="https://www.nhi.gov.tw/">https://www.nhi.gov.tw/</a>
衛生福利部社會及家庭署	電話：02-2653-1776 網址： <a href="https://www.sfaa.gov.tw/">https://www.sfaa.gov.tw/</a>
大便卡諮詢中心	電話：0800-870-870
毒藥物防治諮詢中心	電話：02-2871-7121
臺大醫院新生兒篩檢中心	電話：02-2312-3456 轉 71929 或 71930 網址： <a href="https://www.ntuh.gov.tw/gene-lab-nbsc/">https://www.ntuh.gov.tw/gene-lab-nbsc/</a>
財團法人中華民國衛生保健基金會新生兒篩檢中心	電話：02-8768-1020 轉 11 網址： <a href="https://www.cfoh.org.tw/">https://www.cfoh.org.tw/</a>
財團法人臺北病理中心新生兒篩檢室	電話：02-8596-2050 轉 401 或 403 網址： <a href="https://www.tipn.org.tw/TIPNHome/NewbornScreening">https://www.tipn.org.tw/TIPNHome/NewbornScreening</a>
免費戒菸專線	電話：0800-636363 戒菸服務醫事機構查詢電話：02-2351-0120 網址： <a href="https://health99.hpa.gov.tw/theme/content/358">https://health99.hpa.gov.tw/theme/content/358</a>

機構	電話 / 網址
113 保護專線	電話：113
孕產婦關懷專線與網站	電話：0800-870-870 網址： <a href="https://mammy.hpa.gov.tw/">https://mammy.hpa.gov.tw/</a>
臺灣兒童發展早期療育協會	網址： <a href="https://www.tacdei.org.tw/">https://www.tacdei.org.tw/</a>
財團法人台灣早產兒基金會	網址： <a href="https://www.pbf.org.tw">https://www.pbf.org.tw</a>
早產兒基金會居家護理諮詢專線	電話：02-2523-0908
雅文兒童聽語文教基金會	網址： <a href="https://www.chfn.org.tw/">https://www.chfn.org.tw/</a>
育兒親職網	網址： <a href="http://babyedu.sfaa.gov.tw/">http://babyedu.sfaa.gov.tw/</a>
托育媒合平臺	網址： <a href="https://ncwisweb.sfaa.gov.tw/home/index">https://ncwisweb.sfaa.gov.tw/home/index</a>
1957 社會福利諮詢專線	電話：1957 網址： <a href="http://1957.mohw.gov.tw/">http://1957.mohw.gov.tw/</a>
家庭教育網站及諮詢專線	電話：412-8185（手機撥打請加 02） 網址： <a href="https://familyedu.moe.gov.tw/">https://familyedu.moe.gov.tw/</a>
國稅局（綜合所得稅幼兒學前特別扣除額）	國稅局免付費電話：0800-000-321
衛生福利部安心專線	電話：1925 網址： <a href="https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4906-54077-107.html">https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4906-54077-107.html</a>
發展遲緩兒童通報暨個案管理服務網	客服專線：02-7742-2812 網址： <a href="https://system.sfaa.gov.tw/cecm/">https://system.sfaa.gov.tw/cecm/</a>

中央政府育兒福利措施綜覽表

年齡 項目	懷孕 生產	1歲	2歲	3歲	4歲	5歲	6歲	12歲	15歲	18歲
產檢假 受僱者妊娠期間，雇主應給予產檢假7日。產檢假期間，薪資照給。			哺(集)乳時間(0-2歲) 子女未滿2歲須受僱者親自(集)乳者，除規定之休息時間外，雇主應每日另給哺(集)乳時間60分鐘。受僱者於每日正常工作時間以外之延長工作時間達1小時以上者，雇主應給予哺(集)乳時間30分鐘。哺(集)乳時間視為工作時間。							
安胎休養 受僱者經醫師診斷需安胎休養者可請假休養，其治療、照護或休養期間之請假及薪資計算，依相關法令之規定。			減少或調整工作時間(0-3歲) 受僱於僱用30人以上雇主之受僱者，為撫育未滿3歲子女，得向雇主請求為下列二款事項之一： 一、每天減少工作時間一小時；減少之工作時間不得請求報酬。 二、調整工作時間。 受僱於僱用未滿30人雇主之受僱者，經與雇主協商，雙方合意後，得依前項規定辦理。							
陪產檢及陪產假 1. 受僱者陪伴其配偶妊娠產檢或其配偶分娩時，雇主應給予陪產檢及陪產假7日。請假期間，薪資照給。 2. 除陪產檢於配偶妊娠期間請假外，受僱者陪產之請假，應於配偶分娩之當日及其前後合計15日期間內為之。				育嬰留職停薪(0-3歲) 1. 受僱者任職滿6個月後，於每一子女滿3歲前，得申請育嬰留職停薪，期間至該子女滿3歲止，但不得逾2年。同時撫育子女2人以上者，其育嬰留職停薪期間應合併計算，最長以最幼子女受撫育2年為限。 2. 育嬰留職停薪期間，每次以不少於6個月為原則。但受僱者如有少於6個月有育嬰留職停薪之需求可依規定提出申請，惟每次仍不得低於30日，且少於6個月的育嬰留職停薪申請以2次為限。另受僱者申請育嬰留職停薪時，應於10日前以書面向雇主提出。 3. 性別工作平等法為鼓勵受僱者及其配偶共同分擔養育子女之責任，自1111年1月18日起，親職雙方可同時申請育嬰留職停薪。						
產假 雇主於女性受僱者分娩前後，應使其停止工作，給予產假8星期；妊娠3個月以上流產者，應使其停止工作，給予產假4星期；妊娠2個月以上未滿3個月流產者，應使其停止工作，給予產假1星期；妊娠未滿2個月流產者，應使其停止工作，給予產假5日。產假期間薪資之計算，依相關法令之規定。										
各種親職假 										

註1：有關「各種親職假」，諮詢專線：02-8995-6866；資訊網站：勞動部生育福利站、就業平等網。

#### 家庭照顧假

受僱者於其家庭成員預防接種、發生嚴重之疾病或其他重大事故須親自照顧時，得請家庭照顧假；其請假日數併入事假計算，全年以7日為限。家庭照顧假薪資之計算，依各該事假規定辦理。

## 中央政府育兒福利措施綜覽表

年齡 項目	懷孕 生產	1歲					2歲					3歲					4歲					5歲					6歲					12歲					15歲					18歲				
		生育給付					2. 勞保生育給付					3. 國民年金生育給付					一、公保有要留職停薪津貼(0-3歲)					二、有要留職停薪津貼(0-3歲)					一、就業保險育嬰留職停薪津貼(0-3歲)					二、有要留職停薪津貼(0-3歲)														
生育	<p>1. 公教人員保險(以下簡稱公保)生育給付 公保被保險人於保險有效期間如有生育事實，按公保被保險人生育當月起，往前推算6個月平均保險俸(薪)額，一次給與2個月生育給付。被保險人分娩或早產為雙生以上者，按上開標準比例增給。</p> <p>※諮詢專線：臺灣銀行公教保險部(02)2701-3411</p> <p>※資訊網站：臺灣銀行公教人員保險服務專區</p> 	<p>2. 勞保生育給付</p> <p>女性被保險人於參加勞工保險期間懷孕或生產，分娩時保險年資合計滿280天(早產為181天)者，按生產當月起前6個月平均投保薪資一次給與生育給付60日，雙生以上者，按比例增給。</p> <p>※諮詢專線：勞工保險局(02)23961266#2866</p> <p>※資訊網站：勞工保險局全球資訊網&gt;業務專區&gt;勞工保險&gt;給付業務&gt;生育給付</p> 	<p>3. 國民年金生育給付</p> <p>參加國民年金保險之女性被保險人，於加保期間分娩或早產，按當時之月投保金額(107年1月1日至111年12月31日為1萬8,282元，112年1月1日起為1萬9,761元)一次發給2個月生育給付，雙胞胎以上按比例增給。</p> <p>※諮詢專線：勞工保險局(02)23961266#2377</p> <p>※資訊網站：勞工保險局全球資訊網&gt;業務專區&gt;國民年金&gt;各項給付&gt;生育給付</p> 	<p>一、公保有要留職停薪津貼(0-3歲)</p> <p>公保被保險人參加公保年資滿1年以上，養育3足歲以下子女，辦理育嬰留職停薪並選擇繼續加保之人員，按公保被保險人有要留職停薪當月起，往前推算6個月平均保險俸(薪)額之60%計算，並自留職停薪之日起，按月發給；最長發給6個月。</p> <p>二、有要留職停薪津貼(0-3歲)</p> <p>自110年7月1日起依「公教人員育嬰留職停薪津貼加發補助要點」，由行政院人事行政總處編列預算，按公保有要留職停薪津貼所依據之平均月保險俸(薪)額之20%計算加發補助，與公保有要留職停薪津貼合併發給。</p> <p>※諮詢專線：臺灣銀行公教保險部(02)2701-3411</p> <p>※資訊網站： 1. 臺灣銀行公教人員保險服務專區 2. 行政院人事行政總處</p> 					<p>一、就業保險育嬰留職停薪津貼(0-3歲)</p> <p>就業保險被保險人之保險年資合計滿1年以上，子女滿3歲前，依性別工作平等法之規定，向雇主辦理育嬰留職停薪者，按育嬰留職停薪之當月起前6個月平均投保薪資60%計算，自育嬰留職停薪之日起至期滿之日止，按月於期初發給，每一子女合計最長發給6個月。</p> <p>二、有要留職停薪津貼(0-3歲)</p> <p>為提升勞工育嬰留職停薪期間之經濟性支持，勞動部發布「育嬰留職停薪津貼補助要點」，自110年7月1日起，凡就業保險法規定請領育嬰留職停薪津貼者，以公務預算按被保險人平均月投保薪資之20%加給薪資補助，並與育嬰留職停薪津貼合併發給。</p> <p>※諮詢專線：勞工保險局(02)23961266#2366</p> <p>※資訊網站：勞工保險局全球資訊網&gt;業務專區&gt;就業保險&gt;給付業務(含育嬰津貼)&gt;育嬰留職停薪津貼</p> 																																					

中央政府育兒福利措施綜覽表

年齡 項目	懷孕 生產	1歲	2歲	3歲	4歲	5歲	6歲	12歲	15歲	18歲
生育	<p>4. 農保生育給付 農保月投保金額自112年2月10日起調高為20,400元，生育給付由2個月提高至3個月。 農保被保險人或其配偶，參加農保後分娩或早產者，按當月投保金額一次發給3個月生育給付(112年2月10日起為6萬1,200元)，雙胞胎以上按比例增給。 ※諮詢專線：勞工部勞工保險局 (02)23961266#2330 ※資訊網站：勞保局全球資訊網&gt;業務專區&gt;農民保險&gt;給付業務&gt;農保生育給付</p> 	<p>軍保育嬰留停(0-3歲) 1. 軍人保險之被保險人，參加保險年資滿一年，子女滿二歲前，辦理育嬰留職停薪並選擇繼續加保者，得申請育嬰留職停薪津貼。以被保險人育嬰留職停薪之當月起，前六個月平均保險基數百分之六十計算，於育嬰留職停薪期間按月發給，最長發給6個月。但留職停薪期間未滿六個月者，以實際留職停薪月數發給；未滿一個月之零日數，按實際留職停薪日數計算。 2. 增給育嬰留職停薪薪資補助以被保險人奉准育嬰留職停薪之當月起，前六個月平均保險基數百分之二十計算，發給，計算方式同前項辦理。</p>	<p>幼兒學前特別扣除額(0-5歲) 納稅義務人扶養5歲以下子女，每人每年可扣除12萬元之幼兒學前特別扣除額，但訂有非富條款，對於適用稅率在20%以上、選擇股利及盈餘按28%稅率分開計稅或基本所得額超過670萬元者，不適用之。 ※諮詢電話：國稅局0800-000-321 ※資訊網站：財政部稅務入口網&gt;稅務資訊&gt;稅務問與答&gt;國稅問與答&gt;綜合所得稅</p>	<p>教育學費特別扣除額 納稅義務人的子女就讀大專以上院校之教育學費，每人每年可扣除2萬5,000元。 ※諮詢電話：國稅局0800-000-321 ※資訊網站：財政部稅務入口網&gt;稅務資訊&gt;認識稅務  國稅問與答&gt;綜合所得稅</p>	<p>特殊境遇家庭子女就學學雜費 減免(高級中等以上學校學生) 特殊境遇家庭子女，就讀高級中等以上學校者得減免學雜費60%。 ※資訊網站：圓夢助學網&gt;學雜費減免</p>					
津貼及補助	<p>特殊境遇家庭子女生活津貼(0-15歲) 符合特殊境遇家庭扶助條例第4條第1項第1款至第3款、第5款或第6款規定，並有15歲以下子女或孫子女者，每名子女或孫子女每月補助當年度最低基本工資之1/10。 ※諮詢專線：1957 ※資訊網站：1957 福利諮詢專線網站&gt;福利百寶箱&gt;家庭福利&gt;特殊境遇家庭</p> 	<p>教育學費特別扣除額(0-5歲) 納稅義務人扶養5歲以下子女，每人每年可扣除12萬元之幼兒學前特別扣除額，但訂有非富條款，對於適用稅率在20%以上、選擇股利及盈餘按28%稅率分開計稅或基本所得額超過670萬元者，不適用之。 ※諮詢電話：國稅局0800-000-321 ※資訊網站：財政部稅務入口網&gt;稅務資訊&gt;認識稅務&gt;稅務問與答&gt;國稅問與答&gt;綜合所得稅</p>	<p>特殊境遇家庭子女就學學雜費 減免(高級中等以上學校學生) 特殊境遇家庭子女，就讀高級中等以上學校者得減免學雜費60%。 ※資訊網站：圓夢助學網&gt;學雜費減免</p>							

中央政府育兒福利措施綜覽表

年齡 項目	1歲	2歲	3歲	4歲	5歲	16歲	12歲	15歲	18歲
懷孕 生產	<p>弱勢兒童及少年生活扶助(0-未滿18歲)                      遭遇困境之中低收入戶內兒童少年、因懷孕或生育而遭遇困境之兒童少年及其子女、其他經縣(市)主管機關評估無力撫育及無扶養義務人或撫養義務人無力維持其生活之兒童少年，其家庭總收入平均分配全家人口，每人每月未超過當年最低生活費 1.5 倍且家庭財產未超過一定金額(由各地方政府自行審酌定之)，每名兒童少年每月補助約2,047 元至 2,479元的生活扶助費。</p> <p>※資訊網站：衛生福利部社會及家庭署</p> <p>弱勢兒童及少年醫療補助(0-未滿18歲)                      提供低收入戶及中低收入戶內兒少、發展遲緩兒童、早產兒等經濟弱勢或特殊境遇之兒童、少年住院費用、住院期間看護等費用，每年最高合計補助30萬元整。</p> <p>※資訊網站：衛生福利部社會及家庭署</p> <p>低收入戶及中低收入戶補助(0-未滿18歲)                      1.符合低收入戶：提供家庭生活補助、兒童生活補助及就學生活補助、健保費全額補助、門診及住院部分負擔補助、醫療補助等。                      2.符合中低收入戶：未滿18歲及70歲以上健保費全額補助、18歲至69歲健保費50%補助、醫療補助等。</p> <p>※諮詢專線：1957                      ※資訊網站：1957 福利諮詢專線網站&gt;福利百寶箱&gt;社會救助-低收入、中低收入戶</p>								
津貼及 補助	<p>育有未滿2歲兒童育兒津貼(0-未滿2歲)                      一、請領資格：未滿2歲之我國籍兒童，且請領當時符合下列情形者：                      1.完成出生登記或初設戶籍登記。                      2.未經政府公費安置收容。                      3.未接受公共化或準公共托育服務。</p> <p>二、申請程序：                      檢具申請書及相關證明文件郵寄或至兒童戶籍所在地之鄉(鎮、市、區)公所提出申請。相關資訊可至衛生福利部社會及家庭署網站<a href="https://www.sfaa.gov.tw/www.sfaa.gov.tw/路徑：首頁/主題專區/育兒津貼及托育準公共專區">https://www.sfaa.gov.tw/</a>或撥打1957福利諮詢專線。</p> <p>三、每名兒童每月發放金額：第1名子女5,000元、第2名子女6,000元、第3名(含)以上子女7,000元。</p> <p>※資訊網站：衛生福利部社會及家庭署</p>								



中央政府育兒福利措施綜覽表

年齡 項目	懷孕 生產	1歲		2歲		3歲	5歲	6歲	12歲	15歲	18歲																												
		公共化及準公共托育補助(0-未滿2歲)		公共化及準公共托育費用補助額度																																			
托育服務及教育		<p>公共化及準公共托育補助(0-未滿2歲)</p> <p>一、補助條件：</p> <p>未滿2歲之我國籍兒童，且請領當時符合下列情形者，請領托育補助：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.公設民營托嬰中心、社區公共托育家園、準公共托嬰中心及準公共居家托育人員(保母)。</li> <li>2.每週送托時數達30小時以上。</li> <li>3.未領取育兒津貼。</li> <li>4.未經政府公費安置。</li> <li>5.不得指定一對一收托。但發展遲緩、身心障礙、罕見疾病或有其他特殊狀況之幼兒，不在此限。</li> </ol> <p>二、申領程序：請檢具申請書及相關證明文件，於托育事實發生之日起15日內，以「郵寄」或「親送」至托嬰中心或居家保母所屬之居家托育服務中心代為向直轄市、縣(市)政府社會局(處)提出申請。</p> <p>三、民眾如對核定結果有疑義，應自處分書送達之翌日起30日內，檢具相關佐證資料，向核定機關提起申復。逾期提出申復者，不予受理。</p> <p>四、每名兒童每月發放金額：</p>		<p>公共化及準公共托育費用補助額度</p> <p>單位：新臺幣元/月</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">出生排序 家庭類別</th> <th colspan="3">公共化 (公設民營、社區公共托育家園)</th> <th colspan="3">準公共 (簽約之私立托嬰中心及居家托育)</th> </tr> <tr> <th>第1名子女</th> <th>第2名子女</th> <th>第3名以上子女</th> <th>第1名子女</th> <th>第2名子女</th> <th>第3名以上子女</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一般家庭</td> <td>5,500</td> <td>6,500</td> <td>7,500</td> <td>8,500</td> <td>9,500</td> <td>10,500</td> </tr> <tr> <td>112年起 中低收入戶</td> <td>7,500</td> <td>8,500</td> <td>9,500</td> <td>10,500</td> <td>11,500</td> <td>12,500</td> </tr> <tr> <td>低收入戶、 弱勢家庭</td> <td>9,500</td> <td>10,500</td> <td>11,500</td> <td>12,500</td> <td>13,500</td> <td>14,500</td> </tr> </tbody> </table>		出生排序 家庭類別	公共化 (公設民營、社區公共托育家園)			準公共 (簽約之私立托嬰中心及居家托育)			第1名子女	第2名子女	第3名以上子女	第1名子女	第2名子女	第3名以上子女	一般家庭	5,500	6,500	7,500	8,500	9,500	10,500	112年起 中低收入戶	7,500	8,500	9,500	10,500	11,500	12,500	低收入戶、 弱勢家庭	9,500	10,500	11,500	12,500	13,500	14,500
出生排序 家庭類別	公共化 (公設民營、社區公共托育家園)			準公共 (簽約之私立托嬰中心及居家托育)																																			
	第1名子女	第2名子女	第3名以上子女	第1名子女	第2名子女	第3名以上子女																																	
一般家庭	5,500	6,500	7,500	8,500	9,500	10,500																																	
112年起 中低收入戶	7,500	8,500	9,500	10,500	11,500	12,500																																	
低收入戶、 弱勢家庭	9,500	10,500	11,500	12,500	13,500	14,500																																	

資訊網站：衛生福利部社會及家庭署



## 國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

兒童衛教手冊 / 衛生福利部國民健康署著. -- 第6版.

-- 臺北市：衛生福利部國民健康署，2023.05

面；公分

ISBN 978-626-7260-24-1(平裝)

1. CST：育兒 2. CST：衛生教育 3.CST：手冊

428.026

112004370

廣告

書名：兒童衛教手冊

著（編、譯）者：衛生福利部 國民健康署（委託臺灣兒科醫學會編製）

出版機關：衛生福利部 國民健康署

地址：臺北市大同區塔城街36號(臺北辦公室)

網址：<https://www.hpa.gov.tw/>

電話：02-25220888

出版年月：2023年5月

版（刷）次：第6版；2018年3月初版

其他類型版本說明：本書同時登載於衛生福利部國民健康署網站，

網址為<https://www.hpa.gov.tw/>

展售處

臺北	國家書店	10485臺北市松江路209號1、2樓	(02)2518-0207
臺中	五南文化廣場	40042臺中市市區中山路6號	(04)2226-0330

GPN：1011200346

ISBN：978-626-7260-24-1

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署（電話：02-25220888）。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

(TEL：886-2-25220888)

本出版品經費由國民健康署菸品健康福利捐支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

# 緊急狀況處理

## 失去意識

呼吸

有



平緩移動他們側躺（如下圖），讓舌頭不會阻塞呼吸，保持呼吸道暢順，並觀察其呼吸狀況和臉色是否有發黑現象。

無

心肺復甦術（CPR）



## 中毒

若孩子誤食不明藥品或物品而感到身體不適，務必保持冷靜，並保留藥品或物品之容器與外包裝。

- 對外求助，立即撥打毒藥物防治諮詢中心24小時專線電話02-28717121。
- 如果孩子有明顯的呼吸窘迫症狀、昏睡失去意識，應尋求支援和撥打119，請求救護車送往醫院檢查及治療。
- 在沒有醫師的建議下，請不要自行催吐，以免導致吸入性肺炎。有些產品（如浴廁清潔劑）可能會灼傷喉嚨、食道或腸胃，如果讓孩子嘔吐會增加灼傷的程度，並可能引起嚴重的肺部損傷。
- 如果沒有醫師或毒藥物防治諮詢中心的建議，請不要給予孩子牛奶或其他流質品。

重要電話

請自行添加…

警察局

110

113保護專線

113

消防局

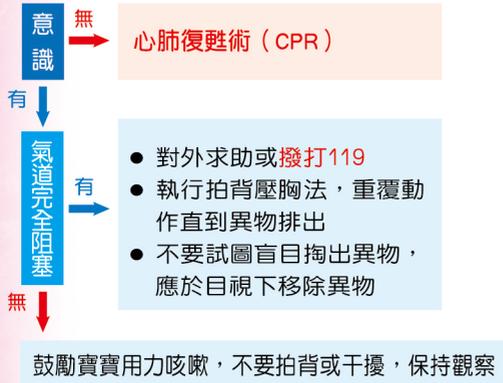
119

毒藥物防治  
諮詢中心

02-2871-7121

# 緊急狀況處理(小於一歲)

## 異物梗塞的處理



哈姆立克法(小於1歲)

### 氣道完全阻塞

寶寶無法咳嗽、發不出聲音、不能呼吸

### 拍背壓胸法

將寶寶面朝下趴於施救者前臂，一手托住固定寶寶的頭頸，維持頭低腳高的傾斜姿勢。另一手掌根拍打背部兩肩胛骨之間，連續 5 下

翻轉使其面朝上，一手固定嬰兒的頭與頸背，維持頭低腳高的傾斜姿勢。用食、中、無名三指置於胸骨下段，按壓 5 下

## 心肺復甦術(CPR)

### 胸戳法



「**叫**」 寶寶，確認寶寶無反應或沒有呼吸

「**叫**」 他人，尋求他人協助或撥打119

- 若獨自一人，先做2分鐘CPR再打119

「**C**」 胸部按壓 (Compressions)

- 食中指或雙拇指按壓胸部兩乳頭連線中央之下方
- 用力壓：下壓胸廓約4公分
- 快快壓：每分鐘100-120次
- 胸回彈：確保每次按壓後完全回彈
- 莫中斷：盡量避免中斷，中斷時間不超過10秒

「**A**」 打開呼吸道 (Airway) - 壓額提下巴法

「**B**」 人工呼吸 (Breaths)

- 口對口 (捏住鼻子) 或口對口鼻吹氣
- 吹兩口氣，每口氣一秒鐘，可見胸部起伏

「**D**」 去顫 (Defibrillation) - 儘快取得 AED

如果沒有可以使用手動電擊器的救護人員，則使用兒童AED及電擊貼片；如果仍沒有，則使用成人AED及電擊貼片



重複交替「胸部按壓30次，人工呼吸2次」，直到孩子會動或醫療救護人員到達為止

# 緊急狀況處理(大於一歲)

## 異物梗塞的處理



### 哈姆立克法(大於1歲)

#### 氣道完全阻塞

孩子無法咳嗽、發不出聲音、臉部發紫

#### 哈姆立克法(腹部壓迫法)

孩童可以站立：從背部環抱，一手握拳，虎口向內置於肚臍上方，另一手抱住拳頭並握緊，兩手快速向上向內連續擠壓5下  
孩童倒下時：使其仰臥，跨坐其大腿，兩手十指互扣並翹起，掌根置於其肚臍上方與心臟中線，快速向下並往前推壓5下

## 心肺復甦術(CPR)



「**叫**」孩子，確認孩子無反應或沒有呼吸

「**叫**」他人，尋求他人協助或撥打119

· 若獨自一人，先做2分鐘CPR再打119

「**C**」胸部按壓 (Compressions)

- 單手掌或雙手掌按壓胸部兩乳頭連線中央
- 用力壓：下壓胸廓約5公分
- 快快壓：每分鐘100-120次
- 胸回彈：確保每次按壓後完全回彈
- 莫中斷：盡量避免中斷，中斷時間不超過10秒

「**A**」打開呼吸道 (Airway) — 壓額提下巴法

「**B**」人工呼吸 (Breaths)

- 口對口 (捏住鼻子) 或口對口鼻吹氣
- 吹兩口氣，每口氣一秒鐘，可見胸部起伏

「**D**」去顫 (Defibrillation) — 儘快取得 AED

優先使用兒童AED及電擊貼片如果沒有，則使用成人AED及電擊貼片

重複交替「胸部按壓30次，人工呼吸2次」，直到孩子會動或醫療救護人員到達為止



衛生福利部 國民健康署 編印

印製經費由國民健康署運用於品健康福利捐支應

2023年5月



本書採用環保大豆油墨印刷

ISBN 978-626-7260-24-1



9 786267 260241

GPN:1011200346

定價:NT\$12