

兒童 衛教手冊



衛生福利部 國民健康署 編印



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日內尚未加保健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，請您依照寶寶的寶足月(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位兒科或家醫科醫師，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.....	14

營養小常識

副食品添加原則.....	21
嬰幼、兒童期每日膳食營養素.....	25
培養良好的飲食習慣.....	27
兒童過重和肥胖防治原則.....	30

生活小常識

培養動態生活習慣.....	32
口腔保健知多少.....	33
親子共讀.....	36
培養良好的睡眠習慣.....	38
嬰兒猝死症預防有訣竅.....	39
預防事故傷害.....	40
燒燙傷及瓦斯事故傷害緊急處理.....	43
家中常見嬰幼兒安全陷阱.....	44
保貝!寶貝!113保護專線.....	45
親親・寶貝-協助孩子遠離家庭暴力	47
和尿布說掰掰～如廁訓練.....	49
無菸家庭.....	51
二手菸、三手菸的真相.....	52

健康小常識

國小入學前準備與學前健康檢查.....	53
兒童常見疾病及處理.....	55
腸絞痛.....	59
不和腸病毒打交道.....	61
發燒的正確處置.....	63
早期療育成效佳.....	66

資源百寶箱

地方政府衛生局聯絡地址及電話.....	70
早產兒追蹤檢查服務同意書.....	72
兒童發展聯合評估中心聯絡資訊.....	73
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

純母乳喂養

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。為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。



爸媽的心理調適

一旦為人父母，自然而然想為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為辛苦。
- 孩子逐漸長大，形成新的生活模式。每1次調適都不輕鬆，這是為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

- 為人父母需要學習務實，不要對您自己或其他人期望太高，也不要對自己和家人的付出視為理所當然。
- 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為重要。
- 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。
- 為了您的家庭著想，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。
- 祭祀公業條例自 97 年 7 月 1 日起施行，已摒棄過去排除女性繼承宗祠的習俗，展現男女的平權意識。
- 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。

為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。



◎ 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。

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

如何餵食早產兒

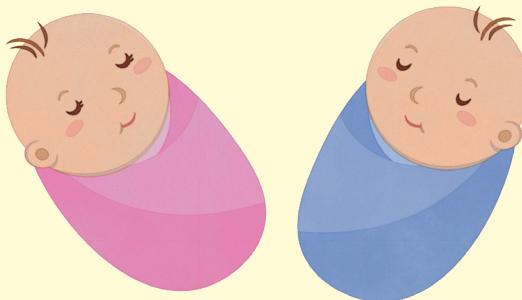
- ◎ 早產兒進食特性：由於生理發展仍未成熟，吸吮能力較足月兒弱，餵食過程中比較容易嗆到，或有發紺現象（皮膚或是嘴唇顏色變青、變紫）。
- ◎ 早產兒最佳的餵食方式是「需求性餵食」，也就是依照寶寶的生理時鐘予以哺餵，並且按照寶寶能接受的餵食量適當給予。



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，只需移除口中奶水，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。

早產兒居家照護錦囊

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。
- 接觸寶寶前後皆須洗手。
- 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「早產兒居家照顧手冊」及「早產寶寶手札」QR Code，瀏覽相關衛教資訊。





早產兒追蹤檢查很重要

- 由早產兒基金會近十年追蹤檢查門診資料的分析顯示，出生體重 $\leq 1,500$ 公克之早產兒或有特殊合併症的早產兒，比一般足月兒在認知與動作發展上較易發生遲緩情形。
- 建議至少於矯正年齡6個月、1歲、2歲及5歲時做定期回診，及早發現、及時轉介，以期達到早期療育功效。



追蹤檢查

- 完整的極低出生體重早產兒追蹤檢查服務應該包括五大項目：
- 身高、頭圍、體重與營養狀態評估：量測生長指標，並對照矯正年齡的生長曲線表以評估生長狀況。詢問哺餵攝取情形、副食品添加比重等，並提供適當的營養諮詢。
 - 神經發育與粗動作評估：藉由肌肉張力、神經反射的消失或出現，及坐姿與站姿的穩定性等評估來評量早產兒的神經發育狀況。
 - 心智發展評估：評量嬰幼兒目前認知、語言、社會人際、精細動作及粗動作之各項發展，並配合評測過程的行為觀察，整體瞭解嬰幼兒的心智發展情形。
 - 眼科評估：建議除了住院中進行的視網膜檢查外，於矯正年齡一歲左右開始定期視力檢查。
 - 聽力評估：於住院中接受首次聽力篩檢，並於矯正年齡一歲左右再次評估(需同時考量孩子發展的語言、認知、表達與理解等能力)。



早產兒居家照護錦囊

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，領有身心障礙等級中度以上之身心障礙手冊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。



早產兒居家照護錦囊

◎ 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至不需使用為止。
- 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

- 早產兒追蹤檢查服務同意書，請參閱第 72 頁。
- 兒童發展聯合評估中心聯絡資訊，請參閱第 73 頁。
- 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。

- 目前全民健康保險針對早產兒施打呼吸道融合細胞病毒單株抗體免疫調節劑，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>)



出生至二個月 您會關心的事

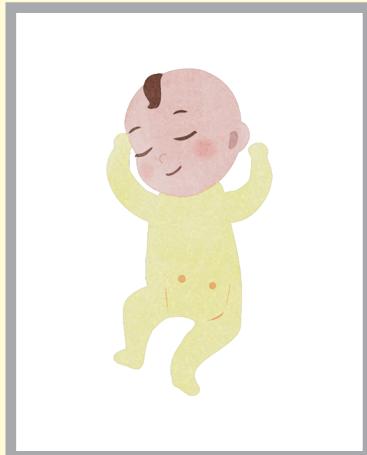
給爸媽的叮嚀

- 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。
- 仔細觀察寶寶皮膚及糞便的顏色（於日光或白色燈光下觀察）。
- 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
心理及口腔健康司)

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。
- 喂奶睡著時，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。
- 哭是正常的，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。

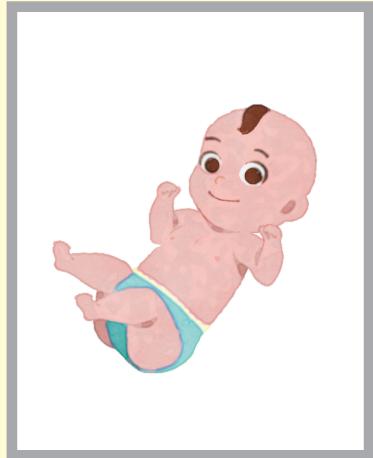
二至四個月 您會關心的事

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。

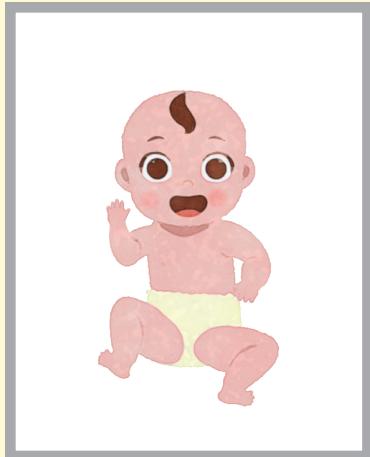


四至十個月 您會關心的事

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。
- 純予寶寶玩球、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，請利用簡短且清楚的句子告知他。
- 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。
- 許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。

一歲半至二歲 您會關心的事

給爸媽的叮嚀

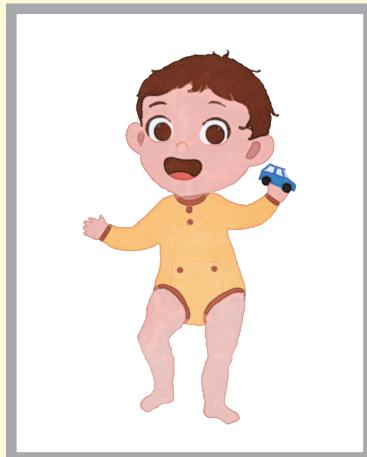
- ◎ 不要讓寶寶獨自在家裡或院子裡，尤其是馬路上更要注意。
- ◎ 當寶寶抗拒您或去結交新朋友，這很正常，不用擔心。
- ◎ 每天陪伴寶寶，傾聽寶寶說話，瞭解他們的想法，尊重寶寶的意願。
- ◎ 幫助寶寶表達自己的感情與想法，教導他們記得自己的名字。
- ◎ 讓您的寶寶遠離爐子、滾燙的液體、火柴、打火機等危險用品，防止燙傷。
- ◎ 開始教導寶寶上廁所。



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

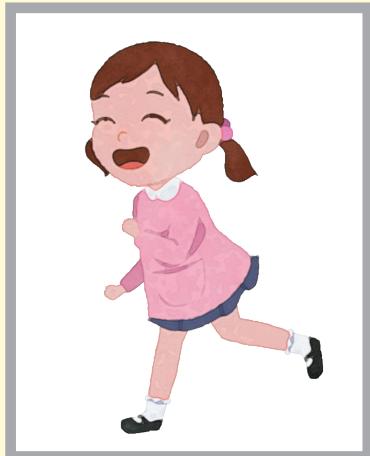
- ◎ 建議未滿 2 歲幼兒不看螢幕，2 歲以上兒童每天看螢幕不要超過 1 小時，有視覺異常症狀應看眼科醫師。看電視時需要在旁陪同並一起討論您所看到的，以引導寶寶思考。
- ◎ 寶寶可能會喜歡重複聽同樣的故事，可以停止一個故事讓他們學習動物的叫聲或是讓他們完成故事的其中一部分。
- ◎ 注意寶寶如何回應新見面的朋友或新環境的情況。
- ◎ 不要取笑寶寶的恐懼，或使別人驚嚇您的寶寶。
- ◎ 幫助寶寶與其他孩子玩耍，但不要期望他會共享，這是正常的行為。

二至三歲 您會關心的事

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



- 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。

孩子二至三歲的照片



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營養，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）內不宜添加副食品，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，於 4~6 個月提早添加需經醫師專業評估。

若以下狀況持續出現時，則可考慮在滿 4 個月後添加：

- 純母乳餵到 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。
- 寶寶的頭是否可以自己抬起來穩住。
- 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。
- 添加副食品應從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。
- 請選擇強化鐵質的嬰兒專用米精而非市售米麪，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

添加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。
- ◎ 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**中易有肉毒桿菌孢子，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，如果造成肉毒桿菌毒素中毒恐引發呼吸衰竭；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、根莖類、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，但一般鮮奶含鐵質不足，且容易受到污染或引起過敏，因此1歲以後才可飲用全脂牛奶或乳製品。
- 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。
- 製備食品的環境應維持整潔，處理生食、熟食的砧板要分開以避免交叉汙染；蔬菜應澈底清潔，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。
- 烹調後之食品應儘速食用，保存時需置於攝氏7度以下，避免在室溫下放太久。



小提示

三心 二意 獻親情

只要在孩子成長的路上，多付出「三心」與「二意」，您就可
以為孩子的健康加分喔！

健康生活三重心：

飲食多元需用心～從小飲食多樣化，吃得均衡最健康。
餐點內容要關心～點心種類要慎選，零食不要隨處放。
適度運動有恆心～日常生活多活動，規律運動益成長。

親職教育二要意：

親子溝通多在意～面對偏食的孩子，鼓勵嘗試勿強迫！
親人身教多注意～建立學習好榜樣，良好飲食從己做！



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。

蛋白質

依據第七版國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs) 建議，動物性蛋白占總蛋白質中的比例，1 歲以下的嬰兒以占三分之二以上為宜。

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，例如海帶、紫菜等海藻類食物。
- 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，含有鐵的副食品可在 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份之一，因此鎂多存在於富含葉綠素的蔬菜中，如：菠菜、莧菜及甘藍菜。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。



嬰幼、兒童期每日膳食營養素

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：人體需要的維生素 D，大部分是皮膚經陽光照射合成而得；自然界含維生素 D 的食物不多，應多曬太陽以補充維生素 D，但曬太陽之時段仍應避開紫外線強烈之時段。蛋黃、香菇、木耳中也有少量。
- 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 B₁、B₆ 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 B₂：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 B₁₂：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：葉酸主要的食物來源為，綠色蔬菜、肝臟、豆類及水果（柑橘類）都是其豐富的食物來源。





培養良好的飲食習慣

高熱量低營養的過度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，更是行爲模仿的對象。請多關心孩子吃些什麼、怎麼吃，作孩子的好榜樣。
- 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，除了補充熱量以外，更要重視均衡性，使孩子攝取到多種營養素，幫助孩子建立均衡飲食習慣。
- 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，避免日後是為了吃而吃，而不是因為餓了。

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 B₂ 與 D。不要再將牛奶當主食，而忽略其他食物的攝取。
- 養成孩子喜歡吃青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「青菜好好吃」的感覺，漸漸提高孩子對青菜的接受度。
- 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！補充水分以白開水為宜。
- 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物選擇，不要侷限在父母的好惡。



培養良好的飲食習慣

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，避免交叉汙染；蔬菜應澈底清洗，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，保存時需置於攝氏 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，當然也不要用零食、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

世界各國兒童肥胖的盛行率都在上升，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、B₂ 與其他微量營養素等與骨骼生長有關的營養素。
- 一歲以後的奶類食物來源，應選擇原味或低糖；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）。
- 在適宜溫濕度多運動，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

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

- ◎ 在寶寶零到 6 個月大時，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 歲半時（乳臼齒萌發前），可開始用含氟牙膏清潔前牙，待乳臼齒長出後，就應該使用牙刷及含氟牙膏潔牙了。
- ◎ 幫孩子刷牙時，一定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、地毯或床上等地方並讓寶寶枕在家長的大腿上，且因寶寶的牙齦脆弱，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清潔口腔。
- ◎ 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**。
- ◎ 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。



口腔保健知多少

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、或不良含飯習慣，都會提高早發性幼兒齲齒的風險
- ◎ 正確潔牙、使用含氟牙膏、健康飲食、定期檢查及後牙窩溝封填，都能降低蛀牙發生。



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，則是安撫孩子入眠的好方法。
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。



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；總是習慣依賴大人抱、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。

如何養成孩子的良好睡眠習慣

- ◎ 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。為了孩子的健康，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、嗆到、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. 您房間中是否設置煙霧偵測器, 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。
- 關** 先關閉瓦斯總開關，但不可碰觸瓦斯爐開關，以免產生火花。
- 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。

家中常見 嬰幼兒安全陷阱

家中有許多日常生活上的危險，只要稍加注意便能有效防止意外發生！

向您介紹孩子在家中遊戲時常見的居家嬰幼兒安全陷阱。

資料來源：

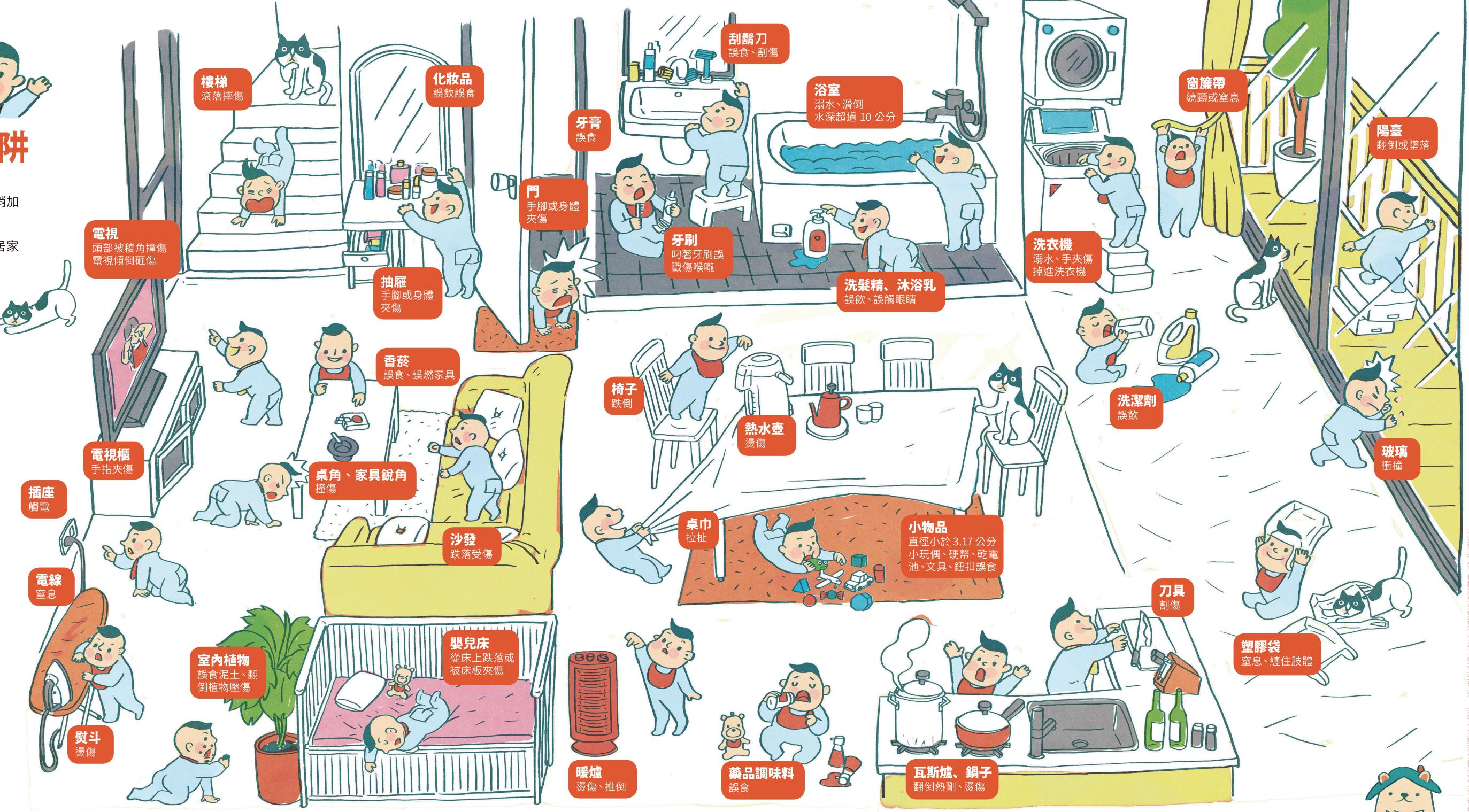
臺北市政府社會局
<http://www.dsw.taipei.gov.tw>

兒童福利聯盟文教基金會
Child Welfare League Foundation

臺北市兒童托育資源中心
Taipei City Childcare Resource Center



您也可以使用『居家環境安全檢核表』來協助您進行住家安全檢核，給孩子一個更加安全快樂生活的環境。





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

- ◎ 貣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。
- ◎ 憤怒的父母一時失控，可能造成孩子重大傷害，如腦部受傷、身體內出血，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。

父母心存僥倖將使自己觸法

- ◎ 兒童意外喪生不幸事件的原因包括墜樓、悶死車內、火災及意外災害；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。
- ◎ 通報時請儘量蒐集相關資訊，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

- 許多父母常認為孩子年紀小，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
 - 認為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
 - 認為暴力可以解決問題



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，切勿以暴力行爲來逼迫對方屈服，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爲，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，知道馬桶是做什麼用的。
 - 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。
- ◎ 不要一直囁囁叨叨的提醒、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，所產生的二手煙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，二手煙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 98 年 1 月 11 日實施。

- 孕婦不得吸菸（第 12 條）。
- 任何人不得強迫、引誘或以其他方式使孕婦吸菸（第 13 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 15 條）。
- 於孕婦或未滿三歲兒童在場之室內場所禁止吸菸（第 17 條）。

不在同一個房間裡吸菸就可以。



在家裡或車裡打開窗戶或電風扇就可以吸菸。



孩子不在家裡或車裡就可以吸菸。



使用空氣清新劑或空氣過濾器就可以吸菸。



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。



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。



吸菸後，三手菸會留在車子、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。



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**
- ◎ 全國超過 3,000 家門診戒菸服務醫事機構、社區藥局
(查詢電話：**02-2351-0120**)
- ◎ 沿各地方政府衛生局（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的幫忙。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。



兒童常見疾病及處理

小兒腹瀉及嘔吐、呼吸道感染、上呼吸道感染、哮吼、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
 - 眼窩或是前囟門凹陷以及口乾
 - 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；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。



兒童常見疾病及處理

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、鼻孔隨著呼吸而擴動、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

孩子哮吼發生時：

- 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。
- 若是哮吼情況沒有改善，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襯膜的感染或發炎，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
 - 頭上前囟門出現緊繃膨出
 - 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。
- ◎ 大部分新生兒感染後症狀都不嚴重，但少數會出現心肌炎、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°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



發燒的正確處置

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，因此早期療育就像疾病治療一樣，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。





早期療育成效佳

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為參考。
- ◎ 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（參閱第 73 頁），或各大醫院的兒童神經科做評估。



溫柔呵護

孕產婦關懷專線

0800-870870(抱緊您抱緊您)

雲端照護

孕產婦關懷網站

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



孕產婦關懷專線

0800-870870(0800-抱緊您抱緊您)

- 專人諮詢
- 產前諮詢
- 產後照護



服務時間 週一至週五上午8:00至下午18:00(星期例假日除外)



孕產婦關懷網站

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

- 孕產知識
- 產檢管理
- 健康管理
- 媽媽日記



衛生福利部國民健康署
孕產婦關懷中心 關心您

廣告

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期清理，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 https://health.gov.taipei	02-27208889	02-23754341
新北市 政府衛生局	22006 新北市板橋區英士路 192 之 1 號 https://www.health.ntpc.gov.tw	02-22577155	02-22588923
臺中市 政府衛生局	42053 臺中市豐原區中興路 136 號 https://www.health.taichung.gov.tw	04-25265394	04-25270780
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 臺南市東區林森路 1 段 418 號 (林森辦公室)	06-2679751	06- 2679751#362
	https://health.tainan.gov.tw/		
高雄市 政府衛生局	80276 高雄市苓雅區凱旋二路 132 之 1 號 https://khd.kcg.gov.tw	07-7134000 07-7134000	07-7230513
宜蘭縣 政府衛生局	26051 宜蘭縣宜蘭市女中路 2 段 287 號 https://www.ilshb.gov.tw	03-9322634	03- 9322634#1202
基隆市 衛生局	20147 基隆市信義區信二路 266 號 https://www.klchb.klcg.gov.tw/tw/klchb/	02-24230181	02-24276154
桃園市 政府衛生局	33053 桃園市桃園區縣府路 55 號 https://dph.tycg.gov.tw	03-3340935	0800-033355
新竹縣 政府衛生局	30295 新竹縣竹北市光明 7 街 1 號 https://www.hcshb.gov.tw	03-5518160	03-5511287
新竹市 衛生局	30041 新竹市東區中央路 241 號 10-12 樓 https://dep.hcchb.gov.tw	03-5355191	03-5355130
苗栗縣 政府衛生局	35646 苗栗縣後龍鎮大庄里 21 號光華路 373 號 https://www.mlshb.gov.tw	037-558080	037-558100



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
彰化縣 衛生局	50049 彰化縣彰化市中山路 2 段 162 號 https://www.chshb.gov.tw	04-7115141	04-7115141#5103 04-7115141#5104
南投縣 政府衛生局	54062 南投縣南投市復興路 6 號 https://www.ntshb.gov.tw	049-2222473	049-2220904 049-2230607
雲林縣 衛生局	64054 雲林縣斗六市府文路 34 號 https://ylshb.yunlin.gov.tw	05-5373488	05-5345811
嘉義縣 衛生局	61249 嘉義縣太保市祥和二路東段 3 號 https://cyshb.cyhg.gov.tw	05-3620600	05-3620607 05-620600#205
嘉義市 政府衛生局	60097 嘉義市西區德明路 1 號 https://health.chiayi.gov.tw/	05-2338066	05-2341150
屏東縣 政府衛生局	90054 屏東縣屏東市自由路 272 號 https://www.ptshb.gov.tw	08-7370002	08-7380208 08-7362986
臺東縣 衛生局	95043 臺東縣臺東市博愛路 336 號 https://www.ttshb.gov.tw	089-331171	089-331171#220
花蓮縣 衛生局	97058 花蓮縣花蓮市新興路 200 號 https://www.hlshb.gov.tw	03-8227141	03-8227141#526 03-8227141#311
澎湖縣 政府衛生局	88041 澎湖縣馬公市中正路 115 號 https://www.phchb.gov.tw	06-9272162	06-9272162#211
金門縣 衛生局	89148 金門縣金湖鎮新市里復興路 1-12 號 https://phb.kinmen.gov.tw	082-330697	082-330697#609
連江縣 衛生福利局	20941 連江縣南竿鄉復興村 216 號 http://www.matsuhb.gov.tw	0836-22095	0836-22095#8855

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



早產兒追蹤檢查服務同意書

出生體重≤1,500公克之極低出生體重早產兒比一般足月兒在認知與動作發展上較易發生遲緩的情形。有鑑於此，早產兒基金會於全國追蹤檢查專案合作之21家院區推廣極低出生體重早產兒追蹤檢查工作，安排極低出生體重早產兒回門診進行追蹤檢查評估（視力、聽力及心智發展評估檢查），及早發現、及時轉介，以期達到早期療育之效。

為確保您瞭解追蹤檢查工作，讓您與孩子獲得最即時的服務，基金會將於您簽署同意書並回傳後，先以電話與您聯絡，以便轉介全國各地的兒童發展聯合評估中心。基金會亦將秉持保密原則，妥善處理包括您與孩子的個人辨識資料，絕不會洩漏或用於其他用途。感謝您的支持與協助，敬祝您與孩子身體健康。**財團法人台灣早產兒基金會 敬啟**

- 註：1. 若您的孩子出生於下表追蹤檢查專案合作之21家院區內，或醫院已代為安排追蹤檢查門診者，則毋需回傳同意書。
2. 早產兒基金會追蹤檢查諮詢專線：02-2522-1792；02-2523-0908，
傳真：02-2521-7723

極低出生體重早產兒追蹤檢查服務卡

我瞭解極低出生體重早產兒追蹤檢查的重要性，同意讓家中的極低出生體重孩子接受早產兒之追蹤檢查及早期療育的轉介服務。

家長姓名： 連絡電話：

聯絡地址：

中華民國 年 月 日

早產兒基金會追蹤檢查服務專案參與院所

區域	參與醫院	聯絡電話（洽各區個案管理師）
北一區	臺大醫院、婦幼醫院、 國泰醫院、永和耕莘醫院	02-23123456#71602
北一區	新光醫院、台北榮民總醫院、 台北長庚醫院、三軍總醫院	02-28332211#2590 02-28378347
北三區	馬偕醫院	02-25433535#3266
北四區	林口長庚醫院	0978-103153
臺中區	中國醫附設醫院、中山醫附設醫院 台中榮民總醫院、彰化基督教醫院	04-22052121#4120 04-23592525#5994
臺南區	成大附設醫院、新樓醫院、 奇美醫院、郭綜合醫院	06-2353535#7141 0911-728-917
高雄區	高雄榮民總醫院、高雄長庚醫院 高醫附設中和紀念醫院	07-7317123#8111 07-7333266 07-3121101#6522



兒童發展聯合評估中心聯絡資訊

衛生福利部國民健康署補助地方政府 設置之兒童發展聯合評估中心

縣市	醫院名稱	聯絡電話	縣市	醫院名稱	聯絡電話
臺北市	臺北醫學大學附設醫院	02-27372181*3538	新竹縣	東元醫療社團法人東元綜合醫院	03-5527000*1617
	新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院	02-28332211*2531		國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹臺大分院生醫醫院	03-5943248*1161
	國立臺灣大學醫學院附設醫院	02-23123456 *70405		中國醫藥大學新竹附設醫院	03-5580558*2012
	台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院	02-25433535*3051		國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹臺大分院新竹醫院	03-5326151*3523
	行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院	02-26723456*3305		台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人新竹馬偕紀念醫院	03-6119595*6040
新北市	佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院	02-66289779*7713	苗栗縣	爲恭醫療財團法人爲恭紀念醫院	037-676811*53382
	醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院	02-77282297		大千綜合醫院	037-357125*75103
	天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院	02-22193391 *67401		彰化基督教醫療財團法人彰化基督教兒童醫院	04-7238595*1164
	衛生福利部臺北醫院	02-22765566*1106		衛生福利部彰化醫院	04-8298686 *2041/2043
	臺中榮民總醫院	04-23592525*5936		埔基醫療財團法人埔里基督教醫院	049-2912151*2012
臺中市	光田醫療社團法人光田綜合醫院	04-26625111*2624		竹山秀傳醫院	049-2624266 *36768
	佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院	04-36060666*4136	雲林縣	國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院	05-53239111*6125
	中國醫藥大學兒童醫院	04-22052121*2129		天主教若瑟醫療財團法人若瑟醫院	05-6337333*2237
	奇美醫療財團法人奇美醫院	06-28128111*55005		佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院	05-2648000 *1177
	國立成功大學醫學院附設醫院	06-2353535*4619/2314		長庚醫療財團法人嘉義長庚紀念醫院	05-3621000*2692
臺南市	臺南巿立安南醫院 - 委託中國醫藥大學興建經營	06-35531111*1236	嘉義市	衛生福利部嘉義醫院	05-2319090*2649
	高雄榮民總醫院	07-3422121*5017		戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	05-2765041*6707
	長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院	07-7317123*8167		屏基醫療財團法人屏東基督教醫院	08-7368686*2417
	財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院	07-3121101*6468		安泰醫療社團法人安泰醫院	08-8329966*2012
	義大醫療財團法人義大醫院	07-6150011*5751		台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人台東馬偕紀念醫院	089-351642
宜蘭縣	天主教靈醫會醫療財團法人羅東聖母醫院	03-9544106*8355	花蓮縣	東基醫療財團法人台東基督教醫院	089-960115
	國立陽明交通大學附設醫院	03-9325192*72261		佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院	03-8561825 *12311
	醫療財團法人羅許基金會羅東博愛醫院	03-9543131 *3322		臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院	03-8241240
	衛生福利部基隆醫院	02-24292525*3518		天主教靈醫會醫療財團法人惠民醫院	06-9272318*120
	衛生福利部桃園醫院	03-3699721*1203		衛生福利部金門醫院	082-331960
基隆市	長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	03-3281200*8147		連江縣立醫院	0836-23995*1316

備註：

最新兒童發展聯合評估中心資訊，可至國民健康署網站 (<https://www.hpa.gov.tw/>) 查詢。

地方政府衛生局另行委託或認可之聯合評估醫院，請逕洽各地方政府衛生局。



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	



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	彰化縣田尾鄉北曾村福德巷 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



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
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（屏南區）	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（屏北區）	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管中心	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5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																																	
行政院原住民族委員會	原住民族委員會辦理原住民幼兒就讀幼兒園補助作業要點第2、3點，補助滿3歲未滿5歲具原住民身份之幼兒，就讀幼兒園者，每學期最高補助就讀費用新臺幣8,500元；就讀私立幼兒園者，每學期最高補助就讀費用新臺幣10,000元。			原住民族委員會 https://www.cip.gov.tw/zh-tw/index.html ，電話請逕洽各直轄市、縣（市）政府原住民行政專責單位。																																	
教育部國民及學前教育署	一、就讀公立、非營利及準公共幼兒園，家長繳費額度如下表：																																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>幼兒園</th><th>新生胎次</th><th>新制第1階段 (110/8~111/7)</th><th>新制第2階段 (111/8~)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">公立</td><td>第1胎</td><td>1,500 元</td><td>1,000 元</td></tr> <tr> <td>第2胎</td><td>免費</td><td>免費</td></tr> <tr> <td>第3胎</td><td>免費</td><td>免費</td></tr> <tr> <td rowspan="3">非營利</td><td>第1胎</td><td>2,500 元</td><td>2,000 元</td></tr> <tr> <td>第2胎</td><td>1,500 元</td><td>1,000 元</td></tr> <tr> <td>第3胎</td><td>免費</td><td>免費</td></tr> <tr> <td rowspan="3">準公共</td><td>第1胎</td><td>3,500 元</td><td>3,000 元</td></tr> <tr> <td>第2胎</td><td>2,500 元</td><td>2,000 元</td></tr> <tr> <td>第3胎</td><td>1,500 元</td><td>1,000 元</td></tr> </tbody> </table> <p>備註：低收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」。</p>			幼兒園	新生胎次	新制第1階段 (110/8~111/7)	新制第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	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	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	1,500 元	1,000 元
幼兒園	新生胎次	新制第1階段 (110/8~111/7)	新制第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	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	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	1,500 元	1,000 元																																		
教育部國民及學前教育署	二、就讀私立幼兒園之5歲幼兒就學補助，自110年8月起比照育兒津貼額度發放。			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）。																																	
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">補助家長額度</th></tr> <tr> <th>新生胎次</th><th>新制第一階段 (110/8~111/7)</th><th>新制第二階段 (111/8~)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第1胎</td><td>3,500 元</td><td>5,000 元</td></tr> <tr> <td>第2胎</td><td>4,000 元</td><td>6,000 元</td></tr> <tr> <td>第3胎以上</td><td>4,500 元</td><td>7,000 元</td></tr> </tbody> </table> <p>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</p> <p>補助對象：未接受公共化及準公共教保服務，且符合幼兒父母或監護人綜合所得稅稅率未達20%等申領條件者。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>實施期程 子女胎次</th><th>新制第1階段 (110/8~111/7)</th><th>新制第2階段 (111/8起)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第1胎</td><td>3,500 元</td><td>5,000 元</td></tr> <tr> <td>第2胎</td><td>4,000 元</td><td>6,000 元</td></tr> <tr> <td>第3胎以上</td><td>4,500 元</td><td>7,000 元</td></tr> </tbody> </table>			補助家長額度			新生胎次	新制第一階段 (110/8~111/7)	新制第二階段 (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	實施期程 子女胎次	新制第1階段 (110/8~111/7)	新制第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							
補助家長額度																																					
新生胎次	新制第一階段 (110/8~111/7)	新制第二階段 (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																																			
實施期程 子女胎次	新制第1階段 (110/8~111/7)	新制第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																																			
財政部	實施幼兒學前特別扣除額：																																				
	<p>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，自101年度至106年度每年扣除2.5萬元，107年度起每名扣除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。</p>			國稅局免付電話 0800-000-321																																	
衛福部綜合規劃司	送子鳥資訊服務網			https://dep.mohw.gov.tw/DOPL/cp-5054-57840-101.html																																	
	<p>一、整合民眾自結婚、懷孕、分娩、新生兒至學齡前(0-6歲)、學齡兒童至青少年(6-18歲)階段與衛生福利相關資訊。</p> <p>二、提供「健保卡申辦進度線上查詢」、「勞工保險及國民年金保險生育給付線上申辦進度查詢」、「保母托育補助查詢」、「育有未滿2歲兒童育兒津貼查詢」等服務網站連結。</p>																																				
社會救助及社工司	兒童及少年未來教育與發展帳戶																																				
	<p>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。</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>			諮詢專線： 1957 福利諮詢專線，將由專人為您服務。 https://dep.mohw.gov.tw/dosaaw/p-3841-103.html																																	
內政部營建署	社會住宅及住宅補貼			 https://sweethome.moi.gov.tw/?p=3117 、請洽各地方政府住宅單位或撥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	https://dosw.gov.taipei/	02-27208889
新北市政府社會局	https://www.sw.ntpc.gov.tw/	02-29603456
臺中市政府社會局	https://www.society.taichung.gov.tw/	04-22289111
臺南市政府社會局	https://social.tainan.gov.tw/social/	06-2991111
高雄市政府社會局	https://socbu.kcg.gov.tw/	07-3344885
宜蘭縣政府社會處	https://sntrroot.e-land.gov.tw/	03-9328822
基隆市政府社會處	https://social.klcg.gov.tw/	02-24201122
桃園市政府社會局	https://sab.tycg.gov.tw/	03-3322101
新竹縣政府社會處	https://social.hsinchu.gov.tw/	03-5518101
新竹市政府社會處	https://society.hccg.gov.tw/	03-5352386
苗栗縣政府社會處	https://www.miaoli.gov.tw/social_affairs/	037-322150
彰化縣政府社會處	https://social.chcg.gov.tw/00home/index1.asp	04-7264150
南投縣政府社會及勞動處	https://www.nantou.gov.tw/big5/government.asp?dptid=376480000au130000&catetype=01&cid=17&cid1=290&dptid1=376480000AU130000	049-222106~9
雲林縣政府社會處	https://social.yunlin.gov.tw/	05-5522560
嘉義縣社會局	https://sabcc.cyhg.gov.tw/	05-3620900
嘉義市政府社會處	https://social.chiayi.gov.tw/	05-2254321
屏東縣政府社會處	https://www.pthg.gov.tw/planjdp/Default.aspx	08-7320415
臺東縣政府社會處	https://taisoc.taitung.gov.tw/WebSite/Page/index.aspx	089-348419
花蓮縣政府社會處	https://sa.hl.gov.tw/	03-8227171
澎湖縣政府社會處	https://www.penghu.gov.tw/society/	06-9274400
金門縣政府社會處	https://social.kinmen.gov.tw/	082-318823
連江縣衛生福利局	http://www.matsuhb.gov.tw/	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： https://www.hpa.gov.tw/
衛生福利部疾病管制署	電話：02-2395-9825 網址： https://www.cdc.gov.tw/
衛生福利部食品藥物管理署	電話：02-2787-8200 網址： https://www.fda.gov.tw/
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： https://www.nhi.gov.tw/
衛生福利部社會及家庭署	電話：02-2653-1776 網址： https://www.sfaa.gov.tw/
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： https://www.ntuh.gov.tw/gene-lab-nbsc/
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： https://www.cfoh.org.tw/
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： https://www.tipn.org.tw/TIPNHome/NewbornScreening
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： https://www.tsh.org.tw/



好用的電話與網站

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： https://mammy.hpa.gov.tw/
臺灣兒童發展早期療育協會	網址： https://www.tacdei.org.tw/
財團法人台灣早產兒基金會	網址： https://www.pbf.org.tw
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： https://www.chfn.org.tw/
育兒親職網	網址： http://babyedu.sfaa.gov.tw/
托育媒合平臺	網址： https://ncwisweb.sfaa.gov.tw/home/index
1957 社會福利諮詢專線	電話：1957 網址： http://1957.mohw.gov.tw/
家庭教育網站及諮詢專線	電話：412-8185（手機撥打請加 02） 網址： http://moe.familyedu.moe.gov.tw
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： https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4906-54077-107.html
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： https://system.sfaa.gov.tw/cecm/

中央政府育兒福利措施綜覽表

年齡 項目	懷孕 生產	哺乳時間(0-2 歲)						18 歲
		1 歲	2 歲	3 歲	4 歲	5 歲	6 歲	
產檢假	受僱者妊娠期間，雇主應給予產檢假 5 日。請假期間，薪資照給。							
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。							
各種親職假								
陪產假	受僱者於配偶分娩時，雇主應給予陪產假 5 日。 受僱者可於配偶分娩之當日及其後合計 15 日期間內，擇其中之 5 日請假。請假期間，薪資照給。							
家庭照顧假	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。產假期薪資之計算，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。							
育嬰留職停薪(0-3歲)	受僱者任職滿六個月後，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。							

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。

中央政府育兒福利措施綜覽表

年齡 項目	懷孕 生產	生育給付	公保育嬰留職停薪津貼(0-3歲)	1 歲	2 歲	3 歲	4 歲	5 歲	6 歲	12 歲	15 歲	18 歲
		<p>1.公教人員保險(以下簡稱公保)生育給付</p> <p>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 ※資訊網站：臺灣銀行公教人員保險服務專區</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，按公保被保險人育嬰留職停薪當月起，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>※諮詢專線：臺灣銀行公教保險部(02)2701-3411 ※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個月平均月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 ※資訊網站：勞保局全球資訊網</p>  	<p>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個月平均月投保薪資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。父母同為被保險人者，於撫育2名以上未滿3歲子女（如雙（多）胞胎子女），得同時請領不同子女之育嬰留職停薪津貼。但撫育1名未滿3歲子女的父母，則應分別請領津貼，不得同時為之。</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（目前為1萬8,282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#2366 ※資訊網站：勞保局全球資訊網</p>  										

中央政府育兒福利措施總覽表

年齡 項目	懷孕 生產	4.農保生育給付	軍保育嬰留停(0-3 歲)	1 歲	2 歲	3 歲	4 歲	5 歲	6 歲	12 歲	15 歲	18 歲
生育	<p>農保被保險人或其配偶，參加農保滿280日後分娩或滿81日後早產者，按當日投保金額一次發給2個月生育給付(目前為2萬400元)，雙胞胎以上按比例增給。參加農保滿84日後流產者發給1個月給付(目前為1萬200元)。</p> <p>※諮詢專線：勞動部勞工保險局 (02)23961266#2330 ※資訊網站：勞保局全球資訊網 </p>	<p>農保被保險人以其配偶，參加農保滿280日後分娩或滿81日後早產者，按當日投保金額一次發給2個月生育給付(目前為2萬400元)，雙胞胎以上按比例增給。參加農保滿84日後流產者發給1個月給付(目前為1萬200元)。</p> <p>※諮詢專線：臺銀人壽 (02) 27849151#2775 ※資訊網站：臺銀人壽軍人保險專區 </p>	<p>軍人保險之被保險人，參加保險年資滿1年，子女滿3歲前，辦理育嬰留職停薪津貼。以被保險人育嬰者，得請領育嬰留職停薪津貼。以被保險人育嬰留職停薪津貼當日起，前6個月平均保險基數60%計算；於育嬰留職停薪期間按月發給；最長發給6個月。</p> <p>※諮詢專線：臺銀人壽</p>									
			<p>幼兒學前特別扣除額(0-5 歲)</p> <p>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，但訂有排富條款，對於適用稅率在20%以上、選擇股利及盈餘安撫28%稅率分開計稅或基本所得額超過670萬元者，不適用之。</p> <p>※諮詢電話：國稅局0800-000-321 ※資訊網站：財政部>國稅問與答</p>									
			<p>賦稅 優惠</p> <p>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。</p> <p>※諮詢專線：1957 福利諮詢專線網站、福利百寶箱>家庭福利>特殊境遇家庭</p>									
			<p>特殊境遇家庭子女生活津貼(0-15歲)</p> <p>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。</p> <p>※諮詢專線：1957 福利諮詢專線網站、福利百寶箱>家庭福利>特殊境遇家庭</p>									

教育學費特別扣除額

納稅義務人的子女就讀大學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>國稅問與答 

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

 國稅局

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																									
津貼及 補助	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數，每人每月未超過當年度最低生活費 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。 ※資訊網站：衛生福利部社會及家庭署	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、門診及住院部分費擔補助、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。 ※諮詢專線：1957 ※資訊網站：1957 福利諮詢事線網址>中央福利百寶箱>社會救助-低收、中低收入戶 育有未滿2歲兒童育兒津貼(0-2歲) 一、補助條件： 110年8月1日起，未滿2歲之我國籍兒童，且請領當時符合下列情形者， 請領育兒津貼： 1. 完成出生登記或初設戶籍登記。 2. 父母雙方或監護人經稅捐稽徵機關核定最近一年之綜合所得稅稅率未達20%。 3. 未接受公共化或準公共托育服務。 4. 未經政府公費安置。	二、申領程序： 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 https://www.sfaa.gov.tw/ (路徑：首頁/主題專區/育兒津貼及托育準公共專區)或撥打1957福利諮詢專線。	三、每名兒童每月發放金額：	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">經濟條件</th> <th style="text-align: center;">排序</th> <th style="text-align: center;">第1名 子女</th> <th style="text-align: center;">第2名 子女</th> <th style="text-align: center;">第3名 以上子女</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">新 制</td> <td style="text-align: center;">第一階段 (110/8-111/7)</td> <td style="text-align: center;">緯所得稅率未達20%</td> <td style="text-align: center;">3,500</td> <td style="text-align: center;">4,000</td> <td style="text-align: center;">4,500</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">第二階段 (111/8起)</td> <td style="text-align: center;">緯所得稅率未達20%</td> <td style="text-align: center;">5,000</td> <td style="text-align: center;">6,000</td> <td style="text-align: center;">7,000</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">中低收入戶</td> <td style="text-align: center;">5,000</td> <td style="text-align: center;">6,000</td> <td style="text-align: center;">7,000</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">低收入戶</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> ※資訊網站：衛生福利部社會及家庭署	經濟條件		排序	第1名 子女	第2名 子女	第3名 以上子女	新 制	第一階段 (110/8-111/7)	緯所得稅率未達20%	3,500	4,000	4,500		第二階段 (111/8起)	緯所得稅率未達20%	5,000	6,000	7,000			中低收入戶	5,000	6,000	7,000			低收入戶			
經濟條件		排序	第1名 子女	第2名 子女	第3名 以上子女																														
新 制	第一階段 (110/8-111/7)	緯所得稅率未達20%	3,500	4,000	4,500																														
	第二階段 (111/8起)	緯所得稅率未達20%	5,000	6,000	7,000																														
		中低收入戶	5,000	6,000	7,000																														
		低收入戶																																	

中央政府育兒福利措施總覽表

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		原住民幼兒就讀幼兒園補助 (3-未滿 5 歲)																																																														
		公共化及準公共托育補助 (0-2歲)	一、補助條件：	3歲	5歲	6歲	12歲	15歲	18歲																																																											
托育服 務及 教育		<p>110 年 8 月 1 日起，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> <p>1.送托與政府簽約之公設民營托嬰中心、社區公共托育家園、私立托嬰中心及居家托育人員(保母)。</p> <p>2.父母雙方或監護人經稅捐稽徵機關核定最近一年之綜合所得稅率未達 20%。</p> <p>3.每週送托時數達 30 小時以上。</p> <p>4.未領取育兒津貼。</p> <p>5.未經政府公費安置。</p> <p>6.不得指定一對一收托。但發展遲緩、身心障礙、罕見疾病或其他特殊狀況之幼兒，不在此限。</p>	<p>滿 3 歲至未滿 5 歲具原住民身分之幼兒，就讀公立幼兒園者，每學期最高補助 8,500 元；就讀私立幼兒園者，每學期最高補助 1 萬元。</p> <p>參考資料：原住民族委員會辦理原住民幼兒就讀幼兒園補助作業要點</p>																																																																	
		<p>二、申領程序：</p> <p>1.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」向托嬰中心或居家保母所屬之居家托育服務中心提出申請。</p> <p>2.如果 110 年 7 月領有舊制托育補助者，政府將主動進行資格比對後，自 110 年 8 月起自動調整發放金額，並重新審發核定函，不需另外提出新制托育補助申請。</p>	<p>三、民眾如對核定結果有疑義，應自處分書送達之日起 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> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right; padding-right: 5px;">110 年 8 月起每名兒童每月發放金額</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">單位：元/月</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right; padding-right: 5px;">出生排序</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">(公設民營托嬰中心、社區公共托育家園)</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right; padding-right: 5px;">第 1 名子女</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">第 2 名子女</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right; padding-right: 5px;">第 3 名以上子女</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">(兼給之私立托嬰中心及居家保母)</td> </tr> </table>	110 年 8 月起每名兒童每月發放金額			單位：元/月	出生排序			(公設民營托嬰中心、社區公共托育家園)	第 1 名子女			第 2 名子女	第 3 名以上子女			(兼給之私立托嬰中心及居家保母)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">第一階段 (110/8- 11/17)</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">相率未達 20% 中低收入戶</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">4,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">5,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">6,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">7,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">8,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">9,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">10,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">11,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">12,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">13,000</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">相率未達 20% 低收入戶、弱勢家庭</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">6,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">7,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">8,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">9,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">10,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">11,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">12,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">13,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">14,000</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">15,000</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">第二階段 (11/18 起)</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">相率未達 20% 中低收入戶</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">5,500</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">6,500</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">7,500</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">8,500</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">9,500</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">10,500</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">11,500</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">12,500</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">13,500</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">14,500</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">低收入戶、弱勢家庭</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">9,500</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">10,500</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">11,500</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">12,500</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">13,500</td> <td style="text-align: right; padding-right: 5px;">14,500</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	第一階段 (110/8- 11/17)	相率未達 20% 中低收入戶	4,000	5,000	6,000	7,000	8,000	9,000	10,000	11,000	12,000	13,000		相率未達 20% 低收入戶、弱勢家庭	6,000	7,000	8,000	9,000	10,000	11,000	12,000	13,000	14,000	15,000	第二階段 (11/18 起)	相率未達 20% 中低收入戶	5,500	6,500	7,500	8,500	9,500	10,500	11,500	12,500	13,500	14,500		低收入戶、弱勢家庭	9,500	10,500	11,500	12,500	13,500	14,500					<p>資訊網站：衛生福利部社會及家庭署</p>
110 年 8 月起每名兒童每月發放金額			單位：元/月																																																																	
出生排序			(公設民營托嬰中心、社區公共托育家園)																																																																	
第 1 名子女			第 2 名子女																																																																	
第 3 名以上子女			(兼給之私立托嬰中心及居家保母)																																																																	
第一階段 (110/8- 11/17)	相率未達 20% 中低收入戶	4,000	5,000	6,000	7,000	8,000	9,000	10,000	11,000	12,000	13,000																																																									
	相率未達 20% 低收入戶、弱勢家庭	6,000	7,000	8,000	9,000	10,000	11,000	12,000	13,000	14,000	15,000																																																									
第二階段 (11/18 起)	相率未達 20% 中低收入戶	5,500	6,500	7,500	8,500	9,500	10,500	11,500	12,500	13,500	14,500																																																									
	低收入戶、弱勢家庭	9,500	10,500	11,500	12,500	13,500	14,500																																																													

中央政府育兒福利措施總覽表

年齡 項目	懷孕 生產	子女 保險	托嬰中心兒童團體保險（2歲以下）	托嬰中心主動為送比其照顧之兒童加 保團體保險，並由政府補助1/3保險費。	學生團體保險(高級中等以下學校學生)	高級中等以下學校、教育服務機構、實驗教育機構或團體，或許可學生個人接受非學校性能實驗 教育之主管機關等，學生暨幼兒入學時，其就讀學校即主動加保，家長只需於學期初繳交保費。 參考資料：高級中等以下學校學生及教保服務機構幼兒團體保險條例。	QR Code	QR Code	QR Code	QR Code	18 歲
	懷孕 生產	子女 保險	1 歲	2 歲	3 歲	4 歲	5 歲	6 歲	12 歲	15 歲	18 歲

脆弱家庭兒少社區支持服務方案

(6-15歲)

由直轄市政府社會局、縣(市)政府評估轄內各區域需求，結合民間團體等單位，針對有教養困難或照顧壓力之弱勢家庭，提供關懷叮嚀、課後臨托與照顧、親職教育及家務指導等支持性服務。

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4版.

-- 臺北市 : 衛生福利部國民健康署, 2021.08

面 ; 公分

ISBN 978-986-5469-36-8(平裝)

1.育兒 2.衛生教育 3.手冊

428.026

110011625

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：2021年8月

版（刷）次：第4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臺中市中區中山路6號	(04)2226-0330

GPN：1011001020

ISBN：978-986-5469-36-8

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

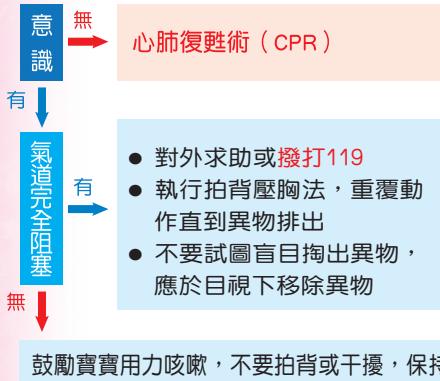
119

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)

胸截法



「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

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

哈姆力克法 (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窩中線，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

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

ISBN : 978-986-5469-36-8



9 789865 1469368

GPN:1011001020

定價:NT\$12



衛生福利部 國民健康署 編印

印製經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

2021年8月



本書採用環保大豆油墨印製