



一生氣就開始咬人

一看見孩子咬人，爸媽要馬上制止，然後堅定告訴他，不可以咬人，請他向對方道歉。

整體發展

2~3 歲的孩子在認知發展上，普遍具有以下能力，包括可以正確指出至少 6 個身體部位，例如：頭、手、腳、眼、耳、鼻、嘴等。了解家中常見物品的名稱，例如電視、電話、垃圾桶等。

爸媽可以利用洗澡時間，一邊洗澡一邊向孩子介紹身體各個部位的名稱，也可以當成遊戲來考考孩子。平時可以請孩子協助做一些家事，例如關電視、丟垃圾，讓孩子更了解家中物品的名稱。

教養難題

2、3 歲的孩子有時候一生氣會開口咬人，尤其是搶玩具時，搶不贏對方就開口咬人，讓父母很傷腦筋。這是因為孩子還沒辦法很好的控制情緒，語言能力也還不足，當無法滿足需求時，可能會選擇用咬人的方式來攻擊。

只要一看見孩子咬人，爸媽要馬上制止，然後堅定告訴他，不可以咬人，並讓他知道咬人會讓別人受傷或疼痛，請他向對方道歉，並告知他嘴巴是用來吃飯、說話，不是用來咬人的，可看狀況給予一些處罰，例如暫時不能玩這個玩具，或讓他離開現場去做爸媽要求的事情。

遊戲及玩具

2 歲多的孩子適合為他準備顏色幾何配對積木或是彩色積木。幾何配對可以訓練孩子快速認識各種形狀及顏色，而彩色積木可以讓孩子發揮創意，堆疊他想像的畫面或物品。

這個階段主要還是以辨識、配對為主，訓練孩子對於顏色及形狀的認識，以及手眼協調性，另外，孩子大約可將 4 塊左右的積木排成火車狀或是堆疊起來，爸媽也可以讓他多練習。

(摘自：衛生福利部國民健康署 婦幼健康組)

家長正確使用兒童安全座椅 4 要訣 「後、安、固、指」保平安

每一個寶寶的誕生，都是令人開心與喜悅的！為人父母莫不希望新生的寶貝能平安健康長大，但寶寶出院返家過程中的第一次乘車安全嗎？隨著寶寶漸漸長大，每一次外出時的乘車也安全嗎？其實，只要牢記 4 口訣並正確使用適合兒童的後向式汽車安全座椅，就能守護兒童的乘車安全。

兒童未乘坐安全座椅死亡率增加

根據美國高速公路交通安全局 NHTSA 的交通事故統計，兒童未乘坐安全座椅，死亡率是乘坐者的 8 倍。國民健康署 110 年國民健康訪問調查結果顯示，未滿 4 歲兒童每次乘坐轎車時，有將近 1 成 8 的家長不常將兒童安置在安全座椅上，其中家有 3 歲到未滿 4 歲的兒童的家長中，更有將近 2 成的家長從來沒有將兒童安置在安全座椅上。

此外，新聞事件時有所聞，兩車發生車禍，車內受到嚴重撞擊，車上妻子僅受輕傷，但妻子手中懷抱著剛滿月的嬰兒，就沒有那麼幸運，因為未依規定乘坐汽車安全座椅，搶救後仍宣告不治；也有駕駛路途中自撞路燈桿，車上載了 2 名友人、妻子及 6 個月大的男嬰，自撞事故發生後，發現車內沒有汽車安全座椅，最後導致駕駛不治，男嬰被救出時昏迷。提醒家長們，不論路途的遠近，千萬不可輕忽兒童乘車使用汽車安全座椅的重要性。

準備適齡汽車安全座椅 牢記「後、安、固、指」使用之 4 要訣

行車時使用安全座椅可降低兒童頸部 73% 衝擊力、減少 71% 死亡率，後向乘坐的安全性提高 75%。因此，國民健康署吳昭軍署長呼籲，家長務必幫嬰兒準備符合國家標準 CNS 11497 檢驗規定之適齡汽車安全座椅，並牢記以下 4 口訣，於每次乘坐轎車時，將兒童安置在安全座椅上，讓每位兒童都能安心出門、平安返家。

- 一、「後」：只安裝於「後」座，並選用「後」向式安全座椅。
- 二、「安」：請依循各廠牌說明書「安」裝安全座椅。
- 三、「固」：安裝完成後，必須確認安全座椅穩「固」不搖晃。
- 四、「指」：確認寶寶繫緊安全帶，並保留一「指」寬的空隙。

(摘自：衛生福利部國民健康署)

護眼運動從幼扎根 擁有好視野 走向戶外就是好 3C 使用要減少

近視是一種疾病，年紀越小如果近視，加上日常生活又沒有強化護眼行為，度數會隨著年齡快速增加，平均每年會增加 75~100 度，很快就會變成高度近視。近視會影響生活與學習，而高度近視若控制不佳，會增加青光眼、黃斑部病變、白內障及視網膜剝離等傷害眼睛之風險，甚至還可能導致失明。國民健康署吳昭軍署長呼籲家長多注意，孩童在 12 歲前應掌握「遠視儲備量」，以降低近視後迅速成為高度近視的風險，並應提醒孩子避免長時間、近距離用眼，遵守「3010120」護眼原則，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每日戶外活動 2-3 小時以上，以促進視覺發展，減少近視發生風險。

幼兒好視力 健康最給力

依據國民健康署 102 年國小低年級學童視力保健介入計畫的結果發現，每週從事戶外活動達 11 小時，1 年平均可減少 55% 的近視發生機率；每週日照時間超過 200 分鐘，則可減少 49% 學童罹患近視的機率，顯示戶外活動對兒童近視防治相當重要。國民健康署自 109 年起於幼兒園推動健康促進試辦計畫，將幼兒健康 4 大議題，包括視力保健、事故傷害防制、飲食營養及健康體能融入幼兒園日常課程活動，112 年共計 19 縣市 126 家幼兒園參與，其中 38 家幼兒園進行視力保健議題介入，透過設計「愛眼健康操」舞蹈歌曲加入護眼小秘訣，使幼兒了解護眼運動的重要性；利用護眼存摺/親子護照提醒家長在家中要注意幼兒的近距離用眼時間、使用 3C 產品時間；假日舉辦愛眼小學堂親子講座，透過集點獎勵，激勵親子互動共同參與；在日常課程中增加戶外課程的機會，例如：配合節慶活動出遊望遠凝視，期藉由幼兒園推動場域、家長及政府三方共同合作，將視力保健從幼扎根。

一位媽媽分享正在就讀幼兒園大班的兒子，如何在幼兒園的課程活動中，瞭解「3010120」護眼原則及「愛眼健康操」，放學回家後與家人分享，並當起小老師教導家人什麼是護眼運動。在假日時，全家吃完早餐後，兒子會吵著爸媽陪他至公園玩，而且每次都玩超過 2 小時才依依不捨回家。另外，透過幼兒園舉辦的身心健康親師座談，提醒家長除了忙於工作外，也要與孩子約定並管控使用 3C 產品的時間、與螢幕的距離及室內光線明亮與否等因素，並注意孩子若有眼睛異狀，應盡速帶至眼科診所看診追蹤。

遠離 3C 宅 落實 3010120

適逢農曆春節及寒假期間，孩子有更多時間待在家，使用 3C 產品的時間也可能大幅增加，國民健康署建議家長，與其把 3C 產品交給孩子使用，不妨也多培養孩子更多元的興趣，並陪伴孩子嘗試不同的生活體驗，例如打球、野餐及露營等，並落實「3010120」護眼原則，從小建立護眼好習慣。

(摘自：衛生福利部國民健康署)

把握 136 黃金期

讓新生兒擁抱新「聲」命

聽力是語言發展的開端，台灣大約每 1 千個新生兒就有 3 至 4 人為先天性聽損兒，若能在出生「1 個月內」完成篩檢、「3 個月內」完成確診，並於「6 個月大前」開始配戴聽覺輔具與接受聽語療育，幫助孩子回到有「有聲勝無聲」世界，「聽見」美妙的聲音，將來就可達到正常的語言、身心及社會人際發展。為了不讓聽損兒錯失學習成長的關鍵，國民健康署自 101 年起全面補助本國籍出生 3 個月內新生兒聽力篩檢，吳昭軍署長在此呼籲家長，嬰兒出生後 3 天 (72 小時) 內接受聽力篩檢，若未通過者，應儘快帶寶寶至醫院檢查，確認是否有聽損、聽障情形及其嚴重程度，並遵從醫師建議，儘早進行聽語治療及復健等療育或配戴助聽器、人工電子耳等輔具，協助孩子透過聽覺學習語言的機會，一起回到正常的成長路上。依據國民健康署統計，111 年出生的寶寶有 13 萬 9,222 人接受聽力篩檢，篩檢率達 98.7%，其中共發現 768 位有聽力損失，均及時予以轉介後續療育服務。

趁早發現及早療育 讓孩子聽見幸福的聲音

由於輕、中度聽障的孩子不容易被發現，加上年幼的孩子自己不會表達，又無明顯語言溝通的障礙，很容易被忽略，造成日後的遺憾。如果是聽力損失之高危險群，包括有聽障家族史、母親懷孕期間前 3 個月內曾感染過德國麻疹或其他病毒性的疾病、服用或注射耳毒性藥物、出生體重小於 1500 克早產兒、出生時缺氧、出生後曾住加護病房、出生後細菌性腦膜炎、頭頸部先天畸形(如小耳症)等，更需要注意早期篩檢、確診及介入療育。目前全國總共有 257 家醫療院所提供新生兒聽力篩檢服務，其中有 61 家提供新生兒聽力確診服務，國民健康署吳昭軍署長提醒家長，一定要把握寶貝聽語發展的 136 黃金期，完成一篩檢、二確診、三療育的步驟，讓孩子擁抱新「聲」命。

善用「兒童健康手冊」 觀察孩子「聽」與「說」的表現

當孩子通過新生兒聽力篩檢並不代表終生沒有問題，部分孩子在發育過程中，會因為遲發性聽損、中耳炎、外傷、腦膜炎、感染及藥物使用等因素造成聽力受損，因此家長在平常生活中，仍要多留意孩子聽力狀況，平日可透過「兒童健康手冊」的「聽力簡易居家行為量表」檢視及觀察孩子的聽力情形，例如寶寶在 3-6 個月大時，是否會對環境中的聲音表現興趣；7-12 個月大時，喜歡玩會發出聲音的玩具；1-2 歲大時，可以說簡單的單字(如：爸爸、媽媽)。

另外，如發現家中 3-4 歲小孩有講話慢、發音不標準，或對父母的呼叫若有若無的反應，家長應儘快帶孩子至醫院，尋求耳鼻喉科醫師檢查是否有聽力問題，避免錯失學習語言的先機，早期發現並予以治療及復健，才能降低聽力障礙的負面影響，讓孩子可以正常快樂的學習與成長。

(摘自：衛生福利部國民健康署)