

唯曉



HKECDRF
香港嬰幼兒發展研究基金會

香港嬰幼兒 發展研究基金會成立



從兒童腦部發展看遊戲

人類豬型流感

嬰兒的最佳營養品

沖調奶粉小貼士

嬰幼兒身心發展全面睇

家居零意外預防可達到



香港嬰幼兒發展研究基金會簡介

第一行 由左至右

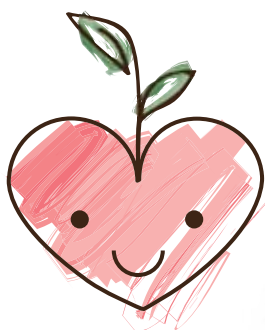
李師敏醫生
愛立孫先生
周鎮邦醫生
阮嘉毅醫生
金文傑先生

宣傳與公關主席
策略與發展主席
主席
創會主席及義務秘書
委員

第二行 由左至右

歐陽卓倫醫生
阮黃月兒女士
譚天韻小姐
譚建東先生

籌款主席
委員
委員
義務司庫



HKEDRF

香港嬰幼兒發展研究基金會



文：阮嘉毅醫生

嬰幼兒對在孩子成長期中是極為重要的階段，雖然社會上有不少關注兒童的機構，就特別針對嬰幼兒期發展的資源卻不多，而父母在這方面的認識亦不夠全面。為切合社會需要和配合發展空間，我們一群兒科醫生、社會人士及護士等便組織起來，於2007年成立了「香港嬰幼兒發展研究基金會」，並在2008年9月正式註冊成為非牟利團體。本會旨在嬰幼兒的發展，主要從三大方向工作：

(一) 教育公眾對嬰幼兒的身心發展

「香港嬰幼兒發展研究基金會」藉著不同渠道的宣傳，加強公眾對嬰幼兒發展的認識及教育。我們會通過大眾傳媒，如電台及報章的訪問，令市民更快捷地獲得健兒資訊。此外，本會定期出版刊物或印刷單張，以輕鬆易明的手法提供各種安全的育兒方法，如印製本刊「雛曉」和選購奶粉要注意事項的單張等。我們亦會舉辦健康講座，與父母分析各式各樣的幼兒問題，以專業的角度幫助他們保持正確的嬰幼兒發展知識。

(二) 推廣各項嬰幼兒科研活動

鑑於本港對嬰幼兒期發展的資源有限，我們積極進行嬰幼兒的科研項目，並以互動形式與各非政府組織、醫學團體及醫療機構籌辦研討會，建立一個較健全的嬰幼兒身心發展平台，回應社會的需求。本會於2008年曾以「環境污染對嬰幼兒的影響」為題主舉辦研討會，並邀請了香港大學及中文大學的專家與大家深入討論和講解，亦提供了媒介給予同業進修。同時，「香港嬰幼兒發展研究基金會」在中國「醫藥與保健」〔2009年3月第17卷第3期〕內發表了嬰幼兒發展的報告文件，作出跨國界的合作，提高大眾的關注。

(三) 致力倡導嬰幼兒的發展及改進

一般人都側重嬰幼兒的身體成長，往往留意的只有他們的體重、高度、語言等方面的發展。其實，健全的身心發展對幼兒是十分重要，父母應作全面性的照顧，包括身體、心理及智力上，特別是一些早產和有先天性疾病的幼兒，恰當的照料是必須的。另一廂，父母們的身心支援亦同樣重要，如果沒有充足和相關的知識，很可能會出現疏忽而引起悲劇。

「香港嬰幼兒發展研究基金會」重視嬰幼兒全人的健康發展，我們將繼續全力推動更多項目，讓嬰幼兒在父母的愛與關懷下，健康快樂地成長。



2010 Feb
創刊號

EARLY CHILDHOOD

副刊

雛曉

01-02

香港嬰幼兒發展研究基金簡介

03-05

從兒童腦部發展看遊戲

06-07

人類豬型流感

08-09

嬰兒的最佳營養品

10

沖調奶粉小貼士

11-13

嬰幼兒身心發展全面睇

14-17

家居零意外預防可達到

出版機構



HKECDRF
香港嬰幼兒發展研究基金會

周鎮邦醫生
Dr. C.B. Chow

阮嘉毅醫生
Dr. Robert Yuen

愛立孫先生
Mr. Don Allison

李師敏醫生
Dr. Darling Lee

歐陽卓倫醫生
Dr. Henry AuYeung

譚建東先生
Mr. Robert Tam

阮黃月兒女士
Mrs. Janny Yuen

金文傑先生
Mr. Peter Kam

譚天韻小姐
Ms. Alicia Tam

主席
Board Chairman

創會主席及義務秘書
Founding Chairman & Honorary Secretary

策略與發展主席
Chairman of Strategy & Development

宣傳與公關主席
Chairman of Advocacy & Public Relations

籌款主席
Chairman of Fund Raising

義務司庫
Honorary Treasurer

委員
Committee member

委員
Committee member

委員
Committee member

聯絡方法

地址：香港九龍彌敦道363號恆成大廈1309室

電話：2388 0078

電郵：dr_robertyuen@yahoo.com.hk

網址：www.earlychildhood.org.hk



文：周鎮邦醫生

從兒童腦部發展看遊戲

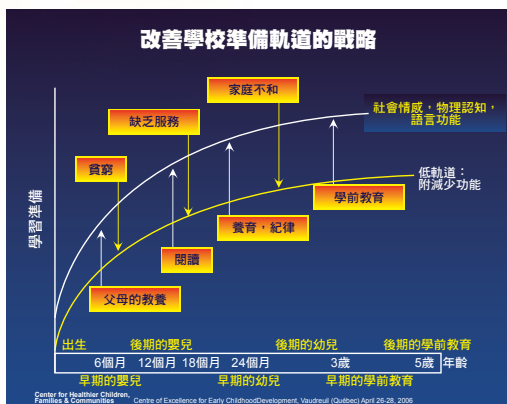
- 近20年來，大腦科學研究取得了豐碩的研究成果
- 人腦發展具有可塑性和易變性、秩序和時間敏感性
- 在沒有過度壓力的環境下，適宜、有意義、關愛的刺激能夠令人腦得到健康發展
- 不適當的感情、忽視、暴力及虐待等因素與難以忘懷的經歷相結合，造成腦幹和中腦過度發展，可影響健康成長

貼心小語

- ★ 在批評中成長的孩子學會譴責
- ★ 在敵意中成長的孩子學會對抗
- ★ 在嘲弄中成長的孩子學會羞怯
- ★ 在恥辱中成長的孩子學會侷促
- ★ 在寬容中成長的孩子學會忍讓
- ★ 在鼓勵中成長的孩子學會自信
- ★ 在讚美中成長的孩子學會感激
- ★ 在公平中成長的孩子學會正義
- ★ 在贊同中成長的孩子學會自愛
- ★ 在接納中成長的孩子學會去愛
- ★ 在分享中成長的孩子學會慷慨
- ★ 在賞識中成長的孩子學會目標
- ★ 在寧靜中成長的孩子心境平和

兒童大腦發育的特性

近廿年的腦科學研究日新月異，為建立兒童大腦發育、發展模型和學習理論提供重大的啟示。人腦是組織複雜的器官，它的功能建立在一萬億腦細胞以及過百萬億個聯結或網絡上。在人腦的發育過程中，遺傳因素決定嬰兒出生時腦細胞及其聯結的數量，而早年經驗有助選擇最佳的腦細胞及建構腦細胞之間的聯結，再由其間起聯結作用的網絡形成反應功能和行為模式，同時清除不被使用的潛在腦結構。人腦發育的這個特點，使得其早期具有可塑性，目的在於減少不被使用的聯結，以優化及深化每天參與生活經驗的突觸的使用。研究證實在兒童發展的歷程中，行為、心理特徵和大腦解剖結構及功能變化在時間上表現出高度的一致性。人腦的發展遵循著“用進廢退”的原則。但這可塑性——尤其在語言、情緒及行為方面的發展——主要集中於兒童時期，其後要改變已建立的行為模式便困難重重了。



中，行為、心理特徵和大腦解剖結構及功能變化在時間上表現出高度的一致性。人腦的發展遵循著“用進廢退”的原則。但這可塑性——尤其在語言、情緒及行為方面的發展——主要集中於兒童時期，其後要改變已建立的行為模式便困難重重了。

兒童是天生探索者，不斷地體驗外部世界，並在相互作用中獲得了自身之外的第一手資料。關愛、愉快和安穩的環境最能促進學習和成長。不適當的壓力、感情或忽視等因素與難以忘懷的經歷相結合，會造成腦幹和中腦的過度發展，兒童很可能因此發展出暴力傾向，又或其智能發展因而受阻。

兒童大腦之解讀

過去，人們錯誤地認為人類的智商(IQ)是與生俱來的；也錯誤地以為頭腦的好壞取決於當下的腦容量，亦即由遺傳基因所決定。不過，醫學的研究早已證實正常新生兒的腦神經細胞約為160億個，和成人相差無幾。更發現這些腦細胞的功能在3歲前約可完成60%；8歲前完成80%；更有報導指出從胎兒時期開始，人腦的發育便受到後天環境的影響。於是，“在人類腦部活動最密集的時期給予幼兒適當的刺激、營養、教導，將可開發大腦潛能，使孩子更聰明”成為了許多學者的研究議題。

研究顯示，新生兒的腦重量約390克，已達成成人腦重量的25%，但新生兒的體重卻只有成人體重的5%。腦重量隨年齡而增長，速度先快後慢，到了3歲，腦重量即達成成人腦重量的75%，發展至此漸趨緩慢。

幼兒的腦重量增加，並不是腦神經細胞(神經元)增殖的結果，而是腦神經細胞結構的複雜變化。研究指出大腦的神經細胞數量，在母體32周以後就已接近成人。其中具備感覺、思考等中樞神經功能的神經細胞(neurone)約有四、五億，其他則屬於膠質細胞(glia)。

胎兒的腦部發展：懷孕3周腦細胞開始成長；懷孕8周胚胎的大腦皮層已可分辨；懷孕15周腦細胞長成；懷孕27周大腦皮層快速成長；懷孕32周腦神經細胞數目已接近成人的腦細胞。為了達到大腦複雜化的功能，會分化出許多樹狀突起(Dendrites)，其中最長的一支稱為軸突，前端會分支並與另一支神經細胞連接。如此，四、五億個腦神經細胞相互連接，交錯成腦部網路。

孩子生命的前三年是腦神經細胞形成樹突的關鍵期，至於膠質細胞，則扮演保護軸突的重要功能，稱為“髓鞘化”，如同是線絕緣體的保護殼。樹突網路愈密集，表示腦部活動愈發達，愈能勝任複雜艱巨的工作；而頭腦使用愈頻繁，髓鞘化程度也愈強。因此，決定人類智力高低的因素，不是腦細胞的多寡，而是樹突網路的密集程度。

樹突網路的形成，主要來自感官經驗的刺激，如果缺乏適當的刺激，幼兒的腦部網路就無法形成，而由頭腦支配的語言、動作、情緒等發展就會受阻。因此，掌握幼兒學習的敏感期，給予足夠的刺激，即能靈活孩子的大腦，為日後的心智發展奠定優良的網路結構。



大腦學習過程



兒童遊戲的本質

遊戲是人類生存、活動的基本方式，更是兒童發展的重要元素。從本質而言，遊戲是一種主體性活動，具有自發性、自主性、積極性、歡愉性、虛幻性、體驗性與非功利性，並能帶來愉快的情緒體驗。從腦部發展的肌理來看兒童發展及學習(基於腦、適於腦、促進腦的學習模式 - brain-based learning)，遊戲對於促進幼兒體能、認知、智力、社交、表達、創意、情商發展具有獨特的作用。遊戲在幼兒情緒智力的發展及人格建構方面具有積極意義。

總結：從遊戲和大腦發育研究得知，除了體能和技巧外，遊戲是兒童認知經驗及智力發展的最佳“推進器”，亦是兒童情緒經驗和社會性發展的最佳“調適器”。



『人類豬型流感』

『人類豬型流感』(世衛及國內分別名為『A(H1N1)型流感』及『甲型H1N1流感』)是一種新型的甲型H1N1流感病毒。

去年3月底在墨西哥和美國開始爆發，並迅速蔓延至加拿大、歐洲、亞洲、澳洲及南美洲共二百多個國家。香港在五月一日首現外地輸入之病例，並於六月十日在社區爆發，至九月、十月達到高峰，十一月後開始緩和，現處於低活躍期。截至十二月廿三日為止，共有三萬三千多人証實受到感染，二百零五宗嚴重個案，死亡人數達五十一人。

但根據香港大學一項研究推算，香港在第一波『人類豬型流感』疫情中約有100萬人(即14%)受到感染。

至於第二波何時開始及其嚴重程度，現時難以估計，但因醫護人員已有診斷和防治經驗，並開始替高危人士注射有效疫苗，相信第二波的影響程度可大大減低。

這病毒來源不明，但包含有豬流感、禽流感和人流感三種流感病毒的基因片斷，是一種新型豬流感病毒，可以由人相互傳染。經過了半年多的時間，H1N1已經可以傳染給豬、羊、狗等動物。此病毒不耐高溫，攝氏70度或60%以上的火酒都能迅速殺死病毒。它可在紡織品上生存少於五分鐘，但在紙、塑膠或金屬物料上卻可生存二小時至一天。經呼吸道分泌物污染後，門鉸、桌面、電話機或其他平面上可留存微量病毒，再經手指、眼鼻與口接觸傳播。

有研究發現這病毒的複製效率和攻擊肺部的能力較季節性流感為高，會迅速導致嚴重肺炎。由於病毒為新發現品種，所有人都有可能受到感染，但在1957年前出生的人士，因一般已有類似病毒的免疫力，故較少受感染，但一旦受到感染，出現嚴重病情的比率則偏高。其他可能受嚴重感染的高危人士包括慢性呼吸系統疾病、心血管系統疾病(高血壓除外)、腎病、肝病、血液系統疾病、神經系統及神經肌肉疾病、新陳代謝及內分泌系統疾病患者、免疫功能抑制(包括應用免疫抑制劑或HIV感染等致免疫功能低下)人士、孕婦、年齡<5歲的兒童(年齡<2歲更易發生嚴重併發症)、年齡≥65歲的老年人、吸煙和癡肥人士等。

+ 傳播途徑

H1N1新型流感傳染途徑與季節性流感類似，主要是透過飛沫傳染與接觸傳染，一般成人在症狀出現前1天到發病後7天均有傳染性，但對於病程較長之病患，亦不能排除其發病期間繼續散播病毒。另兒童病例的可傳染期通常較成人病例為長。

+ 症狀

人類感染H1N1新型流感症狀與季節性流感類似，潛伏期一般為1-7天，多為1-3天。症狀包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身酸痛、頭痛、寒顫與疲勞，有些病例出現腹瀉、嘔吐或流鼻涕等症狀。一般病情輕微者，數天內便復原。但部分患者病情可迅速發展，繼發嚴重肺炎、急性呼吸窘迫綜合症、全身血細胞減少、腎功能衰竭及Reye綜合症、呼吸衰竭及多器官損傷，導致死亡。患者原有的基礎疾病亦可加重。



+ 治療

(一) 一般治療

休息，多飲水，密切觀察病情變化；對高熱病例可給予退熱治療。

(二) 抗病毒治療

研究顯示，此種甲型H1N1流感病毒目前對神經氨酸酶抑制劑奧斯他韋(oseltamivir，即特敏福Tamiflu)或紮那米偉(zanamivir，即樂感清Relenza)敏感，對金剛烷胺和金剛乙胺耐藥。如能及早治療，療效較好。

如出現以下情況之一者為重症病例，須及早診治：

1. 持續高熱>3天；
2. 劇烈咳嗽，咳膿痰、血痰，或胸痛；
3. 呼吸頻率快，呼吸困難，口唇紫紺；
4. 神志改變：反應遲鈍、嗜睡、躁動、驚厥等；
5. 嚴重嘔吐、腹瀉，出現脫水表現；
6. 影像學檢查有肺炎徵象；
7. 肌酸激酶(CK)、肌酸激酶同工酶(CK-MB)等心肌酶水準迅速增高；
8. 原有基礎疾病明顯加重。

+ 甲型H1N1流感疫苗

2009年6月8日，世衛科研人員在進行毒株種子批的製備工作。把毒株種子送到各國，製造疫苗。各疫苗製造商已經完成疫苗臨床研究工作，確立其安全及有效性。人類豬型流感疫苗所採用的病毒抗原與現時大流行的病毒匹配良好。預期疫苗的保護效用會與一般季節性流感疫苗相若(對健康成人可達百分之七十至九十)甚至更佳。全球至今已有超過數千萬人接受了此甲型H1N1流感疫苗接種，副作用和一般季節性流感疫苗相約或較少。

香港政府於2009年12月展開「人類豬型流感疫苗接種計劃」，為下列五類目標組別人士提供免費/資助接種人類豬型流感疫苗，主要是保護高危人群：

- | | |
|------------------|---------------------|
| (一) 醫護人員； | (四) 65歲或以上的長者；及 |
| (二) 長期病患者*和孕婦； | (五) 從事養豬或屠宰豬隻行業的人士。 |
| (三) 6個月至未滿6歲的兒童； | |

*長期病患者主要指患有長期心血管疾病(患有高血壓但無引發併發症的人士除外)及肺病、嚴重肥胖(體重指數30或以上)、新陳代謝疾病或腎病、免疫力低的人士；患有長期神經系統疾病，以致影響呼吸功能、難於處理呼吸道分泌物或因此病增加異物吸入肺內風險的人士；或欠缺自我照顧能力的人士；或長期服用亞士匹靈的兒童或青少年(6個月至18歲)。

因疫苗接種後一般要兩星期才生效，要趕及第二波來臨前發展相關的免疫力，適合人士應立刻接種。如欲知詳情請瀏覽衛生防護中心網頁http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/19266.html；或向你的家庭醫生查詢。

嬰兒的最佳營養品

對於初生寶寶來說，沒有比母乳更好的代替品。世界衛生組織建議嬰兒首6個月應以純母乳餵哺。6個月以後，逐漸引入半固體食物時，仍持續餵哺母乳至兩歲或以上。

母乳是上天賜與寶寶最自然、最完美的食物，但當許多先天、後天的原因導致母親無法親自哺乳時，如何選擇適合寶寶食用的配方奶粉，將是考驗父母的一大課題。而且內地接二連三出現劣質奶粉影響嬰兒健康事件後，令公眾更加關注嬰兒奶粉的營養及品質。

市面上嬰兒奶粉種類眾多，有國際品牌、並有日本品牌奶粉，近年開始受香港家長追捧的日本嬰兒奶粉，營養及安全性是否比較優勝呢？家長選擇奶粉時除了要考慮產品來源地外，亦要留意奶粉成份、營養價值及品質。

現時國際間廣泛認可的「嬰兒奶粉標準」是按聯合國與世界衛生組織成立的國際食品法典標準〔Codex Alimentarius，簡稱Codex〕，當中提供各項營養素如脂肪、維他命、礦物質等的具體含量。至於日本嬰兒奶粉，只是遵照日本本土衛生部的監管標準去製訂，於配方或標籤上亦欠缺Codex指引嬰兒奶粉所需多種營養素〔見附表一〕。

國際品牌奶粉，日本品牌奶粉與CODEX的奶粉

CODEx 制定的營養標準	國際品牌奶粉	日本品牌奶粉
熱量	✓	✓
蛋白質	✓	✓
碳水化合物	✓	✓
脂肪	✓	✓
LA(Linoleic acid)	✓	✗
其他維他命	—	—
維他命C	✓	✗
維他命K	✓	✗
葉酸	✓	✗
Choline	✓	✗
其他礦物質	—	—
碘質	✓	✗
硒質	✓	✗
鋅質	✓	✗

Key: ✓ 符合CODEX的標準 ✗ 全部或部份不符合CODEX的標準

資料來源: ① CODEX STAN 72-1981 (Standard for infant formula and formulas for special medical purposes intended for special medical purposes intended for infant)

② CODEX STAN 156-1987 (Standard for follow-up formula)

選擇嬰兒奶粉，首要重要條件固然是安全可靠，營養價值合標準，讓寶寶吃進肚裡促進健康及成長。

另外，有傳飲日本奶粉的嬰孩不容易有便秘問題，可能只是與其成份有關，因為有分析指部份日本奶粉含有乳果糖〔Lactulose〕及棉子糖〔Raffinose〕，皆是會引發輕瀉情況的寡糖類物質。家長需留意這些寡糖類物質並不存在於母乳中，亦絕非Codex或其他國際機構〔如美國食品及藥品管理員USFDA〕認可可以加入嬰兒奶粉的安全成份，可能對嬰兒的健康存在影響〔見附表二〕。

部份日本嬰兒奶粉存有的成份及對嬰兒的影響

成份	聲稱功能	對嬰兒健康的潛在影響
乳果糖 Lactulose	屬輕瀉劑的碳水化合物，使用於藥物中有效處理長期便秘問題	並不存在於母乳內，嬰兒長期飲用添加Lactulose的奶粉可能造成依賴性，減少腸道自然排便的鍛鍊，將來形成排便困難
棉子糖 Raffinose	存在於豆類的物質，帶有輕瀉作用，聲稱可有益腸道健康。	並不存在於母乳內，過量可引致腸道氣體，有機會令嬰兒放屁甚至腸道不適
MBP (Milk Basic Protein)	聲稱攝取可能令成年女性增加骨質密度	雖然美國標準許可加入成人食品內，但安全性未被廣泛認可，中國的國家標準禁止添加入嬰兒奶粉內

其實嬰幼兒便秘大多與水份攝取不足有關，父母應確保奶粉是依照罐上的指引沖調。此外，如寶寶的飲奶量較平日減少、因天氣炎熱導致流汗量增加、以及發燒等情況亦會容易產生便秘，這時家長不妨可在寶寶餐與餐之間餵以少量白開水以舒緩問題。

DHA及ARA是母乳中含有的必須脂肪酸，兩者皆對嬰兒的腦部發展十分重要，有助神經系統的訊息正常傳遞，特別是認知能力及視力的發展。所以父母在選購奶粉時，這是重要考慮因素之一。ARA對DHA有相輔相成的作用，作為初生寶寶的唯一營養素來源，同時含有DHA及ARA的奶粉較適合初生嬰兒。Codex亦建議初生嬰兒奶粉於添加DHA時，亦需加最少同等份量的ARA。大部份日本嬰兒奶粉的DHA含量低於國際認可機構的建議水平，而且一般皆不含ARA，未必可滿足寶寶的發展需要。

目前沒有證據顯示膚色與食物有關，孩子天生的膚色是偏白還是偏黑主要是取決於父母的遺傳基因，所以寶寶選購奶粉時最重要是考慮奶粉的營養價值及安全性。

母乳是最適合寶寶的食物，其營養成分是如此豐富，完全切合寶寶生長所需，因此市售的嬰兒配方奶粉無不以母乳為標竿。面對市場上琳瑯滿目的嬰幼兒配方奶粉，在選擇上首先必須注意的，就是越接近母乳營養比例的奶粉越適合寶寶。



沖調奶粉小貼士

文：歐陽卓倫醫生

奶瓶的清潔與消毒

由於嬰兒奶粉並不是絕對無菌的製成品，可能含有極少量微生物，家長應謹記徹底清潔和消毒沖調奶粉的用具，於調奶前先用梘液和水洗淨雙手，以免傳播病菌，以減低嬰兒感染的機會。

沖調奶粉注意事項

- 1 最好用煮沸的水開奶，不可使用礦泉水。
- 2 世界衛生組織建議用水溫不低於70°C的水沖調奶粉，可有效殺菌。但要注意，過熱的水會破壞奶粉內的維他命。盡快將調好的奶降至合適的溫度，並即時飲用，可大大減低嬰兒受感染的機會。
- 3 奶粉及水的分量要準確。要遵照製造商的指示。
- 4 開好的奶，最好即時飲用，如置於室溫下，不可超過兩小時，喝剩的奶應該棄置。
- 5 如要儲存預先沖調好的奶，應盡量減少它置於室溫的時間，可將沖調好的奶即時放入雪櫃冷凍部分〔避免放入冰格〕，儲存於4°C或以下。儲存於雪櫃內超過24小時仍未飲用的奶，亦應棄置。

資料來源：衛生署 / 選擇月刊

文：周鎮邦醫生

嬰幼兒身心發展 全面睇



觀看嬰孩成長是一件有趣的事，也是一種享受，嬰幼兒身心發展變化特別快，每個不同的年齡都有不同的變化，心理特徵亦大不相同，但大家都會以大人眼光來看嬰幼兒的世界，解釋他們的種種行為反應，往往與事實有所差距。

兒童自嬰兒期開始，即處於變化極快的身心發展過程，除了身體上身高、體重、頭圍、胸圍的成長外，神經和心理的成長——包括運動、感覺與自律神經的協調和認知，知能及情緒的變化，都有非常顯著的相互影響，生理和心理上的發展同樣重要。

剛出生的嬰兒全身都是軟綿綿的，但是慢慢地他的脖子會變硬，也開始學會坐、爬、走路等，這是正常嬰兒必經的成長之路，但也非一蹴可幾，下表將概略地介紹嬰兒的身心發展歷程，**發展大致上可分為四個部分來看：**

1

大動作

2

小動作

3

語言發展

4

社會性 /
自我照顧

0-12月嬰兒身心發展特徵

年齡(月)	大動作	小動作	語言	社會性
1	<ul style="list-style-type: none"> • 俯臥時頭稍可抬起 • 平躺可局部翻身 	<ul style="list-style-type: none"> • 手握拳 • 手臂反射性揮動 	<ul style="list-style-type: none"> • 用哭表達需求 	<ul style="list-style-type: none"> • 會注視別人的臉
2	<ul style="list-style-type: none"> • 俯臥時可抬頭45度 • 平躺時雙腿可相交互踢 	<ul style="list-style-type: none"> • 眼睛隨物件轉動90度以上 	<ul style="list-style-type: none"> • 發出各種無意義的聲音 	<ul style="list-style-type: none"> • 逗他時會笑
3	<ul style="list-style-type: none"> • 俯臥時抬頭90度 	<ul style="list-style-type: none"> • 手掌可稍微張開 	<ul style="list-style-type: none"> • 笑出聲音 	<ul style="list-style-type: none"> • 會自動對別人笑
4	<ul style="list-style-type: none"> • 協助坐起時頭不會後仰 • 俯臥時雙手可伸直支撐 	<ul style="list-style-type: none"> • 可將手抓住的物品送入嘴巴 	<ul style="list-style-type: none"> • 對自己的名字及音樂有反應 	<ul style="list-style-type: none"> • 會注意其他人的存在
5	<ul style="list-style-type: none"> • 玩腳並把腳放入嘴中 	<ul style="list-style-type: none"> • 兩手各可抓緊小物品 • 手可握緊也可放開玩具 	<ul style="list-style-type: none"> • 牙牙學語 	<ul style="list-style-type: none"> • 發聲表達高興或不高興的情緒

0-12月嬰兒身心發展特徵

年齡(月)	大動作	小動作	語言	社會性
6	<ul style="list-style-type: none"> 完全會翻身 俯臥時可用一手支撐一手去拿玩具 	<ul style="list-style-type: none"> 會敲打玩具 	<ul style="list-style-type: none"> 開始出現母音 Y、一、X 	<ul style="list-style-type: none"> 對著鏡子會自我微笑 不喜歡與母親分開
7	<ul style="list-style-type: none"> 獨立坐著 肚子觸地爬行 抱起可在大人腿上亂跳 	<ul style="list-style-type: none"> 會將積木由一手移到另一手 	<ul style="list-style-type: none"> 正確轉向聲源 	<ul style="list-style-type: none"> 遇見陌生人會不安
8	<ul style="list-style-type: none"> 雙膝爬行 在雙手無支撐下可坐很久 	<ul style="list-style-type: none"> 手像耙子一樣抓東西 	<ul style="list-style-type: none"> 發出ㄅ Y ㄇ Y、ㄋ Y 聲 	<ul style="list-style-type: none"> 會玩躲貓貓遊戲
9	<ul style="list-style-type: none"> 扶著家具可維持站姿 可前進及後退爬行 	<ul style="list-style-type: none"> 可用單一食指指東西或推東西 	<ul style="list-style-type: none"> 會隨大人的眼神或手注視東西 	<ul style="list-style-type: none"> 對環境好奇
10	<ul style="list-style-type: none"> 扶著東西或拉著二手可行走 站立時會扶著東西坐下 	<ul style="list-style-type: none"> 拍手 雙手各拿積木相互敲打 	<ul style="list-style-type: none"> 模仿大人說話聲音 	<ul style="list-style-type: none"> 會觀察父母的反應
11	<ul style="list-style-type: none"> 獨立站10秒 拉著一手可走 	<ul style="list-style-type: none"> 會把小東西放入杯中 	<ul style="list-style-type: none"> 有意義地叫爸爸、媽媽 會揮手表示拜拜 	<ul style="list-style-type: none"> 用手指出想去的地方或想要的東西
12	<ul style="list-style-type: none"> 單獨走幾步 蹲著可站起來 	<ul style="list-style-type: none"> 以拇指和食指尖拿東西 	<ul style="list-style-type: none"> 以搖頭、點頭表示要或不要 	<ul style="list-style-type: none"> 會和其他小孩一起玩

1-4歲幼兒身心發展特徵

年齡(月)	大動作	小動作	語言	社會性	自我照顧
12-14	<ul style="list-style-type: none"> 可以穩步行走且會轉身會倒著走 	<ul style="list-style-type: none"> 可疊2塊積木 可將瓶中物倒出 	<ul style="list-style-type: none"> 1-3個字彙 知道大部分物品名稱 	<ul style="list-style-type: none"> 模仿成人簡單動作，如打人 	<ul style="list-style-type: none"> 嘗試自己穿鞋但不一定能穿好
14-16	<ul style="list-style-type: none"> 可側走 往上爬行2階梯 	<ul style="list-style-type: none"> 會打開盒蓋 會拿筆亂畫圖畫 	<ul style="list-style-type: none"> 會說一些2個字的名詞 遵從簡單指令 	<ul style="list-style-type: none"> 散步時會注意路上各種東西 	<ul style="list-style-type: none"> 用湯匙進食但會溢出 拿杯子喝水
16-19	<ul style="list-style-type: none"> 扶欄杆步上樓3-4級階梯 扶著可單腳站立 	<ul style="list-style-type: none"> 模仿畫直線 認出圓形並放入模型板 	<ul style="list-style-type: none"> 會哼唱 至少會用10個單字 	<ul style="list-style-type: none"> 會拒絕別人的命令 被欺負時會抵抗 	<ul style="list-style-type: none"> 會嘗試脫鞋 會表示尿布濕了或大便秘了

1-4歲幼兒身心發展特徵

年齡 (月)	大動作	小動作	語言	社會性	自我照顧
19-21	<ul style="list-style-type: none"> 扶欄杆步下樓3-4級階梯 能彎腰撿東西 	<ul style="list-style-type: none"> 模仿畫圓形線條 模仿摺紙動作 	<ul style="list-style-type: none"> 會說謝謝 瞭解動詞加名詞的句子 	<ul style="list-style-type: none"> 會安慰其他孩子 	<ul style="list-style-type: none"> 會轉圓形把手來開門
21-24	<ul style="list-style-type: none"> 原地雙腳離地跳躍 	<ul style="list-style-type: none"> 疊高6個積木 丟球給他會去接球 	<ul style="list-style-type: none"> 會講50個字彙 認得電視上常見物 	<ul style="list-style-type: none"> 幫忙做一些簡單家事 	<ul style="list-style-type: none"> 會脫未扣扣子的外套
24-27	<ul style="list-style-type: none"> 踢球 可用整個腳掌跑步 	<ul style="list-style-type: none"> 模仿畫橫線 可一頁一頁翻薄書 	<ul style="list-style-type: none"> 懂得簡單數量、所有權、地點的觀念 瞭解上下裡外的觀念 	<ul style="list-style-type: none"> 會幫助他人 會與其他孩子合作去做一件事 	<ul style="list-style-type: none"> 在幫忙下會洗手並擦乾
27-31	<ul style="list-style-type: none"> 墊腳尖走10步 	<ul style="list-style-type: none"> 疊高8塊積木 	<ul style="list-style-type: none"> 會問：誰，哪裡，做什麼...等 會用：這個，那個 	<ul style="list-style-type: none"> 會告狀 	<ul style="list-style-type: none"> 白天可以控制大小便
31-36	<ul style="list-style-type: none"> 一步一步地上下樓梯 會騎小三輪車 	<ul style="list-style-type: none"> 用小剪刀 模仿畫圓形 	<ul style="list-style-type: none"> 正確使用我們，你們，他們 會用如果，因為，但是 	<ul style="list-style-type: none"> 會找藉口逃避責任 	<ul style="list-style-type: none"> 自行大小便 能解開至少一個扣子
36-42	<ul style="list-style-type: none"> 走路時兩手交互擺動 單腳站立5秒 	<ul style="list-style-type: none"> 會掀開及蓋上小罐子 	<ul style="list-style-type: none"> 會用否定命令句 能回答這是誰的，為什麼...等問句 	<ul style="list-style-type: none"> 會道歉 	<ul style="list-style-type: none"> 自己脫衣服 晚上不尿床
42-48	<ul style="list-style-type: none"> 可接住反彈球 原地單腳跳 	<ul style="list-style-type: none"> 畫圖畫 	<ul style="list-style-type: none"> 可解釋簡單圖畫 瞭解時間；如昨日，今日 	<ul style="list-style-type: none"> 能自己過斑馬線 與其他小孩在遊戲中比賽 	<ul style="list-style-type: none"> 自己洗臉，刷牙但洗得還不好



嬰兒從出生開始即透過腦部傳達的各種感覺來了解自己的身體狀況，再透過腦部進行分析及整合，讓身體能夠靈活運用肢體動作，做出適當的反應，這就是所謂的感覺統合。感覺統合發展十分重要，發展較好的孩子比較會自我保護而且對於環境的學習反應能力也好，從小打好感覺統合的基礎十分重要，因為視、聽、嗅、味、觸及平衡感，這六種感覺決定嬰幼兒大腦、神經系統及身體感覺互動協調的成熟。

其實，傳統的先天對後天的理論已不合時宜。早期訓練雖可以改善高危兒童的發展機會，但通常都是複雜，昂貴和不易實施的。而後天環境因素亦明顯影響腦部發展，所以健康的早期生理及心理發展十分重要。

嬰幼兒家居零意外 預防可達到

文：阮黃月兒女士

嬰幼兒期是個體發展階段中最重要的時期，影響幼兒發展的因素除了「遺傳」的因素之外，還有「居住環境」。家居意外往往是導致嬰幼兒受傷甚至死亡的主要原因之一。不巧的是一般人常誤以為事故只會發生在特別的場所，而忽略了兒童每日生活的家居環境才是最易發生事故的地方。

「意外」是引致嬰幼兒受傷甚至死亡的主要原因之一，每年死於意外或因意外引致傷殘的幼兒不計其數。要保護兒童免受傷害，應留意在成長過程中所表現的行為特點，並消除各方面潛伏著的危險。

嬰幼兒對事物缺乏判斷能力及自救能力，同時又對周邊環境充滿了好奇，因此很容易遭遇各種意想不到的危險。如何能給孩子提供一個安全的成長環境，是家長們最關心的問題。



初生至一歲

初生嬰兒是處於被動式的照顧，父母們只著意到孩子的體重增幅、學爬和說話等方面，反而忽視了嬰兒擺放的安全位置。一般來說，嬰兒在四、五個月時嘗試伸手抓東西；仰臥時會嘗試反身至側臥姿勢，有時可以成功地反身至俯臥狀態。如果家長又缺乏防範意外的意識，沒有及早作好預防措施，往往意外便因此而發生。



一歲至二歲

幼兒在這階段的特性是好奇、天真、活動力強，喜歡探索陌生事物。他已可以步行，甚至攀爬和奔走；又會東抓西找，伸手到處摸索，還會把東西放進口中。在這段成長期，潛伏的危險多不勝數，常見的意外包括：跌傷、窒息和夾手等。因此，家長要時常提高警覺，並對兒童的成長過程加深認識，對一些可能發生的意外作好防範。



三歲至五歲

小孩在此期間十分活躍，行為反叛、模仿性強，有很多鬼主意之餘又喜歡獨立行事，有時還愛做些危險性的動作來吸引別人注意。所以家長們從小要對孩子灌輸正確的家居安全知識，教導他們各種預防方法，更要在高危黑點，做足防護措施。

給孩子一個安全的成長空間



客廳



- 避免選購有尖角的傢俱，有尖角的傢俱要加上護角保護。
- 避免使用摺疊的傢俱，如摺椅、摺檯等，因為可能會把兒童的細小身體夾在其中。如果使用摺疊的傢俱，應加裝鐵鍊或安全鎖。
- 傢俱和雜物應避免「層層疊」式地擺放，以防止幼兒可由地面攀爬至高處。
- 所有窗口要安裝窗花並上好鎖。以防小童爬出窗外，發生危險。
- 窗簾繩不應過長，應該修短或把繩索束高，使小童不能觸及，以防繩索纏繞幼童頸部而引致窒息。
- 牆上的電插蘇制要用保護蓋蓋好，以防止幼童把手指插入插座孔而引致觸電。
- 常開的門須用門頂或磁石來固定。
- 嬰兒坐在手推車或高腳椅時，要繫上扣帶及鎖牢安全鎖，避免跌傷。
- 餐桌桌面上避免鋪上長布，以防幼童拉扯布，把桌上的東西拉下跌傷。若餐桌上有熱水或熱湯，更可能會引致燙傷。
- 不要選用玻璃檯面或玻璃門，若兒童使用硬物敲碎玻璃，就會造成極大損傷。
- 將火柴或打火機等生火器妥善地收藏好。
- 電話線與電線皆是容易絆倒嬰兒的家居危險陷阱，故此應將電線固定在牆上。



廚房

- 門口要設置圍欄，防止三歲以下的嬰幼兒進入。
- 不應攜著嬰兒在廚房內活動。
- 煮食器皿的手柄要各煮食爐的內方放。以免讓孩子伸手就能碰到，增加打翻造成燙傷的危險。
- 應將刀及任何尖銳物品放在廚房抽屜裡，或調理台的置物櫃門邊上，並以門栓或扣環緊扣。
- 藥物要放在幼童不能觸及的地方或妥善鎖好。同時不應對幼童稱「葯」為「糖果」，以免留下錯誤印象。
- 化學物品、殺蟲水、漂白水、清潔劑等，都應收藏妥當，切勿用飲料器皿盛載，以防幼童誤服中毒。
- 電水壺和熱水瓶應最好放置在較高的地方，避免讓孩子接觸。
- 安裝安全扣環在較低矮的抽屜或櫃檯拉門上。



浴室

- 應使用膠浴盆替嬰兒沐浴。
- 浴缸及嬰幼兒澡盆內最好黏貼防滑條或止滑墊。
- 浴室內應避免擺放有盛水的容器。
- 要保持浴室內空氣流通，如使用舊式熱水爐，須打開窗戶或開抽氣扇。
- 預備替兒童洗澡時，應先放凍水、然後放熱水混和，再用手肘試水溫。
- 要常常保持浴室地面乾爽，如果鋪有小地毯，要確認有止滑設計或加上一層止滑墊，避免跌倒時加大傷害。
- 有爬行期或學步期幼兒的家庭，應隨手將馬桶蓋蓋上，以免孩子好奇跌入馬桶、或遭馬桶蓋撞擊。
- 浴室如果有收藏肥皂、清潔用品、或藥物的櫃廚，位置應較高，並裝上小扣環，讓孩子無法輕易打開。
- 確認浴室的門可以從外側開啟，以免孩子不小心鎖上後，無法順利出來。最安全是把門關上，防止幼兒自出自入。



睡房

- 嬰兒床要貼牆擺放，床與牆之間不能有空隙。
- 嬰兒床欄與欄之間的闊度少於六公分，床褥不能太軟太厚；面積要剛好切合床板的大小。
- 孩子的高度是超過床欄高度的四分之一。
- 嬰兒床上或附近不應有懸空的繩子，包括窗簾繩。
- 切勿讓幼童爬上或睡在架床的上層，以防跌傷。床應裝置穩固的床欄。避免擺放太多玩具和雜物在地上，以防絆倒。
- 不可在任何情況下，將嬰兒放在沒有欄柵的床或梳化上，大部分意外發生都是大人多高估自己的應變力，而低估了幼兒的活動能力。
- 嬰兒不適宜與成人同睡，因為成年人的牀上用品尺碼較大和重，容易遮蓋寶寶面部而導致窒息意外。嬰兒應睡在嬰兒床上，並使用自己的枕頭被鋪。



只要仔細分析這些意外的原因，不難發現意外其實是可以預防的，為了提供孩子健全的成長環境，家庭必須有完整的家居安全計畫。所以在母親懷孕期間開始，父母們就要建立正確的的安全意識，以關懷及愛護來迎接新生命；看著他們健康快樂地成長。



HKECDF
香港嬰幼兒發展研究基金會

HKECDF