

# 香港聖公會麥理浩夫人中心幼稚園幼兒園



幼兒身心健康全面睇

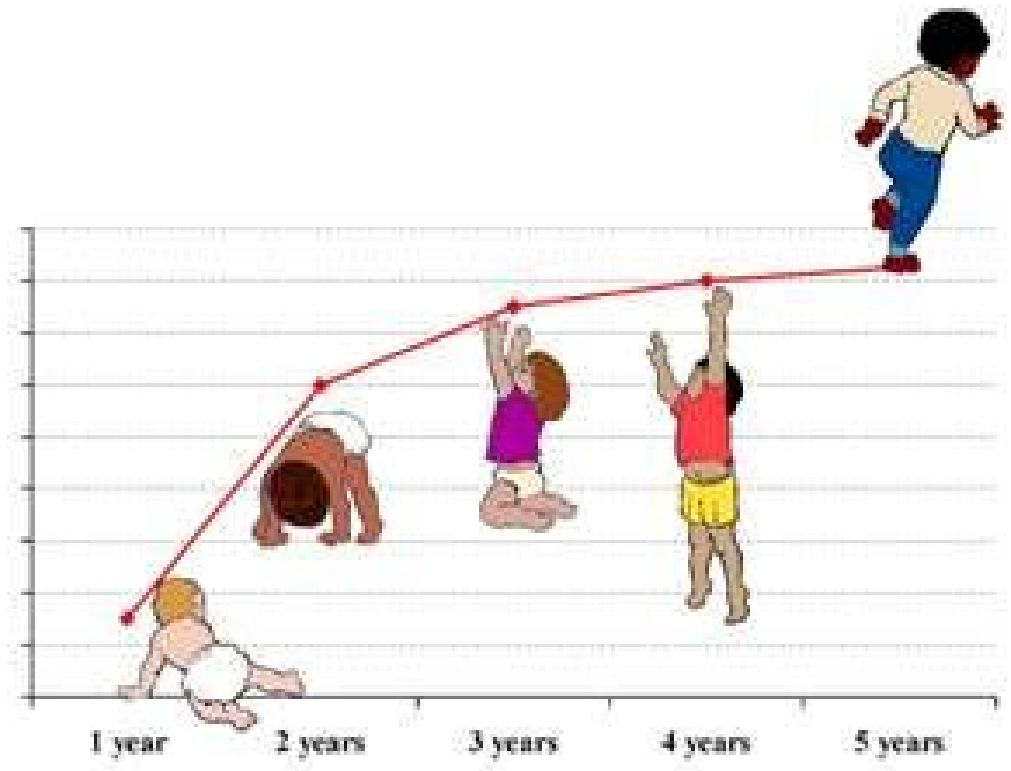


賴孝本  
家籃有限公司創辦人

# 內容

- ◆ 認識 2-6歲階段孩子的發展重點
- ◆ 建立健康睡眠習慣的重要性
- ◆ 運動對幼兒發展的重要
- ◆ 適當使用電子裝置

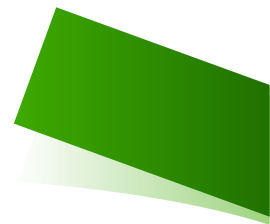
# 根據發展心理學家 Erikson 的理論：



2-6歲孩子的人格發展階段

幼兒期(2~4歲)：  
「自主獨立」VS「羞怯懷疑」

學齡初期(4~5歲)：  
「主動」VS「內疚」



# Erikson 的發展理論：

年齡	任務	社會心理 危機	顯著 關係	素質	例子
0-2歲	接受 照料	信任 VS 不信任	母親	希望	餵食、擁抱
2-4歲	模仿	自主獨立 VS 羞怯懷疑	雙親	意志	如廁訓練、自行穿衣
4-5歲	認同	主動 VS 內疚	家庭	目標	探索、使用工具或 創作藝術

# 建立良好的習慣的黃金時期

## 2-5歲



## 良好的生活習慣包括：

- 健康飲食、
- 恆常運動、
- 個人衛生、
- 生活常規、
- 心理健康。





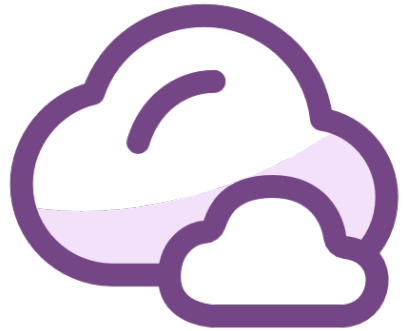
# 睡眠小調查

你的孩子平均每天睡?? 小時





slido



你的孩子平均每天睡??小時

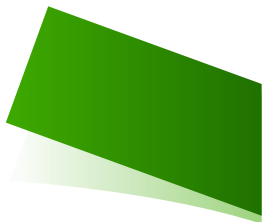
# 根據衛生署學生健康服務中心



初生嬰兒 (初生至 2 個月)	12 至 18 小時
嬰兒 (2 至 12 個月)	13 至 15 小時
幼兒 (1 至 3 歲)	12 至 13 小時
3 至 5 歲	11 至 13 小時
5 至 12 歲	9 至 11 小時
12 至 18 歲	8.5 至 9.5 小時

\*資料來源：衛生署學生健康服務中心《智Smart智囊團·家長篇》

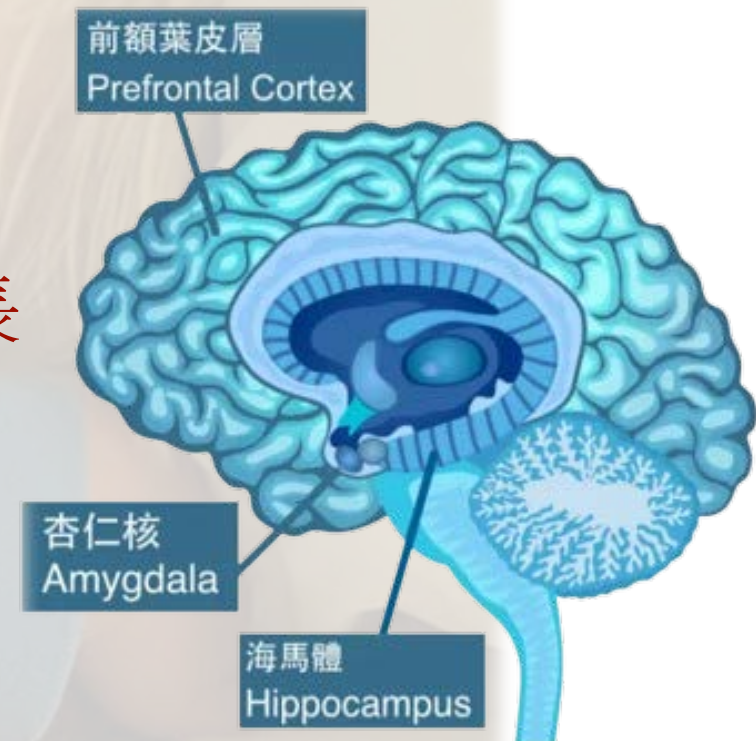
不同年齡的孩子每天需要合共睡眠時間為



# 為何睡眠那麼重要

## (一) 生理方面

- 讓身體得到休息，恢復體力
- 身體自我修復
- 身體（腦下垂體）會分泌生長激素以助兒童成長
- 消除大腦內新陳代謝物幫助大腦有效地工作
- 在深層睡眠，大腦的海馬體中的細胞變得活躍，  
協調學習及鞏固學到的新知識



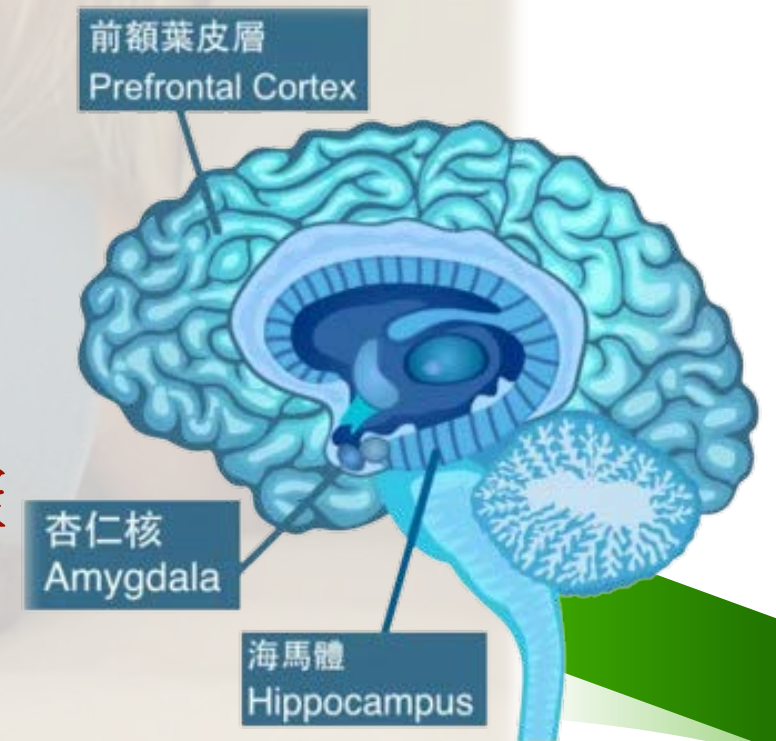
# 為何睡眠那麼重要

## (二) 心理方面

- 有助於調節情緒、緩解壓力，減輕沮喪和焦慮感
- 整體睡眠質素好的兒童，快樂程度亦較高

(香港兒童快樂與睡眠調查2017結果)

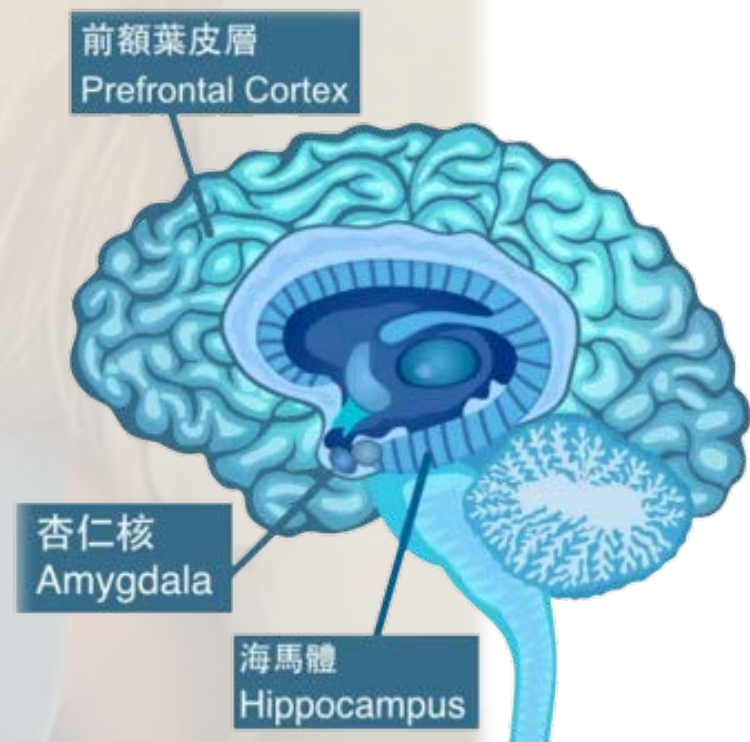
- 大腦的「杏仁核」是產生負面情緒的部位，而「前額葉」會控制杏仁核，可惜在長大成人前，孩子的前額葉都未完全發展成熟
- 睡不夠的人「杏仁核」未能如常運作，就很難控制情緒



# 為何睡眠那麼重要

## (三) 行為方面

- 睡眠不足的孩子更躁動
- 睡眠不足的孩子群性發展較弱
- 改善睡眠問題對可提高孩子的注意力、減少過動傾向
- 睡眠充足有助建立良好的學習基礎
- 良好的睡眠習慣更容易適應小學生活



如何幫助幼兒更好地睡覺



適用0-6歲兒少發展階段

# 美好的生活從睡覺開始—— 正視睡眠的重要性

幼兒篇



# 如何幫助幼兒更好地睡覺



## 1. 營造舒適的睡眠環境

- 房間的光線
- 減少噪音
- 舒適的溫度



## 2. 建立睡眠常規

- 安排規律及充足的睡眠時間
- 睡前30分鐘開始進行輕鬆小活動
- **切忌** 使用電子屏幕產品

## 3. 養成健康的生活習慣

- 日間安排適量的體能活動
- 成年人樹立良好榜樣
- 善用自然光



# 如何建立良好睡眠習慣

## 日常活動建議



# 運動對幼兒發展的重要

- 幼兒的體能活動有助完善身體發育、認知發展，並能促進心血管、骨骼和肌肉發展。
- 透過運動建立抗逆力、自信心、自理和社交能力。
- 促進大腦的血液循環，提升學習上的專注力。



溝通語言



人際關係



認知功能



自理能力

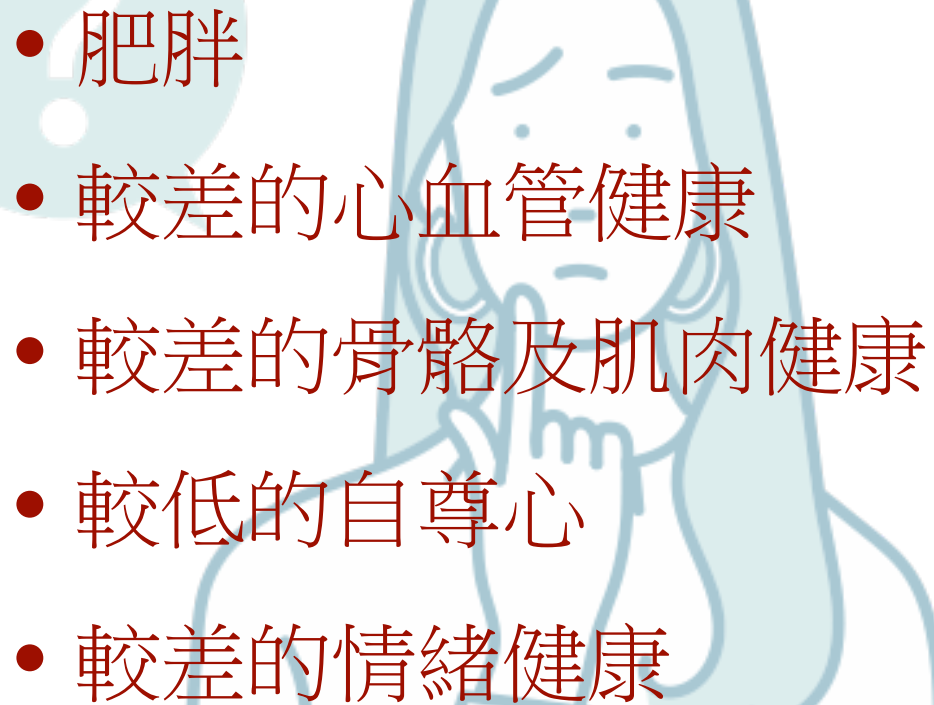


大肌肉



小肌肉

# 體能活動不足的影響

- 
- 肥胖
  - 較差的心血管健康
  - 較差的骨骼及肌肉健康
  - 較低的自尊心
  - 較差的情緒健康



# 建議持續活動時間



- 3-4 歲的幼兒每天應至少進行 **3小時** 不同強度的體能活動，其中**至少 60 分鐘**為**中至高強度**的體能活動；越多越好。

強度	生理表徵	常見活動例子 *
低等	心跳呼吸正常，能如常對話	散步、玩玩具、穿衣、個人清潔、收拾書包
中等	心跳和呼吸稍微加快，仍可以短句或單字交談	急步行、踏單車、嬉水活動、玩滑梯、盪鞦韆、循環遊戲、跳飛機、拋皮球
劇烈	心跳和呼吸明顯加快，不能如常對話	跑步、跳繩、跳舞、到公園玩耍、踢足球、游泳

\* 活動應配合幼兒的年齡和體能發展需要



\* 資料來源：衛生署「幼營喜動校園計劃」之《二至六歲幼兒體能活動指南》

# 常被忽略的重點



- 以身作則
- 容讓孩子有「自由遊戲」的時間
- 善用大自然的寶藏
- 增進親子關係
- 共創美好回憶

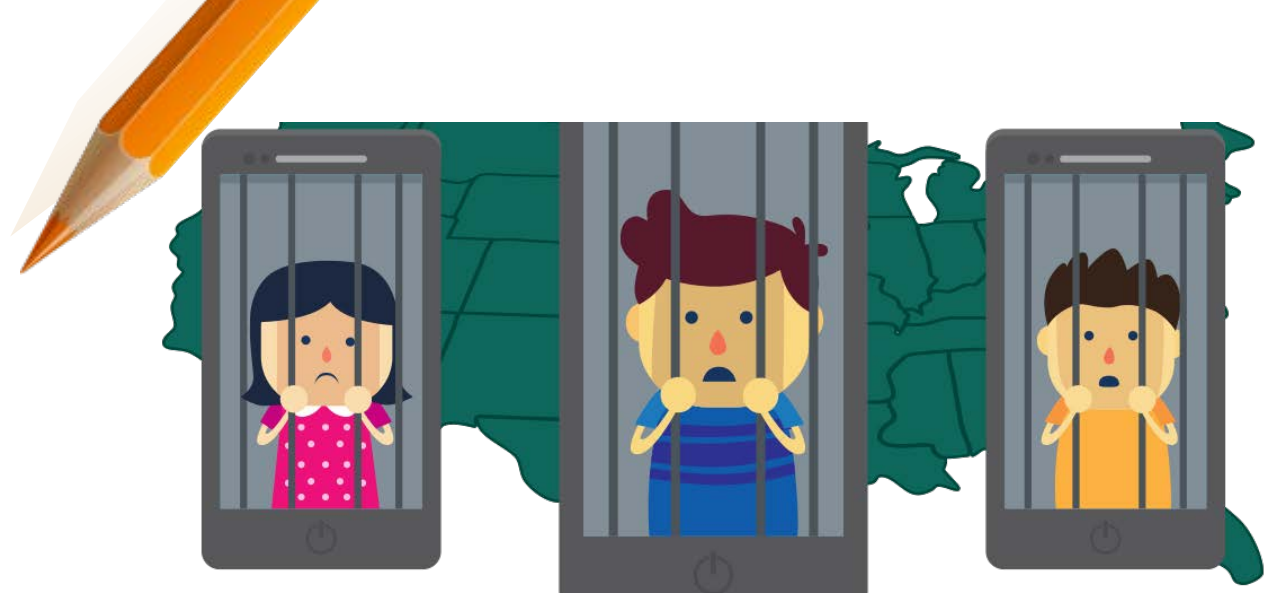


# 適當使用電子裝置

- 隨著電子裝置的廣泛使用，有的孩子甚至在嬰兒時期便已開始接觸。
- 多元化的媒體會影響孩子的感覺、學習、思考和行為
- 幫助孩子在早期養成**健康的媒體使用習慣**十分重要。



# 電子屏幕對幼童的害處



身體方面	心理方面
體能活動的時間減少→超重	模仿不當行為（暴力行為/言語）
頸部和背部疼痛	影響睡眠、專注度
眼睛乾澀和發炎	社交發展問題
語言發展問題	親子溝通和關係

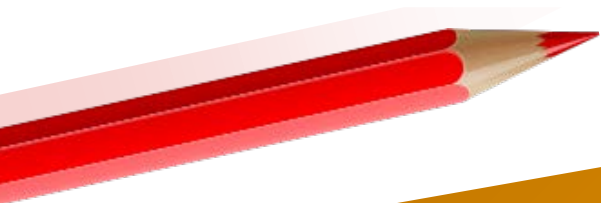

# 使用電子裝置注意事項



**根據衛生署在2021年9月的建議：**

- 家長應盡量避免讓**2歲以下**的幼童接觸電子屏幕產品，**2至5歲**的兒童，則應每日限制在**1小時**內。
- 在使用時，家長亦要注意子女的眼睛和屏幕之間的距離，手機應多於**30cm**，平板電腦則應多於**40cm**。
- 另外，**每20-30分鐘**要小休一次，讓小朋友望向遠方景物以放鬆眼睛肌肉。
  - 選擇選擇一些具教育性(不包含暴力)及益身心的媒體。



- 
- 
- 以身作則
  - 讓孩子每天參加不同體能活動；
  - 每天帶孩子到戶外，讓他奔跑、玩耍和探索；
  - 每天與孩子閱讀故事（睡前活動）；
  - 利用家庭用品，與孩子玩耍；
  - 鼓勵孩子進行簡單的自我照顧活動；
  - 限制孩子每天使用電子裝置的時間（不超過1小時），並選擇合適的內容。



減少孩子使用電子  
裝置方法

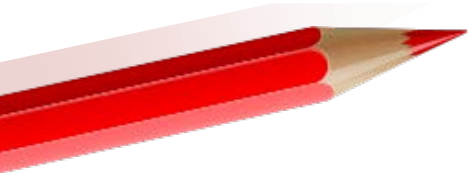


親子活動

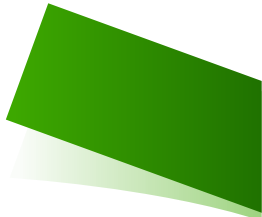
# 整理所學



## 設計平日活動時間表

- 嘗試以今天講座所學，為孩子設計一天上學天的生活時間表。
  - 內容包括體能活動、睡眠安排及使用電子產品時間等。
- 

## 設計假日活動時間表

- 嘗試以今天講座所學，為孩子設計一天假日的生活時間表。
  - 內容包括體能活動、睡眠安排及使用電子產品時間等。
- 



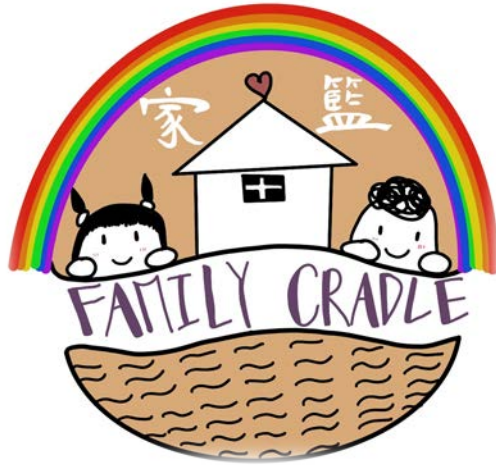
# 的承傳



女兒及

之翻譯

你對今天講座的意見



家籃有限公司

今天講座筆記



謝謝！