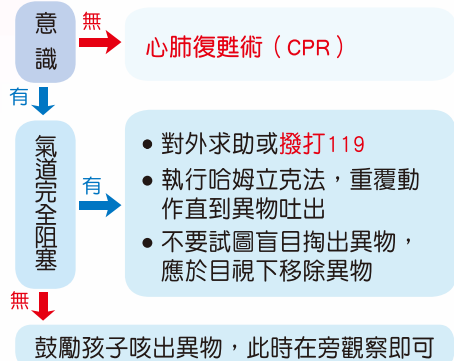


緊急狀況處理(大於一歲)

異物梗塞的處理



哈姆立克法 (大於1歲)

氣道完全阻塞

孩子無法咳嗽、發不出聲音、臉部發紫

哈姆立克法 (腹部壓迫法)

孩童可以站立：從背部環抱，一手握拳，虎口向內置於肚臍上方，另一手抱住拳頭並握緊，兩手快速向上向內連續擠壓5下
孩童倒下時：使其仰臥，跨坐其大腿，兩手指十指互扣並翹起，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 978986055350-5



9 789860 553505
GPN:1010700221
定價:NT\$6



兒童衛教手冊



獻給父母...

在歡喜迎接寶寶誕生的此刻，獻給您這本兒童衛教手冊，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歲兒童預防保健服務**。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、是否申請無照片健保卡及卡片郵寄地址；健保署收到通報資料會主動為寶寶加保，並寄發健保卡(同意無照片者)；如您希望申請有照片健保卡，可郵寄「請領健保卡申請表」或至健保署各分區業務組申辦，以保障寶寶應享有的醫療照護。出生60日內未領健保卡者可依附父母接受兒童預防保健服務。(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」目次頁所附的QR Code，連結至「電子版兒童健康手冊」，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：0800-030-598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14-15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16頁)，並參考大便辨識卡(參閱兒童健康手冊第4頁)，每天觀察比對寶寶的大便顏色。此外，1歲以下寶寶應避免餵食蜂蜜，以避免肉毒桿菌中毒。
- **寶寶也需要健康檢查喔**：寶寶的成長及發育是連續進行的，請您依照寶寶的實足月(年)齡(早產兒請以矯正年齡)，自行核對兒童健康手冊中各年齡層的兒童發展重點。建議您善加利用兒童預防保健服務，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。
- **請善用兒童預防保健服務**：當寶寶出生滿1個月時，應至設有兒童預防保健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次預防保健服務，其時程及檢查項目請參閱兒童健康手冊第1頁。您在家中觀察到寶寶的成長狀況或育兒相關問題，都可以在看診前記錄在兒童健康手冊(第29-61頁)，提供醫護人員參考。
- **寶寶的黃卡務必永久保存**：寶寶的兒童預防保健及預防接種紀錄表(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！若該手冊不慎遺失或毀損者，可至就近之衛生所或原檢查(接種)之醫療院所查詢補登。

緊急狀況處理(小於一歲)

異物梗塞的處理

意識

無

心肺復甦術(CPR)

有

氣道完全阻塞

有

- 對外求助或撥打119
- 執行拍背壓胸法，重覆動作直到異物排出
- 不要試圖盲目掏出異物，應於目視下移除異物

無

鼓勵寶寶用力咳嗽，不要拍背或干擾，保持觀察



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

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

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

心肺復甦術(CPR)

胸戳法

「叫」寶寶，確認寶寶無反應或沒有呼吸



「叫」他人，尋求他人協助或撥打119

- 若獨自一人，先做2分鐘CPR再打119



「C」胸部按壓(Compressions)

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



「A」打開呼吸道(Airway)－壓額提下巴法

「B」人工呼吸(Breaths)

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

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

目 錄

衛教指導重點

- 早產兒居家照護錦囊·····3
- 培養良好的睡眠習慣·····7
- 嬰兒猝死症預防有訣竅·····8
- 副食品添加原則·····9
- 嬰幼、兒童期每日膳食營養素·····11
- 培養良好飲食習慣·····12
- 培養動態生活習慣·····14
- 嬰幼兒聽力自我評估·····15
- 兒童常見疾病及處理·····16
- 腸絞痛·····20
- 不和腸病毒打交道·····21
- 發燒的正確處置·····22
- 口腔保健知多少·····24
- 視力保健基本功·····26
- 預防事故傷害·····28
- 燒燙傷及瓦斯事故傷害緊急處理·····30
- 家中常見嬰幼兒安全陷阱·····31
- 寶貝!寶貝!113保護專線·····32
- 親親·寶貝-協助孩子遠離家庭暴力·····33
- 親子共讀·····34
- 和尿布說掰掰~如廁訓練·····35
- 女孩男孩都疼愛·····37
- 無菸家庭·····38
- 早期療育成效佳·····39
- 國小學前健康檢查與入學準備·····40

資源百寶箱

- 地方政府衛生局聯絡地址及電話·····42
- 早產兒追蹤檢查服務同意書·····44
- 兒童發展評估轉介單·····45
- 兒童發展聯合評估中心聯絡資訊·····46
- 發展遲緩兒童通報轉介中心·····47
- 相關福利資訊·····51
- 地方政府社會局連結網址及電話·····52
- 好用的電話與網站·····53
- 緊急狀況處理·····55
- 中央政府育兒福利措施綜覽表·····55-59

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. -- 初版. -- 臺北市 : 健康署, 2018.02

面 ; 公分

ISBN 978-986-05-5350-5

1.育兒 2.衛生教育 3.手冊

428.026

107002492

書名：兒童衛教手冊

廣告

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：台北市大同區塔城街36號(臺北辦公室)

網址：<http://www.hpa.gov.tw/>

電話：02-25220888

出版年月：2018年3月

版（刷）次：第1版；2018年3月初版

發行數量：150,000本

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<http://www.hpa.gov.tw>

定價：新台幣6元

展售處

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

GPN：1010700221

ISBN：978-986-05-5350-5

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.

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量。此外，政府與民間都有提供相關的資源與照顧支持，希望能有效分擔家長養育的負擔與辛勞，有需要的家屬請善加利用。早產兒的生長、腦神經發展、副食品添加須使用矯正年齡，但預防注射則依實際出生年齡。

❖ 早產兒常見合併症 ❖

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

❖ 早產兒的矯正年齡 ❖

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

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

❖ 如何餵食早產兒 ❖

- 早產兒進食特性：由於生理發展仍未成熟，吸吮能力較足月兒弱，餵食過程中比較容易嗆到，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、中號、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。



早產兒居家照護錦囊

- 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。

✘ 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，而有慢性肺疾病的孩子，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。
- 家中禁菸。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，及讓寶寶聽收音機等方式調整，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 <http://www.pbf.org.tw>）

早產兒居家照護錦囊

✿ 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 ≤ 1500 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。
- 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：
 1. 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。
 2. 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。
 3. 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。
 4. 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。
 5. 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）。

✿ 巴掌仙子加油站 ✿

- 健保身分
 - 寶寶出生後60天內，尚未加保前，可用父母的健保卡就診；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，保險對象經特約醫療院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申請書、身分證明文件影本及相關佐證之病歷資料，向健保署轄區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。

早產兒居家照護錦囊

- 早產兒基金會醫療費用補助
 - 由基金會的合約醫院社工師評估，評估資料包括家庭經濟收入、家中工作人口數、早產兒之住院時間長短及醫療狀況等。若符合申請標準，由合約醫院的社工師協助申請。
 - 早產兒基金會居家醫療器材費用補助
 - 若早產兒出院返家後須租用醫療器材，如：血氧濃度監視器、製氧機、氧氣鋼瓶、抽痰機、呼吸器、靜脈輸注幫浦（含灌食幫浦）等，可透過合約醫院的社工師評估後協助申請。早產兒基金會將補助一半的醫療器材租借費用至不需使用為止。
 - 如特殊個案需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44頁。
 - 兒童發展聯合評估中心聯絡資訊，請參閱第46頁。
 - 發展遲緩兒童通報轉介中心名冊，請參閱第47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之給付標準如下：
 - 出生時懷孕週數小於或等於28週的早產兒。
 - 併有慢性肺疾病之小於或等於35週的早產兒。
- * 施打建議：符合健保給付之早產兒，在出院前3-5天施打第一次，之後每個月一次，最多施打六次。



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。建議分床睡，減少互相干擾的機會。
- 2-3個月大後，夜裡儘量少換尿布，寶寶如有響動可先不理睬，除非他大哭，不然不要餵奶。餵奶時不要開大燈，不跟他說話或玩，亦可逐漸減少餵奶量，讓他體會白天和晚上的不同，而逐漸放棄夜間吃奶的習慣，一覺睡到天亮。（吃母乳的寶寶可能要更大一些才會拉長夜間吃奶的間隔）
- 6個月大後，儘量讓寶寶學會自行入睡，家長的幫助愈少愈好。總是習慣依賴大人拍、抱、搖，或餵奶哄他入睡的寶寶，在夜間由深睡回到淺睡狀態時，一旦感覺到沒有人安撫他就會醒來，吵著要大人再哄他入睡，一夜間發生數次都有可能。日復一日，家長的身心都會受到很大的干擾。
- 入睡的地方，應該就是寶寶夜裡睡覺的地方。若由家長抱著入睡，或在小搖床、沙發、大床等處先睡著後，再放回小床，也會讓寶寶在淺睡時感受到睡眠環境的不同而醒來。

✿ 如何養成孩子的好睡眠習慣 ✿

- 大多數孩子都是貪玩、不想上床睡覺的，因此睡前的掙扎與煩躁不安極為常見。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，身體下面不宜有任何的枕頭、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。



副食品添加原則

當寶寶逐漸長大，就必須添加副食品，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？ ✿

寶寶4個月(校正年齡)內不宜添加副食品，以免消化不良或過敏。理想時機：4-6個月。以下狀況持續出現，則可考慮添加：

- 媽媽奶水量明顯降低，寶寶顯得吃不飽。
- 嬰兒體重為出生體重的兩倍。
- 寶寶出現厭奶但沒生病或其他原因。
- 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）。
- 寶寶的頭可以自己抬起來穩住，可以將食物從湯匙移動到自己的嘴巴（可以有吞嚥取代吐出的動作）。

✿ 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4-7天，如無長紅疹、腹瀉、嘔吐等症狀，則可繼續餵食。若出現以上的身體反應，則應暫停該食物1-2個月後再嘗試，或向醫師諮詢。
- 添加副食品建議從單一穀物類的米精或米粉開始，再依序添加麥精或麥粉、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後再添加。
- 請選擇強化鐵質的嬰兒專用米精而非市售米麩，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一起餵食，除非醫師指示。
- 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愉快，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，必須添加其他食物（如蔬菜、根莖類、蛋黃、肉類等）在內。
- 製作副食品時應注意衛生，毋須添加人工調味品(如鹽、糖)，口味儘量清淡為主。
- 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，吃不完的食物應置於冰箱冷藏，一天內食用完畢，食用時並充分加熱。
- 寶寶的大便中若出現未消化的食物，如豆子或玉米的皮、蔬菜的纖維等，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，因此建議一歲以下嬰兒不要給予鮮奶。
- 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。

❖ 寶寶副食品添加應避免提供以下食物： ❖

- 蜂蜜(偶含肉毒桿菌芽孢，1歲以下嬰兒因免疫系統及腸道菌叢未健全，應避免餵食；另帶皮蔬果可能沾染泥土，應徹底清洗及去皮後，才進行副食品的製作，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、果凍或糖果。
- 不提供八寶粉(散)、退胎水、紅嬰水與偏方給寶寶食用。

❖ 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果泥以增加纖維攝取。
- 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，則1天至少吃3-4次副食品。

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囉！

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9頁建議，如對嬰幼、兒童期營養有問題，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國民健康署網站，[首頁最下方/肥胖防治網/資源下載/手冊下載/聰明吃/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」。

✳ 蛋白質 ✳

依據第七版國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議，動物性蛋白佔總蛋白質中的比例，1歲以下的嬰兒以佔2/3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），並適量攝取含碘食物，例如海帶、紫菜等海藻類食物及蛋黃等。
- **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、適當攝取紅肉來攝取足量鐵質。
- **鈣**：含鈣質豐富的食物，除了鮮乳和乳製品之外，中式的傳統豆腐與豆乾所含的鈣亦是不錯的來源。
- **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。

✳ 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。蛋黃、香菇、木耳中也有少量。若缺乏日照，或飲食來源不足，可考慮魚肝油。
- **維生素E**：深綠色蔬菜、蛋黃、堅果、穀類胚芽為含量較高的食物。
- **維生素C**：新鮮水果（如芭樂、柳丁、橘子、奇異果等）含量豐富。蔬菜洗淨生食亦可。
- **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無須擔憂缺乏問題。
- **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；吃完了還要再給的話，才再給他。
- 維持進餐時的愉悅氣氛，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，就請孩子下桌。
- 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。

✿ 幼兒期營養攝取小叮嚀 ✿

- 幼兒的飲食習慣是奠定成人飲食的基礎！您與孩子最親密，不但是孩子飲食的把關者，更是行為模仿的對象。請多關心孩子吃些什麼、怎麼吃，作孩子的好榜樣。
- 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、粥等的食物。
- 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。

培養良好的飲食習慣

✿ 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歲的孩子比較幼兒容易缺乏鐵質，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。

✿ 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，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。
- 改以蒸、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。
- 切生食、熟食的砧板要分開！製作餐點時要注意衛生，避免食物被汙染；蔬菜應徹底清潔，避免生食，降低病菌感染風險。
- 烹煮蛋類前，應先將蛋殼洗淨，擦乾再打蛋，並須完全煮熟，勿食用蛋殼破損的蛋。

✿ 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 ✿

用餐時儘量避免以下情形：

- 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。
- 不要在遊戲、看電視或聽故事時，讓孩子一面吃東西。

培養動態生活習慣

✿ 養成孩子動態生活習慣 ✿

- 盡量培養幼兒及學齡前兒童從事中等費力的身體活動如丟球遊戲、帶動唱等。另每天應安排約1小時(可分段)中等費力至費力的活動如跳舞、玩球比賽、爬上爬下、跑來跑去的活動。
- 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，但睡眠時則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，盡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患。
- 了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61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：

$$\text{BMI} = \text{體重 (公斤)} / \text{身高}^2 (\text{公尺})^2$$

例如：3歲孩子體重為18公斤

身高為100公分

$$\begin{aligned} \text{BMI} &: 18 (\text{公斤}) / 1^2 (\text{公尺})^2 \\ &= 18 (\text{肥胖}) \text{參閱兒童健康手冊第} \\ &61 \text{頁表格} \end{aligned}$$

嬰幼兒聽力自我評估

✿ 嬰幼兒聽力簡易居家行為量表 ✿

本量表的指標僅供家長參考，並不能取代專業的聽力檢查。除了新生兒聽力篩檢，我們也鼓勵孩子上幼稚園之前先至相關聽力單位進行學前聽力篩檢。若發現任何聽力上的問題，及時治療可避免孩子日後因聽力損失而在生活上有所不便。

出生-2個月大

- 是，否 1. 有無接受聽力篩檢？
- 是，否 2. 巨大的聲響會使孩子有驚嚇的反應。（如：用力關門聲、拍手聲）
- 是，否 3. 淺睡時會被大的說話聲或噪音干擾而扭動身體。

3個月-6個月大

- 是，否 4. 對著他說話時，他會偶爾發出咿咿唔唔的聲音或是有眼神的接觸。
- 是，否 5. 餵奶時，會因突發的聲音而停止吸奶。
- 是，否 6. 哭鬧時，聽見媽媽的聲音會安靜下來。
- 是，否 7. 會對一些環境中的聲音表現出興趣。（如：電鈴聲、狗叫聲、電視聲等）

7個月至-12個月大

- 是，否 8. 開始牙牙學語，例如ㄇㄚ、ㄅㄚ、ㄉㄚ等，並自得其樂。
- 是，否 9. 喜歡玩會發出聲音的玩具。
- 是，否 10. 開始對自己的名字會有回應，並了解「不可以」和「掰掰」的意思。
- 是，否 11. 當你從背後叫他，他會轉向你或者發出咿咿唔唔的聲音。

1歲-2歲大

- 是，否 12. 可以說簡單的單字。（如：爸爸、媽媽）
- 是，否 13. 可以了解簡單的指示。（如：給我）
- 是，否 14. 兩歲左右時，能夠重複你所說的話、片語（如：不要、沒有了），或是短句（如：爸爸去上班）。

以上項目，在您對孩子持續觀察之後，若每個階段的答案為「否」者多於3項以上，建議讓您的孩子立即接受聽力檢查。

（本量表由雅文兒童聽語文教基金會 整理）

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、哮喘、中耳感染、細支氣管炎、肺炎、腦膜炎及敗血症等是兒童常見疾病，以下提供一些預防警訊，供家長參考。

✿ 小兒腹瀉及嘔吐 ✿

- 腹瀉對寶寶而言是嚴重的疾病，如果腹瀉帶走體內大量的水份及電解質，就會脫水、電解質不平衡，嚴重的話會危及寶寶生命。因此，適時地補充水份及電解質非常重要！
- 如果寶寶出現下列情形之一，請儘速帶寶寶就醫：
 - 食慾不振
 - 非常口渴
 - 在1-2小時內就解了數次水樣便，換了數次尿布
 - 換下來的尿布帶血
 - 頻繁嘔吐
 - 不尋常地躁動不安
 - 發燒
 - 眼窩或是前凶門凹陷以及口乾
 - 持續腹瀉超過24小時
- 注意！寶寶腹瀉或嘔吐時請務必這樣做
 - 在腹瀉狀一開始，就必須給予足夠的水份，來補充流失的水份；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。
 - 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。
 - 補充額外的水份，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。
- 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，沖泡前須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，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1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』，由病毒感染引起的，主要症狀就是咳嗽、鼻塞、流鼻水、發燒、食慾不佳，有時伴有嘔吐、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。

小提示

孩子哮吼發生時：

- 讓他的身體保持溫暖。
- 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。

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

小提示

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。

✿ 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、鼻孔隨著呼吸而擺動、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。

✿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
 - 發高燒
 - 情緒變得焦躁，被抱起時會尖叫或呻吟
 - 痙攣或抽搐
 - 頭上前凶門出現緊繃膨出
 - 劇烈頭痛
 - 頸部僵硬
 - 嘔吐或拒絕進食
 - 皮膚蒼白或出現紫斑
 - 身體僵硬、抽搐動作或癱軟，無精神
 - 手腳發冷並顫抖
 - 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，台灣每年有將近1000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。因此，大家都必須認識川崎症的典型症狀，把握黃金治療期。
- 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



腸絞痛

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，以下幾個處理原則供父母參考。

✿ 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。

✿ 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兩個至兩個半小時。
- 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。
- 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，尤其以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，可以至疾病管制署網站（<http://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。

✘ 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。
- 孕婦在生產前後有疑似腸病毒感染症狀時，產後要加強在接觸嬰兒前後的洗手、戴口罩及個人衛生，也要注意觀察新生兒的體溫及活力表現。
- 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。

小提示

腸病毒重症前表現病徵

在發病後7天內，出現下列病徵，應及早至大醫院就醫，包括：持續發燒、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。

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。

✿ 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，但三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。
- 一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。

✿ 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至醫師處診治。

- 三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
- 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
- 咳痰有血絲
- 呼吸暫停
- 頸部僵硬
- 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

發燒的正確處置

- 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
- 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）
 - 孕婦
 - 其他因為發燒而有特殊不適症狀



✿ 認識正確的退燒方法 ✿

- 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。

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顆乳牙相鄰時，即可開始使用牙線幫幼兒潔牙。
- () 8. 幼兒使用含氟牙膏的含氟量一般為1,000 ppm左右。
- () 9. 使用含氟牙膏幫幼兒潔牙，必須要注意牙膏量的多少。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個月請牙醫師幫忙塗氟1次。



☆答案在這裡☆

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
○	○	○	×	○	○	○	○	○	○

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！

✿兒童口腔衛生清潔✿

- 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、其它副食品等），以及晚上睡覺前都應該要清潔口腔。
- 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（乳白齒萌發前），可用矽膠指套刷清潔前牙。待乳白齒長出後，就應該用牙刷潔牙了。
- 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。
- 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，接著刷上下門牙的唇側面→舌側面，最後刷左邊的頰側面→咬合面→舌側面。

✿牙線的使用方法✿

- 牙線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。因此，當孩子長出較多顆乳牙時，最好能夠每天至少使用1次牙線清潔齒列。
- 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。



視力保健基本功

幼兒常見的視力問題有弱視、斜視及屈光不正（即近視、遠視、散光）等，六歲前是斜、弱視治療的關鍵期，錯過了治療效果變差；近視為一不可逆的疾病，也是國人失明的主因，年齡愈小近視，度數增加愈快，變成高度近視（大於500度）風險愈大，而高度近視易產生青光眼、視網膜周邊變性、視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、後極部退化、提早發生白內障，可能導致失明。研究顯示：戶外活動是近視發病和惡化的保護因素，長時間近距離用眼是近視的危險因素。近視病治療的黃金期在成年之前，孩子一旦有近視應就醫控制度數，直到青春期末度數才會較穩定，預防成為高度近視。

✿ 護眼運動從小開始 ✿

隨時觀察幼兒，下列疑似視力不良的症狀，請儘早至眼科就診。

- 是，否 1. 眯著眼睛看東西。
- 是，否 2. 常常揉眼睛。
- 是，否 3. 慣於歪頭、仰頭或低頭去看東西。
- 是，否 4. 反覆側視看物體，表現出想要看得更清楚的模樣。
- 是，否 5. 參加遊戲時，行動不靈活、不敏捷。
- 是，否 6. 看書或寫字時，眼睛與紙面的距離太近。
- 是，否 7. 學習進度減慢或退步。
- 是，否 8. 常抱怨看不清楚黑板上的字、眼睛疲勞、眼痛、頭痛。
- 是，否 9. 眼位外觀異常（如鬥雞眼）。
- 是，否 10. 眼球震顫（眼球不自主的規律性轉動），或黑眼珠內出現反光等現象。

✿ 幼兒接受視力檢查前的預備工作 ✿

- 3-4歲：某些視力問題（如單眼弱視）並無明顯症狀。一般而言，3歲半至4歲是視力檢查的理想時機，家長應先在家中教會孩子辨認、並以手勢比劃或言語說出「E」或「C」字視標之缺口方向，再帶至眼科接受視力檢查。
- 3-6歲：「亂點立體圖」可有效檢查出立體感不良的孩童，也可以避免測試單眼視力時用正常眼偷看的弊病。除了教會孩童比出視力表之缺口方向外，也要請家長先教導孩童認識說（指）出亂點立體圖上之●、■、▲、◆四種圖形。

✿ 預防高度近視是全家運動 ✿

- 什麼是高度近視
 - 大部分高度近視定義都是以近視度數大於500度為主，往往肇始於學齡前或國小國中階段，愈小發生近視，未來度數愈深，並持續惡化至高中畢業，缺乏戶外活動並大量近距離使用眼力常導致近視發生及惡化。
 - 幼兒一旦發生近視，度數會逐年增加，日後變成高度近視的機會很大，且產生併發症的機會也相對提高。
 - 目前高度近視已經成為台灣、日本及中國大陸不可逆的失明原因第一位。

視力保健基本功

● 可怕的近視併發症

近視相關的併發症有：白內障、青光眼、視網膜周邊變性、視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、後極部退化，這些情況都不易治療，甚至導致失明。

● 幼兒的基本視力保健

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，避免讓幼兒過度近距離用眼，傷害視力。近年實證研究亦發現，戶外活動是近視發生和惡化的保護因素，每天戶外活動超過2-3小時，可能減緩兒童近視的發生和惡化。世界衛生組織（WHO）亦建議5歲至17歲兒童與青少年，每天累計至少60分鐘（1小時）中等費力至費力身體活動。

護眼行動備忘錄

第1招：戶外活動要力行	有做到	要改進
1. 每天日間戶外活動2-3小時以上。		
2. 下課時間務必走出教室外活動，或讓眼睛休息至少10分鐘。		
3. 在強烈陽光下，需戴帽或太陽眼鏡保護。		
4. 看電視或螢幕要遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，每天總時數少於1小時。		
5. 早睡早起，充分休息。		
第2招：用眼習慣要養成	有做到	要改進
6. 每閱讀、寫字或其他近距離用眼30分鐘應休息10分鐘。		
7. 未滿2歲幼兒不看螢幕。		
8. 2歲以上每日看螢幕不要超過1小時。		
9. 看書或拿筆寫字，保持35-40公分的距離。		
10. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看。		
第3招：均衡飲食要做到	有做到	要改進
11. 多攝取維生素A、B群、C豐富的食物及深色蔬果。		
12. 日常飲食種類多樣化、不偏食。		
第4招：閱讀環境要注意	有做到	要改進
13. 光線要充足，桌面及環境照度至少350米燭光以上。		
14. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。		
15. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字的人，檯燈放左前方，左撇子則在右前方。		
第5招：拿筆、坐姿要正確	有做到	要改進
16. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。		
17. 握筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。		
第6招：定期檢查要知道	有做到	要改進
18. 每年固定1-2次視力檢查。		
19. 接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，儘速至合格眼科醫師處接受複檢。		
20. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。		

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，必須禁止幼兒攀爬窗戶以策安全。
- 是，否 5. 您是否注意不在地板上放置會滑動的小地毯；地板很滑時，應讓幼兒穿著止滑襪或止滑拖鞋行走，並且避免奔跑。
- 是，否 6. 您是否在浴室或浴盆中設有防滑裝置。
- 是，否 7. 您是否使用桌角防撞套包裹傢俱尖銳角或邊緣，還是將傢俱暫時移開。

✿窒息、噎到、噎到及中毒的預防✿

- 是，否 8. 您是否知道會形成密閉空間的家用品，如冰箱、烘衣機或洗衣機等，應選擇不易被幼兒開啟者，或加裝幼兒不易開啟的裝置，以免幼兒誤入造成窒息。
- 是，否 9. 您是否避免讓幼兒拿到小東西（如銅板、鈕扣、小珠子、別針、螺絲釘等）；選購適齡的玩具，同時要檢查玩具上的小零件是否可能脫落（如狗熊的眼珠等）。
- 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。
- 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，並立刻去電毒物諮詢中心02-2871-7121詢問緊急處理方法。
- 是，否 12. 您是否知道瓦斯熱水器應安裝於室外通風處，並隨時保持室內空氣流通，以減少一氧化碳中毒的可能性。

預防事故傷害

✿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。

✿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；十層以上者，不得小於120公分，欄桿不得設有可供直徑十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(如窗簾繩、電線、延長線...)
- 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.家中有六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。



嬰幼兒安全陷阱 家中常見

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：



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。



樓梯
滾落摔傷

電視
頭部被稜角撞傷
電視傾倒砸傷

電視櫃
手指夾傷

插座
觸電

電線
窒息

熨斗
燙傷

室內植物
誤食泥土、翻
倒植物壓傷



寶貝!寶貝!113保護專線

每個孩子都是家庭的寶貝、社會的希望。孩子就像脆弱的幼苗，大人的一時情緒失控、不當體罰管教，或是心存僥倖而疏忽，就有可能在一瞬間造成無法補救的傷害。讓我們一起來寶貝孩子，讓他們都能在「免於恐懼、沒有傷害」的安全環境下，健康快樂地長大。

❖別讓憤怒情緒主宰您的行動❖

- 責打並不能教導孩子做好事情，它只會使孩子變得暴力並且失去控制。
- 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，或精神疾病、酗酒、吸毒的人等）。
- 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。

❖協助通報人人有責❖

- 如果發現鄰居孩子被責打、不當對待或單獨留在家裡，您可以幫忙打電話到113或報警110請求協助，這樣可以避免孩子發生危險。
- 通報時請盡量蒐集相關資訊，如兒少的基本資料(姓名、年齡、電話、地址等)、受傷情形、受虐史、家庭狀況、生活照顧情形等。
- 通報資訊越完整，越有助於社工及時、有效判斷案件之危急程度，給予適當處遇。

小提示

1. 兒少的基本資料(姓名、年齡、電話、地址等)
2. 受傷情形
3. 受虐史
4. 家庭狀況
5. 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為。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為，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為，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為，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為，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為
 - 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（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
 - 攻擊行為、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為，感到困惑、混淆
 - 認為暴力可以解決問題

❖ 如何幫助孩子遠離家庭暴力 ❖

- 家庭應是提供孩子穩定及安全成長的場所，保護孩子免於遭受家庭暴力的傷害更是父母的責任，因此，如果您和伴侶有意見上的爭執時，應冷靜地想辦法解決，切勿以暴力行為來逼迫對方屈服，或是藉由傷害孩子來報復對方，應尊重每個孩子的生命權。
- 如果您和伴侶的衝突已無法自行解決，甚至已經出現暴力行為，便應向專業人員尋求協助，或撥打**113**保護專線諮詢，才能真正改善彼此的關係，並讓孩子在安全、穩定及健康的關係中成長。

✿閱讀的重要性✿

在少子化的年代，每個孩子都是父母的寶貝。根據研究發現，及早養成閱讀習慣且喜歡閱讀的孩子，能夠從閱讀中獲得想像力的啟發與創造力的培養，不但對於孩子的腦力、語言等發展都很有助益，甚至在長大之後，各方面的表現多半也較為優異。因此，身為父母，都應該正視閱讀的重要性，尤其要養成孩子的閱讀習慣。建議父母要參與孩子的閱讀歷程，陪孩子一同領略閱讀的樂趣，在與孩子分享閱讀帶來的新奇體驗之際，也讓孩子深刻感受到父母的愛護與關懷，進而健康快樂地成長、茁壯。

✿寶寶的閱讀起步走✿

3-6個月大的寶寶，認知能力已慢慢發展到可受紅、黃、藍、綠等鮮豔色彩吸引；語言溝通發展方面，已經開始牙牙學語，甚至對自己的名字產生反應；生理動作發展方面，藉由抓、丟、推、拉等動作，慢慢發展出使用小肌肉的能力。在這個時候，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，用溫柔的聲音教導寶寶認識書本上的顏色與形狀，從而刺激寶寶各方面的學習與成長。

7-9個月大的寶寶，生理動作已經發展到會自己坐著、使用雙手操作物品；認知能力發展到重複出現覺得有趣的探索行為（例如覺得鈴噹會發出聲音就一直去搖）、瞭解臉部表情所代表的意涵；語言溝通發展方面，會開始模仿與學習他人的說話及聲音，對簡單的指令性語彙（例如「再見」）有反應。在這個時候，父母可以鼓勵寶寶自己動手翻閱書本，輔以從旁向寶寶說明書本內容或圖片呈現的意涵，及試著用簡單的語彙與寶寶溝通互動，以激發寶寶對於閱讀的興趣。

10個月大以後的寶寶，父母可以就寶寶發展的情形，漸進加深親子共讀的方式與時間，總之，陪伴孩子閱讀的習慣與時間是不能減少的，相信身為父母的您，一定能從中發現不一樣的育兒樂趣。

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，應保持輕鬆愉快的態度，像是跟孩子玩遊戲似的完成訓練。
- 如果遇到阻力，勿跟孩子硬拗，可包回尿布等一、兩個星期後再試，如廁訓練終會成功的。
- 孩子失誤時，以有點惋惜的態度，告訴他下次想尿或解便的時候，趕快告訴大人，大人會幫助他。然後幫他清理乾淨，並請他幫點小忙，例如把髒尿布丟進垃圾桶等，勿責罵或體罰孩子。家長強烈的情緒反應常常是訓練失敗的主要原因。
- 即使已經成功的達成訓練，孩子仍會有幾個月的時間偶有「意外」發生，這是正常現象。勿苛責孩子，冷靜、淡然處理即可。

✿ 開始訓練的良好時機 ✿

- 1歲半至2歲之間，通常男孩會較女孩慢一些。
- 以下現象表示孩子已準備好了：
 - 感覺得到膀胱脹和便意（例如突然安靜下來、臉部表情改變、跳腳、蹲下、拉扯褲子或用語言、手勢告訴大人）。
 - 尿濕了或解便了，會有所表示或讓大人知道。
 - 喜歡換上乾淨的尿布。
 - 瞭解「尿尿」、「嗯嗯」、「臭臭」、「便便」、「馬桶」、「乾的」、「乾淨」、「濕的」、「髒」的意思。
 - 看過同性別的大人或孩子（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 ✿

- 唸一、兩本有關如廁訓練的故事書給孩子聽。
- 讓孩子跟1、2位已經達成訓練的孩子一起玩，並看著別的孩子使用小馬桶。
- 不要選擇孩子正處於反抗期或生病時開始訓練。
- 不要一直嘮嘮叨叨的提醒、催促孩子，只有在他顯示出有尿意或便意時才帶他去坐小馬桶。
- 不要強制孩子坐上小馬桶；孩子不想坐了，就應該讓他起來；即使孩子未抗拒，坐了5分鐘還解不出來，也應該讓他起來。
- 孩子肯合作就應該誇獎他，如果解出，更應同時給予精神鼓勵和實質上的獎勵（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。



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。
- 在喪葬禮儀中，女性也可以擔任主奠者及主持捧斗、執幡等儀式，傳承家族血緣。

✿ 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，不因為性別而被放棄，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。

無菸家庭



菸品的煙霧中有超過7000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。

❖ 寶貝孩子的健康，請不要吸菸 ❖

- 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。

❖ 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。

- 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）。
- 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）。
- 於孕婦或未滿三歲兒童在場之室內場所，禁止吸菸（第17條）。

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）

◎洽各地方政府衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可索取免費戒菸教戰手冊

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、智能也同步發展中，並表現在認知、語言、動作、社會適應行為或情緒等各方面，形成一定的發展過程，比如：什麼時候會爬、會走、會對媽媽微笑、會開口叫「爸爸」、會開始怕陌生人、喜歡玩躲貓貓或辦家家酒等…如果有某些發展步驟沒有跟上一般正常發展的兒童，我們稱為「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。但現在認為，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、有先天性異常、腦部疾病或受傷、母親懷孕期間曾接觸過菸酒藥品，或家族近親有視聽覺障礙、智能不足、精神異常等，較容易發展遲緩，家長應特別留意觀察。
- 造成兒童發展遲緩的原因很多，專業團隊在評估時會給予仔細的評量。孩子如有疑似發展遲緩的症狀，家長應隨時帶孩子就醫，以儘速確診及轉介早期療育。

✿ 如何早期發現孩子的發展問題 ✿

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

小提示

若有疑似發展問題，請直接詢問兒科或家醫科醫師，協助您作適當的轉介。或撥打各縣市兒童發展聯合評估中心聯絡電話（參閱第46頁），或各大醫院的兒童神經科、兒童心智科或復健科。

國小學前健康檢查與入學準備

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

✧ 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（如學校護士）了解學生入學後，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。

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

<http://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

<http://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



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
基隆市衛生局	20147基隆市信義區信二路266號	02-24230181	02-24276154
	http://www.klchb.gov.tw		
臺北市政府衛生局	11008臺北市信義區市府路1號	02-27208889	02-23754341
	http://health.gov.taipei		
新北市政府衛生局	22006新北市板橋區英士路192之1號	02-22577155	02-22588923
	http://www.health.ntpc.gov.tw		
桃園市政府衛生局	33053桃園市桃園區縣府路55號	03-3340935	03-3363270
	http://dph.tycg.gov.tw		03-3382157
新竹縣政府衛生局	30210新竹縣竹北市光明7街1號	03-5518160	03-5511287
	http://www.hcshb.gov.tw		
新竹市衛生局	30041新竹市中央路241號10-12樓疾 管制科	03-5355191	03-5355130
	http://dep.hcchb.gov.tw		
苗栗縣政府衛生局	35646苗栗縣後龍鎮大庄里21鄰光華 路373號	037-722620	037-558100
	http://www.mlshb.gov.tw		
臺中市政府衛生局	42053臺中市豐原區中興路136號	04-25265394	04-25270780
	http://www.health.taichung.gov.tw		
彰化縣衛生局	50049彰化縣彰化市中山路2段162號	04-7115141	04-7115141#103
	http://www.chshb.gov.tw		04-7115141#104
南投縣政府衛生局	54062南投縣南投市復興路6號	049-2222473	049-2220904
	http://www.ntsrb.gov.tw		049-2230607
雲林縣衛生局	64054雲林縣斗六市府文路34號	05-5373488	05-5345811
	http://www.ylshb.gov.tw		
嘉義縣衛生局	61249嘉義縣太保市祥和二路東段3號	05-3620600	05-3620607
	http://www.cyshb.gov.tw		05-3620600#205
嘉義市政府衛生局	60097嘉義市西區德明路1號	05-2338066	05-2341150
	http://www.cichb.gov.tw		

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	06-6357716#360
	70151臺南室東區林森路1段418號 (林森辦公室)		06-2679751#362
	http://health.tainan.gov.tw/tnhealth		
高雄市政府衛生局	80276高雄市苓雅區凱旋二路132之1號	07-7134000	07-7134000#1368 07-7134000#1369 07-7134000#1378 07-7134000#1370
	http://khd.kcg.gov.tw		
屏東縣政府衛生局	90054屏東縣屏東市自由路272號	08-7370002	08-7380208 08-7362986
	http://www.ptshb.gov.tw		
宜蘭縣政府衛生局	26051宜蘭縣宜蘭市女中路2段287號	03-9322634	03-9357011 03-9322634#1206
	http://www.ilshb.gov.tw		
花蓮縣衛生局	97058花蓮縣花蓮市新興路200號	03-8227141	03-8226975
	http://www.hlshb.gov.tw		
臺東縣衛生局	95043臺東縣臺東市博愛路336號	089-331171	089-331171#221
	http://www.ttshb.gov.tw		
連江縣衛生福利局	20941連江縣南竿鄉復興村216號	0836-22095	0836-22095#8855
	http://www.matsuhb.gov.tw		
金門縣衛生局	89148金門縣金湖鎮新市里復興路 1-12號	082-330697	082-330697#609
	http://www.kmhb.gov.tw		
澎湖縣政府衛生局	88041澎湖縣馬公市中正路115號	06-9272162	06-9270508 06-9272162#211
	http://www.phchb.gov.tw		

衛生福利部疾病管制署網際網路網址：<http://www.cdc.gov.tw/> 電話：02-23959825

衛生福利部國民健康署網際網路網址：<http://www.hpa.gov.tw/> 電話：02-25220888

早產兒追蹤檢查服務同意書

出生體重 ≤ 1500 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。有鑒於此，早產兒基金會於全國追蹤檢查專案合作之22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。

為確保您了解追蹤檢查工作，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22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

我了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	台大醫院、婦幼醫院、國泰醫院、永和耕莘醫院	(02)23123456 # 71602 0968-571749
北二區	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	(03)3281200 # 8243 0978-103153
台中區	中國醫附設醫院、中山醫附設醫院	(04)22052121 # 4120
	台中榮民總醫院、彰化基督教醫院	(04)23592525 # 5994
台南區	成大附設醫院、新樓醫院、奇美醫院、郭綜合醫院	(06)2353535 # 7141
	嘉義基督教醫院	(05)2765041 # 5882
高雄區	高雄榮民總醫院、高雄長庚醫院	(07)7317123 # 8111 (07)7333266
	高醫附設中和紀念醫院	(07)3121101 # 6522、6525

兒童發展評估轉介單

(交付家長用)

親愛的家長

您好！您的寶寶已於_____年_____月_____日

接受了第_____次兒童預防保健服務

疾病就醫，經初步檢查：

動作， 語言， 認知， 社會情緒， 其他：_____

有疑似遲緩的情形。

為了持續關心寶寶的健康狀況，本院（診所）將依兒童及少年福利與權益保障法轉介寶寶的資料，提供衛生局、聯合評估中心（評估醫院）及社福單位進行追蹤管理；並請您儘速帶寶寶就近至國民健康署補助地方政府設置之兒童發展聯合評估中心（見下頁），儘速就診，早期確認寶寶的健康狀況。



醫事機構：_____

轉介醫師：_____

聯絡電話：_____



兒童發展聯合評估中心聯絡資訊

107年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	雲林縣	國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院	05-5323911*6125	
	臺北榮民總醫院	02-28712121 *2932/2940		天主教若瑟醫療財團法人若瑟醫院	05-6337333*2237	
	國立臺灣大學醫學院附設醫院	02-23123456 *70405		衛生福利部嘉義醫院	05-2319090*2542	
	台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院	02-2543-3535*3051	嘉義市	戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	05-2765041*6707	
新北市	行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院	02-26723456*3305	嘉義縣	佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院	05-264-8000 *5773/1177	
	佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院	02-66289779*7713		長庚醫療財團法人嘉義長庚紀念醫院	05-362-1000*2692	
	醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院	02-77282297		奇美醫療財團法人奇美醫院	06-2812811*55005	
	天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院	02-2219-3391*67401	臺南市	國立成功大學醫學院附設醫院	06-2353535*4619	
	衛生福利部臺北醫院	02-22765566*1106		臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營	06-3553111*1236	
基隆市	衛生福利部基隆醫院	02-2429-2525*3518	高雄市	高雄榮民總醫院	07-3422121*5017	
桃園市	衛生福利部桃園醫院	03-3699721*1203		長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院	07-7317123*8167	
	長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	03-3281200*8147		財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院	07-3121101*6468	
	東元綜合醫院	03-5527000*1617		義大醫療財團法人義大醫院	07-6150011*5751	
新竹縣	國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院	0972-654-808	屏東縣	屏東醫療財團法人屏東基督教醫院	08-7368686*2417	
	國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院	03-5326151*3523		安泰醫療財團法人安泰醫院	08-8329966*2012	
新竹市	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	宜蘭縣	財團法人天主教靈醫會羅東聖母醫院	03-954-4106*6516	
	苗栗縣	財團法人為恭紀念醫院		037-676811*53382	國立陽明大學附設醫院	03-9325192*73281
南投縣		大千綜合醫院	037-357125*75103	花蓮縣	醫療財團法人羅許基金會羅東博愛醫院	03-9543131 *3303/3322
	埔基醫療財團法人埔里基督教醫院	049-2912151*2012	佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院		03-8561825 *12311/12312	
	竹山秀傳醫院	049-2624266*31029	臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院		03-8241240	
臺中市	臺中榮民總醫院	04-23592525*5936	臺東縣	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	
	光田醫療社團法人光田綜合醫院	04-26625111*2624		東基醫療財團法人台東基督教醫院	089-960115	
	佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院	04-36060666*4136		澎湖縣	財團法人天主教靈醫會惠民醫院	06-9272318*120
	中國醫藥大學兒童醫院	04-22052121*2329			金門縣	衛生福利部金門醫院
彰化縣	彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	04-7238595*1164	連江縣	連江縣立醫院	0836-23995*1316	
	衛生福利部彰化醫院	04-8298686 *2041/2043				

備註：

兒童發展聯合評估中心資訊，可撥打02-25220653洽詢或至國民健康署網站查詢。
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。

發展遲緩兒童通報轉介中心

縣市	通報中心	服務區域	辦理單位	地址	電話
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 中山路一段161 號25樓	02-29950885
臺北市	臺北市發展 遲緩早期療 育通報及轉 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
臺中市	臺中市兒童 發展通報 中心	全臺中市	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	臺中市北區民 權路400號1樓	04-22083688
臺南市	臺南市兒童 早期發展服 務管理中心(溪北區)	新營、鹽水、 後壁、白河、 東山、柳營、 佳里、西港、 七股、學甲、 將軍、北門、 麻豆、下營、 六甲、官田	財團法人天主教伯 利恆文教基金會	臺南市學甲區 中正路59號	06-7835670
臺南市	臺南市兒童 早期發展服 務管理中心(溪南區)	新化、玉井、 南化、左鎮、 善化、新市、 安定、山上、 楠西、永康、 仁德、歸仁、 關廟、龍崎、 大內	財團法人天主教臺 南市私立德蘭啟智 中心	714臺南市玉 井區中華路 200號	06-5746623
臺南市	臺南市兒童 早期發展服 務管理中心(市區)	東、南、北、 中西、安南、 安平	財團法人臺南市私 立天主教美善社會 福利基金會	708臺南市中華 西路二段315 號5樓	06-2996648
高雄市	高雄市早期 療育綜合服 務中心	三民、苓雅、 左營、楠梓、 新興、前金、 鹽埕、鼓山、 前鎮、小港、 旗津	高雄市三民兒童早 期療育通報暨個案 管理中心	高雄市三民區 九如一路775號	07-3985011

發展遲緩兒童通報轉介中心

縣市	通報中心	服務區域	辦理單位	地址	電話
高雄市	高雄市鳳山區兒童早期療育發展中心	鳳山、林園、大寮、大樹、大社、仁武、鳥松	財團法人伊甸社會福利基金會	高雄市鳳山區體育路65號	07-7422971
高雄市	高雄市岡山身心障礙福利服務中心	岡山、橋頭、燕巢、路竹、阿蓮、茄苳、田寮、梓官、彌陀、永安、湖內	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、美濃、內門、杉林、六龜、甲仙、那瑪夏、桃源、茂林	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
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	宜蘭市同慶街95號2樓	03-9334040
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	財團法人臺灣新願社會福利服務協會	新竹縣竹北市十興五街90號2樓	03-6573603
苗栗縣	苗栗縣兒童早期療育通報轉介中心	全苗栗縣	財團法人生命之愛文教基金會	苗栗縣苗栗市水源里金鳳街22號2樓	037-363511
彰化縣	彰化縣兒童發展通報轉介中心	全彰化縣	財團法人基督教瑪喜樂社會福利基金會	彰化縣田尾鄉北曾村福德巷343號	04-8837588
南投縣	南投縣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	南投市南崗二路87號2樓	049-2205345



發展遲緩兒童通報轉介中心

縣市	通報中心	服務區域	辦理單位	地址	電話
雲林縣	雲林縣兒童發展早期療育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
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、新園、新埤、林邊、佳冬、枋寮、枋山、車城、滿州、恆春、琉球、南州、來義、春日、獅子、牡丹、崁頂	財團法人伊甸社會福利基金會屏東分事務所	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、麟洛、長治、九如、里港、內埔、鹽埔、竹田、萬丹、泰武、萬巒、潮州、高樹、霧台、瑪家、三地門	財團法人伊甸社會福利基金會屏東分事務所	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	花蓮市華西路123號弘道樓	03-8227813 、8227823

發展遲緩兒童通報轉介中心

縣市	通報中心	服務區域	辦理單位	地址	電話
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
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	基隆市東信路282之45號	02-24662355
新竹市	新竹市兒童發展早期療育資源轉介中心	全新竹市	財團法人伊甸社會福利基金會	新竹市竹蓮街6號1樓	03-5612921
嘉義市	嘉義市兒童發展通報轉介暨個案管理中心	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
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	連江縣衛生福利局	南竿、北竿、莒光、東引	連江縣衛生福利局	連江縣南竿鄉介壽村156號3樓	0836-25022-313

相關福利資訊

單位名稱	福利資源說明	連結網址電話
各直轄市、縣(市)政府	106年各直轄市、縣(市)政府辦理鼓勵適齡婚育福利措施資訊。	內政部: http://www.ris.gov.tw/682 請逕洽各直轄市、縣(市)政府相關機關。
行政院原住民族委員會	原住民族委員會辦理原住民族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 www.apc.gov.tw /電話請逕洽各直轄市、縣(市)政府原住民族行政專責單位。
教育部國民及學前教育署	<p>5歲幼兒免學費就學補助</p> <p>一、補助對象：當學年度9月1日前滿5足歲至入國民小學前之幼兒,且就讀符合幼兒就讀幼兒園補助辦法第5條規定的公、私立幼兒園者。</p> <p>二、補助項目及額度：</p> <p>1.免學費補助(分上、下學期撥付)：</p> <p>(1)公立：每名幼兒一學年最高可節省約1.4萬元。</p> <p>(2)私立：每名幼兒一學年最高可節省約3萬元。</p> <p>2.經濟弱勢幼兒加額補助(簡稱弱勢加額補助)：除免學費補助外,低收入戶、中低收入戶和家戶年所得70萬元以下者,可以再申請本項補助。</p> <p>(1)公立：依所得級距每學年補助1.2萬元-免費。</p> <p>(2)私立：依所得級距每學年補助1萬元-3萬元。</p> <p>(3)本項補助排除家戶擁有第3筆(含)以上不動產且其公告現值總額逾650萬元,或年利息所得逾10萬元者,不論其家戶年所得數額為何,均不得申請弱勢加額補助。</p> <p>中低收入戶幼兒就學補助</p> <p>一、補助對象：當學年度9月1日前滿2歲至未滿5歲之幼兒,具有中低收入戶證明,且就讀立案幼兒園者。</p> <p>二、補助額度：每學年度最高補助1萬2千元。</p>	<p>全國教保資訊網</p> <p>http://www.ece.moe.edu.tw/</p> <p>電話請逕洽各直轄市、縣(市)政府教育局(處)。</p>
財政部	<p>實施幼兒學前特別扣除額：</p> <p>財政部修正所得稅法第17條增訂幼兒學前特別扣除額,自101年度起,納稅義務人5歲以下子女,每名扣除25,000元,但訂有排富條款,對於適用稅率在20%以上或基本所得額超過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>	國稅局免付費電話0800-000-321
衛福部綜合規劃司	<p>送子鳥資訊服務網</p> <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)五個階段與政府有關之衛生福利相關資訊(如：生產育嬰福利、保母托育資源、提醒產檢及預防注射等),打造一站式的為民服務平臺。</p> <p>二、提供「新生兒無照片健保卡線上申辦及進度查詢」、「勞工保險及國民年金保險生育給付線上申辦及進度查詢」、「保母托育補助申辦進度查詢」、「未就業父母育兒津貼申辦進度查詢」、「健康存摺資料查詢」等服務。</p> 	<p>1.網址：https://ibaby.mohw.gov.tw/(中文)</p> <p>https://ibaby.mohw.gov.tw/vn/(越南語)</p> <p>https://ibaby.mohw.gov.tw/en/(英語)</p> <p>2.幸福送子鳥臉書：https://www.facebook.com/ibabymohw</p>
社會救助及社工司	<p>兒童與少年未來教育及發展帳戶</p> <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,每人每年最少1萬5,000元。</p> <p>三、存款用途：作為兒少未來接受高等教育、職涯訓練與創業之用。</p>	<p>諮詢專線：1957福利諮詢專線,將由專人為您服務。</p> <p>http://www.mohw.gov.tw</p> 

地方政府社會局連結網址及電話

社會局	連結網址	電話
新北市政府社會局	http://www.sw.ntpc.gov.tw/	02-29603456
臺北市政府社會局	http://www.dosw.gov.taipei/	02-2720-8889
桃園市政府社會局	http://www.tycg.gov.tw/social/index.jsp	03-3322101
臺中市政府社會局	http://www.society.taichung.gov.tw/index.asp	04-22289111
臺南市政府社會局	http://social.tainan.gov.tw/social/	06-2991111
高雄市政府社會局	http://socbu.kcg.gov.tw/	07-334-4885
宜蘭縣政府社會處	http://sntroot.e-land.gov.tw/	03-9328822
新竹縣政府社會處	http://social.hsinchu.gov.tw/	03-551-8101
苗栗縣政府社會處	http://www.miaoli.gov.tw/social_affairs/	037-322150
彰化縣政府社會處	http://social.chcg.gov.tw/00home/index1.asp	04-7264150
南投縣政府社會及勞動處	http://www.nantou.gov.tw/big5/index.asp?dptid=376480000au130000	049-222106-9
雲林縣政府社會處	http://www4.yunlin.gov.tw/social/	05-5522560
嘉義縣社會局	http://www.sabcc.gov.tw/	05-3620900
屏東縣政府社會處	http://www.pthg.gov.tw/planjdp/Default.aspx	08-732-0415
臺東縣政府社會處	http://taisoc.taitung.gov.tw/WebSite/Page/index.aspx	089-348419
花蓮縣政府社會處	http://sa.hl.gov.tw/bin/home.php	03-8227171
澎湖縣政府社會處	http://www.penghu.gov.tw/society/	06-9274400
基隆市政府社會處	http://social.klcc.gov.tw/	02-2420-1122
新竹市政府社會處	http://society.hccg.gov.tw/	03-5352386
嘉義市政府社會處	http://www.chiayi.gov.tw/web/social/index.asp	05-225-4321
金門縣政府社會處	http://web.kinmen.gov.tw/Layout/sub_F/index.aspx?frame=25	082-324648 、323019 、373291
連江縣衛生福利局	http://www.matsu.gov.tw/	0836-25131

好用的電話與網站

機構	電話／網址
衛生福利部國民健康署	台北辦公室電話：02-2522-0888 台中辦公室電話：04-2217-2200 網址：http://www.hpa.gov.tw/
衛生福利部疾病管制署	電話：02-2395-9825 網址：http://www.cdc.gov.tw/
衛生福利部食品藥物管理署	電話：02-2787-8200 網址：http://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：http://www.nhi.gov.tw/
衛生福利部社會及家庭署	電話：02-26531776 網址：http://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
台大醫院新生兒篩檢中心	電話：02-2312-3456 轉 71929 或 71930 網址：http://www.ntuh.gov.tw/gene/nbsc
衛生保健基金會附設醫事檢驗所	電話：02-8768-1020轉11 網址：http://www.cfoh.org.tw/
台北病理中心	電話：02-8596-2065轉401或403 網址：http://www.tipn.org.tw/INB
免費戒菸專線	網址：http://www.tsh.org.tw/ 電話：0800-636363 戒菸服務醫事機構查詢電話：02-2351-0120
113保護專線	電話：113

好用的電話與網站

機構	電話／網址
孕產婦關懷專線與網站	電話：0800-870-870 網址： http://mammy.hpa.gov.tw/
早產兒基金會	網址： http://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： http://www.chfn.org.tw/
育兒親職網	網址： http://babyedu.sfaa.gov.tw/
托育人員(保母)登記管理資訊網	網址： https://cwisweb.sfaa.gov.tw/
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） 網站： 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、 地方稅務局免付費電話: 0800-086-969







中央政府育兒福利措施綜覽表

項目	年齡	1 歲	2 歲	3 歲	4 歲	5 歲	6 歲	12 歲	15 歲	18 歲
產檢假 受僱者妊娠期間，雇主應給予產檢假 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。 陪產假 受僱者可於配偶分娩之當日及其前後合計 15 日期間內，擇其中之 5 日請假。請假期間，薪資照給。 產假 雇主於女性受僱者分娩前後，應使其停止工作，給予產假 8 星期；妊娠 3 個月以上流產者，應使其停止工作，給予產假 4 星期；妊娠 2 個月以上未滿 3 個月流產者，應使其停止工作，給予產假 1 星期；妊娠未滿 2 個月流產者，應使其停止工作，給予產假 5 日。產假期間薪資之計算，依相關法令之規定。	懷孕生產	哺(集)乳時間(0-2 歲) 子女未滿 2 歲須受僱者親自哺(集)乳者，除規定之休息時間外，雇主應每日另給哺(集)乳時間 60 分鐘。受僱者於每日正常工作時間以外之延長工作時間達 1 小時以上者，雇主應給予哺(集)乳時間 30 分鐘。 減少或調整工作時間(0-3 歲) 受僱者任用 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。 育嬰假(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，最長以最初子女受撫育 2 年為限。 家庭照顧假 受僱者於其家庭成員預防接種、發生嚴重之疾病或其他重大事故須親自照顧時，得請家庭照顧假；其請假日數併入事假計算，全年以 7 日為限。家庭照顧假薪資之計算，依各該事假規定辦理。								
	各種親職假									






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



中央政府育兒福利措施綜覽表

年齡 項目	年齡									
	1 歲	2 歲	3 歲	4 歲	5 歲	6 歲	12 歲	15 歲	18 歲	
生育 生育	<p>懷孕 生產</p> <p>生育給付</p> <p>1. 公教人員保險(以下簡稱公保)生育給付 公保被保險人於保險有效期間如有生育事實，按足歲以下子女，辦理有嬰留職停薪並選擇繼續加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>公保育嬰留職停薪津貼(0-3 歲) 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，辦理有嬰留職停薪並選擇繼續加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>就業保險育嬰留職停薪津貼(0-3 歲) 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，按月發給，每一子女合計最長發給 6 個月。父母同為被保險人者，應分別請領，不得同時為之。</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>3 歲</p>	<p>4 歲</p>	<p>5 歲</p>	<p>6 歲</p>	<p>12 歲</p>	<p>15 歲</p>	<p>18 歲</p>
<p>3. 國民年金生育給付 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#6011 ※資訊網站：勞保局全球資訊網</p> 										

中央政府育兒福利措施結覽表

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																																									
				<p>4.農保生育給付 參加農民健康保險者及其配偶，分娩或早產時，按當月投保金額一次發給 2 個月生育給付(約 2 萬 400 元)，雙胞胎以上按比例增給。流產者發給 1 個月給付(約 1 萬 200 元)。 ※諮詢專線：勞工保險局(02)23961266#2330 ※資訊網站：勞保局全球資訊網</p> 																		<p>軍保留職停薪(0-3 歲) 軍人保險之被保險人，參加保險年資滿 1 年，子女滿 3 歲前，辦理育嬰留職停薪並選擇繼續加保者，得請領育嬰留職停薪津貼。以被保險人育嬰留職停薪當月起，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。 ※諮詢專線：臺銀人壽 ※資訊網站：臺銀人壽軍人保險專區</p> 																		<p>各直轄市、縣(市)政府生育津貼(獎勵金) 設籍該縣市 180 天至 1 年者，生育子女 1 胎核發 5,000 元至 3 萬元不等。 ※資訊網站：生子鳥資訊服務網>服務列表>分娩>生產有嬰福利</p> 																		<p>幼兒學前特別扣除額(0-5 歲) 納稅義務人 5 歲以下子女，每人每年可扣除 2 萬 5,000 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% 以上或基本所得額超過 670 萬元者，不適用之。 ※諮詢電話：國稅局 0800-000-321 ※資訊網站：財政部>國稅問與答</p> 																		<p>教育學費特別扣除額 納稅義務人的子女就讀大專以上院校之教育學費，每人每年可扣除 2 萬 5,000 元。 ※諮詢電話：國稅局 0800-000-321 ※資訊網站：財政部>國稅問與答</p> 															
		<p>生育</p>																		<p>賦稅 優惠</p>																																																																							





中央政府育兒福利措施綜覽表

年齡項目	1 歲	2 歲	3 歲	4 歲	5 歲	6 歲	12 歲	15 歲	18 歲
懷孕 生產	<p>特殊境遇家庭子女生活津貼(0-15 歲) 符合特殊境遇家庭扶助條例第 4 條第 1 項第 1 款至第 3 款、第 5 款或第 6 款規定，並有 15 歲以下子女或孫子女者。 每名子女或孫子女每月補助基本工資之 1/10。 ※諮詢專線：1957 ※資訊網站：1957 福利諮詢專線網站>中央福利百寶箱>家庭福利>特殊境遇家庭</p> 								
津貼及 補助	<p>弱勢兒童及少年生活扶助(0-未滿 18 歲) 遭遇困境之中低收入戶內兒童少年、因懷孕或生育而遭遇困境之兒童少年及其子女、其他經縣(市)主管機關評估無力撫育及無扶養義務人或撫養義務人無力維持其生活之兒童少年，其家庭總收入平均分配全家人口，每人每月未超過當年度最低生活費 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 1,969 元至 2,384 元的生活扶助費。 ※資訊網站：送子鳥資訊服務網>服務列表>新生兒至學齡前 (0-6 歲、6-18 歲) >弱勢服務及扶助</p> 								
	<p>低收入戶及中低收入戶補助(0-未滿 18 歲) 1.符合低收入戶：提供家庭生活補助、兒童生活補助及就學生活補助、健保費全額補助、門診及住院部分負擔補助、醫療補助等。 2.符合中低收入戶：未滿 18 歲及 70 歲以上健保費全額補助、18 歲至 69 歲健保費 50%補助、醫療補助等。 ※諮詢專線：1957 ※資訊網站：1957 福利諮詢專線網站>中央福利百寶箱>社會救助-低收入、中低收入戶</p> 								
	<p>父母未就業家庭育兒津貼(0-2 歲) 育有 2 足歲以下兒童，父母至少一方因育兒需要，致未能就業者；且經稅捐稽徵機關核定的最近 1 年綜合所得稅稅率未達 20%者、中低收入戶或低收入戶者，補助金額為 2,500 元至 5,000 元。 ※資訊網站：送子鳥資訊服務網>服務列表>新生兒至學齡前 (0-6 歲) >育嬰托育福利及補助</p> 								

緊急狀況處理

失去意識

呼吸



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

化妝品
誤飲誤食

牙膏
誤食

刮鬍刀
誤食、割傷

浴室
溺水、滑倒
水深超過 10 公分

窗簾帶
繞頸或窒息

陽臺
翻倒或墜落

門
手腳或身體
夾傷

牙刷
叼著牙刷誤
戳傷喉嚨

洗髮精、沐浴乳
誤飲、誤觸眼睛

洗衣機
溺水、手夾傷
掉進洗衣機

抽屜
手腳或身體
夾傷

香菸
誤食、誤燃家具

椅子
跌倒

熱水壺
燙傷

洗潔劑
誤飲

玻璃
衝撞

桌角、家具銳角
撞傷

沙發
跌落受傷

桌巾
拉扯

小物品
直徑小於 3.17 公分
小玩偶、硬幣、乾電池、文具、鈕扣誤食

刀具
割傷

塑膠袋
窒息、纏住肢體

嬰兒床
從床上跌落或
被床板夾傷

暖爐
燙傷、推倒

藥品調味料
誤食

瓦斯爐、鍋子
翻倒熱劑、燙傷