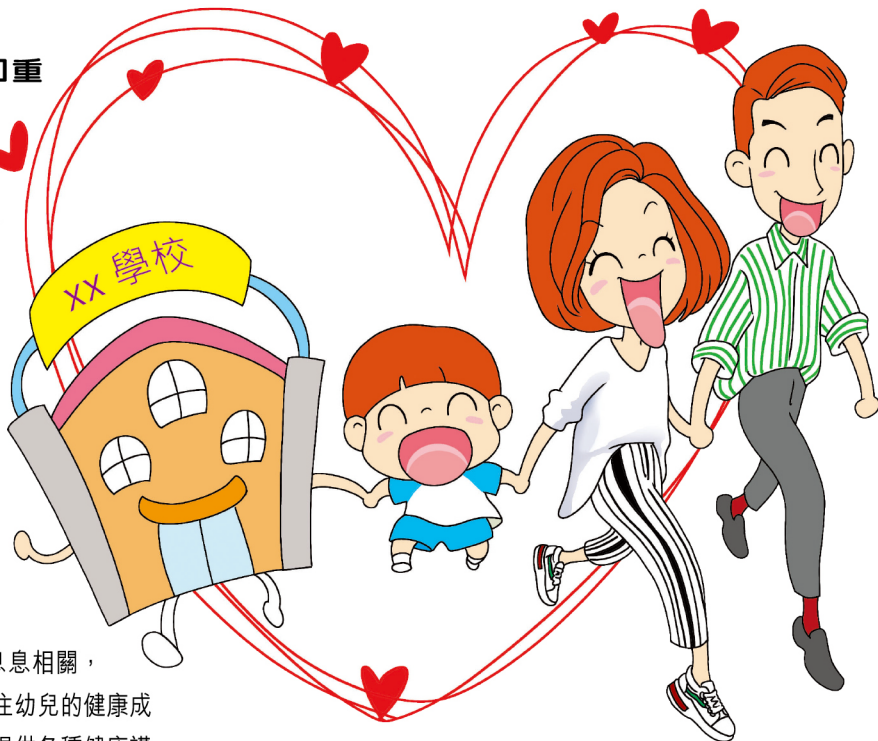




Parent Tips

家校攜手幼兒健康成長

幼兒成長在學前階段發展迅速和重要，要讓幼兒能健康發展，家長和教師都必須提高敏感度，正視他們在身心各方面的發展需要，互相為幼兒的健康把關。若錯失了改善的時機，將有可能影響兒童日後的發展及生活。所以能及早辨識幼兒的發展問題，並予以適當跟進及支援，能盡早讓幼兒的身體在發展黃金期中得到適切的矯正及改善。



由預防做起

日常生活環境與起居習慣，雖然對幼兒的健康息息相關，但健康教育及預防工作同樣重要。筆者的學校一直關注幼兒的健康成長，多年來均會邀請不同的專業機構，為幼兒及家長提供各種健康講座及檢查服務，及早作出預防性的篩查。學校不時與大學院校或政府部門合辦家長活動，讓家長深入認識幼兒健康成長所需要注意的地方，為幼兒的健康成長作好準備。

其中包括香港中文大學的「中大賽馬會瞳心護眼計劃」，由專業眼科醫護人員為家長舉辦護眼常識講座，以及為幼兒安排免費驗眼服務，以檢查幼兒視力及眼睛的發展。若發現需要跟進時，便轉介予專業的醫療團隊盡快給予適當的治療或矯治方案。家長亦應不時留意子女的視力，若發現有斜視或看東西有困難，便要盡快尋求專業意見，以免錯過最佳的治療時機。

專業支援

筆者的學校也會透過參加大學的研究計劃，為家長提供理論與實踐兼備的健康資訊，例如由香港大學中醫藥學院推動的「小兒暢便推拿研究計劃」，由註冊中醫師為家長舉辦幼兒排便問題講座之外，亦有中醫推拿技術為幼兒安排推拿服務，以紓緩幼兒排便問題和因便秘而衍生的其他問題。另外，亦會教導幼兒學習「護脊操」，以有系統及正確姿勢的肢體練習，幫助幼兒強壯脊骨發展。情緒發展方面，則透過浸會大學的「自控能力研究計劃」，可讓幼兒認識情緒的正確宣洩方法，建立正面價值觀及解決問題的能力。在多方面的支援下，令幼兒得到身心靈的健康發展。

家長身教

家長在日常生活中，也可教導幼兒認識健康衛生的重要性，從小養成良好的生活習慣。例如在「陽光笑容新一代」家校護齒計劃中，家長可以認識護齒常識及方法，培養幼兒從小養成護齒刷牙的好習慣。不少學校都會教導幼兒清潔雙手的重要性，家長可以在日常進食前後、如廁後或戶外活動時加以提示，保障幼兒健康。

事實上，飲食習慣對健康亦有重要影響，家長在安排幼兒的飲食時更應加以留意。現時不少幼稚園均有參加「幼營喜動校園計劃」，以推行健康飲食習慣。學校與家庭均對幼兒的健康生活有密切關係，無論在安排膳食、選擇食材、份量等，都會對幼兒的健康有直接影響。家長宜多留意會否經常以零食或帶糖份的飲品，作為幼兒的膳食一部份或作為獎勵，並應與幼兒一同從日常生活中，實踐健康的良好生活態度。

養成良好習慣

幼兒的健康發展是我們必須關注的，幼兒年幼未有足夠知識去預防疾病意外，亦不懂得如何培養健康的體魄，所以我們作為幼兒的照顧者，必須給予幼兒認識學習「健康」的機會、體驗及實踐，讓他們能從小學習健康知識，養成良好習慣及健康身心，達到「開開心心地學習，快快樂樂地成長」。^{SP}