



保良局  
PO LEUNG KUK



# HEALTHY HABITS

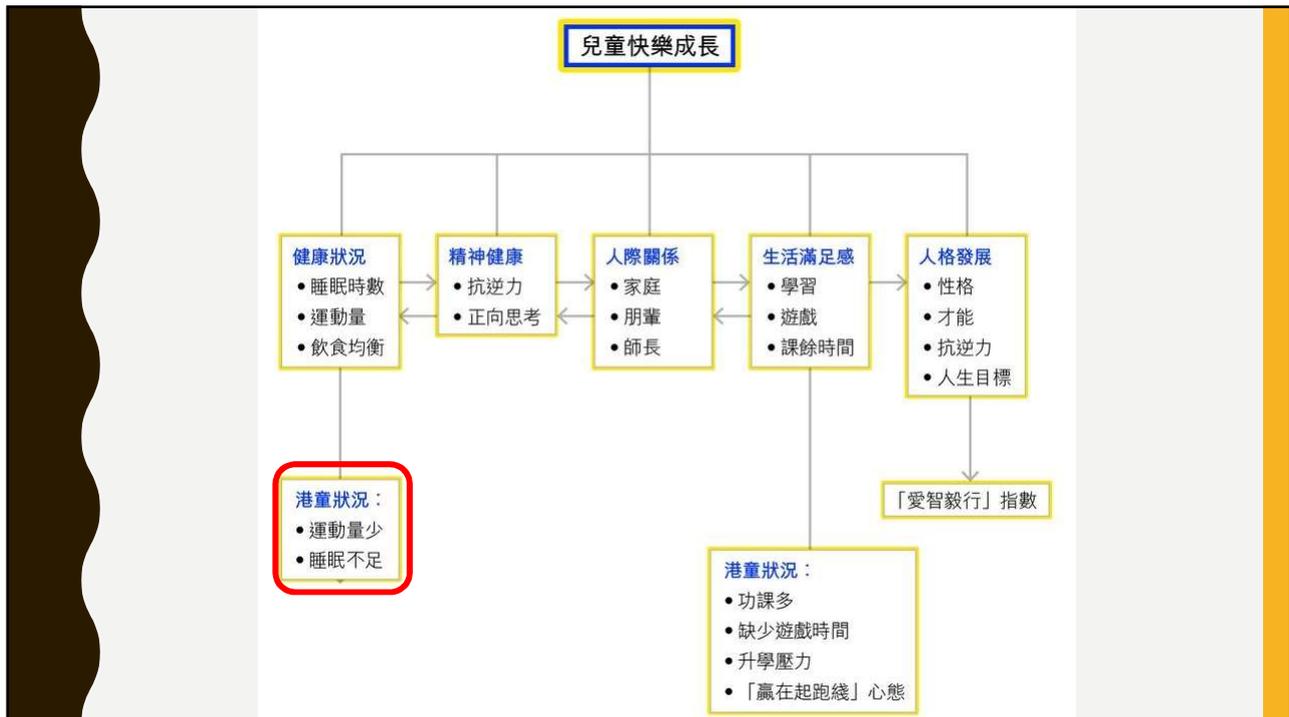
為兒童建立身心健康的習慣

講者：葉文謙先生

## 講者介紹

- **Mr. Jeffrey Ip (葉文謙先生)**
  - M.Soc.Sc Counselling (S.Aust.)
  - M.T.S. (Acadia)
  - B.Arts in Psychology (Syd.)
  - 現任HKUE 學術質素保證總監及 EDUHK幼兒及心理輔導學系客席講師
  - 曾任香港宏恩基督教學院幼兒及心理輔導學系高級講師及 HKBU親職教育課程主任多年
  - 香港專業輔導協會前董事/秘書長
  - 香港創意行動協會DFCHK主席





你家的小寶寶睡得夠嗎？



## 睡眠發展

- 在這個階段的孩子，除了有感受與表達能力外，也會對睡眠有控制及選擇能力，也因此可能會出現令父母頭痛的選擇，像是：**睡前不想睡，早上不想起來。**
- 如果孩子到了睡前，仍然很想玩，不想睡，可表達對孩子心情**理解**；接著，**選擇幾項睡前可以從事的活動**（例如：講故事、聊天、選擇自己想聽的音樂），可詢問孩子「我們可以...，你想要那一個？你想做什麼？」
- **讓孩子為自己選擇**，讓孩子為自己判斷出一個更適合的行為，也建立一些不同的**睡前儀式**。

## 第4~6歲 睡眠 vs. 心理

### 睡眠掌控期

對睡眠有較多的主控權，也是父母較頭痛的時期，但其實都可以透過一些心理學的技巧（像獎勵或是延宕滿足等），或是睡眠科學的策略（光照或提高溫度等），來順利使孩子可以準時上床也不賴床啲！



感受及情緒會流動  
孩子開始有控制權  
不想睡或不想起  
可善用心理學技巧

### 感受可控期

鼓勵孩子多多說明學校的事，照顧者可以善用語言或非語言訊息（比如擁抱、表情）表達你對孩子的理解。溝通的過程中，展露「感受沒有對錯」的態度，讓孩子體會「感受可以更動」。

f 睡眠管理職人

圖文策編：吳家碩  
專家諮詢：王佑筠、林郁秀、吳家碩、詹雅雯

- 學齡期小朋友每天睡多久才足夠呢？

## 還有甚麼要留意？



- 不少研究也指出這個學齡前階段的兒童如果有合適的**午睡時間**，對於**記憶鞏固及學習有很大的幫助**，像是麻薩諸塞大學阿默斯特校區（University of Massachusetts Amherst）的Rebecca Spencer等人在2013年的研究報告就指出，**學齡前兒童有睡午覺（平均睡77分鐘）的孩子所記得的圖像記憶，比沒睡午覺的孩子多了1成**，所以對於學齡前兒童而言，**1-1.5小時的午睡是建議的**，除了睡眠時數外，建議午睡時間點也儘可能固定下來啲！
- 參考文獻：  
<https://www.umass.edu/newsoffice/article/slep-research-study-finds-daytime-naps>
- 如果是寶寶不想起床呢？
- 父母也可以試試睡眠管理職人日前提出的整理：
  - 1.起床前30分鐘拉開臥室床簾，讓陽光來當你的助手
  - 2.起床前30分鐘關掉風扇、冷氣，加床棉被，熱與黏膩也是喚醒好幫手
  - 3.保持充足而規律的睡眠才是解決賴床的根本之道

## 你的小寶寶運動量足夠嗎？



## 幼兒運動的益處

1. 刺激大腦成長與整合
2. 增進神經系統發展
3. 增強身體機能與免疫力
4. 提升情緒與社交能力
5. 增進親子關係
6. 改善特殊兒童發展問題

# 日常生活訓練大小肌肉

## 大肌肉

### VS

## 小肌肉

- 兩個月大後開始俯臥（即趴着），訓練腰頸
- 六個月後讓小孩坐立（太早坐立背部肌肉或未能支撐脊柱，引致寒背或脊柱側彎）
- 用玩具引導小孩轉身



0至1歲



- 俯臥時讓小孩多用手支撐，訓練膊頭肌肉
- 扶家具行走，訓練手握力及穩定性

- 讓小孩多自己行走，及嘗試上落樓梯，家長應少抱
- 嘗試自理，例如在家長幫助下上廁所及脫衣服



1至3歲

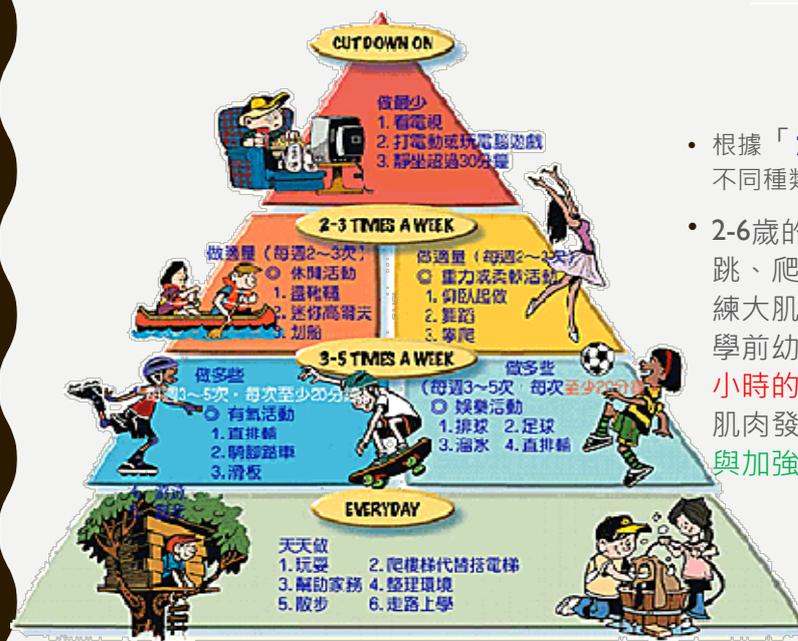
- 執筆塗鴉
- 可讓小孩閱讀簡單書本，因為他們開始對形狀及顏色有興趣

- 讓小孩參與跳舞、踢足球等運動，訓練肌肉及平衡力外，亦可抒發情緒
- 指導小朋友做家务，例如摺衣服、拾玩具，可以訓練肌肉及組織能力



3至6歲

- 讓小孩自己穿魔术貼鞋或綁鞋帶
- 自行穿脫衣服
- 用輔助式筷子進食
- 擠牙膏及刷牙



- 根據「體能活動金字塔」來選擇不同種類的活動。
- 2-6歲的幼兒，則可多設計以跑、跳、爬、翻滾等動作的活動來訓練大肌肉發展。建議6歲以下的學前幼兒**每日最少要有半小時到1小時的大肌肉活動時間**，因為大肌肉發展的好，**有助提升專注力與加強左右腦均衡發展**。

## 不均衡飲食，後果嚴重！



## 什麼是「均衡飲食」？



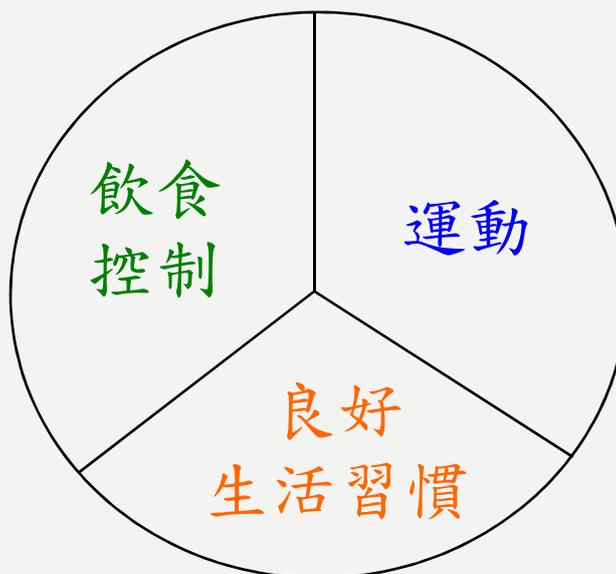
- ☆ 沒有一種食物含有人體需要的所有營養素，為了使身體能夠充分獲得各種營養素，必須選擇各種類的食物，**不偏食也不過量**，已達到身體所需要的營養素及熱量。
- ☆ 依食物的成分所含的營養素不同，將食物分為六大類：**五穀根莖類**、**奶類**、**蛋豆魚肉類**、**蔬菜類**、**水果類**及**油脂類**，每天由這六大類食物中選擇各種食物，即適當的份量，即可達到均衡飲食的原則。

# 我該吃多少？！



記得教幼兒多喝清水

# 健康的身體



## 早餐~孩子吃對了嗎!

☀️ 一日之計在於晨，踏出每日健康充滿活力的第一步，要由營養健康的早餐開始。

☀️ 經過睡眠，新陳代謝比較緩慢，沒吃早餐會影響學習力和專注力。但吃了營養不均衡，不容易消化的早餐，反而造成身體負擔。只有一份健康的早餐，才能夠開啟一天活力的泉源。



## 活力健康早餐【建議】

吞拿魚蛋三明治  
or  
饅頭  
or  
全麥多士、麵包  
or  
燒餅夾生菜、蛋或芝士

+

鮮奶  
or  
低糖豆漿



# 吃得有營

## 健腦補體力：五大營養素

- 醣：全麥麵包、雜糧等複合醣類
- 蛋白質：奶、蛋、魚、豆類
- 脂肪：橄欖油、芥菜籽油、葵花子油等植物油
- 維他命B、C、E：糙米、豬肉、肝、蛋黃、豆類等（含維他命B）；大豆、糙米、堅果、全麥製品等（含維他命E）；奇異果、柳橙、橘子等（維他命C）
- 礦物質：綠葉蔬菜、紅肉（含鐵）、海鮮、杏仁等（含鋅）蔬菜、果仁等（含硼）、酵母、馬鈴薯等（含鉻）

# 吃得有營

- 腦的重量大約只佔體重的2%，但腦部所消耗的能量，卻佔了體重的20%，所以，對腦營養的補充，不能不斤斤計較。
- 以三大營養素：醣類、脂肪、蛋白質來說，除了補充要均衡，吃也要有技巧。

# 吃得有營

## • 要健康：五種好習慣

1. 先吃蛋白質再吃醣類
2. 避免油膩的食物
3. 細嚼慢嚥
4. 一定要吃早餐
5. 均衡飲食，不以維他命代替正常營養攝取



## 兒童快樂成長



## 打打鬧鬧有乜影響？

- [經常責罵，腦子變小！？](#)
- Joan Durant及恩森Ron Ensom在一項研究中指出：受到體罰的小孩，長大後會有更多的侵略性，並且容易具有反社會人格，對於社會上很多事情都會不滿、無法合群等，甚至會有認知功能障礙或是發展遲緩，而且打罵會讓大腦灰質減少影響到小孩的智力。



# 說話魔法

受讚則振奮，遭貶則氣餒

1. 適時及適度讚賞
2. 少作獎勵
3. 多作鼓勵



## 適時及適度讚賞



讚美的四大原則：

1. 要真誠 (否則沒有影響力)
2. 要具體 (稱讚前要先作一些細微觀察及思考)
3. 最低限度原則 (minimum sufficiency principle) ,
4. 對「內發性」興趣活動 不要 施加強化，否則會降低孩子對該項活動之興趣。

## 適時及適度讚賞

稱讚的內容可以包括：

- **表現結果 (result)**，例子：「你真的很用心，這樣的成績全靠你努力所至。」
- **個人進步 (progress)**例子：「今次你安排多了時間去溫習，英文測驗成績能夠有明顯的進步。」
- **付出與努力 (effort)** 例子：「你今次已盡了力，無論結怎樣，你的努力也是十分值得欣賞的！」

## 少作獎勵

- 獎勵是一種外在推動力，注重孩子的一時表現及多著重實際的後果(end product)。
- 很多時孩子得不到獎勵，便不再努力。
- 獎勵必須在完成一件事、做到相當不錯的水平才施予。

## 少作獎勵

例子：

- 獎勵：「你如果考試有90分，我就帶你去海洋公園，100分就去日本。」
- 獎勵：「你如果2個星期都交齊功課，我就買隻彈珠人畀你。」

## 多作鼓勵



- 針對學生本身，幫助他們經由付出努力而得到的價值感
- 肯定個人的長處，而不須壓倒別人才可能得到的價值感
- 具有信心和信任學生的精神/態度
- 當個人在任何努力的過程中或有進步的表現時便可作出鼓勵
- 當人遇到挫敗、氣餒、痛苦、擔心、難過、沮喪時更需要鼓勵

## 多作鼓勵

- 「我相信你做得好」、「你之前抹枱真乾淨，相信你必定可以保持整潔。」
- 「你幫了小明，小明好開心，你也很開心吧！」
- 「你好有手尾喎，執到啲嘢咁整齊！欣賞你！」

EMPOWERMENT !!!

## 品格定義

1. <b>Alertness 機警</b> (而非麻木) 留意周遭環境變化，隨時作出適當回應。	14. <b>Endurance 耐力</b> (而非放棄) 以內在信念承受壓力並堅持到底。	27. <b>Hospitality 好客</b> (而非冷淡) 熱情款待客人，使人感到被尊重接納。	40. <b>Politeness 有禮</b> (而非無禮) 以高雅客氣態度待人。
2. <b>Attentiveness 專注</b> (而非分心) 專心一意以表對人對事的重視。	15. <b>Enthusiasm 熱誠</b> (而非冷漠) 展現全力以赴的樂業態度。	28. <b>Humbleness 謙遜</b> (而非驕傲) 承認個人成就都有別人的貢獻。	41. <b>Punctuality 守時</b> (而非延誤) 對別人和自己的時間表示最高的尊重。
3. <b>Availability 隨時候命</b> (而非無暇) 尊重別人的迫切需要過於自己的輕重緩急。	16. <b>Faith 信心</b> (而非氣餒) 在困境中仍樂觀相信有好結果。	29. <b>Ingenuity 創新</b> (而非守舊) 以嶄新的意念突破資源上的限制。	42. <b>Resourcefulness 善用資源</b> (而非貧乏) 利用有限資源發揮最大的用處。
4. <b>Boldness 勇敢</b> (而非懦弱) 勇於維護真實美善的事。	17. <b>Filial Piety 孝順</b> (而非不孝) 以愛順從父母以報養育之恩。	30. <b>Initiative 主動</b> (而非被動) 沒有指示前已察覺別人或環境的需要而著手去做。	43. <b>Respect 尊重</b> (而非藐視) 維持與上位者之間的和諧關係。
5. <b>Cautiousness 慎重</b> (而非魯莽) 明白三思而後行的重要性。	18. <b>Firmness 堅定</b> (而非虛浮) 不會隨便放棄或妥協，堅守正確原則。	31. <b>Integrity 誠信</b> (而非虛假) 堅守承諾，表裡一致。	44. <b>Security 安穩</b> (而非焦慮) 掌握人生方向並建立生命在穩固正確的根基上。
6. <b>Compassion 同情</b> (而非漠不關心) 對別人的心情與境況作出積極回應。	19. <b>Flexibility 變通</b> (而非固執) 在任何境況下皆能從容面對和適應。	32. <b>Joyfulness 喜樂</b> (而非憂愁) 以最好的心情，面對最壞的事情。	45. <b>Sensitivity 敏銳</b> (而非遲鈍) 關顧別人真正的感受與需要。
7. <b>Contentment 知足</b> (而非貪心) 明白幸福不在乎擁有多少。	20. <b>Forgiving 饒恕</b> (而非記仇) 不懷恨、不記仇。	33. <b>Kindness 仁慈</b> (而非刻薄) 善待別人而不求回報。	46. <b>Sincerity 誠懇</b> (而非虛偽) 磊落光明地待人接物。
8. <b>Decisiveness 果斷</b> (而非優柔寡斷) 洞悉關鍵所在，作出明智抉擇。	21. <b>Fulfill Responsibility 盡責</b> (而非失責) 竭力完成別人託付的任務。	34. <b>Leniency 寬容</b> (而非執著) 欣然接納別人有不同的品格展現。	47. <b>Temperance 節制</b> (而非放縱) 克制私慾做利己利人的事。
9. <b>Dependability 可靠</b> (而非反覆無常) 即便付出代價也要堅守諾言。	22. <b>Generosity 慷慨</b> (而非吝嗇) 把擁有的資源和成果，大方地與他人分享。	35. <b>Loyalty 忠心</b> (而非不忠) 在壓力下仍堅守崗位。	48. <b>Thoroughness 周全</b> (而非馬虎) 避免疏忽而有損工作成效或人際關係。
10. <b>Determination 決心</b> (而非猶疑) 有毅力衝破障外並在時限內完成既定目標。	23. <b>Gentleness 隨和</b> (而非難耐) 樂意放下己見和權益與人和平共處。	36. <b>Obedience 順服</b> (而非反叛) 樂意地執行掌權者的指示。	49. <b>Thriftiness 節儉</b> (而非浪費) 不作無謂的浪費。
11. <b>Diligence 勤奮</b> (而非懶惰) 盡全力並切實做到最好。	24. <b>Gratefulness 感恩</b> (而非忘恩) 對別人施予的恩惠，以行動表達謝意。	37. <b>Orderliness 有條理</b> (而非紊亂) 計劃做事先後次序以求理想成效。	50. <b>Uprightness 正直</b> (而非歪曲) 待人處事公正無私。
12. <b>Discernment 明辨</b> (而非含糊) 了解事情真相，判斷是非好歹。	25. <b>Harmony 和睦</b> (而非挑撥) 以言行推動團結及融洽相處。	38. <b>Patience 忍耐</b> (而非浮躁) 面對不稱心的事仍抱積極心態。	51. <b>Virtue 高尚</b> (而非缺德) 言行舉止流露令人敬佩的氣質。
13. <b>Discretion 謹慎</b> (而非投機) 以沉着認真的態度處世。	26. <b>Honesty 誠實</b> (而非欺騙) 不偏不倚地說明事情真相以贏取未來信任與尊重。	39. <b>Persuasiveness 善誘</b> (而非強詞奪理) 用事實引導人超越心理障礙。	52. <b>Wisdom 智慧</b> (而非愚昧) 憑信念作出利己利人的決定。

香港有品 HK Character City Movement, <http://charactercity.hk>, 1/9/06

# 如何令孩子更聰明？ 說話魔法

- 運用的建議：

獎賞 < 稱讚 < 鼓勵

FEEL > IMAGINE > DO > SHARE



我做得得到！



[www.facebook.com/DFCHK](http://www.facebook.com/DFCHK)