



目標



1
提供預防性的
親職教育。



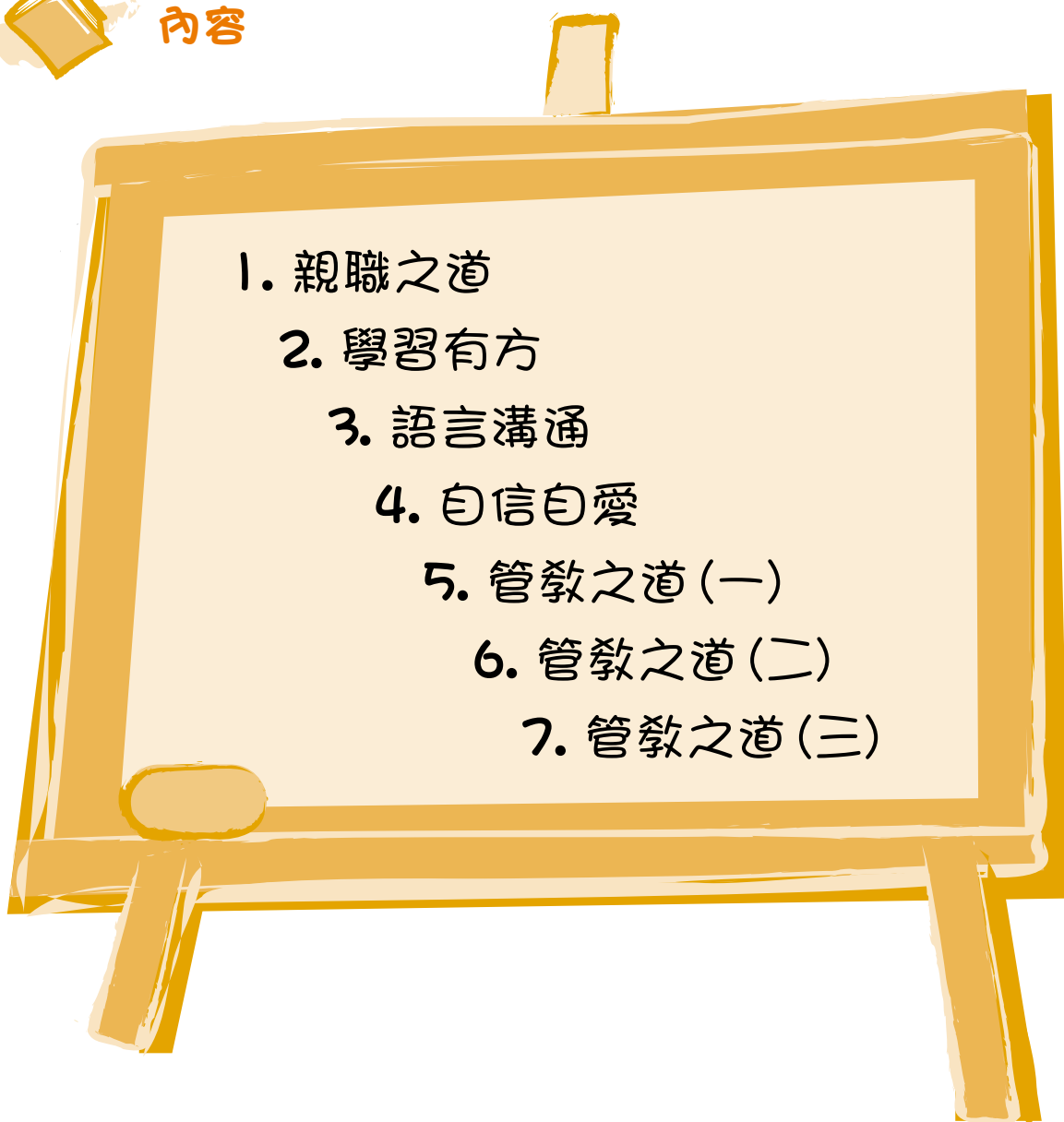
2
增強為人父母
的能力和信心。



3
擴闊家長的
支援網絡。

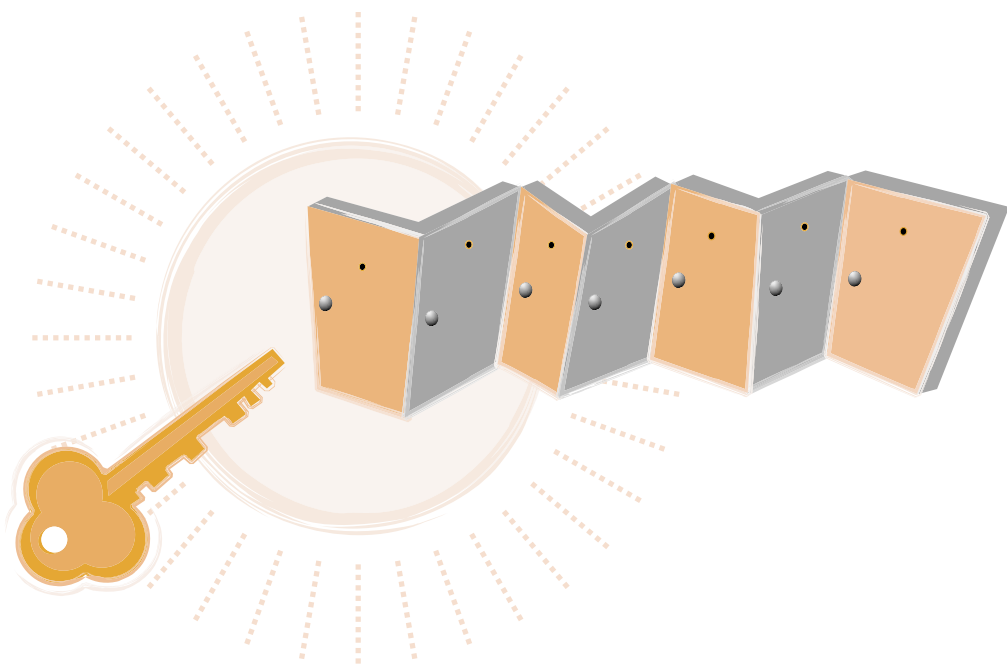



內容



1. 親職之道
2. 學習有方
3. 語言溝通
4. 自信自愛
5. 管教之道(一)
6. 管教之道(二)
7. 管教之道(三)

- ▼ 孩子在每個成長階段都有不同的特徵和需要，父母需要不斷學習，和運用合適的技巧，並抱持正確的態度，引領孩子成長。
- ▼ 父母須不時檢討自己的觀念和做法，看看能否有效地進行親職工作。
- ▼ 每位父母對親職工作的看法未必一致，也沒有絕對的是與非。多跟他人分享、交流和研究，就能擴闊視野和增強支援網絡，令親職工作做得更順利。
- ▼ 每個家庭都是獨特的，沒有一套標準的親職方法可以完全適用於所有家庭。父母要因應個別家庭的特色來剪裁內容和調適自身的親職工作。



- 
- ★ 盡量出席所有小組聚會，缺席者須預先通知。
 - ★ 準時出席，避免提早離開。
 - ★ 積極參與、投入活動。
 - ★ 聆聽及尊重他人的意見，保持溝通的禮貌。
 - ★ 尊重他人私隱，將組內分享的個人資料保密。
 - ★ 嘗試完成家課練習，並活用所學的知識。
 - ★ 學習分享感受，關心和欣賞他人。

其他：_____

發展原則

兒童的成長是一個循序漸進的過程，雖然發展的速度有急有緩，但次序卻有一定的模式。通常，年紀相若的兒童在發展上都有共同的特徵和需要，父母可因應這些發展需要，在管教態度、資源運用及日常生活安排上作出回應。

學前兒童的發展需要

- ◆ **健康和安全的生活**：有均衡的飲食、充足的睡眠、強健的體魄和安全的家居環境。
- ◆ **建立自我形象**：開始認識自己的性別、能力和興趣，並學習估計自己的能力。
- ◆ **學習獨立自主**：開始意識到自己是個獨立個體，能作選擇、嘗試和決定。不會完全依賴父母，開始適應與父母分開一會兒，情緒也不會受影響。
- ◆ **學習以正面態度去處理情緒**：開始學習控制脾氣，並依靠語言去表達需要、不滿和失望。
- ◆ **學習與人相處**：隨著生活圈子逐漸擴大，學習與同伴相處和掌握遊戲技巧。
- ◆ **學習遵守環境的規範**：幼兒群體的經驗逐漸由家庭擴展至學校，甚至社區，需要學習依從不同環境的規則和要求。
- ◆ **學習用語言表達需要和與人溝通**：建立理解、表達和閱讀能力。
- ◆ **學習探索環境和建立概念**：透過遊戲和使用日常物品，反覆嘗試和探索，建立大小、長短、高低等概念。

孩子的需要	父母的工作
★ 健康和安全的生活	<ul style="list-style-type: none">★ 提供足夠的空間和機會，鼓勵孩子多作大肌肉的活動，如跑跳、攀爬等。★ 提供安全的家居環境。★ 提供有秩序和規律的生活。★ 培養孩子良好的起居飲食習慣。
★ 學習建立自我形象	<ul style="list-style-type: none">★ 幫助孩子認識自己。★ 幫助孩子多作嘗試、選擇和決定。★ 引導孩子多欣賞自己。
★ 學習獨立自主	<ul style="list-style-type: none">★ 增強孩子的能力感。★ 增強孩子的安全感。★ 避免過分保護孩子。
★ 學習以正面態度去處理情緒	<ul style="list-style-type: none">★ 引導孩子認識和接受自己的情緒。★ 提供機會讓孩子合適地宣洩情緒。★ 示範正面處理情緒的方法。
★ 學習與人相處	<ul style="list-style-type: none">★ 提供與玩伴接觸的機會。★ 教導與群體相處的技巧。★ 教導遊戲技巧。
★ 學習遵守環境的規範	<ul style="list-style-type: none">★ 引導孩子理解規則的重要性。★ 協助孩子建立自制能力。
★ 學習以語言表達需要和與人溝通	<ul style="list-style-type: none">★ 提供豐富語言的學習環境。★ 增強孩子表達意願。★ 增強孩子閱讀興趣。
★ 學習探索環境和建立概念	<ul style="list-style-type: none">★ 提供吸引探索的學習環境。★ 鼓勵孩子多嘗試和思考。

要確保孩子健康成長，家居安全是十分重要的，成長中的孩子富好奇心，又渴望自主獨立，但仍然欠缺成熟的判斷力和應付外來挑戰的能力，故家長要特別留意家居安全。

預防燒傷或燙傷

- ▲ 提醒子女不可任意玩弄火柴、蠟燭、打火機或其他易燃物件。
- ▲ 定期檢查家庭電器及作出適當維修。
- ▲ 燙熱的東西避免放在檯子的邊緣，煮食時煲的手柄不要往外放。
- ▲ 盡量避免使用檯布。
- ▲ 把電飯煲、多士爐、電水煲等的電線束好，不要繫於檯的邊緣。
- ▲ 避免子女沐浴時燙傷，可先放冷水，再放熱水。
- ▲ 教導子女遠離燙熱的物件或電器，例如燙斗、電熱水煲等。
- ▲ 電插頭宜加上安全插。

預防窒息

- ▲ 教導子女不可將膠袋套在頭上，家長亦可在膠袋中間處打結，使孩子不能輕易將膠袋套在頭上。
- ▲ 把窗簾的繩子束起，或置於子女接觸不到的地方。

預防割傷、跌傷或壓傷

- ▲ 小心檢查玩具有否尖銳或鋒利的邊緣，或容易鬆脫的部分。
- ▲ 摺檯、摺椅要有安全鎖，並要時常鎖上。
- ▲ 避免在廚房或浴室放置椅子，以防子女攀爬及接觸到危險物品。
- ▲ 窗戶要加上窗欄。
- ▲ 高處物品要放置妥當，以免墜下壓傷子女。
- ▲ 笨重電器和傢具放置在穩固的櫃或架上，並定期檢查。

預防中毒

- ▲ 把藥物鎖好或放置在子女接觸不到的地方
- ▲ 有毒的物料要放在註有「有毒物體」標示的容器內。
- ▲ 切勿用裝載食品或飲品的容器來盛載有毒物體。

其他

- ▲ 緊急電話號碼（如家庭醫生）要放在電話附近的當眼地方。
- ▲ 家中應備有急救箱。
- ▲ 如可能的話，家長可考慮修讀急救課程。
- ▲ 不可讓年幼子女獨自留在家中。如有需要，可接受區內幼兒暫託服務。
- ▲ 預先教導子女在火警發生時的緊急應變方法，例如立刻離開火警現場，忌乘搭電梯，到達安全地帶才致電求救等。



早睡早起和充足的睡眠對孩子的發育，情緒和學習均十分重要。在睡眠中，身體會分泌生長激素，從而刺激整體身體生長。另外，精神飽滿才可以集中精神學習和有較穩定的情緒。良好睡眠習慣該自幼養成，以下建議可供參考：

- ◆ 父母可跟子女在就寢前講床前小故事或談心，讓孩子感到滿足和愉快，願意期待睡覺時刻的來臨，而不會產生抗拒感。
- ◆ 訂立一些就寢前的規律，例如漱口、刷牙、換上睡衣等，就寢規律因人而異，家長只管選擇適合自己家庭的常律，貫徹執行。
- ◆ 維持原則，無須接受子女不合理的要求（如延遲睡眠時間），也不用對一些意圖吸引家長注意力的行為（如不斷要求飲水）作出妥協。
- ◆ 若環境許可，盡量安排孩子獨自睡覺，以訓練獨立性。
- ◆ 就寢即意味著需要停頓一切活動，當子女就寢時，應盡量避免做一些會分散孩子注意力的活動或事情。
- ◆ 避免在就寢前刺激孩子的情緒，例如避免進行過分激烈的遊戲或談論驚嚇的故事。
- ◆ 若子女睡眠有問題，如經常出現失眠、惡夢、夢遊等情況，可向醫護人員求助。

上文參考衛生署所提供資料。

健康方面

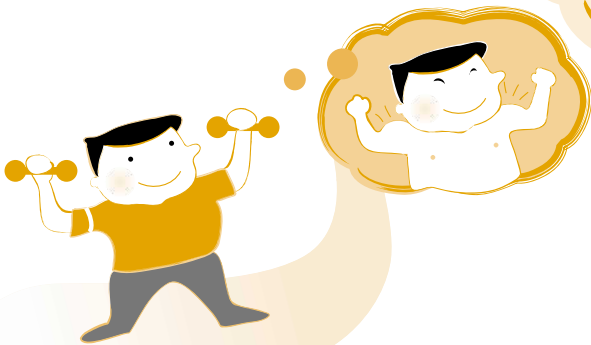
- ★ 增強心肺功能，促進血液循環。
- ★ 減低孩子在成年後患上心臟病、高血壓、糖尿病等疾病的機會。
- ★ 增強身體抵抗力，減少疾病。
- ★ 增加骨質密度，預防骨質疏鬆症。
- ★ 增強肌肉鍛鍊，消耗體內脂肪，維持適當體重。
- ★ 增加筋骨靈活性，減少受傷的機會。

能力方面

- ★ 增強意志力和集中力。
- ★ 增強身體協調能力。
- ★ 增強自我照顧和獨立能力。
- ★ 增強環境探索能力。

情緒或感受方面

- ★ 相信自己的能力，提升自我形象。
- ★ 舒展身心，有助安眠及減輕壓力。
- ★ 受同輩欣賞及歡迎，容易結交朋友。
- ★ 提供與家人或朋友一起分享樂趣的機會。



均衡的營養

- ★ **吃最多：**五穀類，如飯、麵、通心粉、麵包、餅乾等。供應熱量。
- ★ **吃多些：**蔬菜瓜果類，如西洋菜、生菜、白菜、芥蘭、菠菜、紅蘿蔔、椰菜、豆角、青瓜、芒果、菠蘿、番茄、蘋果等。供應纖維質，維他命A、C、礦物質，增強身體抵抗力，防止便秘。
- ★ **吃適量：**肉、魚、蛋、豆類及奶品類，如豬、牛、羊及家禽；魚及海產；蛋；豆腐、黃豆、白豆等；牛奶、芝士、乳酪等。含豐富蛋白質，助長發育，修補細胞，維持體內新陳代謝的需要。
- ★ **吃最少：**油、鹽及糖類，如牛油、花生油、粟米油、忌廉、糖果、汽水、鹹菜、鹹魚等。煎炸食物含脂肪過多，不宜多吃。糖果、汽水只含熱量，並無營養價值。醃製食物如鹹蛋、鹹魚等亦不宜多吃。



小吃的考慮

兒童活動量大，熱量需求高，在兩餐之間可進食茶點以作補充。但要注意進食茶點宜定時、有規律，分量亦要適中；避免在正餐前吃茶點，以免影響胃口。以下是一些有關選擇茶點的參考資料：

有害無益的茶點	有益的茶點
<p>糖分高而缺少營養價值的食物： 如汽水、糖果、甜餅，會導致蛀牙、過胖及影響胃口。</p>	<p>奶類及高鈣質食物： 如牛奶、乳酪、芝士等。</p>
<p>煎炸食物： 如炸薯條、炸雞腩、炸花生等，會導致肥胖及影響胃口。</p>	<p>蔬菜生果類： 如青瓜、甘筍、粟米、番茄、蘋果、橙等。</p>
<p>不清潔的熟食： 如流動小販售賣的涼果、鹵水食物、凍品等，有染上腸道傳染病的危險。</p>	<p>五穀類及肉類： 如花生醬、克力架餅乾、火腿蛋三文治、麥片等。</p>

上文參考衛生署所提供資料。