



## 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。



教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 19

19

## 家居安全

### 預防燒傷或燙傷

- ☞ 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。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 20

20

## 家居安全

### 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。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 21

21

## 家居安全

### 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。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 22

22

## 家居安全

### 預防割傷、跌傷或壓傷

- ☞ 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檯或架上，並定期檢查。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 23

23

## 家居安全

### 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。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 24

24

## 家居安全

### 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。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 25

25

## 家居安全

### 其他

- ☞ 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。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 26

26

## 如何培養良好的睡眠習慣

- ★ 早睡早起和充足的睡眠對孩子有何重要？
- ★ 如何令孩子對睡眠時間不會產生抗拒？
- ★ 如何訂立一些就寢前的規律？
- ★ 如何避免在就寢前刺激孩子的情緒？

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 27

27

## 作息有時

- ☞ 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，期待睡覺時刻的來臨。
- ☞ 訂立適合自己家庭的就寢前的規律，如漱口、刷牙、換上睡衣等，貫徹執行。
- ☞ 維持原則，無須接受子女不合理的要求，或對一些意圖吸引家長注意力的行為作出妥協。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 28

28

## 作息有時

- ☞ 盡量安排孩子獨自睡覺，以訓練獨立性。
- ☞ 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，例如避免過分激烈的遊戲或談論驚嚇的故事。
- ☞ 若子女睡眠有問題，可向醫護人員求助。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 29

29

## 運動好處多

### 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，預防骨質鬆弛症。
- ❖ 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。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 30

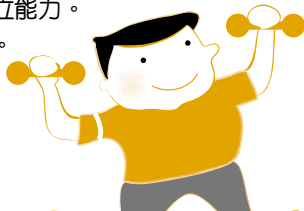
30



## 運動好處多

### 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。



教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 31

31

## 運動好處多

### 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。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 32

32

## 均衡的飲食

### 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、蕃茄、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。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 33

33

## 均衡的飲食

### 均衡的營養

- ➡ **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。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 34

34

## 均衡的飲食

### 均衡的營養

- ➡ **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。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 35

35

## 均衡的飲食

### 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。
- ➡ 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。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 36

36

## 均衡的飲食

### 小吃的考慮

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>

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 37

37

## 均衡的飲食

### 小吃的考慮

有害無益的茶點	有益的茶點
<p>煎炸食物： 如炸薯條、炸雞髀、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、蕃茄、蘋果、橙等。</p>

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 38

38

## 均衡的飲食

### 小吃的考慮

有害無益的茶點	有益的茶點
<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>

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 39

39