



兒童健康互具替

作者：王嘉杰 劉嘉寶 黎想 羅文秀

出版機構：



澳門鏡湖護理學院
KIANG WU NURSING COLLEGE OF MACAU
INSTITUTO DE ENFERMAGEM KIANG WU DE MACAU

本冊子就「近視」、「蛀牙」和「脊柱側彎」等健康問題進行教育推廣，透過故事主角小新一天裡發生的事，可以認識到正確的用眼習慣、刷牙技巧和護脊運動等健康知識，有助提升兒童青少年的身心健康，養成良好的生活和學習習慣。

鼓勵家長和子女們一起閱讀，增加健康相關知識和維護技巧，達至親子互動，讓生活及學習變得更有樂趣。

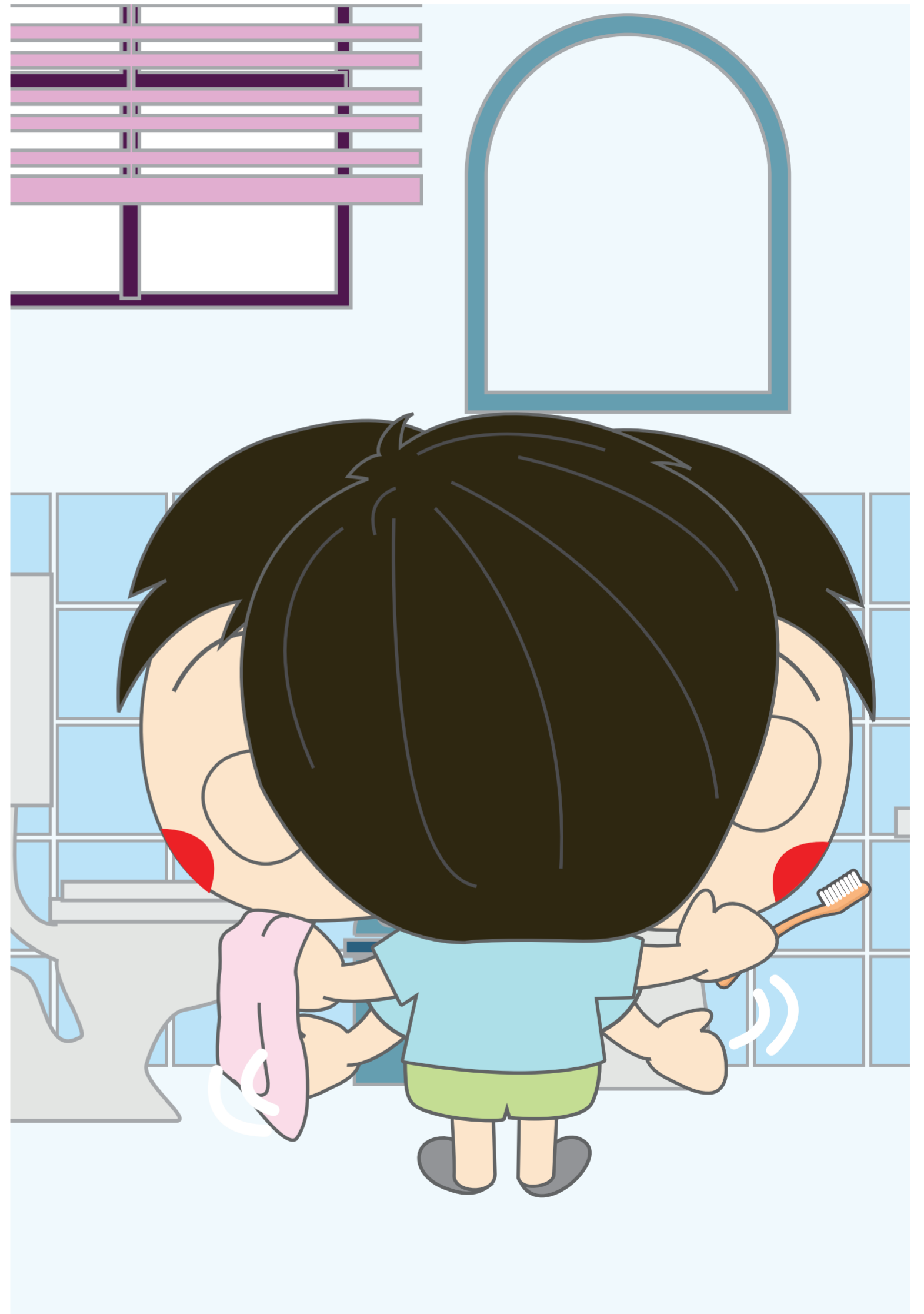
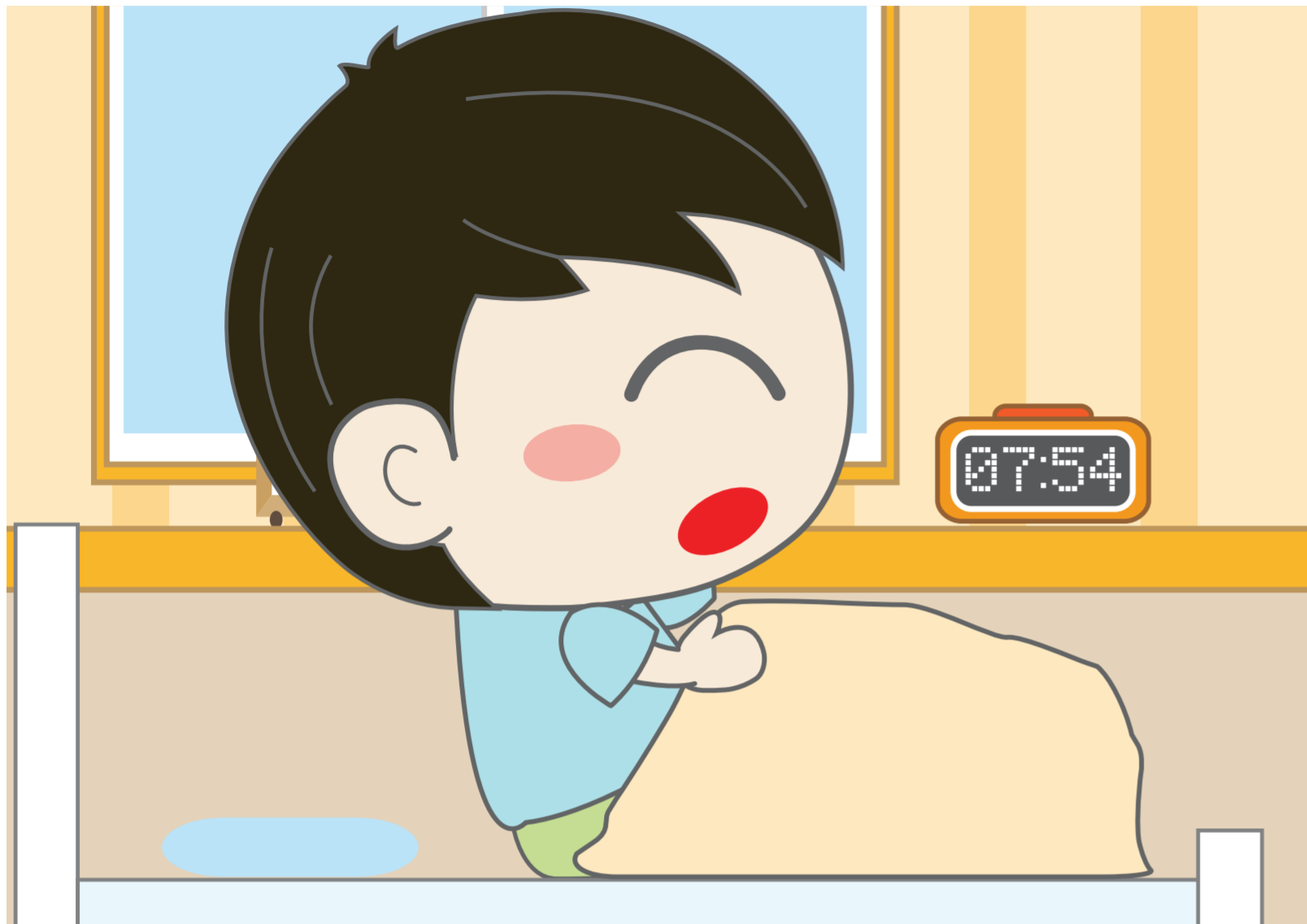
澳門鏡湖護理學院

目錄：



用眼習慣篇.....	7
眼保健操與眼球運動.....	14
口腔衛生篇.....	28
姿勢篇.....	37
脊柱側彎及護脊運動.....	43
刷牙及使用牙線技巧.....	53
良好習慣考勤表.....	61
參考資料.....	71





都跟你說晚上要早點上床睡覺！
你看，連早餐都不能好好地吃。



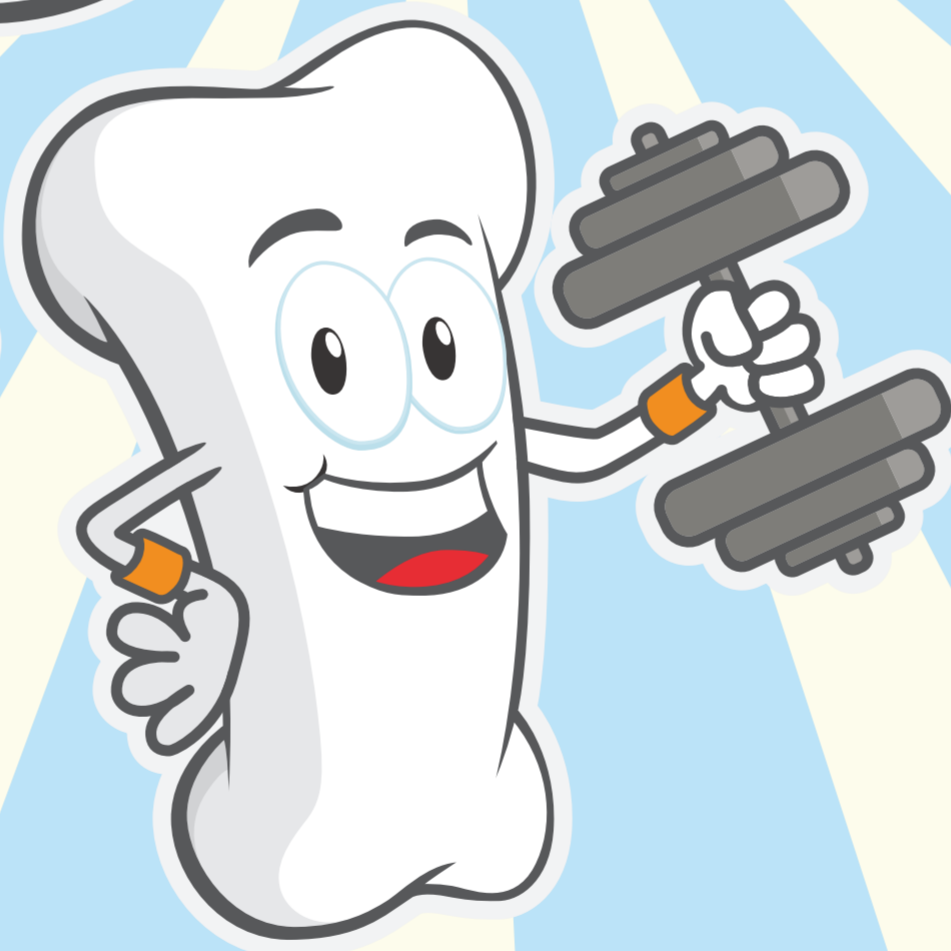
護眼小特工



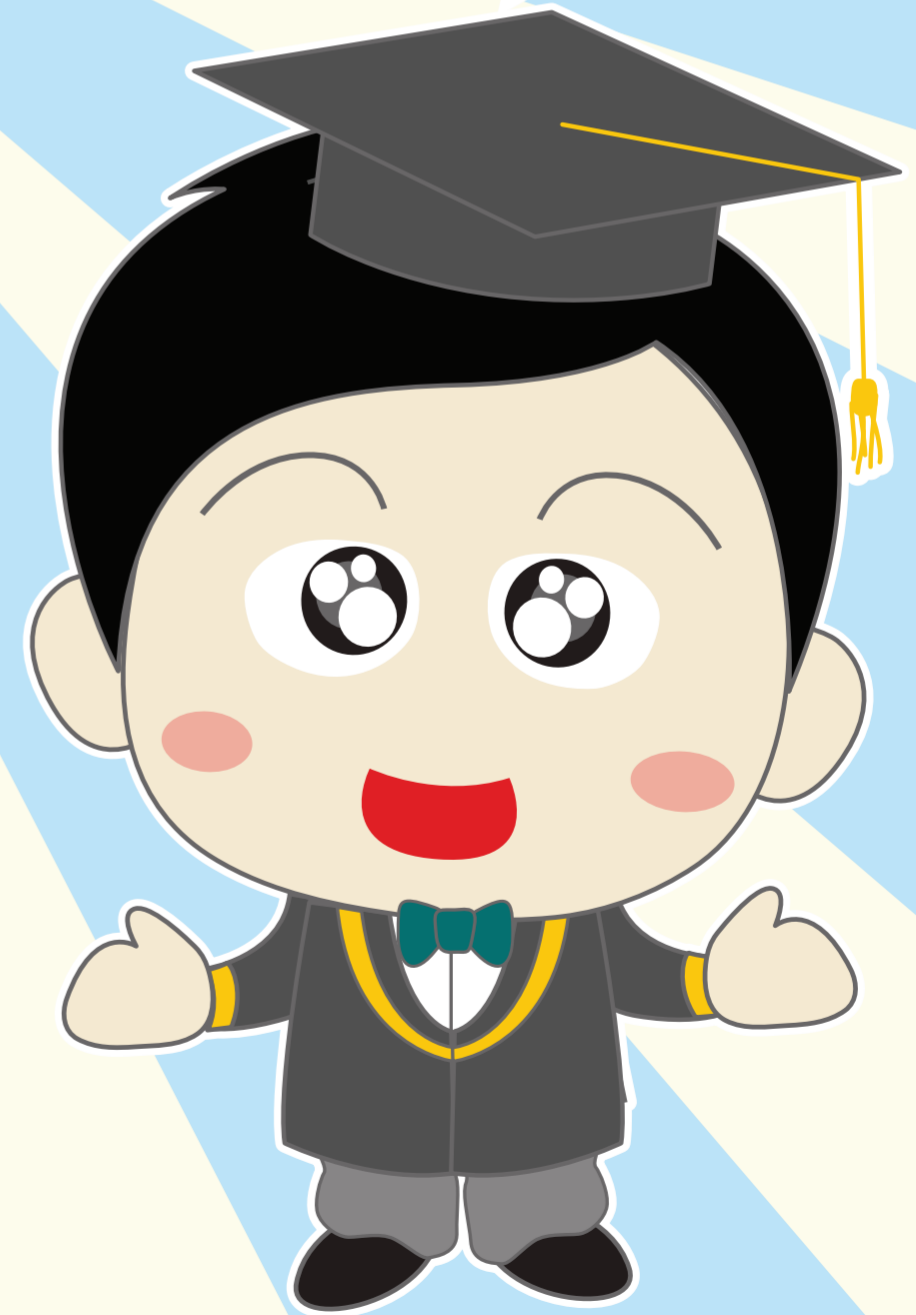
小新早上總是匆匆忙忙，睡不夠又吃不飽。好！讓我派出三位小助手——「護眼小特工」、「護齒小衛士」和「護脊小隊長」來幫幫他。



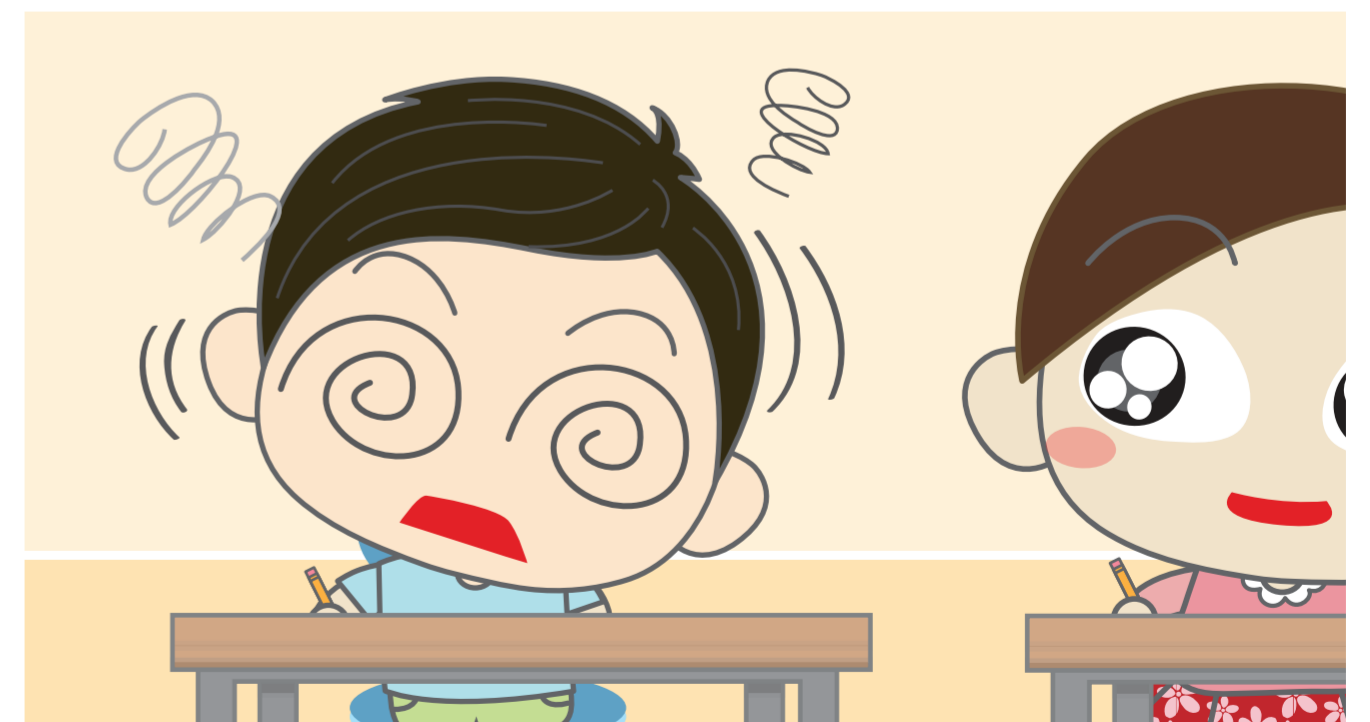
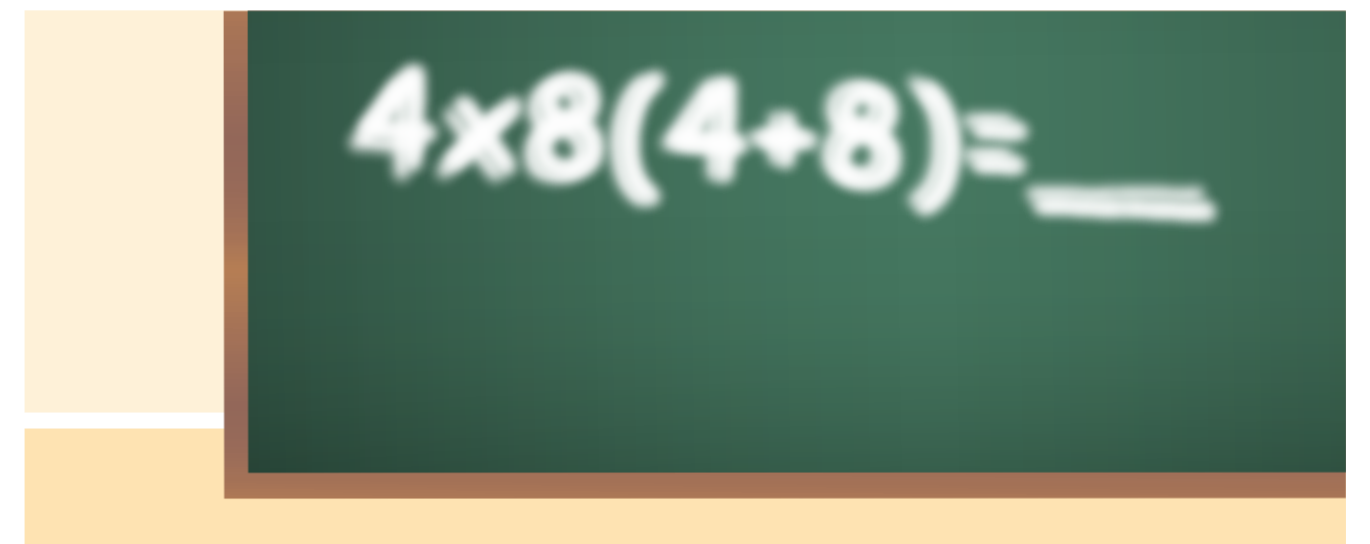
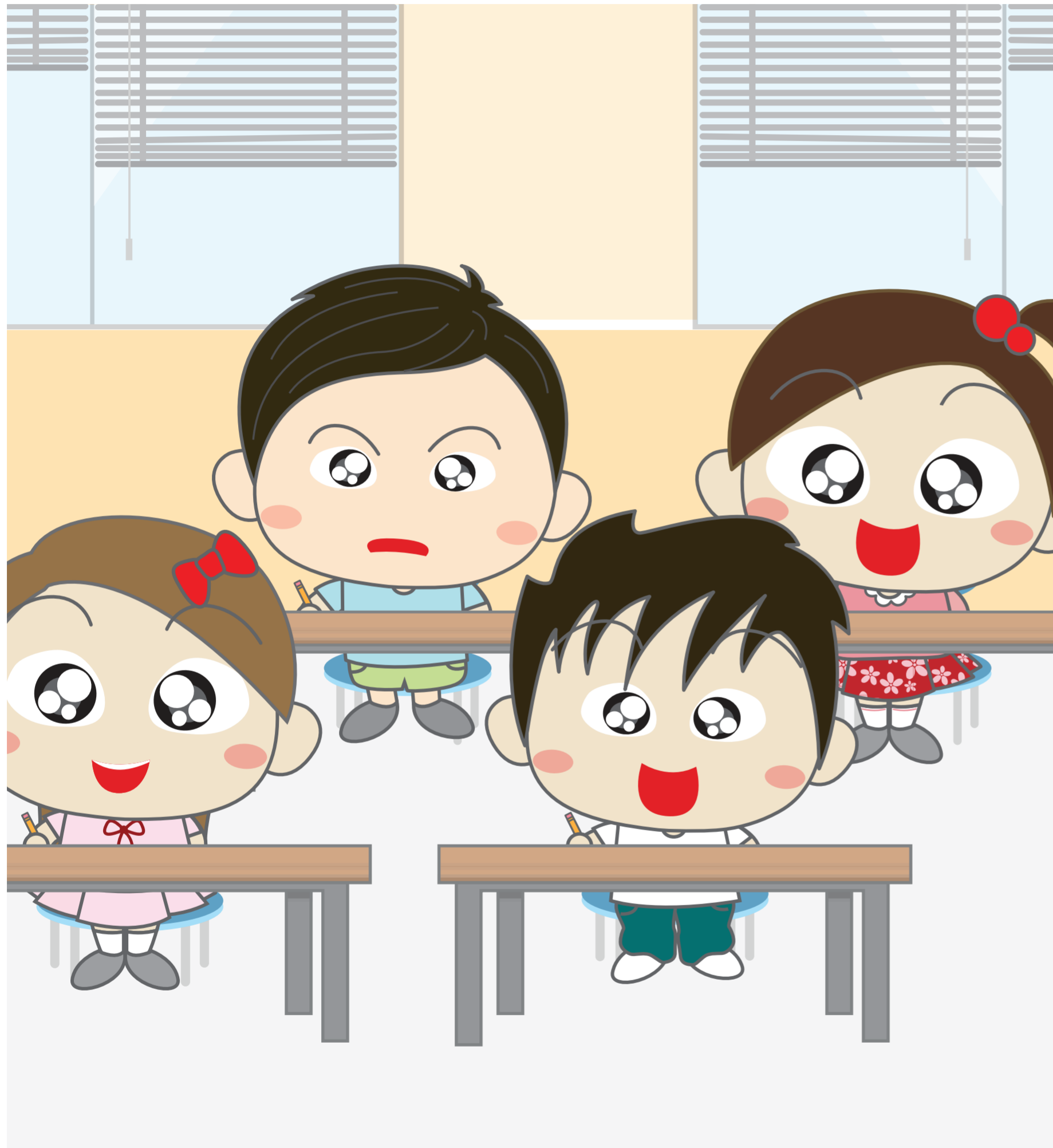
護齒小衛士



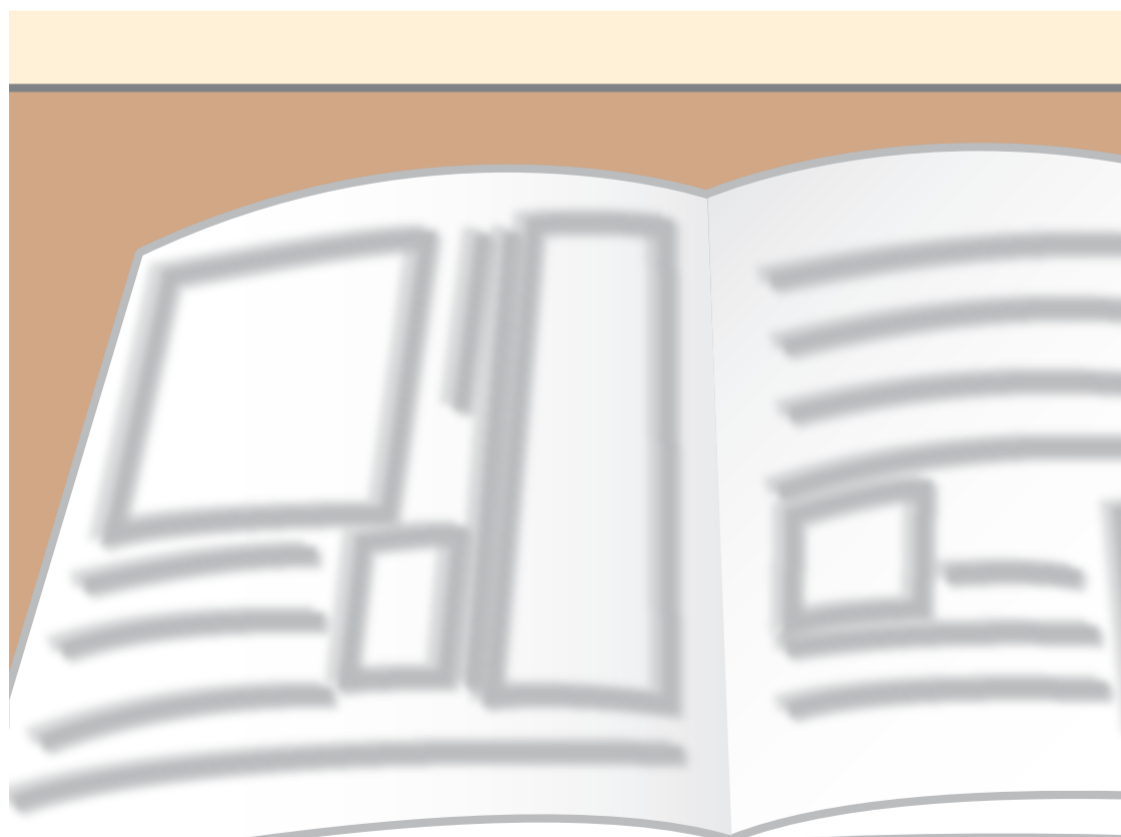
護脊小隊長



用眼習慣篇



上課時，小新發現看不清楚投影幕上的文字和圖片，並開始眼花和頭暈。



小新幾乎要將臉貼到書本上才能看清楚，因此沒多久便覺得眼睛痠痛昏昏欲睡。

眼睛的健康很重要，除了影響生活之外，看不清楚導致注意力不集中，也會影響學習，讓我來幫助小新吧！

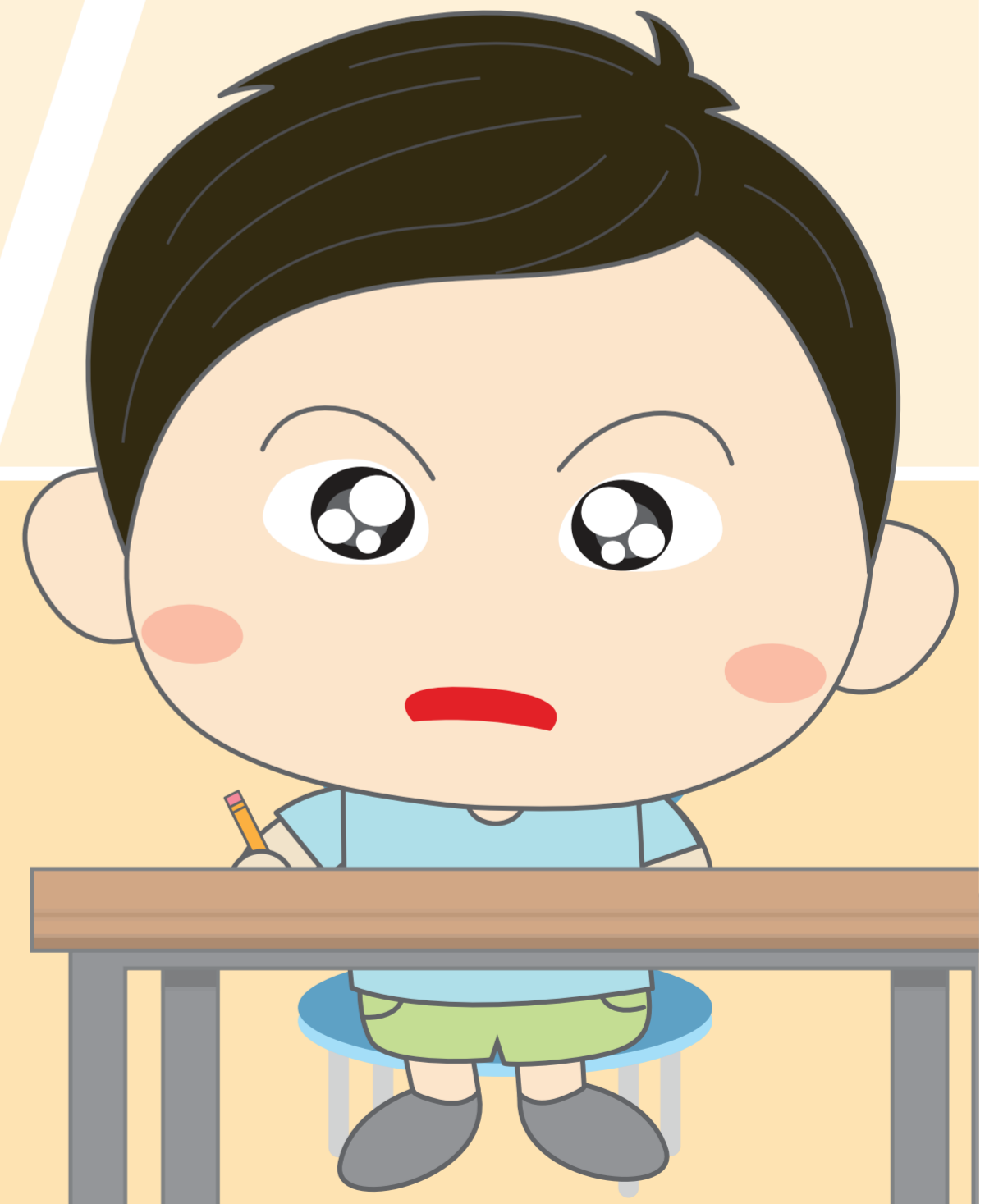
護眼小特互



可能是眼睛有問題！快點告訴老師，請她暫時調大字體或者安排你到較前的座位。回家一定要告訴媽媽和爸爸，請他們帶您去看眼科醫生！



哦.....知道了！



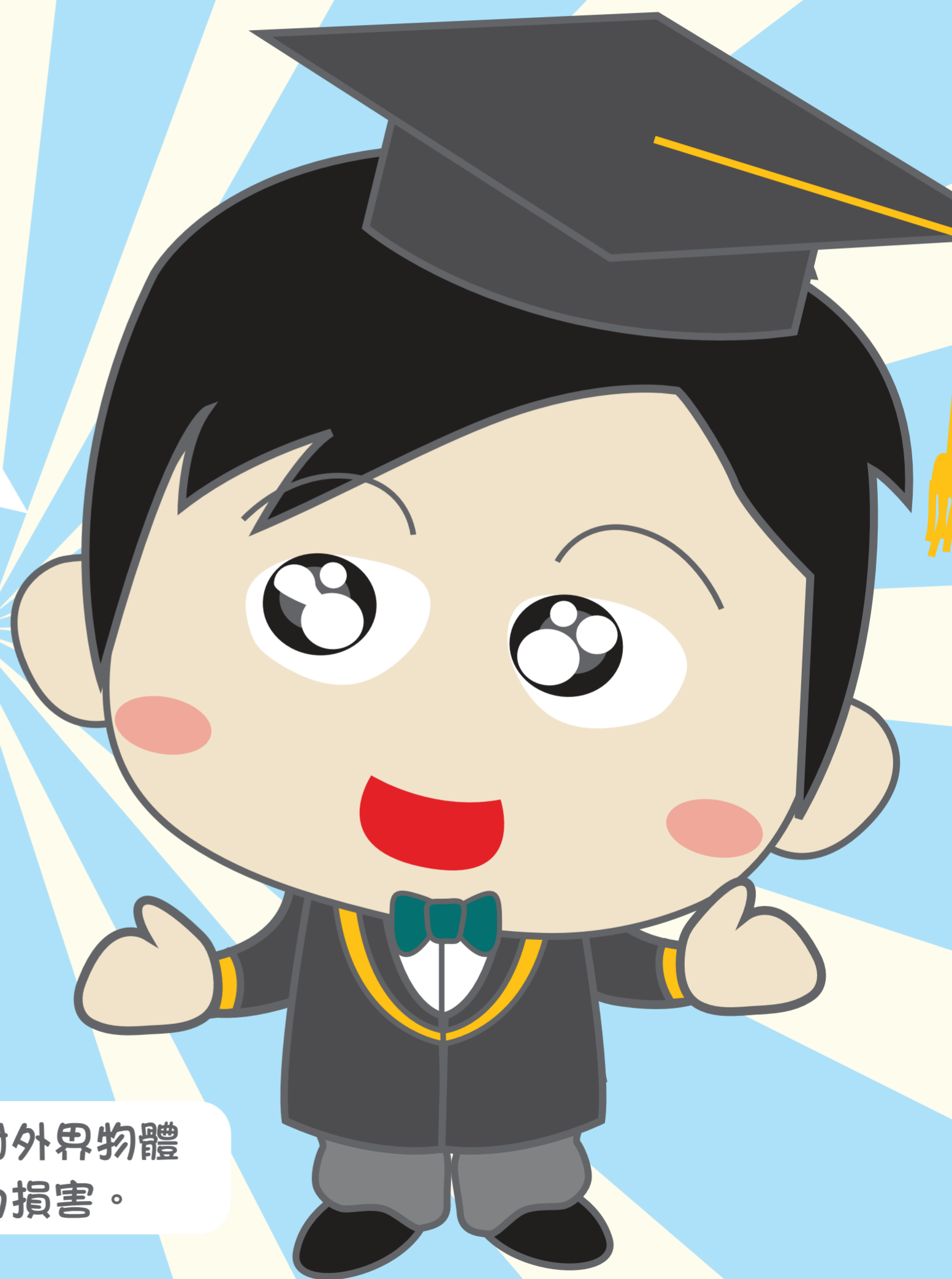
近視通常被分為兩種——假性與真性。

「假性近視」的人看遠物時不清楚，近物正常，因眼部肌肉過度使用或緊張造成，休息後，視力會回復正常。

「真性近視」指眼睛高度屈光不正*，休息後視力不會回復正常，需要盡快看醫生。

假性近視可能變成真性近視，所以「預防」和「早發現早處理」是保護眼睛最好的方法，建議學童可以每半年至一年請眼科醫生檢查一次。

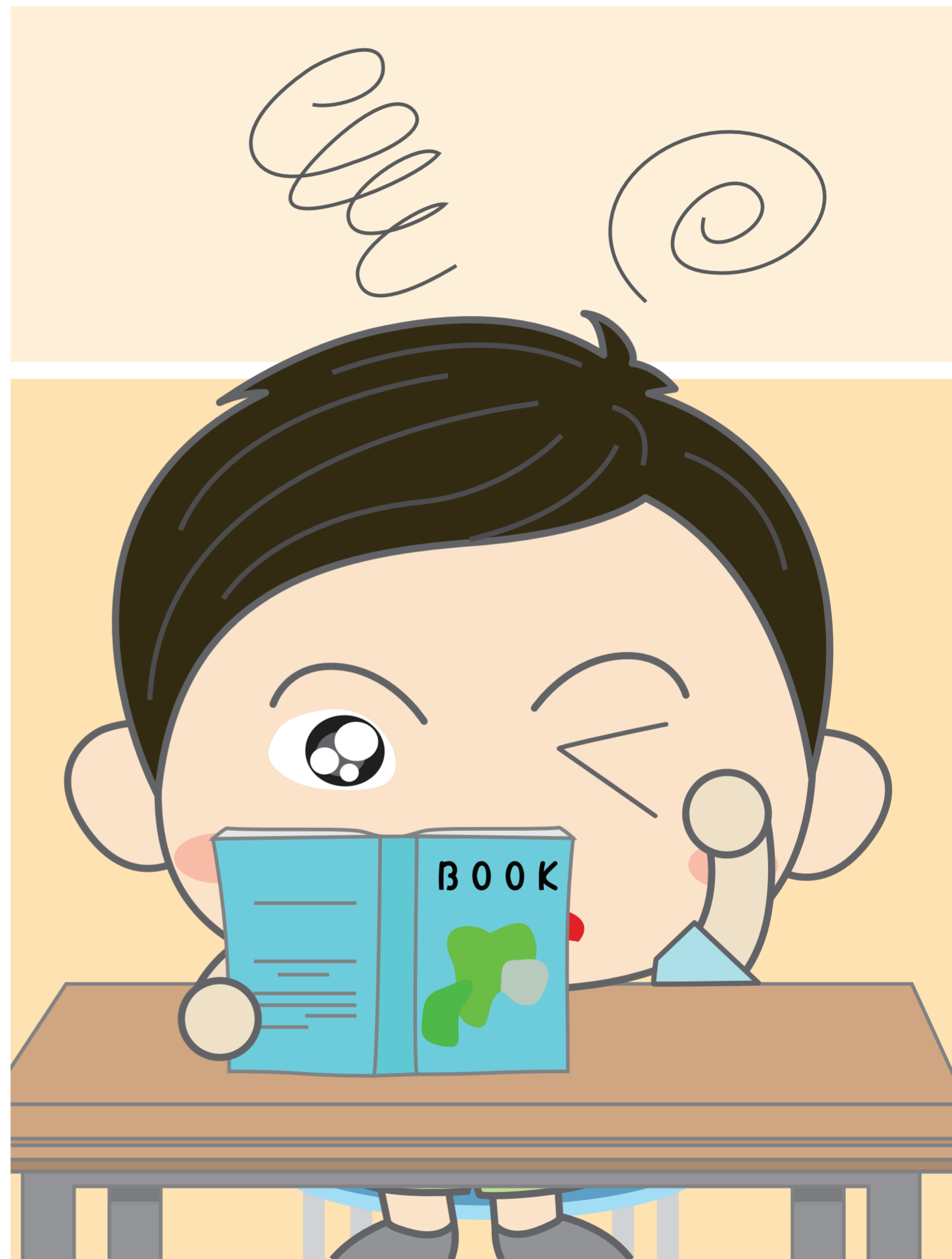
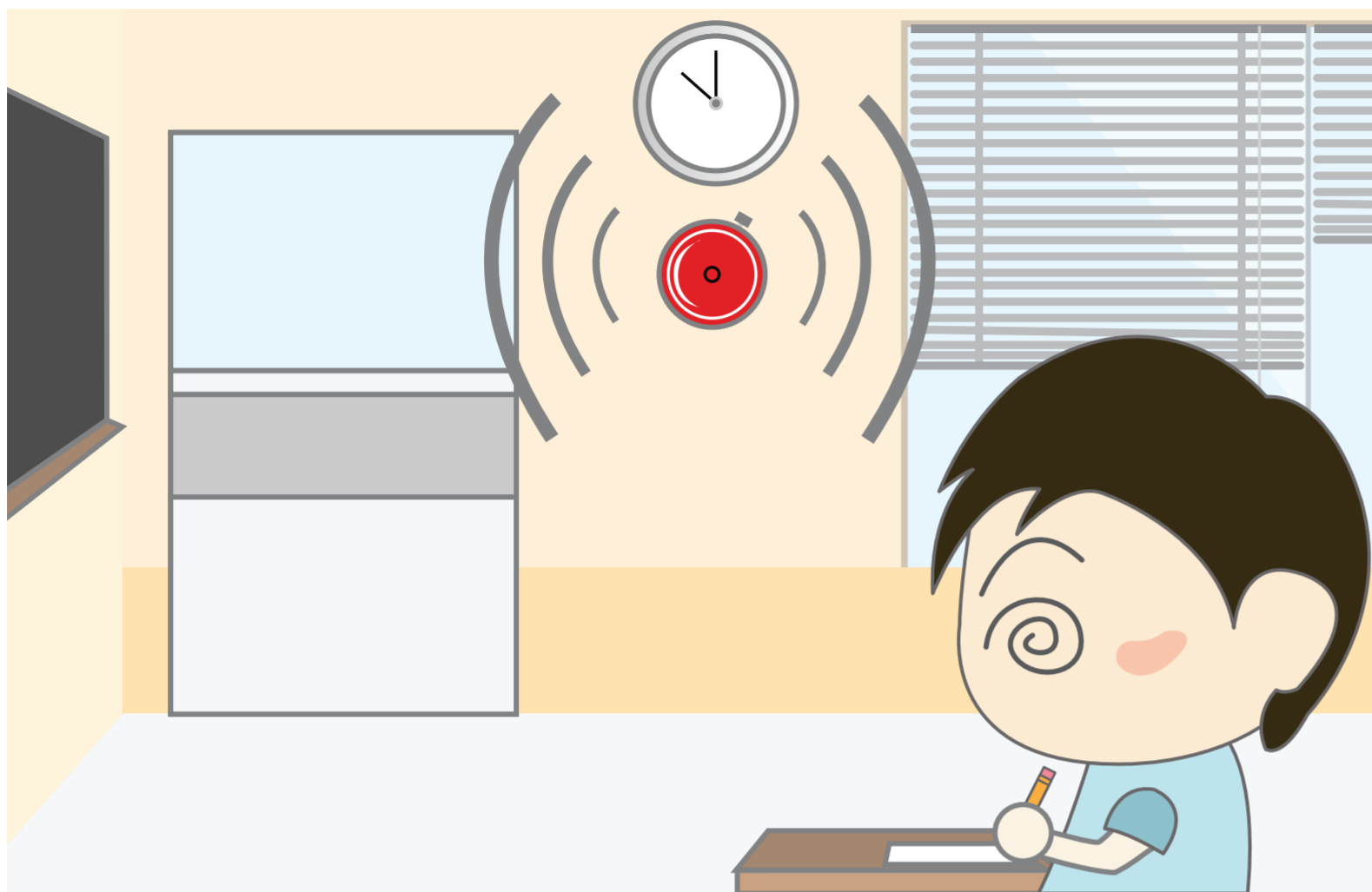
*屈光不正是一種常見的眼部問題，代表眼睛無法對外界物體清晰地聚焦，造成視力模糊，嚴重時可能引起視力損害。



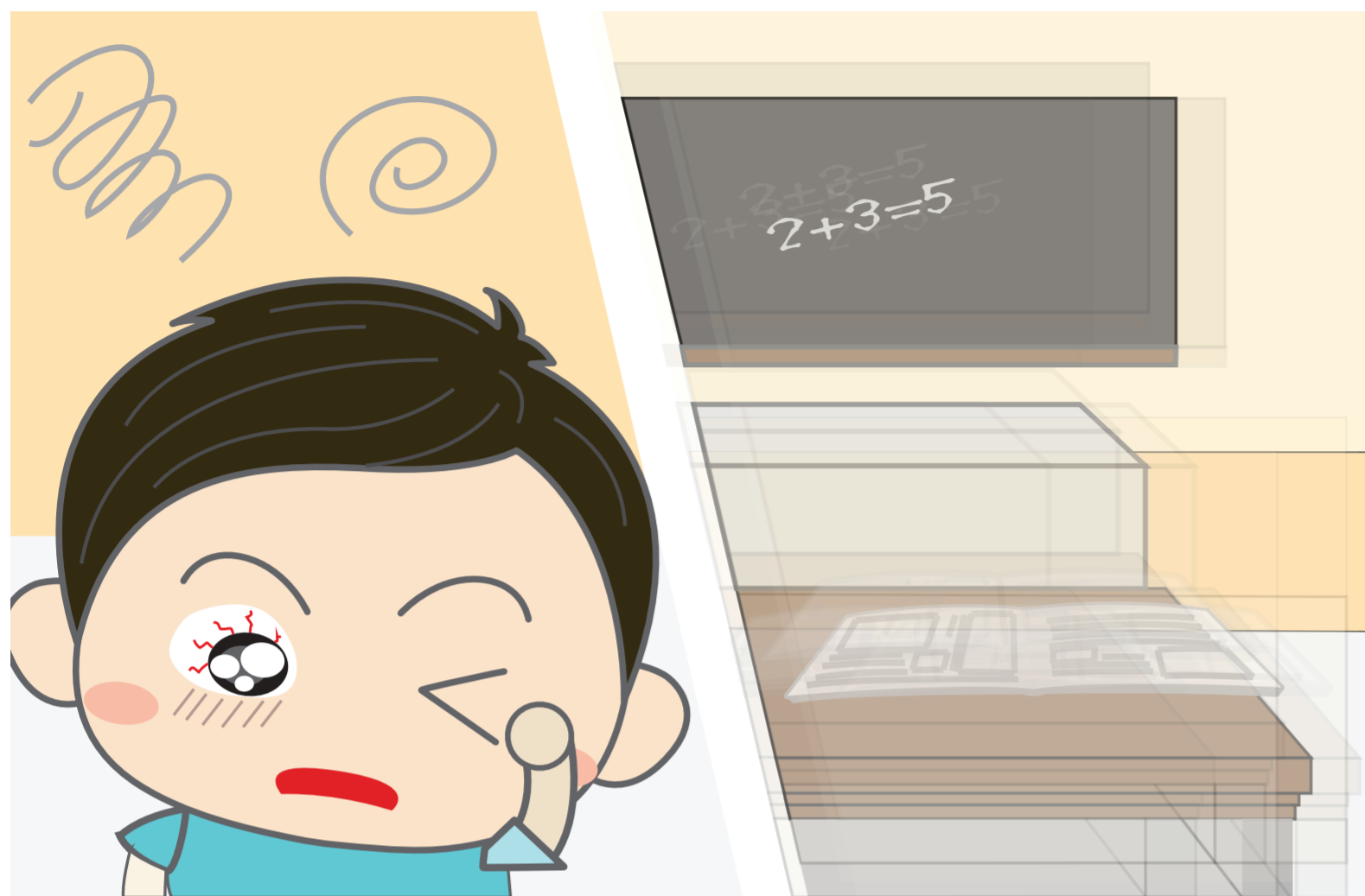


眼保健操與 眼球運動

兒童健康工具箱——眼保健操與眼球運動



下課後，小新趕緊從書包中拿出漫畫書來看，由於長時間連續用眼，他感到眼睛疲勞、發乾和癢。



用眼30分鐘就要休息，加上你已經頭暈眼花，眼睛又紅又癢！



也是啦……有點難受。



小新，小息還在看書？你不覺得累嗎？

放學後要做功課，沒時間看。





走吧！我們到走廊上，看看遠景和綠色植物！也可以跟著我做「眼保健操」和「眼球運動」喔！

眼保健操

眼睛周圍穴道

天應穴

眉頭與內眼角之間，
靠眼眶內側的位置。

睛明穴

在眼角內側近鼻
樑的部位。

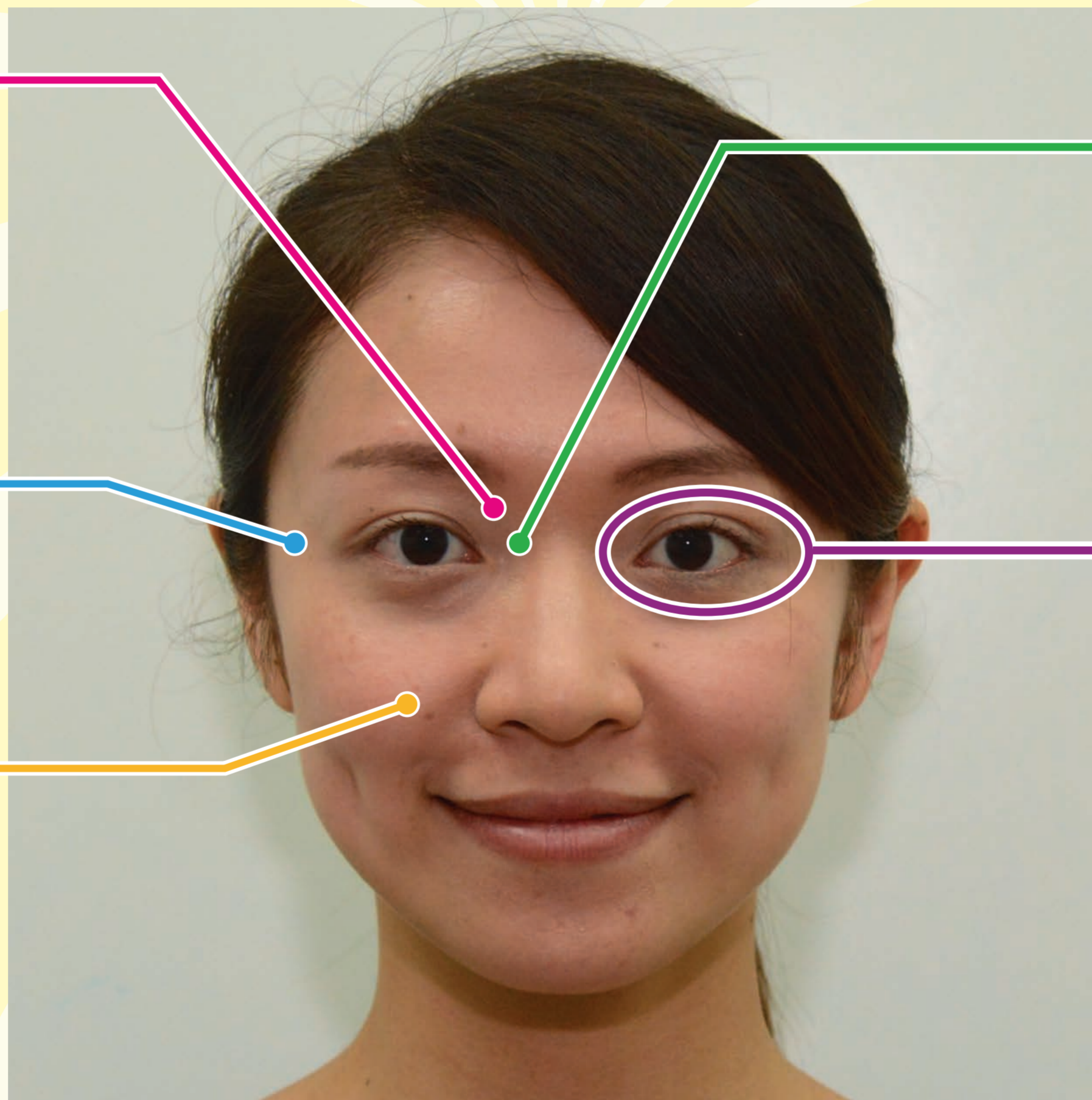
太陽穴

外眼角與眉梢之間向
後一寸的凹陷處。

眼眶

四白穴

將兩手的食指與中指
並攏，放在鼻翼兩側，
鬆開中指，食指指尖
所按之處。



眼保健操 ① 準備動作：

1. 好好清潔雙手；
2. 輕閉雙眼、全身放鬆、調整呼吸。



由鏡湖護理學院張栢菱講師進行動作示範

眼保健操 ② 第一節：揉按“天應穴”



1. 兩手大拇指輕按天應穴（揉按此處會有輕微痠脹的感覺）；
2. 其餘四指放在前額上作支撐；
3. 拇指揉按天應穴時，以劃圈為主，力度要適中；
4. 劃一個圈為一拍，做八個八拍。

眼保健操 ③ 第二節：擠按“睛明穴”



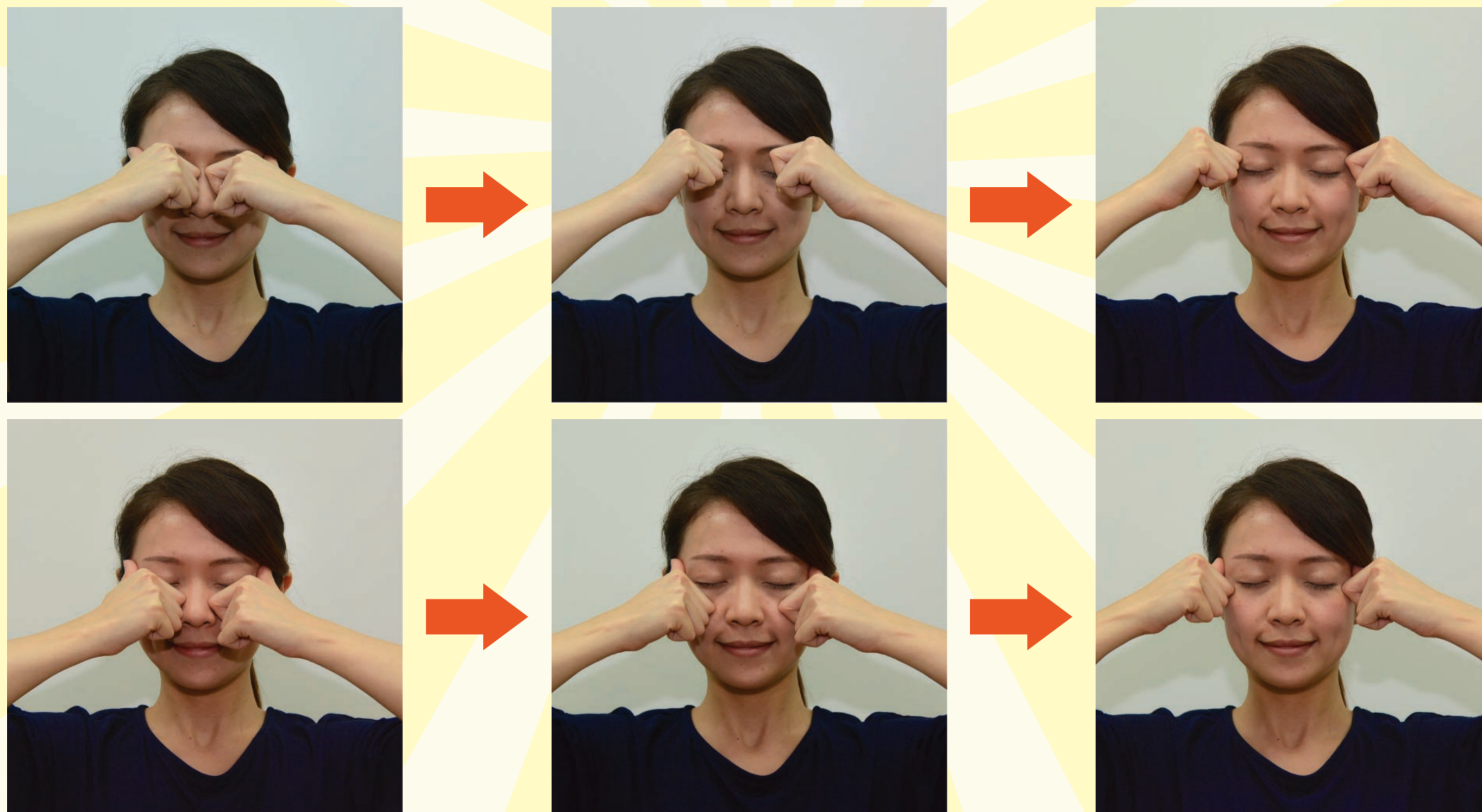
1. 用拇指和食指指腹輕擠睛明穴；
2. 先向下按，再向上擠；
3. “一按一擠”為一拍，左手做四個八拍，右手做四個八拍。

眼保健操 ④ 第三節：揉按“四百穴”



1. 將兩手的食指與中指並攏，放在鼻翼兩側，鬆開中指，食指指尖所按之處就是四百穴；
2. 食指要按節拍由內向外旋轉揉按；
3. 每轉一圈為一拍，做八個八拍。

眼保健操 ⑤ 第四節：按“太陽穴”、輪刮眼眶



1. 兩手大拇指按住太陽穴；
2. 兩食指彎曲，用第二指節內側面輪刮上下眼眶，其他手指握起；
3. 先上後下、由內向外；
4. 輪刮一圈（一上一下）為四拍，兩圈為八拍，做八個八拍。

眼保健操 ⑥ 完成動作

做完全部動作後，繼續閉眼
10秒左右；睜眼之後活動一
下眼珠，然後望向遠物。



眼球運動

1



眼望前方的拇指，配合手臂動作，準備活動眼球：

2



舉起手臂，眼睛順勢向上望：

3



手臂向外展開，眼睛繼續追視拇指（頭部盡量保持不動）：

4



由黃睿澄小朋友進行動作示範

5



手臂向外展開，眼睛繼續追視拇指（頭部盡量保持不動）；

6



7



眼睛回到正中央

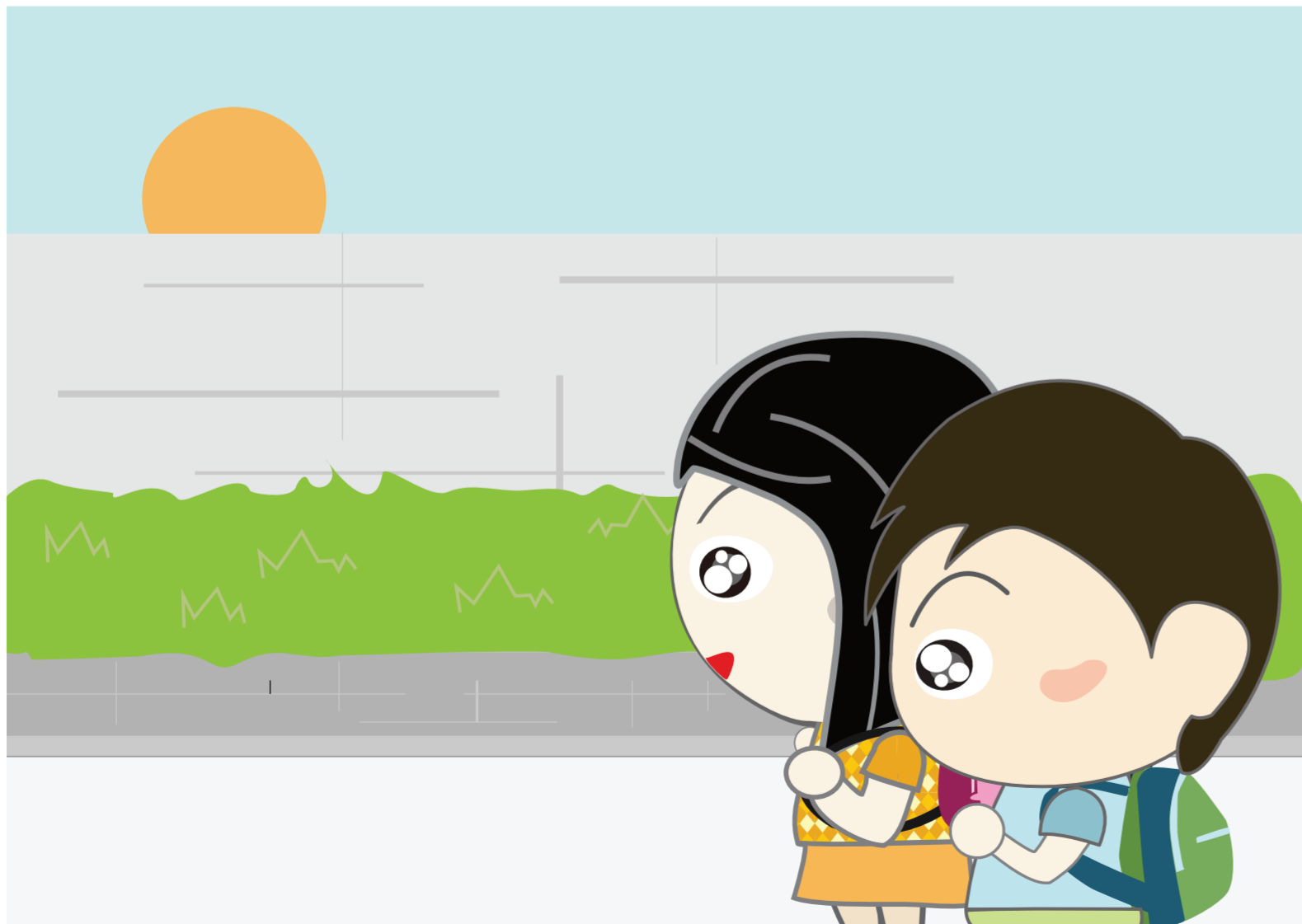
用眼衛生和保健：

1. 用眼30分鐘休息10分鐘
2. 休息時可觀看遠處的綠色植物
3. 常做「眼保健操」或「眼球運動」



口腔衛生篇

兒童健康工具箱——口腔衛生篇





零食、雪糕、魚蛋絕對
不可以當正餐，作為下
午茶也是不適合的！
讓我來幫助小新吧！



護齒小衛士

“食物金字塔”告訴我們含油、鹽、糖很高的食物，應盡量少吃。另外，雪糕、汽水等甜食也容易造成蛀牙！蛀牙會又腫又痛，很難受的。



但我肚子很餓啊！



食物金字塔



少吃脂肪、
油、鹽及糖類

吃適量的瘦肉、
家禽類、魚類、
豆類及蛋類

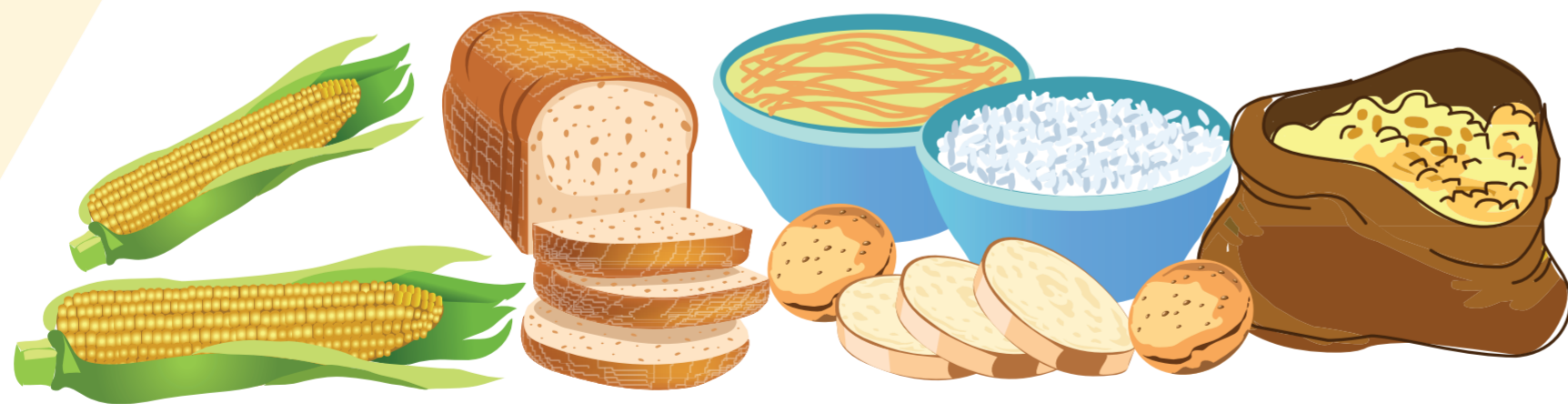


吃適量的牛奶、
奶類產品及
芝士類

多吃蔬菜及
瓜類



多吃水果類



多吃穀類、麵包、飯、粉及麵

※每天應喝6至8杯流質飲品，如開水、清茶、清湯。

麵包、蔬果、
奶酪會是很適
合的小點心。



為了牙齒健康，
我們還是回家吃
些健康的食物吧！



均衡飲食有助於身體健康成長，同時減少兒童青少年常見的口腔健康問題——齲齒。齲齒俗稱「蛀牙」，是由於牙齒的琺瑯質（白色表面）受牙菌斑侵蝕和破壞而引起的。牙菌斑是一層附在牙齒表面的細菌薄膜，當進食含糖食物時，這些細菌便會產生酸性物質並將琺瑯質慢慢分解。

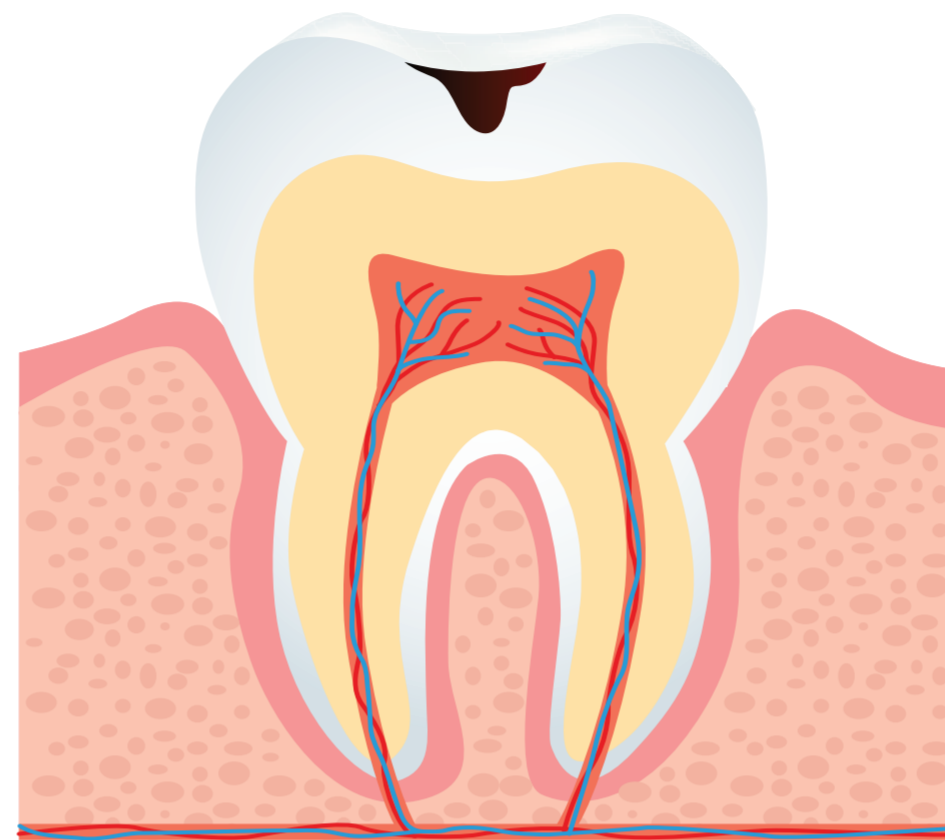


齲齒（蛀牙）可能會出現下列症狀：

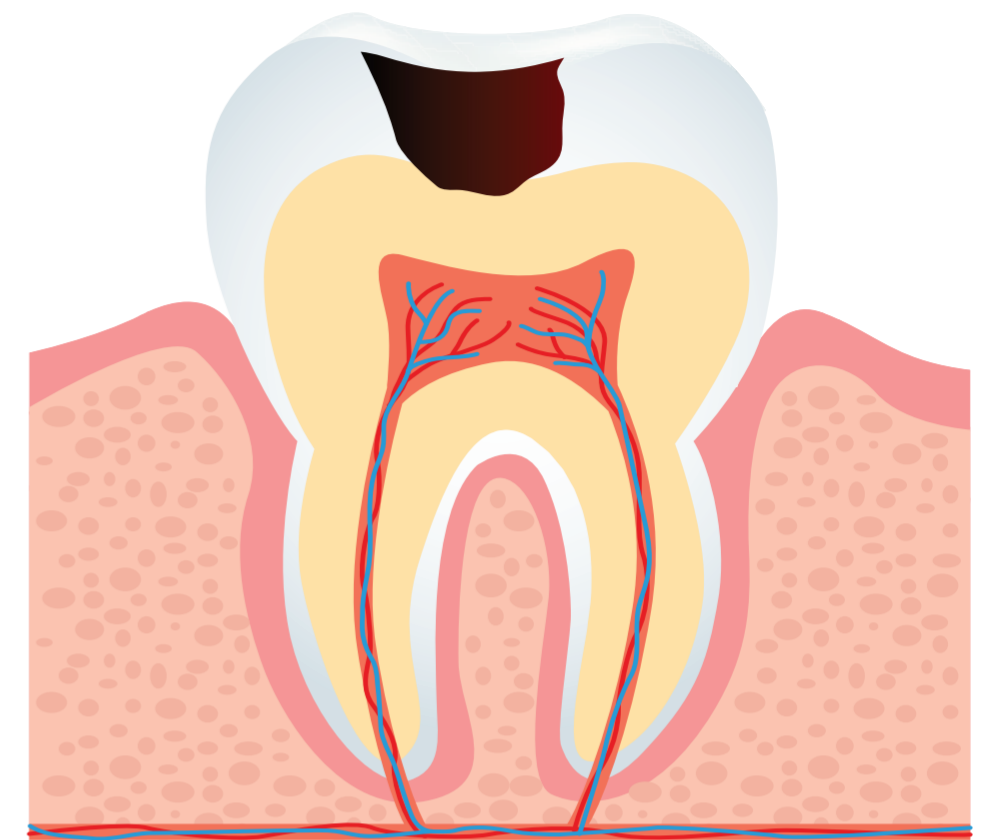
1. 牙痛、牙齦腫脹
2. 牙齒敏感：當進食一些熱、冷、甜、酸等食物時可能會感到不適
3. 牙齒出現灰色、棕色或黑色斑點
4. 口臭、口腔有異味



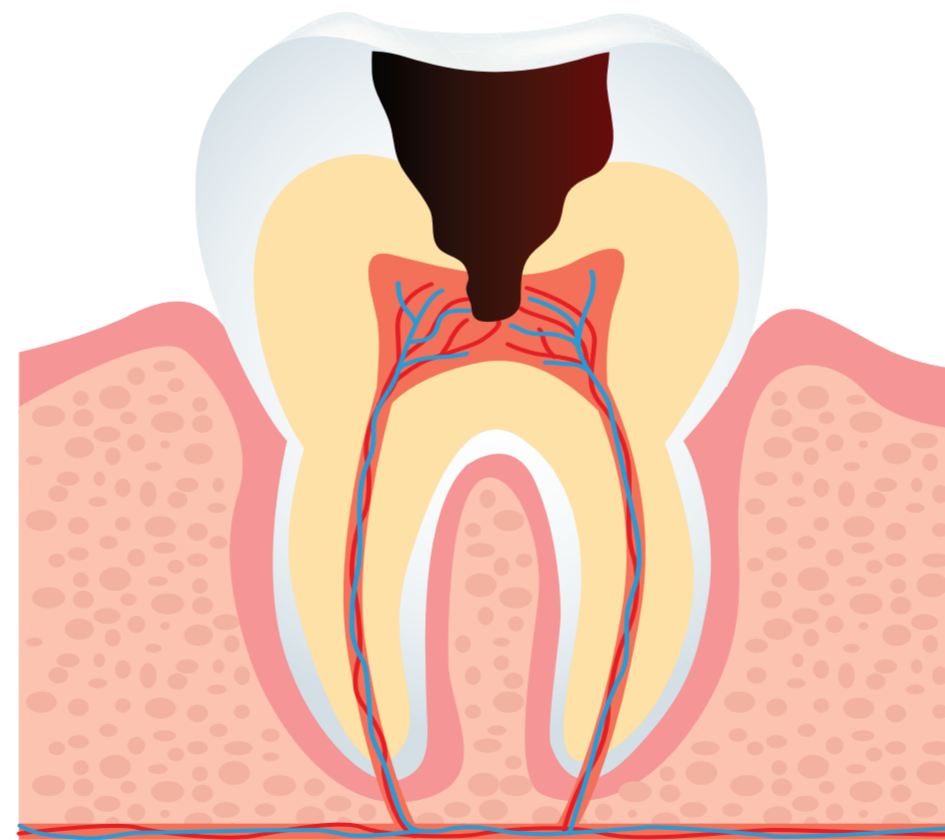
蛀牙的形成



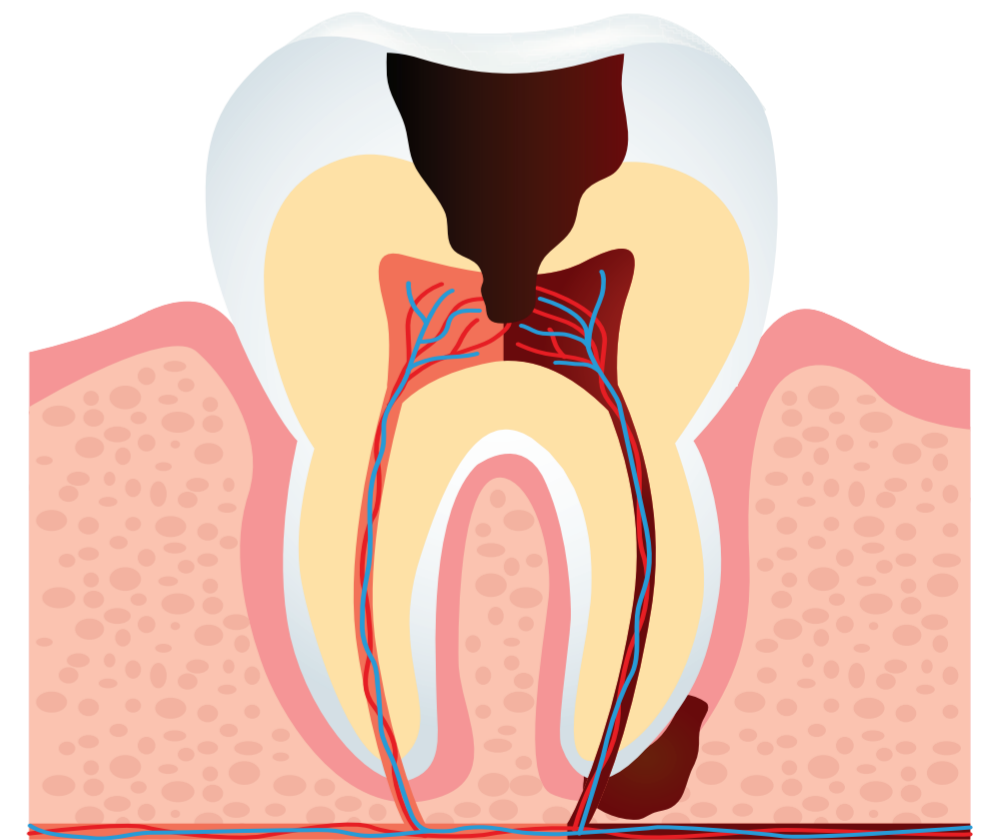
1. 細菌侵蝕琺瑯質(白色部份)，形成一個小洞



2. 細菌侵蝕象牙質(淺黃色部份)，蛀牙範圍擴大，開始出現疼痛或不適



3. 細菌侵蝕牙髓，通常伴隨牙髓炎，非常疼痛



4. 細菌侵蝕牙齒神經，神經遭受破壞，可能出現根尖發炎

糖是造成蛀牙的主要原因，世界牙醫聯盟建議兒童可在正餐時進食含糖食品及飲料，盡量不要在兩餐之間攝取含糖零食。

常見含糖量較高的食物：糖果、巧克力、蛋糕、餅乾、精製麵包、糕點、水果餡餅、布丁、雪糕等；含糖飲料：汽水、奶昔、酒精飲料和果汁等。健康替代品包括奶酪、水果、蔬菜等。

經常清潔口腔和用正確的方法牙刷能有效預防蛀牙，稍後將由護齒小衛士來教導大家。





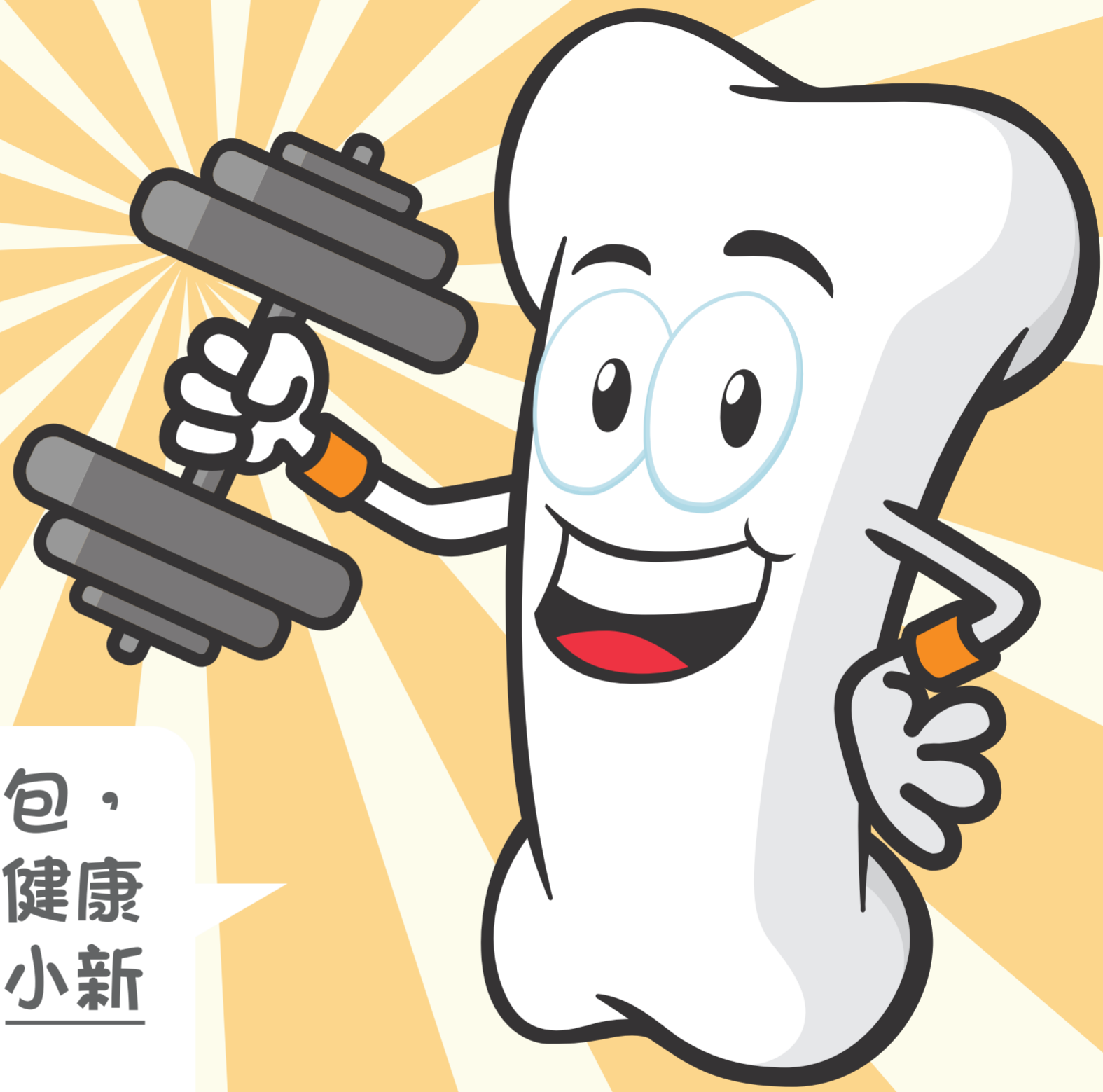
盜勢篇



姐姐，我的書包很重！
我好累啊，你可以幫我
背嗎？

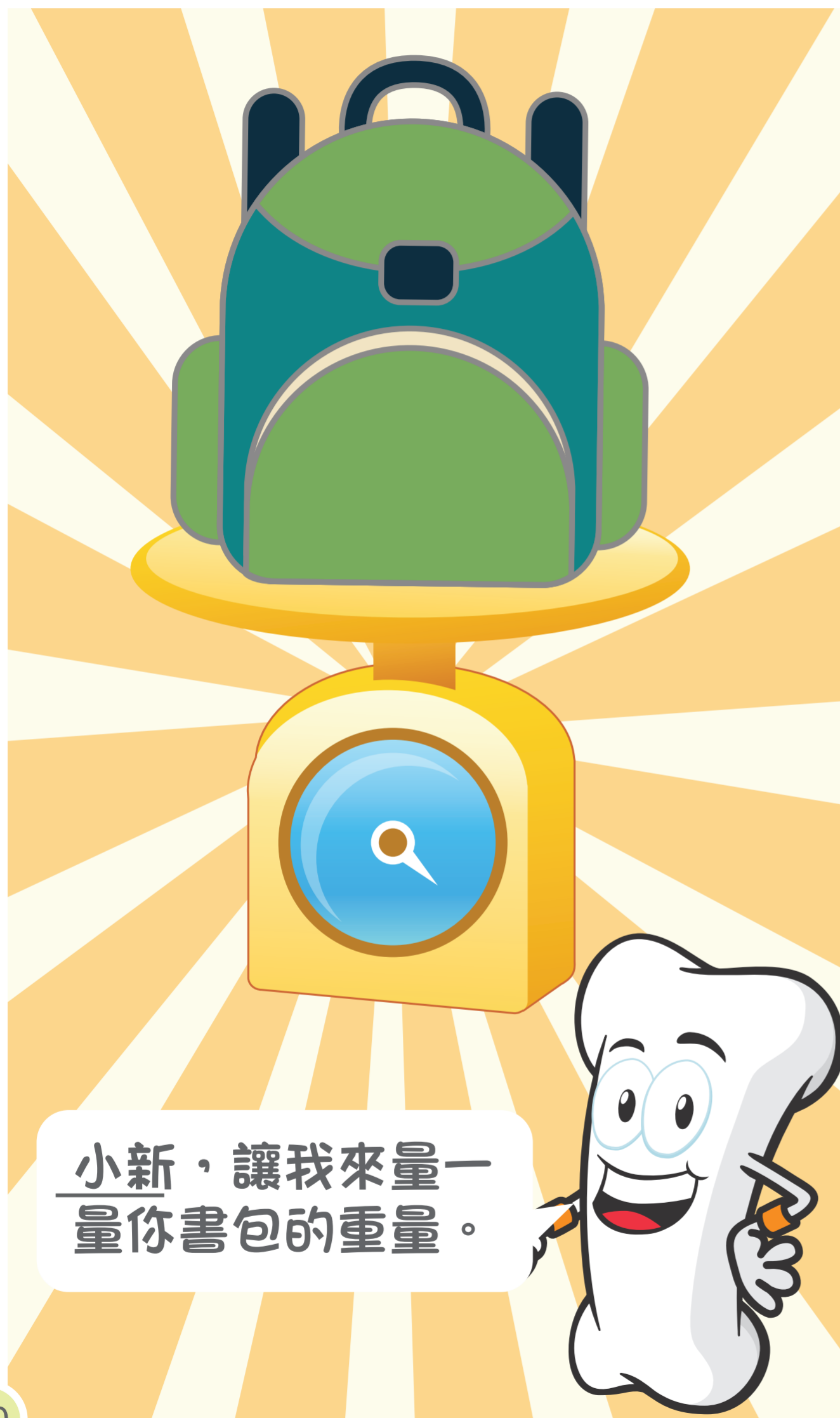


都跟你說過每天都要整理
書本，書包才不會太重，
你看我單邊都可以背！



無論坐、站立或背書包，
正確的姿勢對脊柱的健康
很重要，讓我來幫助小新
吧！

護脊小隊長



兒童健康工具箱——姿勢篇

首先要調整書包的背帶，讓書包緊貼背部，也不可以背在一側，這樣才可以有效分散壓力。



不良的背
書包姿勢



良好的背
書包姿勢



不良站姿



良好站姿



由黃澤善小朋友進行動作示範

學童長期背負過重的書包有可能造成身體疲勞、頸背不適，影響脊柱的健康與發育，一般建議書包的重量不應超過體重的10%。

幫書包減重的建議：

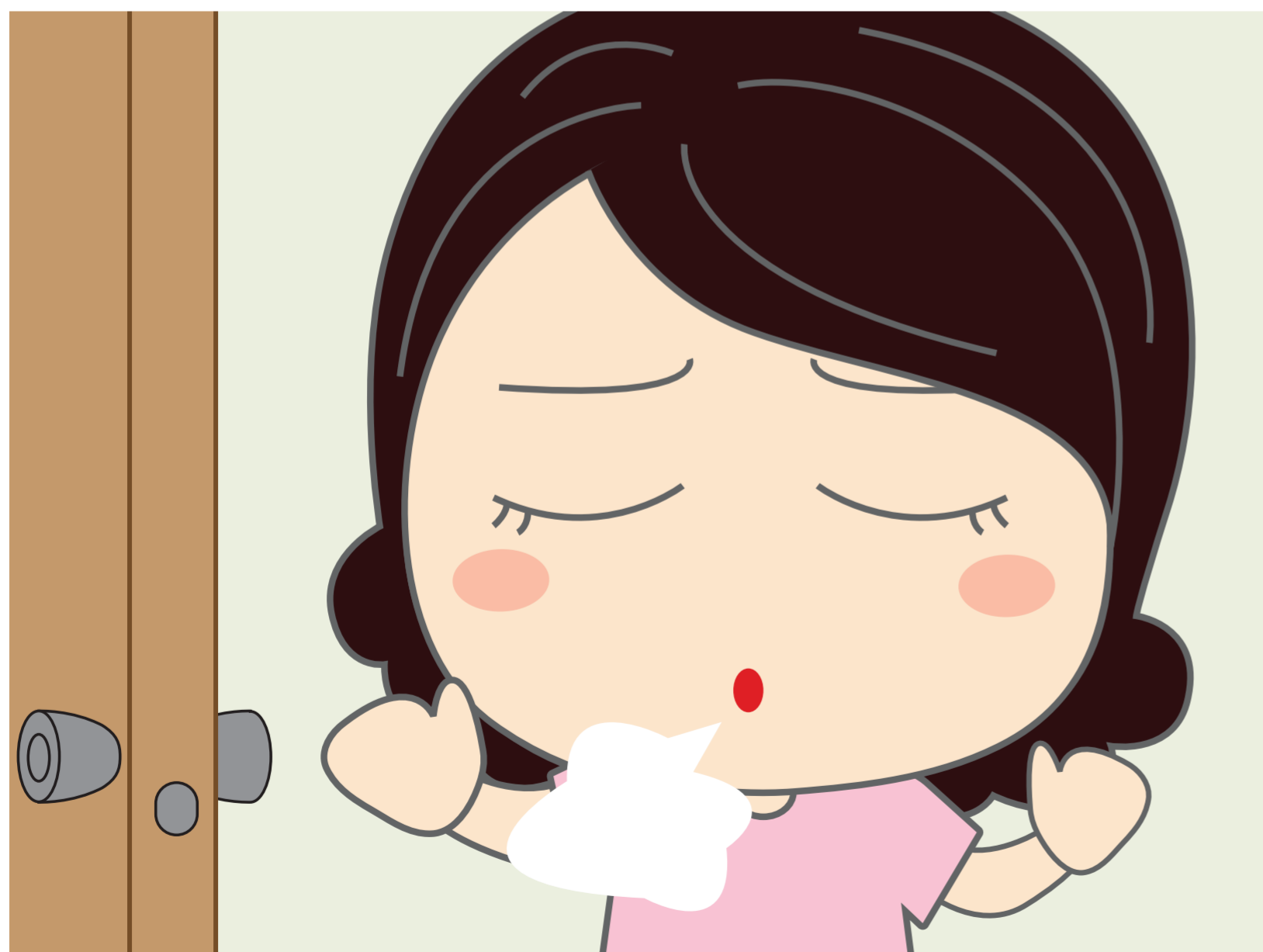
- * 培養每天收拾書包的習慣，按照上課時間表整理書本
- * 學校與老師檢討時間表，避免學童在同一天攜帶大量較重的書本
- * 充分利用學校所提供的儲物櫃或設備
- * 適當配合電子教學




The background of the slide features a sunburst pattern with rays emanating from the center, alternating between light beige and a slightly darker tan color.

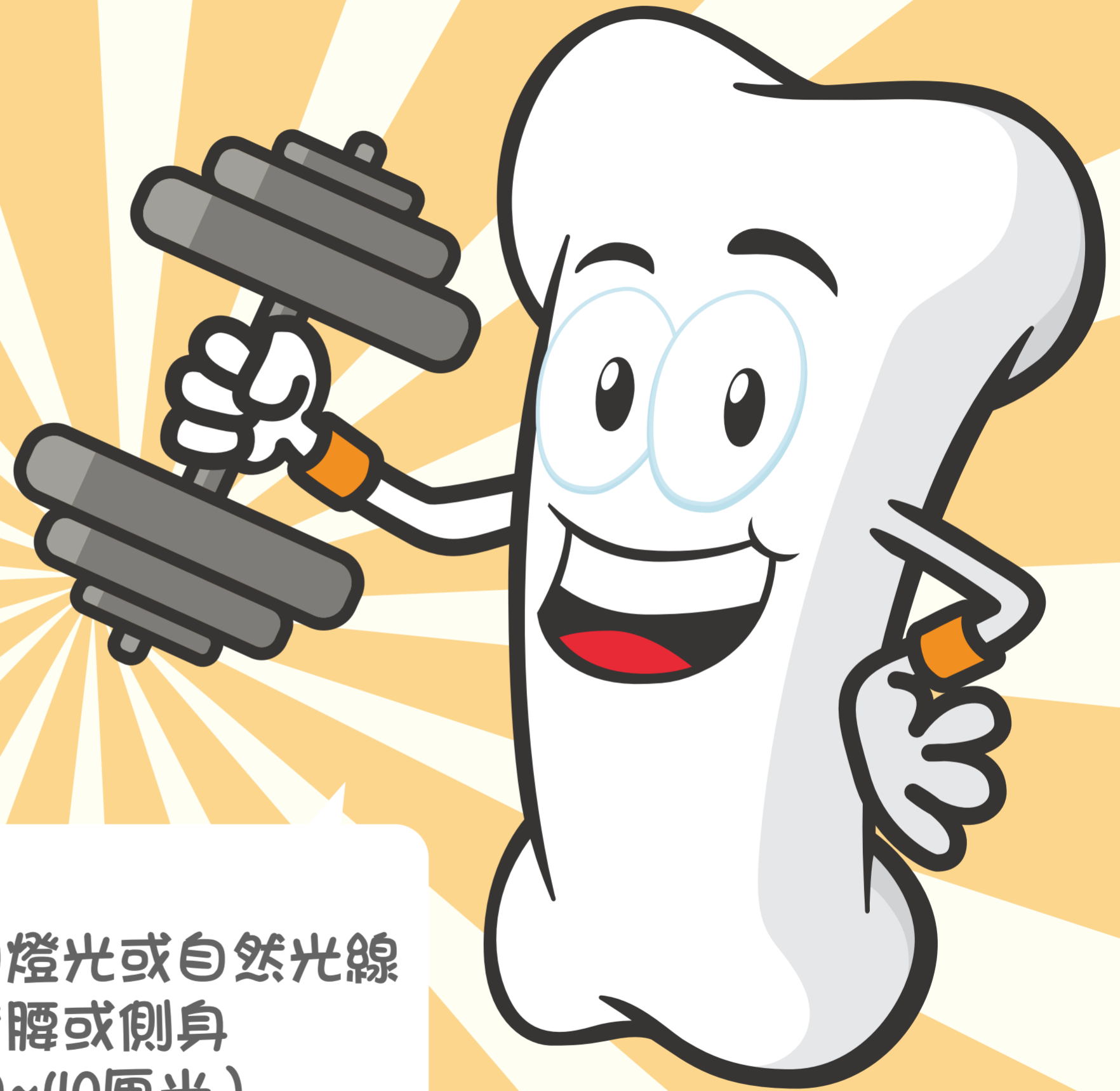
脊柱側彎及 護脊運動





A cartoon illustration of a young boy with black hair, large eyes, and a red mouth, sitting at a brown desk. He is holding a pencil and looking at an open book. Three large, grey question marks are floating around him, indicating confusion. A speech bubble next to him contains the text: "歪著身體坐更舒服啊，為什麼要用力坐高坐直，很辛苦啊！" (It's more comfortable to sit slumped, why do I have to sit high and straight, it's so tiring!).

歪著身體坐更舒服啊，為什麼要用力坐高坐直，很辛苦啊！

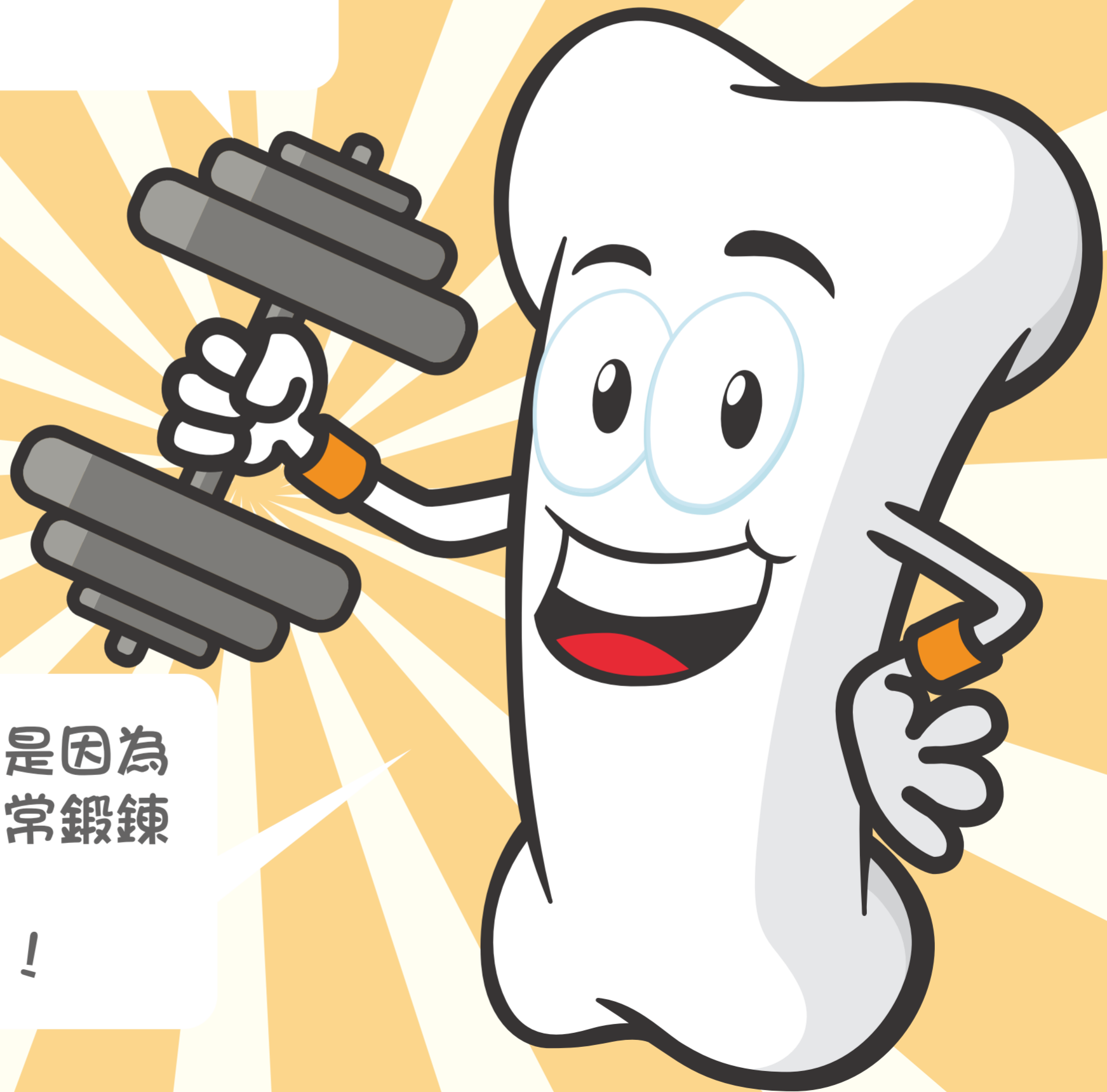


當你閱讀／做功課時

1. 要有充足、均勻、穩定、柔和的燈光或自然光線
2. 桌椅高度要適中，不用低頭、彎腰或側身
3. 書本與眼睛要有適當距離（約30~40厘米）
4. 印刷品字樣要清晰、對比度合適

不適當的坐姿可能會造成代償性的脊柱側彎，也會影響視力和眼睛健康。

你覺得坐得很辛苦是因為
腰背力量不夠，經常鍛鍊
會有幫助。
現在就開始動動吧！



伸展頸部：「輕輕地拉拉頸」——趕走痠痛

1



身體坐直、面向前方

2



輕輕地將頭和頸拉向右邊

3



輕輕地將頭和頸拉向左邊

伸展腰部：「慢慢地動動腰」——消除僵硬

1



站直、雙腳稍分開、
手叉腰、面向前方

2



慢慢地將身體側向右邊

3



慢慢地將身體側向左邊

伸展背部：

「張開手臂深呼吸」——回復精神

1



站直、雙腳稍分開、
面向前方、雙臂伸直
在胸前

2



配合吸氣、雙臂盡量
打開；呼氣，雙臂回
到中間

強化背肌：

「變成一隻飛機」——強化背肌

1



趴在軟墊上

2

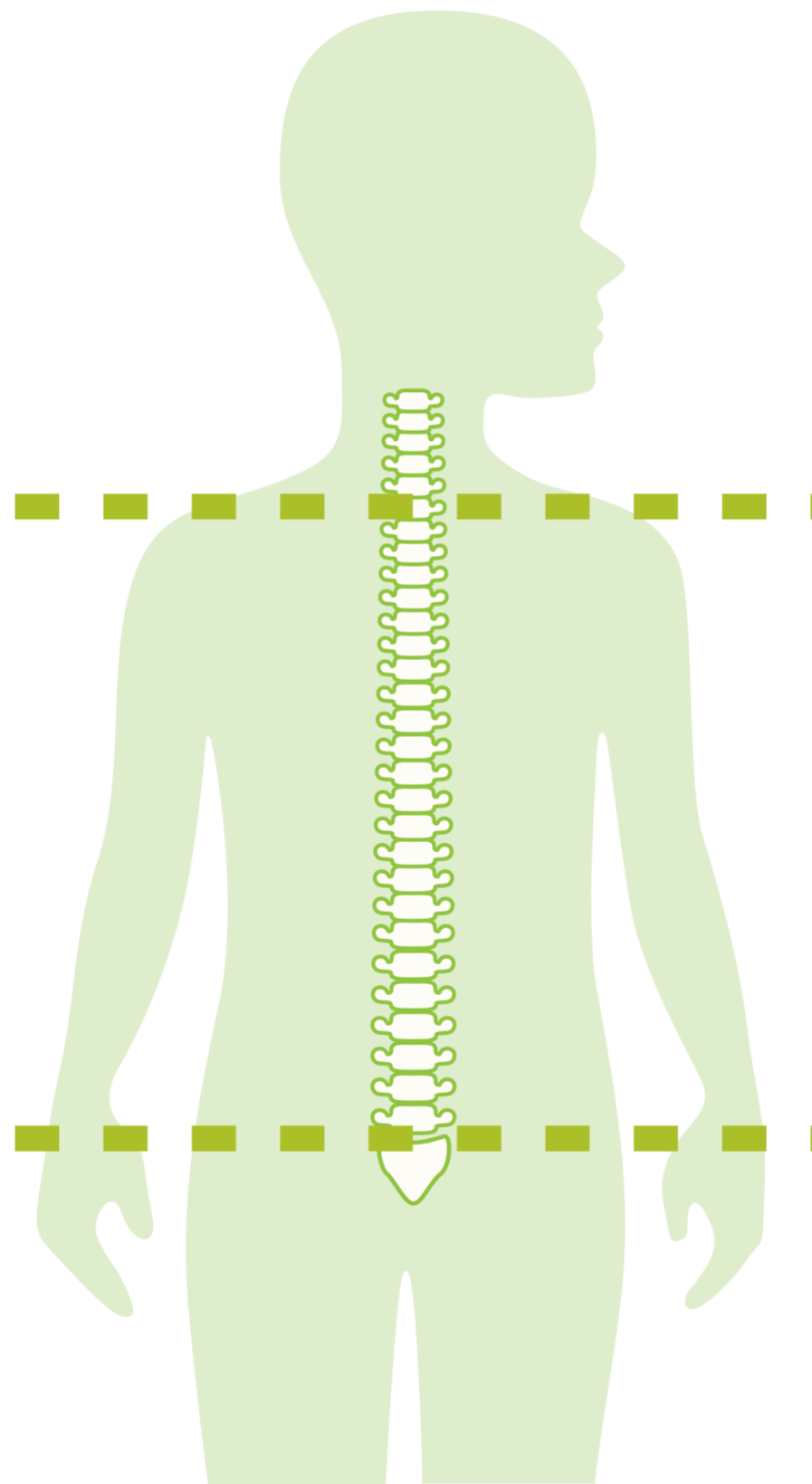


抬起上半身，雙臂離地，微微打開

「脊柱側彎」是兒童青少年常見的脊柱問題，一般不容易發現。外觀上可能會出現雙肩不等高、骨盆傾斜等情況。若出現此情況，需要盡快諮詢骨科醫生，判斷為代償性脊柱側彎，還是已經出現結構性的變化。

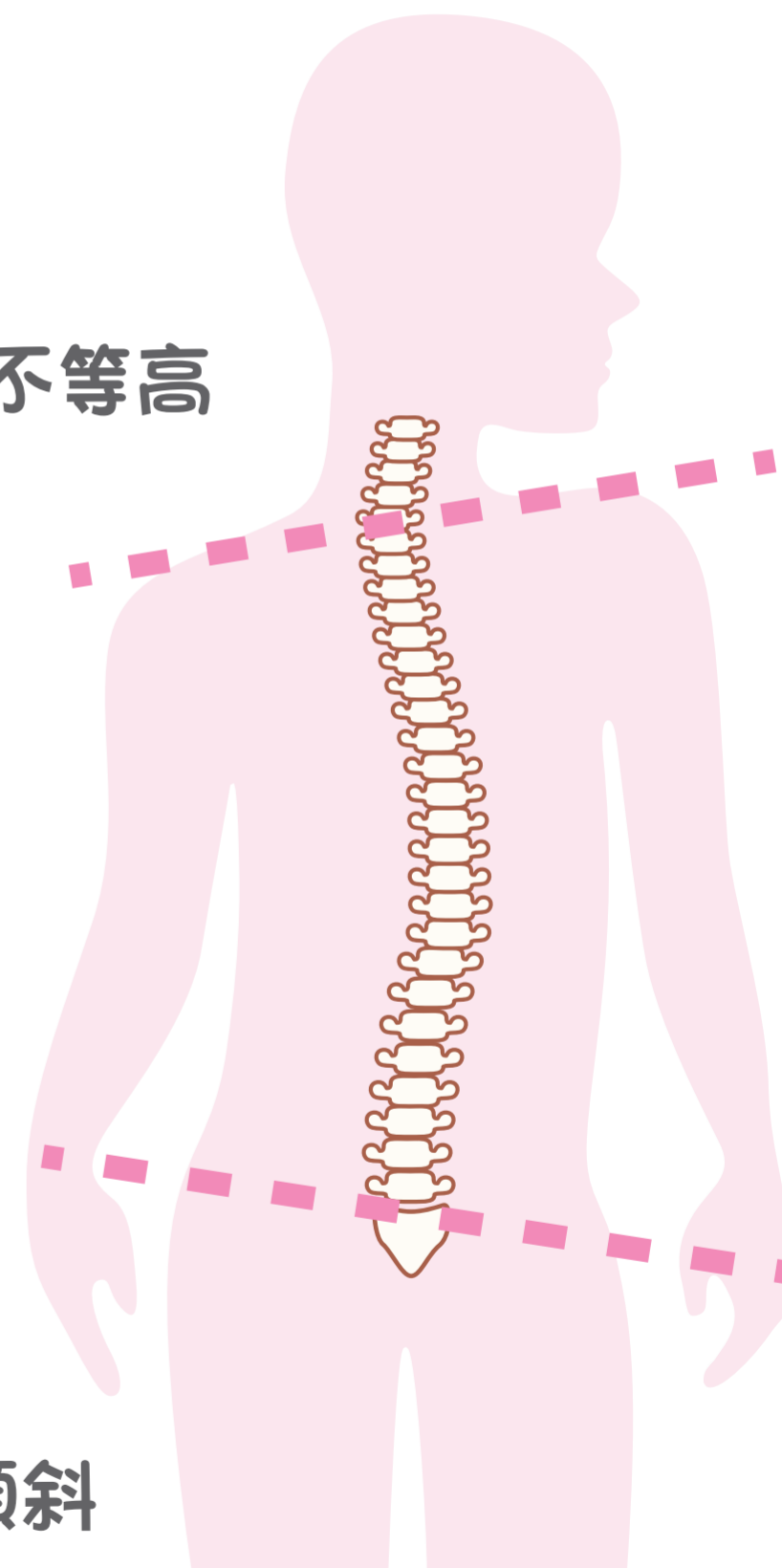


正常脊柱



脊柱側彎

雙肩不等高

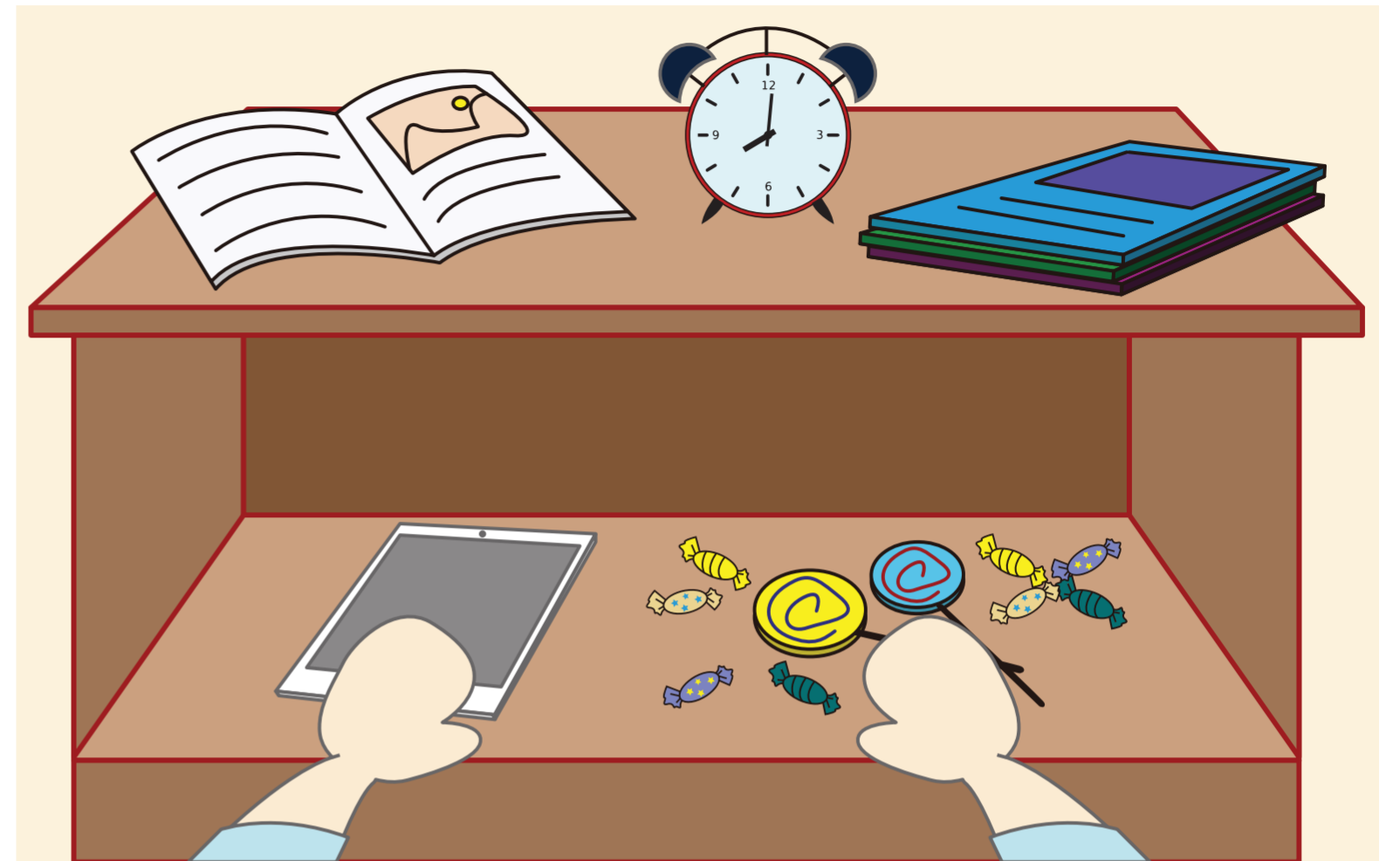
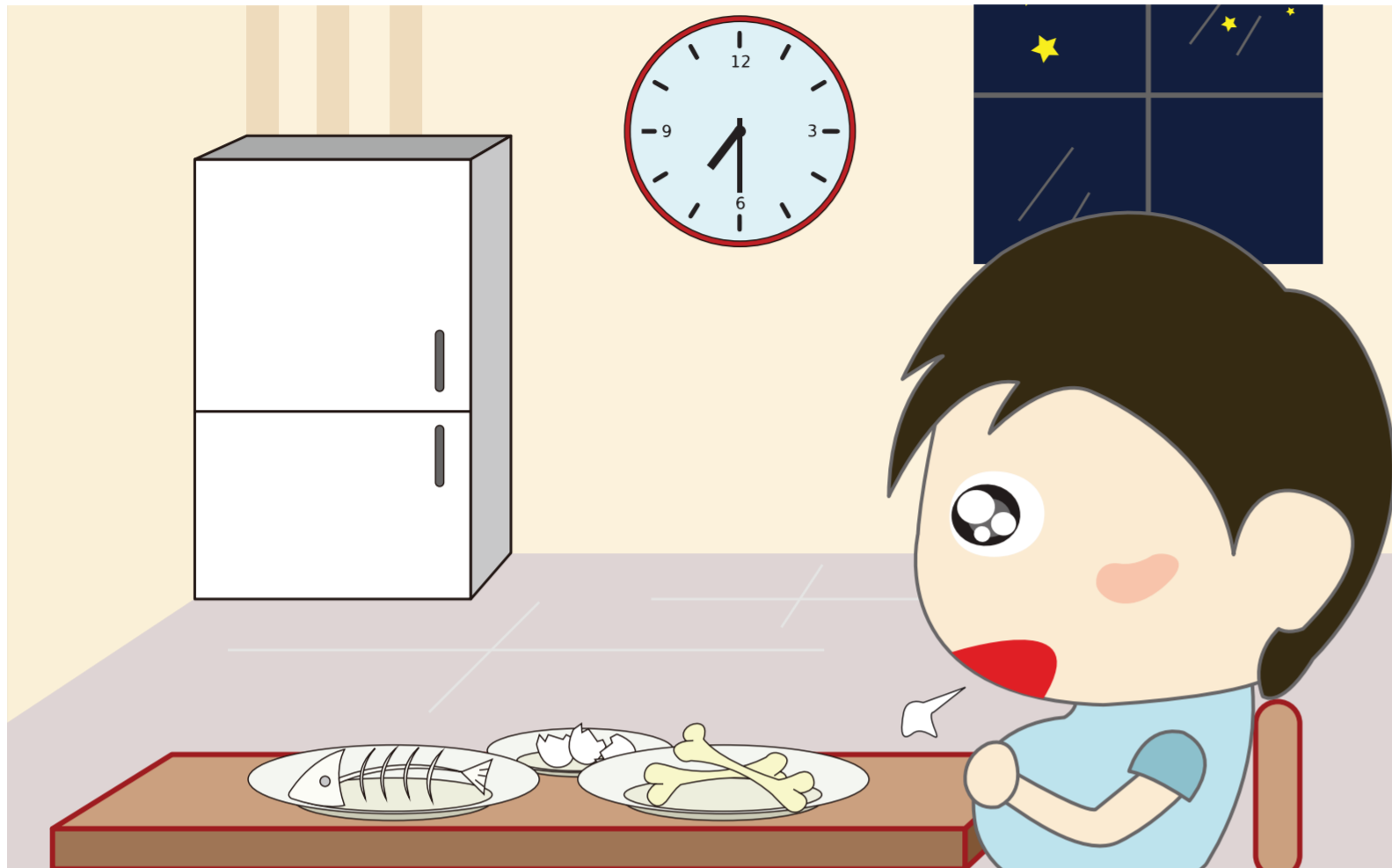


骨盆傾斜

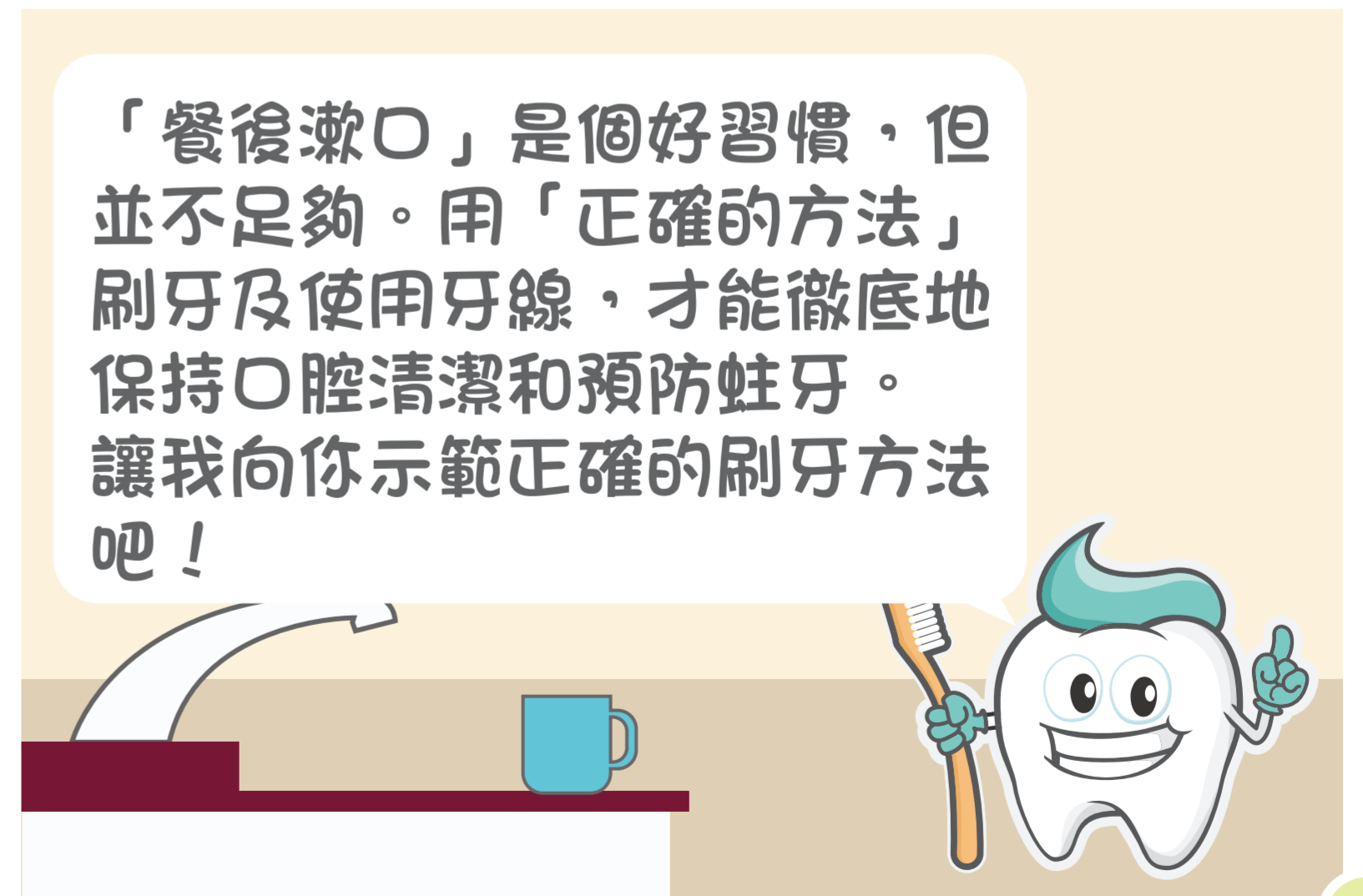


刷牙及 使用牙線技巧

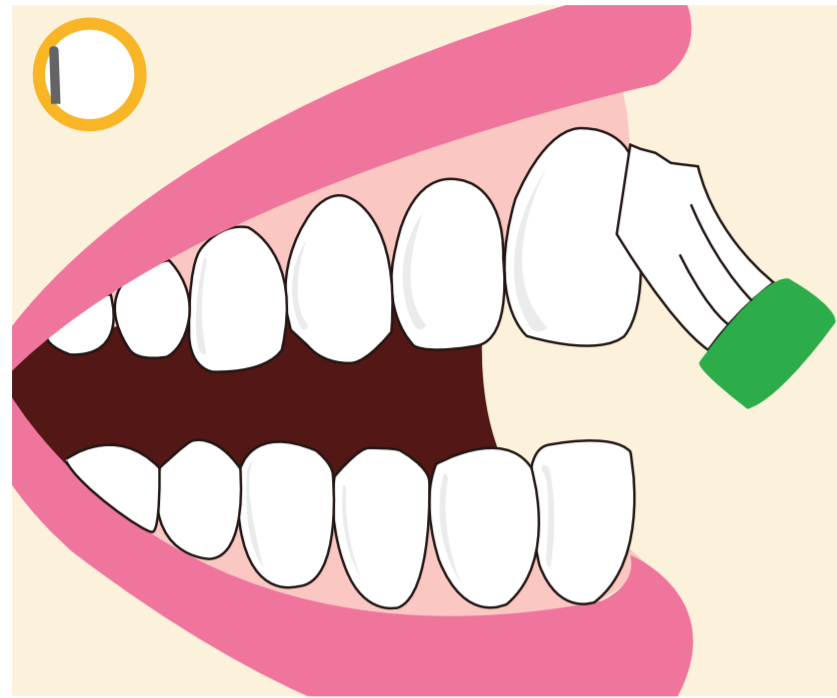
兒童健康工具箱——刷牙及使用牙線技巧



兒童健康工具箱——刷牙及使用牙線技巧

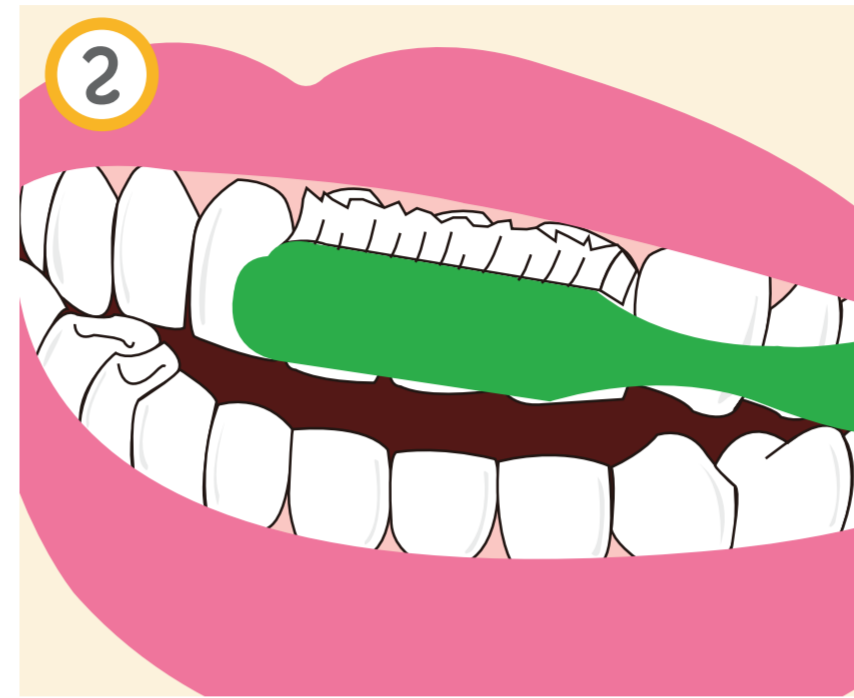


兒童健康工具箱——刷牙及使用牙線技巧

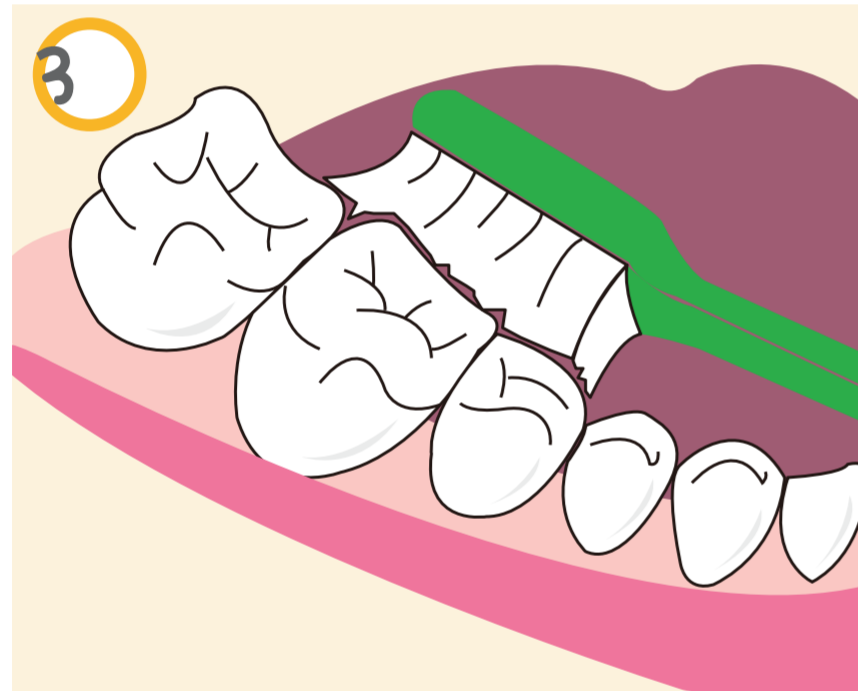


刷「外側面」：將牙刷傾斜45度，把刷毛輕輕壓在牙齒和牙齦的交界處

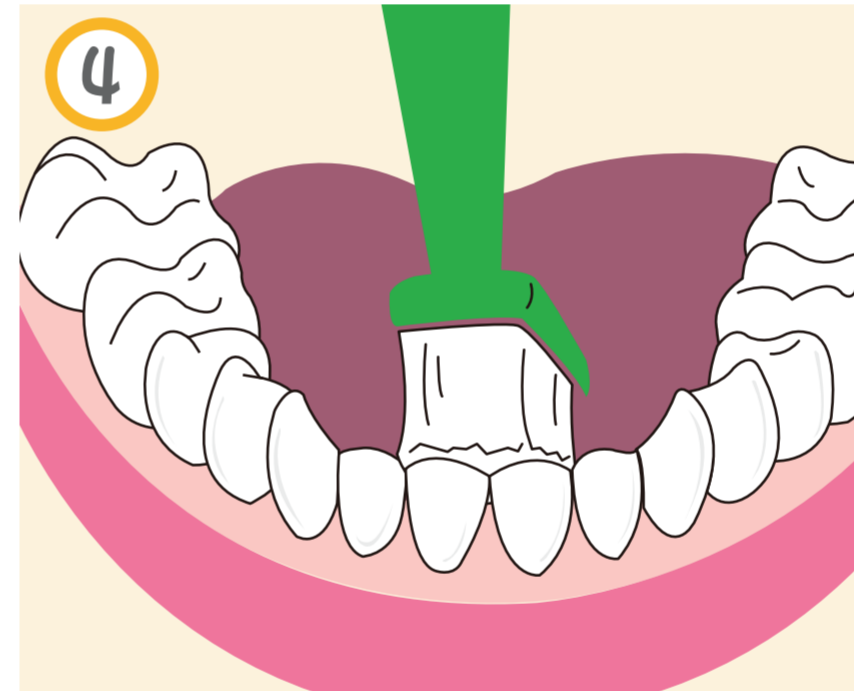
(刷上排時：刷毛向上；刷下排時：刷毛向下)



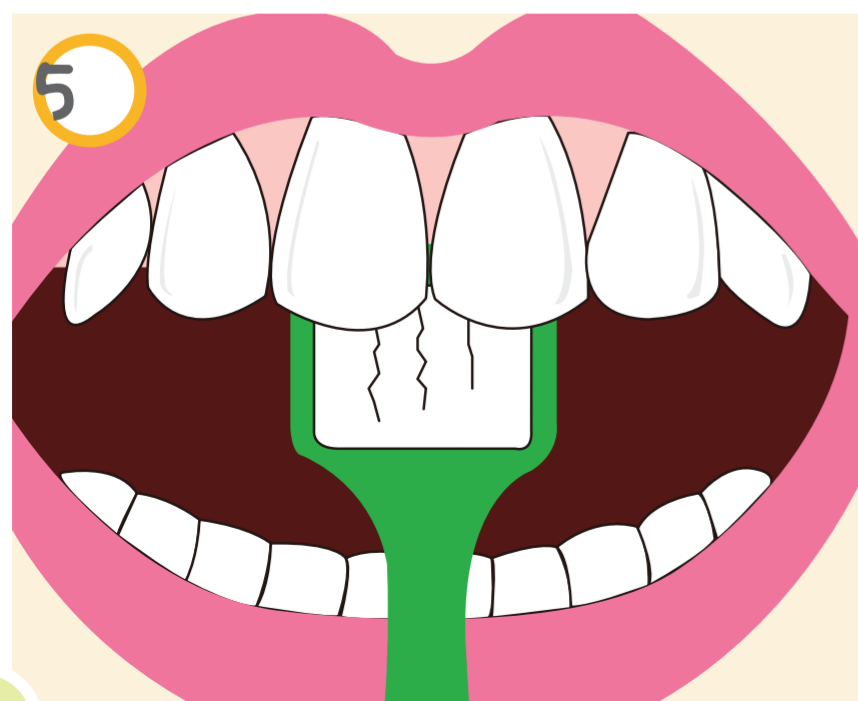
以2-3隻牙齒為一組，輕柔地「左右來回」短刷幾次。完成後，將刷毛移動到下一組牙齒。



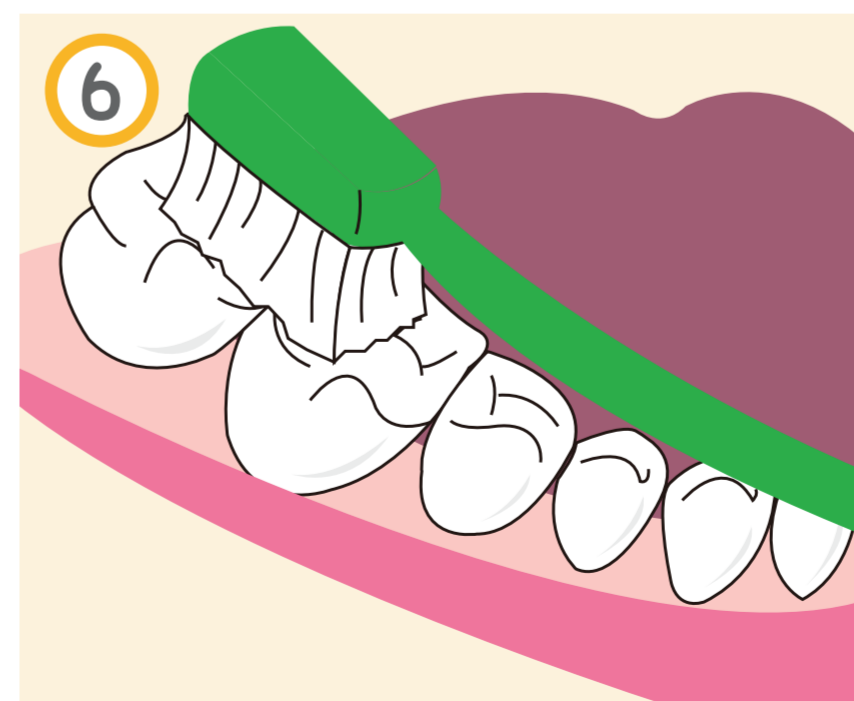
刷「內側面」：保持刷毛與牙齒的角度，一樣以「左右來回」的方式輕輕短刷。



用牙刷前端的刷毛「上下來回」清潔前側牙齒的背面，會更加乾淨。



用牙刷前端的刷毛「上下來回」清潔前側牙齒的背面，會更加乾淨。

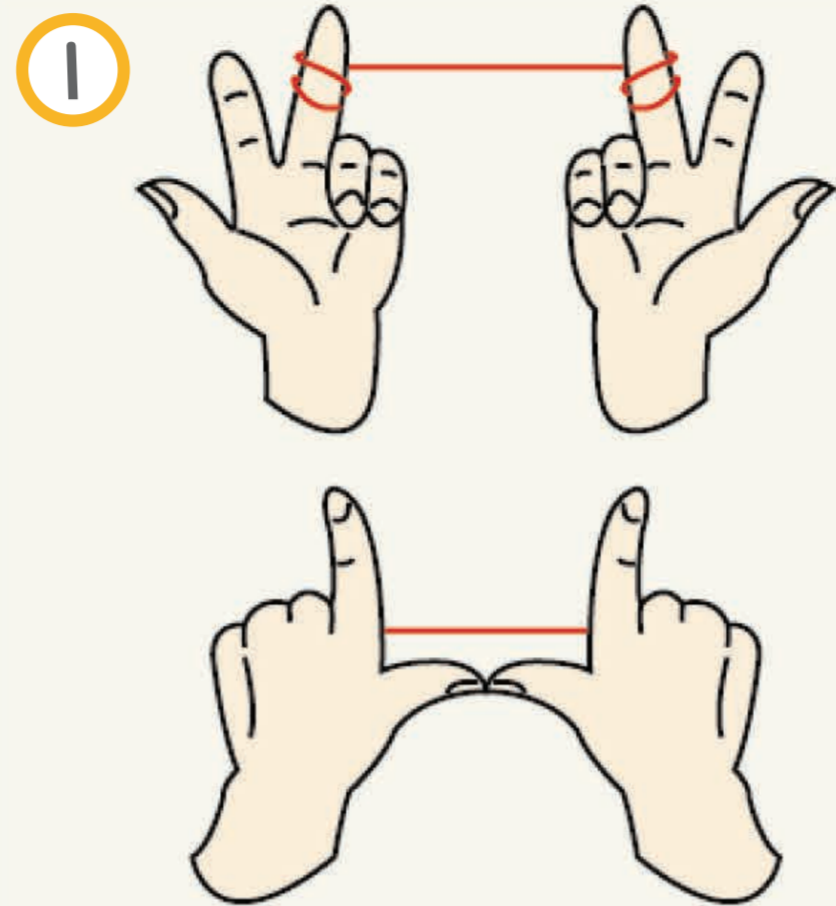


刷「咬合面」：將刷毛垂直置於牙齒表面，來回刷動。各個牙齒面都刷完後，別忘了要漱口哦！

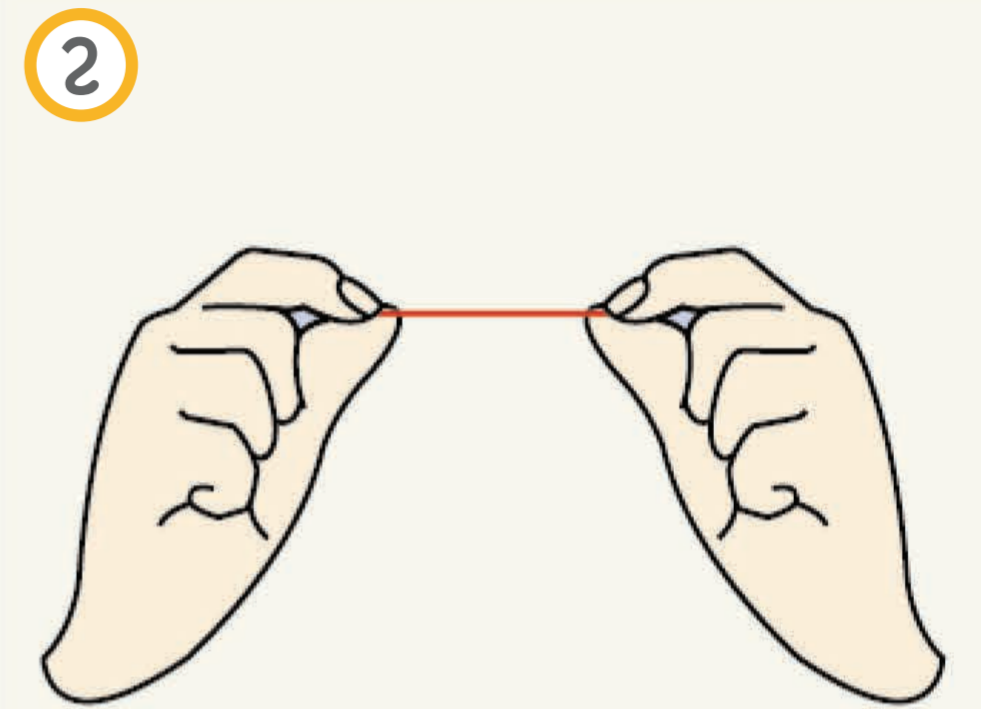
兒童健康工具箱——刷牙及使用牙線技巧



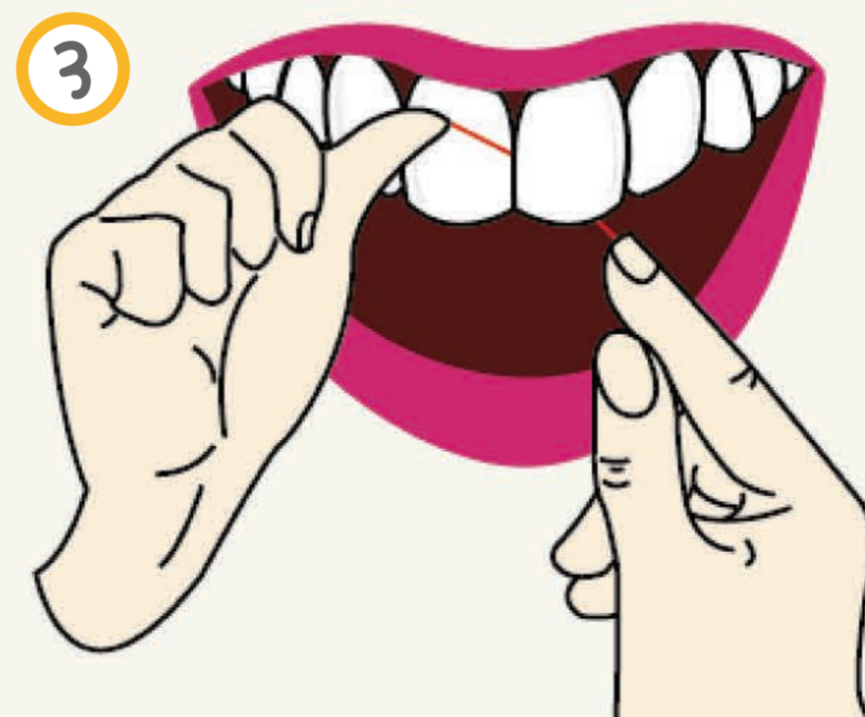
的確有些食物容易留在牙縫裡不易清潔，這時就需要使用牙線了。讓我向您示範正確使用牙線的方法吧！



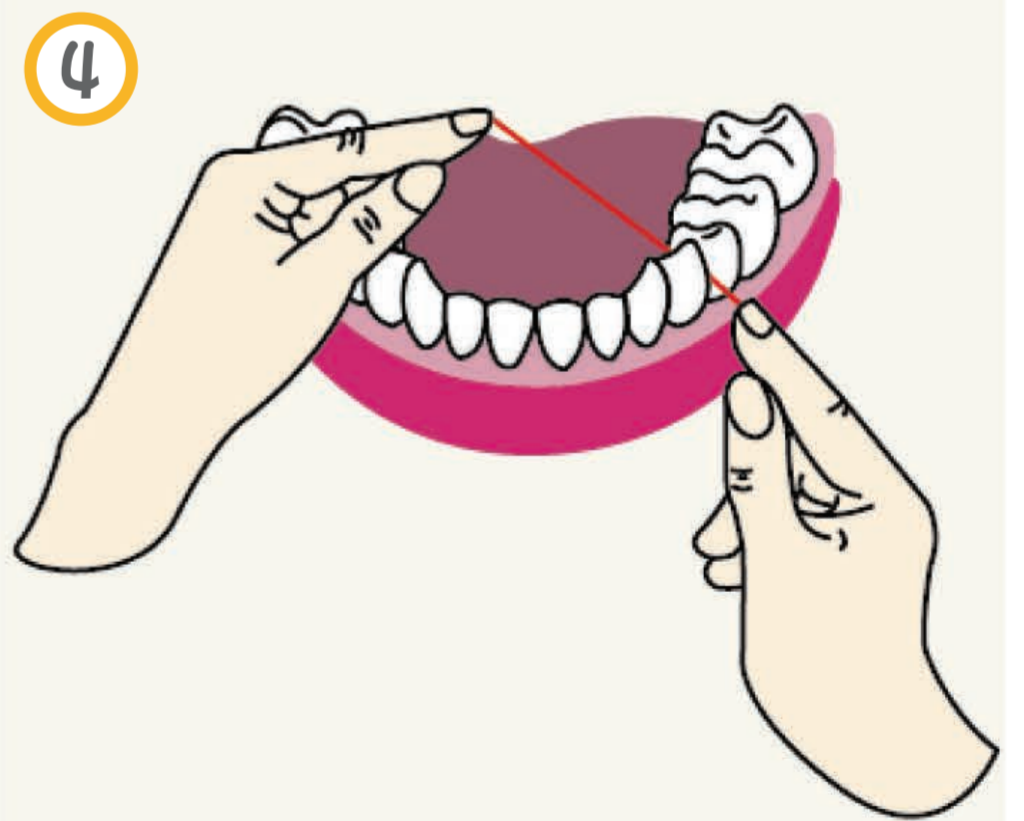
拉出45公分的牙線（或一手臂長度），並纏繞在兩手的中指上。



用拇指和食指指尖緊握住，每次使用2.5至5公分的牙線來剔走牙縫中的食物殘渣。



輕柔地利用「拉鋸動作」把牙刷引導到牙縫中，然後輕刮牙縫兩側的牙齒。清潔上排牙齒時，用拇指來控制方向和力度。



清潔下排牙齒時，用食指來控制力度。

如何選用適當的**牙膏**、**牙刷**及**牙線**呢？

牙膏：建議使用含「氟」的牙膏，因為「氟」是一種能有效抑制齲齒的物質，起到保護牙齒的作用。

牙刷：建議使用柔軟、尼龍質地、刷毛尖端經過圓滑處理的牙刷，刷頭避免過大（可使兒童尺寸牙刷）。當出現刷毛開叉、鬆散、變形、脫掉或發臭時即需更換。一般建議至少3至4個月替換一次，避免細菌過度滋生，引致感染。

牙線：市面上有塗蠟、不塗蠟、含味道（如薄荷口感）等多種款式的牙線。一般塗蠟牙線表面比較滑，易於導入牙縫，初學者較易掌握；不塗蠟牙線清潔力較強。



使用電子產品（手機、平板電腦）建議：

1. 距離螢幕50~60公分；
2. 20/20/20原則：使用電腦20分鐘後，遠望20尺外的景物，至少20秒；
3. 調整好螢幕亮度和室內燈光，避免在過暗的環境使用電子產品；
4. 使用防眩光和不易反光之螢幕；
5. 在良好的姿勢下使用，避免長時間彎腰或低頭；
6. 經常眨眼和完全閉目休息；
7. 規律進行眼睛檢查及配戴合適度數的眼鏡；
8. 經常作眼保健操和眼球運動增加眼部血液循環和刺激淚液分泌。



小朋友請你回想一下，小新今天做了什麼會影響身體健康的事呢？聽完護眼小特工、護齒小衛士和護脊小隊長的建議後，你能說出保護眼睛、牙齒、脊柱的方法嗎？

明天開始你也要像小新一樣，開始好好保護自己的眼睛、牙齒和脊柱，做個快樂又健康的小朋友。不妨也邀請爸爸媽媽和同學跟您一起做，齊齊發放保護健康的正能量！





良好習慣 考勤表

各位小朋友，培養良好的習慣對保持健康相當重要，希望你可以堅持每天進行眼保健操、眼球運動、用正確的方式刷牙、用牙線及強化腰背的運動。在相應的日期格子內，可填上E（眼睛）、T（牙齒）或S（腰背）代表你在當天有進行相關的活動，作為記錄。





良好習慣考勤表



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	家長簽名
第1週								
第2週								
第3週								
第4週								
第5週								
第6週								
第7週								
第8週								



良好習慣考勤表



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	家長簽名
第9週								
第10週								
第11週								
第12週								
第13週								
第14週								
第15週								
第16週								



良好習慣考勤表



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	家長簽名
第17週								
第18週								
第19週								
第20週								
第21週								
第22週								
第23週								
第24週								



良好習慣考勤表



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	家長簽名
第25週								
第26週								
第27週								
第28週								
第29週								
第30週								
第31週								
第32週								



良好習慣考勤表



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	家長簽名
第33週								
第34週								
第35週								
第36週								
第37週								
第38週								
第39週								
第40週								



良好習慣考勤表



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	家長簽名
第41週								
第42週								
第43週								
第44週								
第45週								
第46週								
第47週								
第48週								



良好習慣考勤表



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	家長簽名
第49週								
第50週								
第51週								
第52週								

參考資料

李雪屏、陳文詩、張雲、梁金妹（2007）。澳門小學生視力狀況及相關因素調查報告。澳門：澳門鏡湖護理學院。

張朝凱（2008）。眼睛保健聖經。台北：如何出版社有限公司。

澳門鏡湖護理學院（2006）。齊來做眼保健操。澳門：澳門鏡湖理學院。

American Dental Hygienists' Association. (2015, December 18). Proper brushing. Retrieved from https://www.adha.org/resources-docs/7221_Proper_Brushing.pdf

American Dental Hygienists' Association. (2015, December 18). Proper flossing. Retrieved from https://www.adha.org/resources-docs/7222_Proper_Flossing.pdf

Anderson, S. M. (2007). Spinal curves and scoliosis. *Radiol Technol*, 79(1), 44-65; quiz 66-48.

Klamm, J., & Tarnow, K. G. (2015). Computer Vision Syndrome: A Review of Literature. *Medsurg Nurs*, 24(2), 89-93.

World Dental Federattion. (2015, December 18). WHO Draft Guideline: Sugars intake for adults and children. Retrieved from http://www.fdiworldental.org/media/42699/dietary_sugars_who_guidelines_-_fdi_response.pdf

書名：兒青健康工具箱
作者：王嘉杰 劉嘉寶 黎想 羅文秀
鳴謝：阮潔萍、孫傳喜
設計：濠光傳媒有限公司
資助機構：澳門特別行政區政府教育暨青年局
出版發行：澳門鏡湖護理學院
地址：澳門鏡湖馬路35號地下
電話：(853) 82956200
傳真：(853) 28365204
電郵：admin@kwnc.edu.mo
網址：<http://www.kwnc.edu.mo>
出版日期：2016年12月
版次：第一版
印刷數量：3,000冊
印刷：濠光傳媒有限公司
澳門宋玉生廣場180號東南亞商業中心16樓P

ISBN 978-99965-637-4-4

版權所有 翻印必究

澳門鏡湖護理學院網上閱覽版