



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。

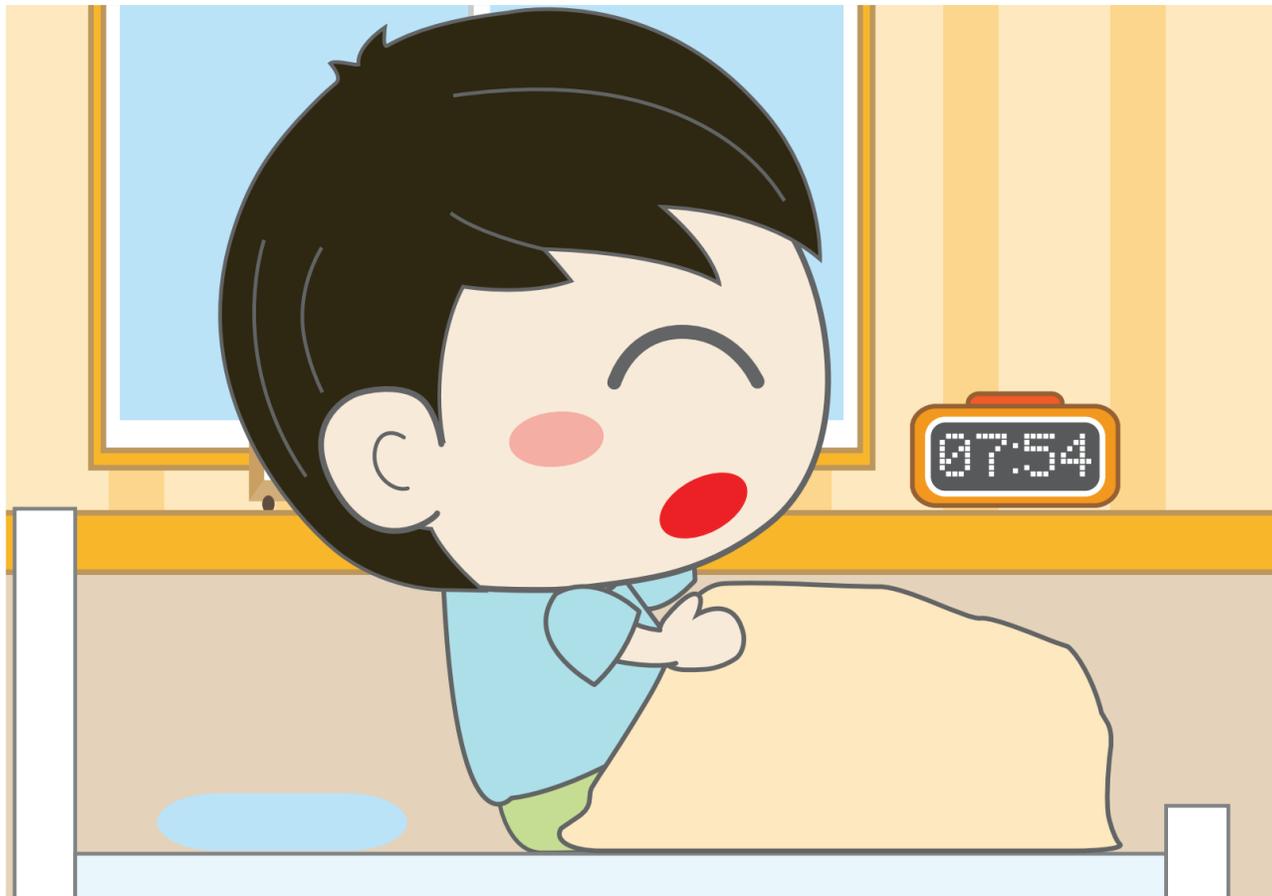
澳門鏡湖護理學院

## 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。



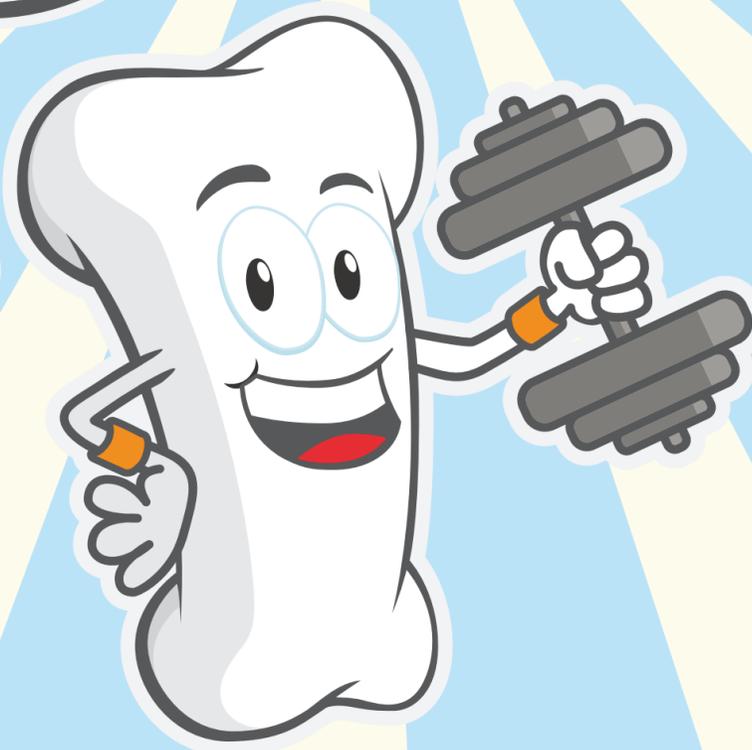
護眼小特工



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。



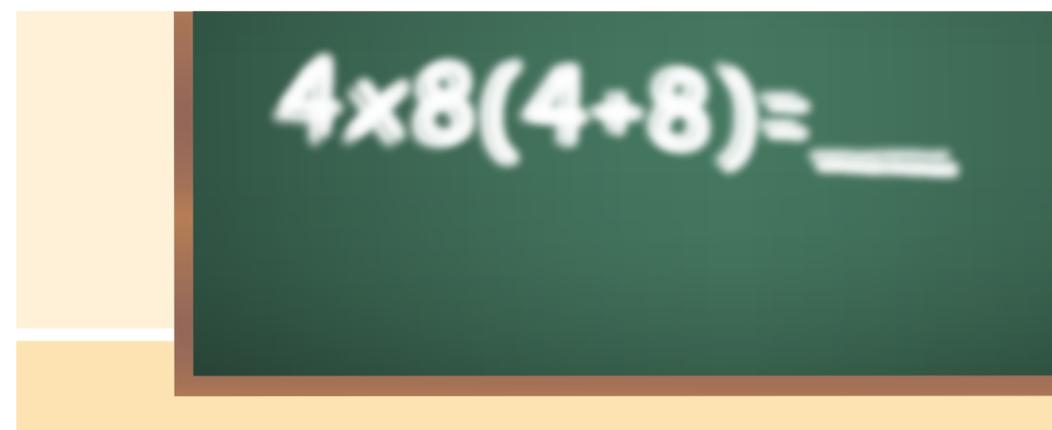
護齒小衛士



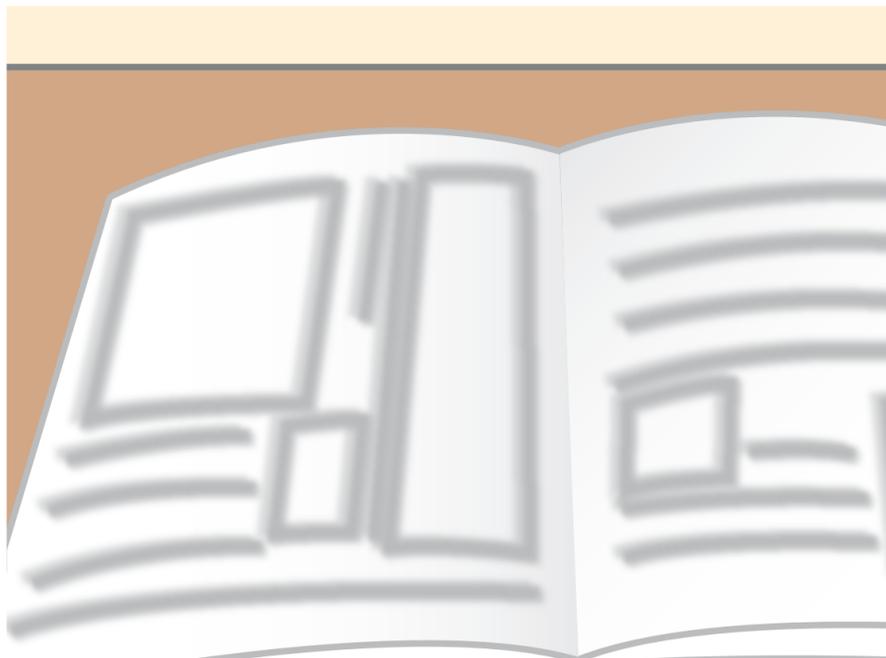
護脊小隊長



# 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！

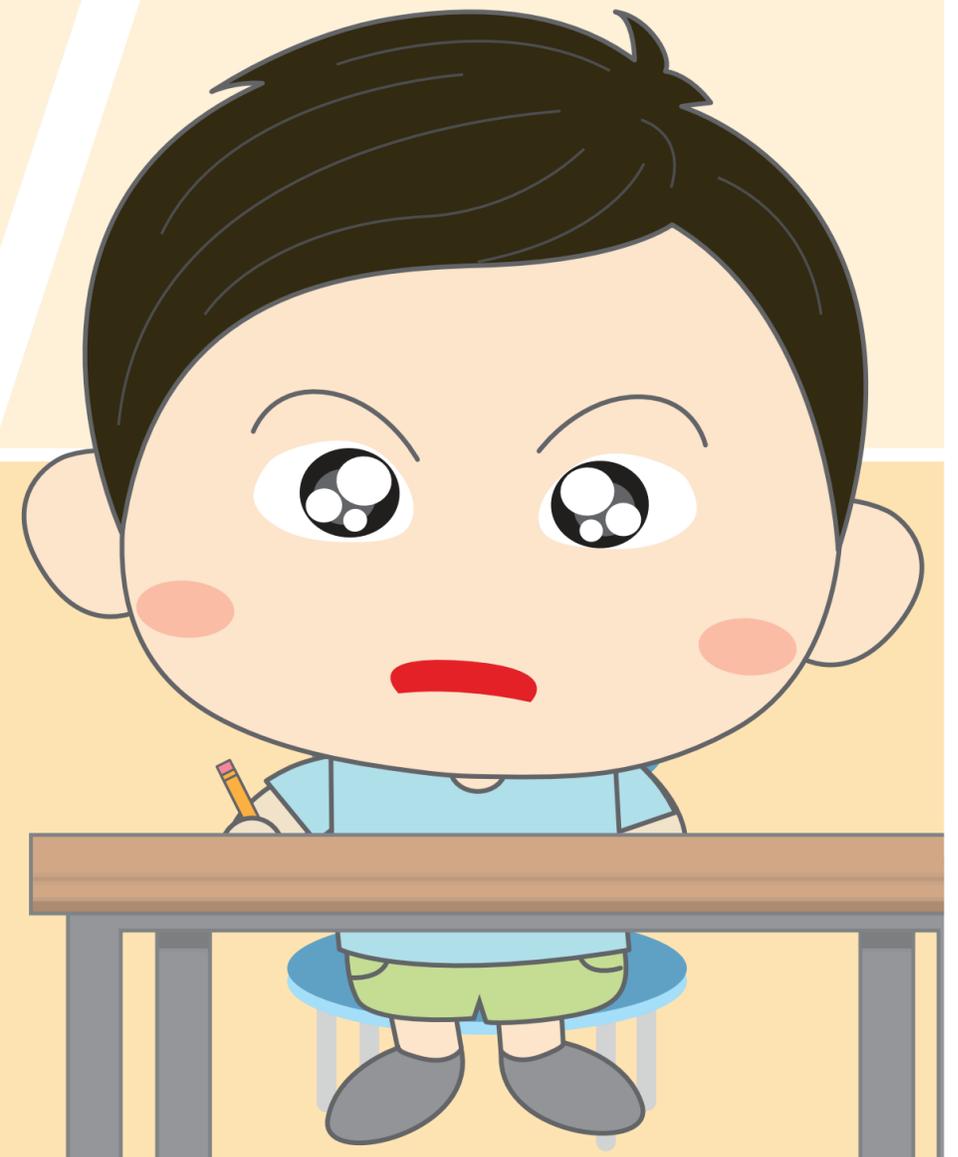
護眼小特互



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。

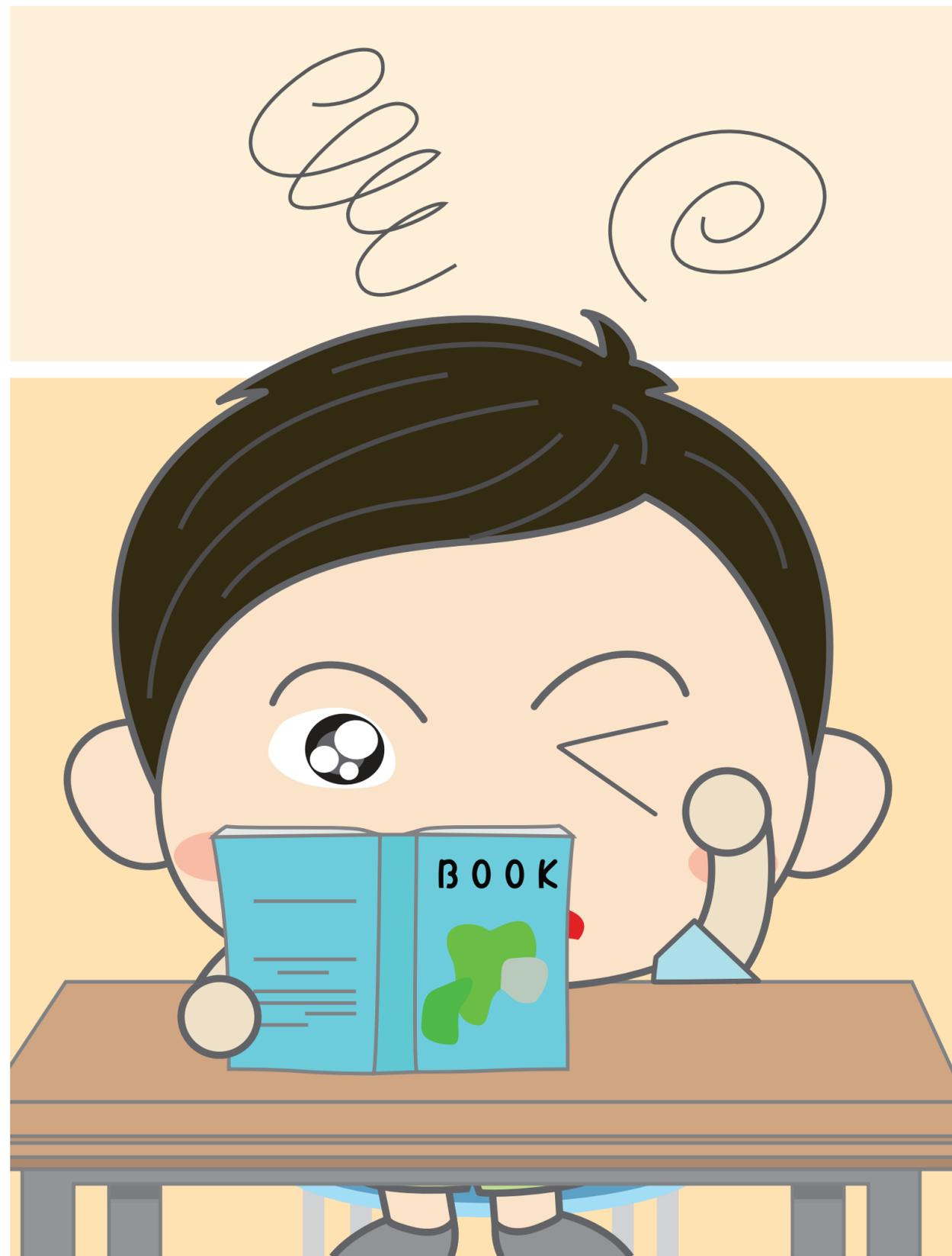
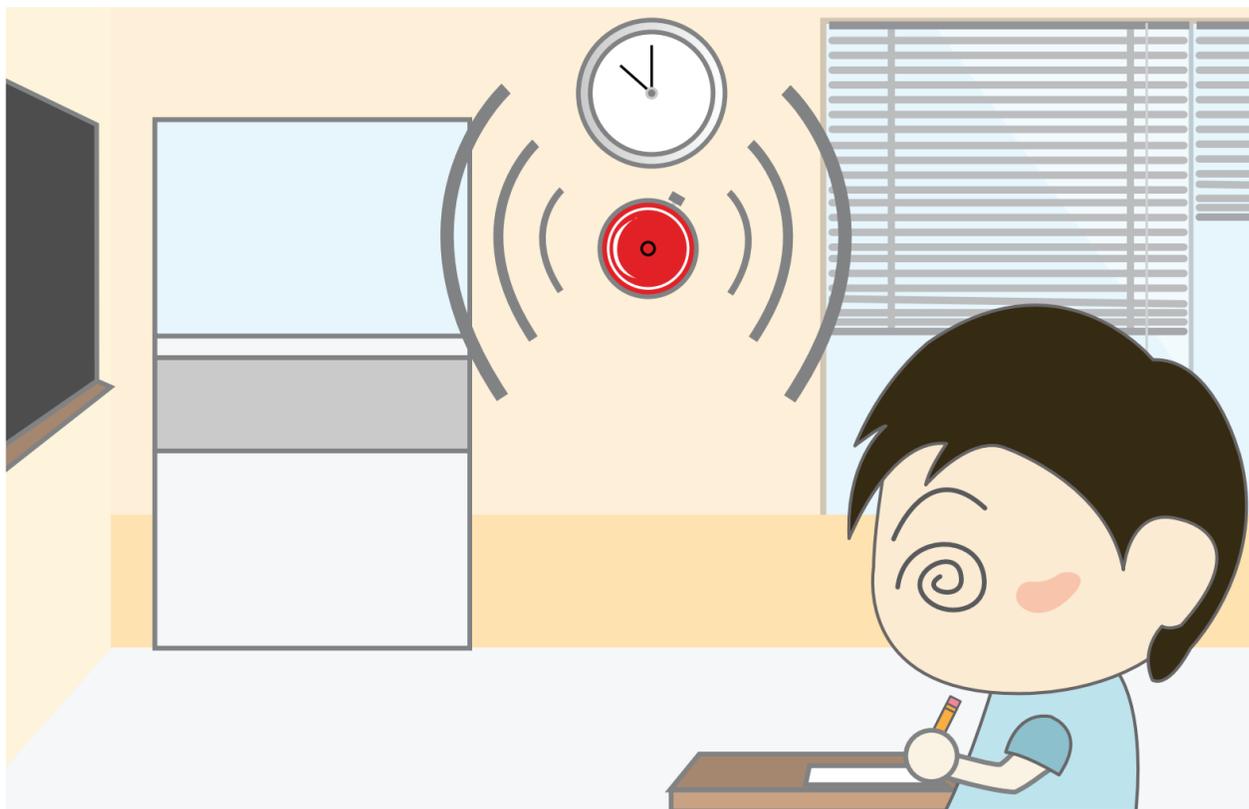
\*屈光不正是一種常見的眼部問題，代表眼睛無法對外界物體清晰地聚焦，造成視力模糊，嚴重時可能引起視力損害。



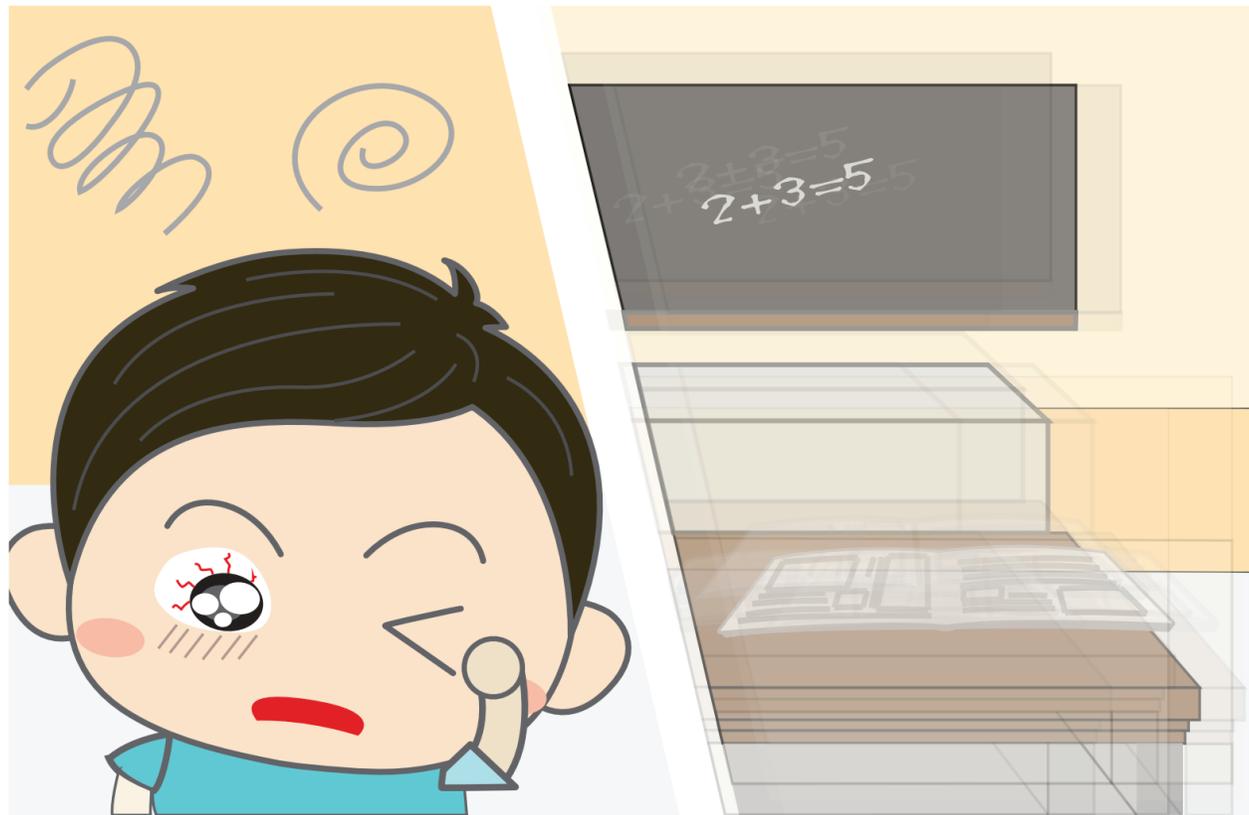


# 眼保健操與 眼球運動

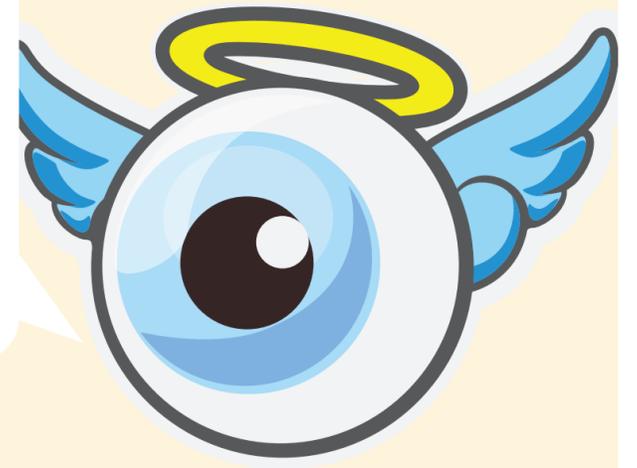
## 兒童健康工具箱——眼保健操與眼球運動



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。

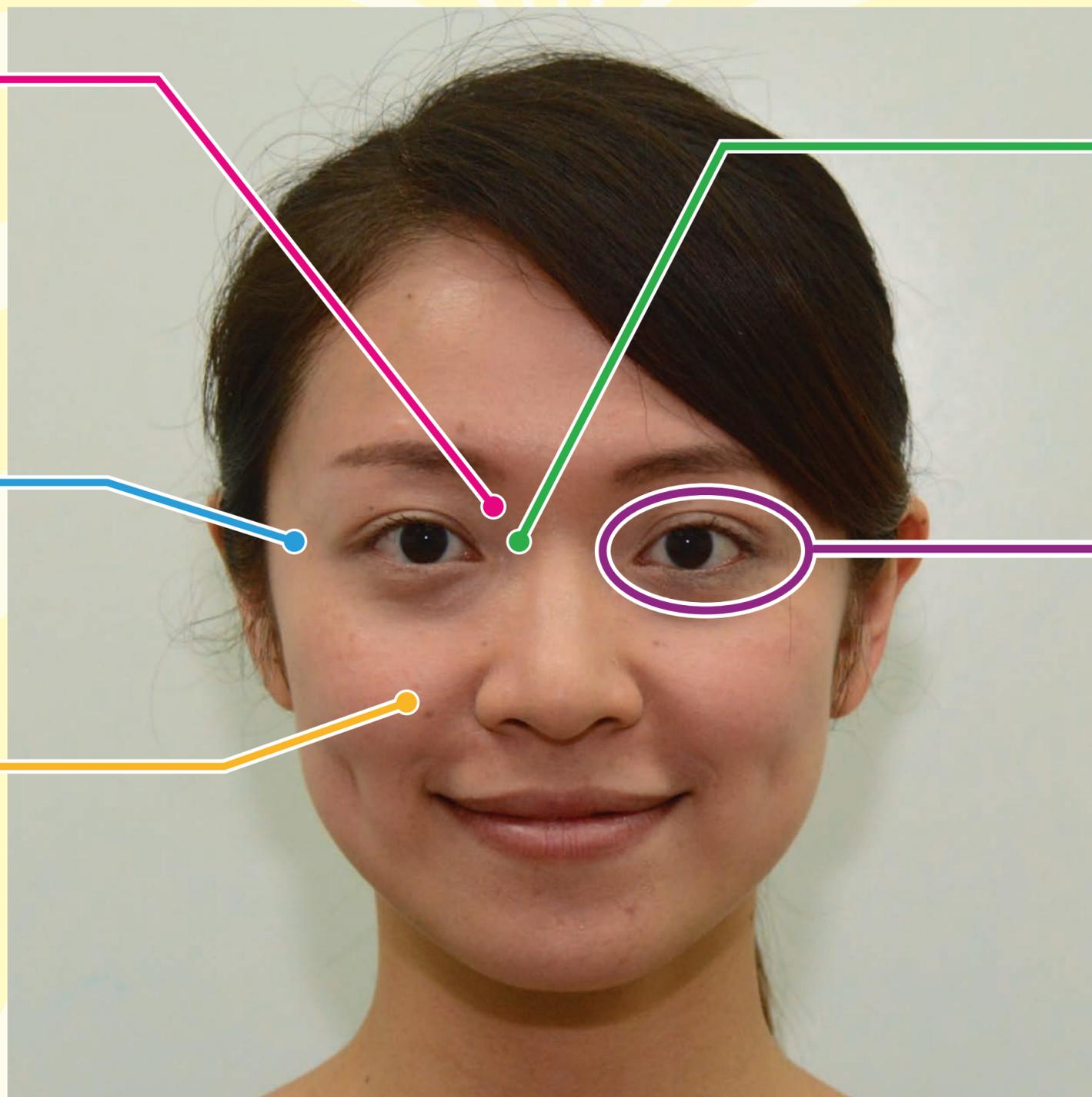
### 太陽穴

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。



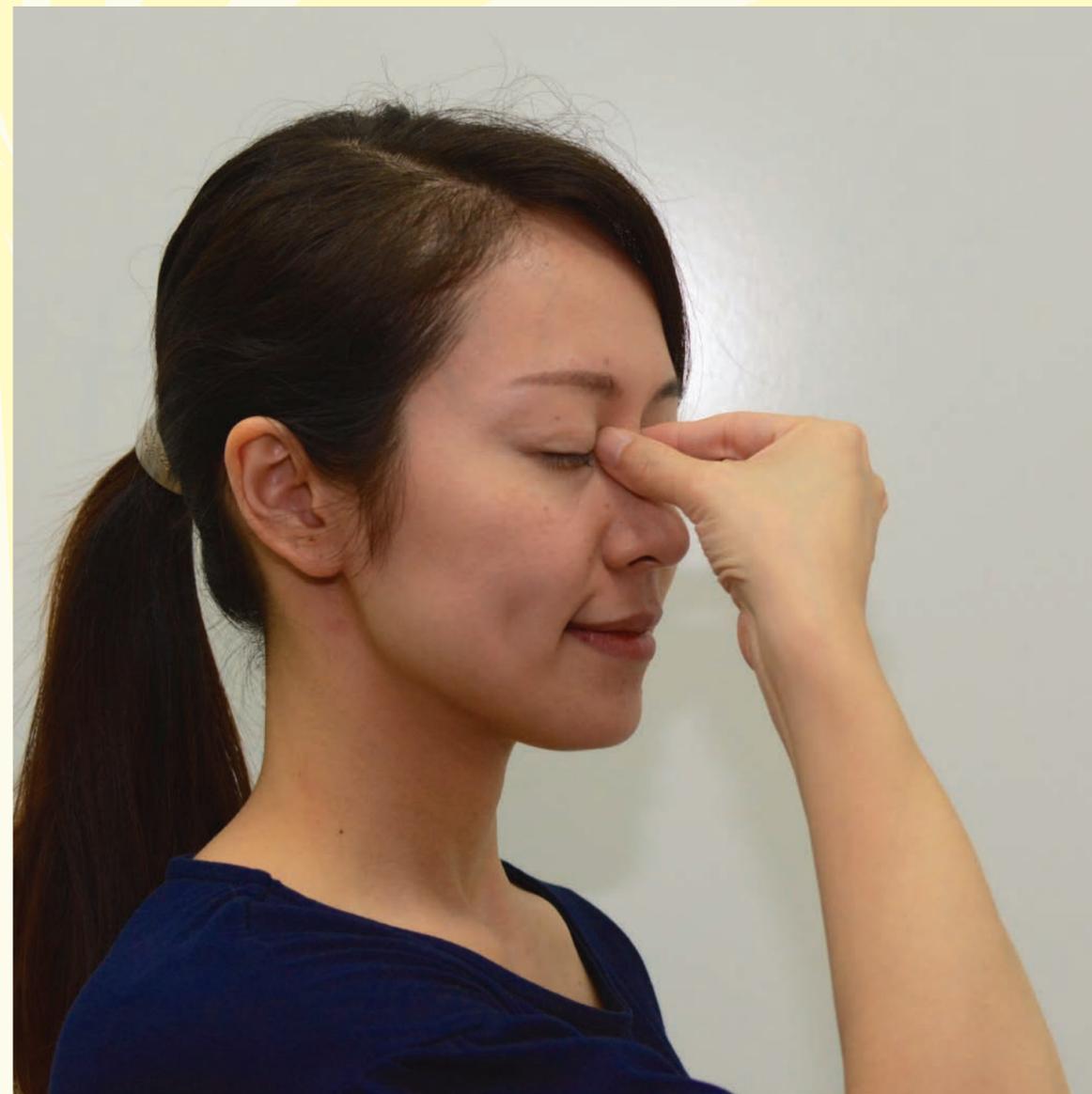
\*\*由鏡湖護理學院張栢菱講師進行動作示範\*\*

## 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”



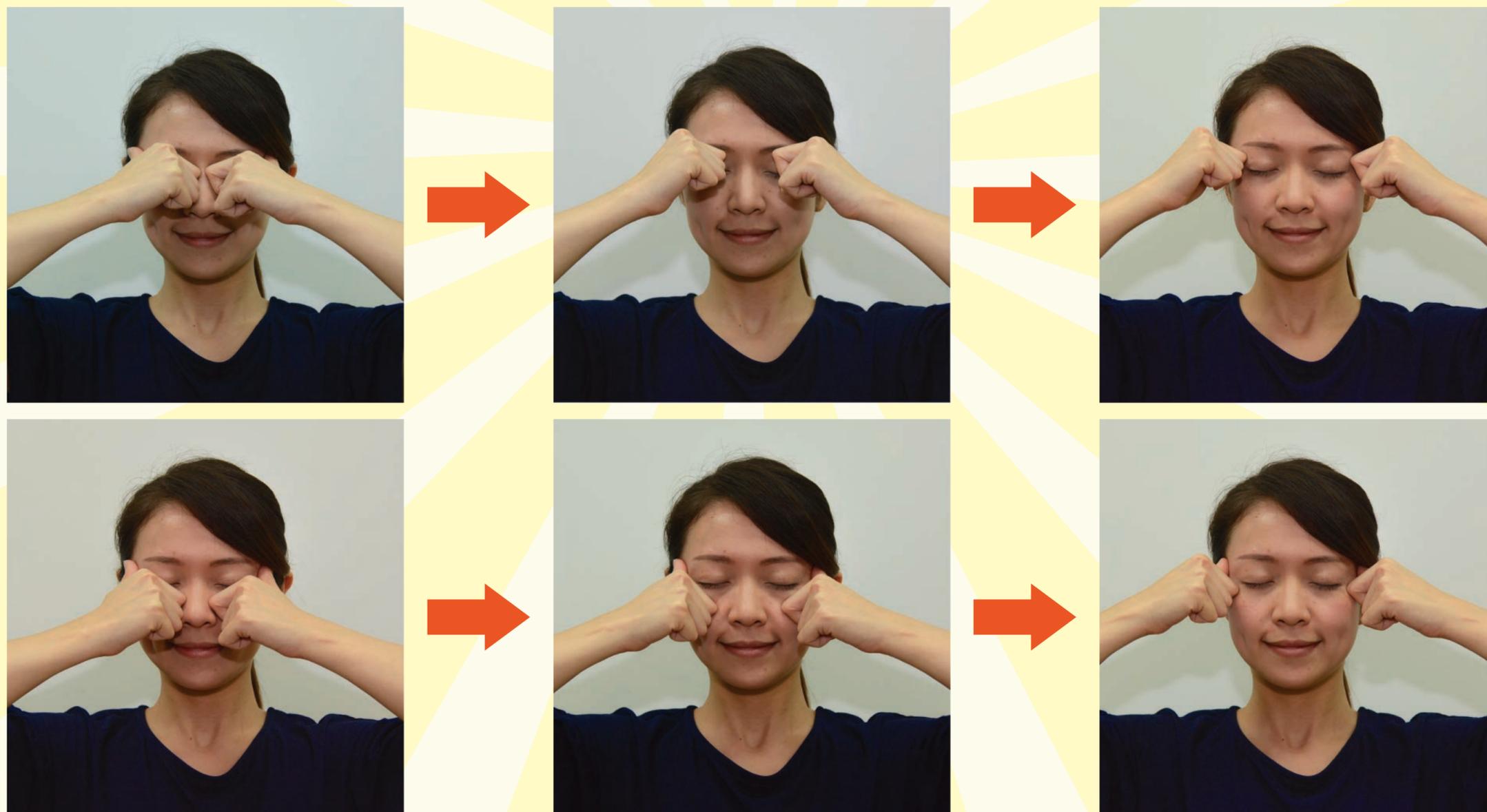
1. 用拇指和食指指腹輕擠睛明穴；
2. 先向下按，再向上擠；
3. “一按一擠”為一拍，左手做四個八拍，右手做四個八拍。

## 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

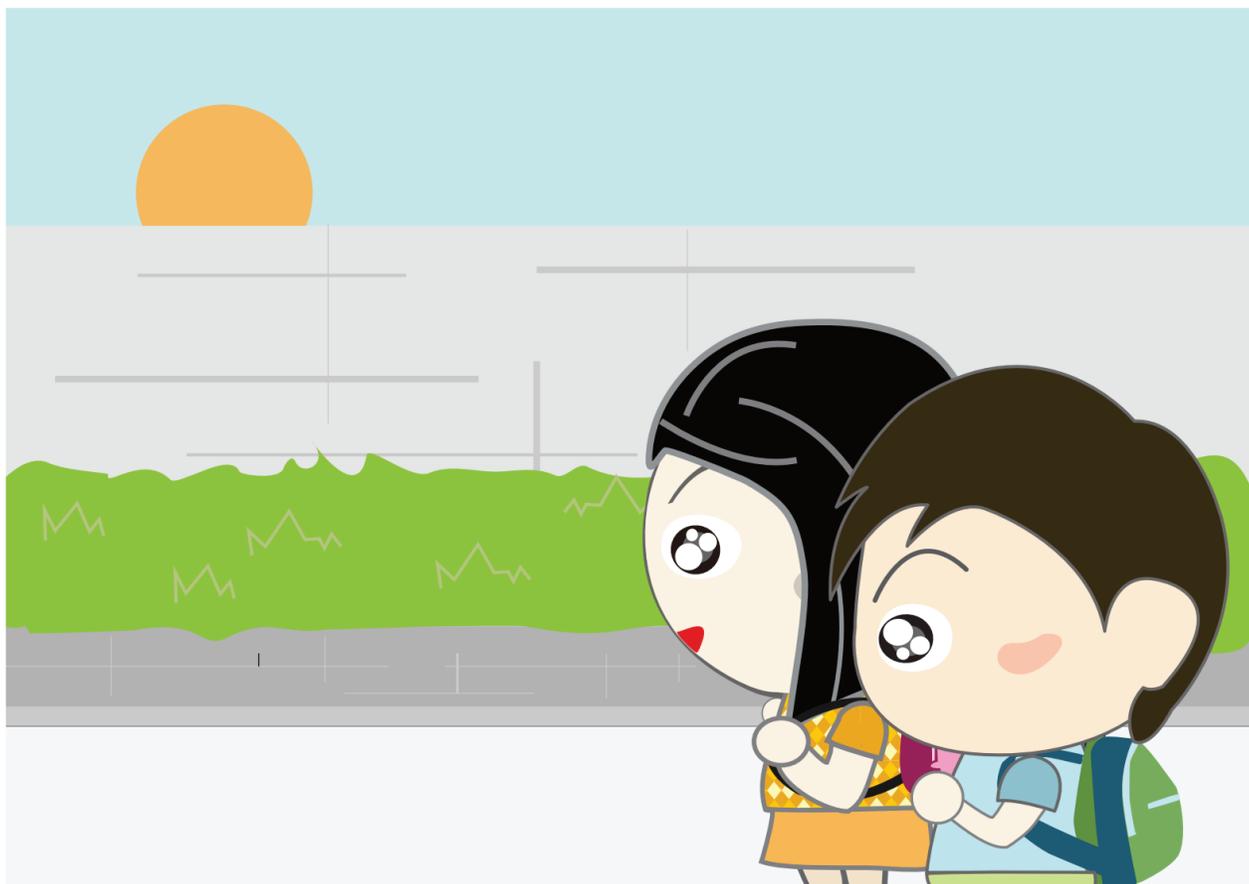
用眼衛生和保健：

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

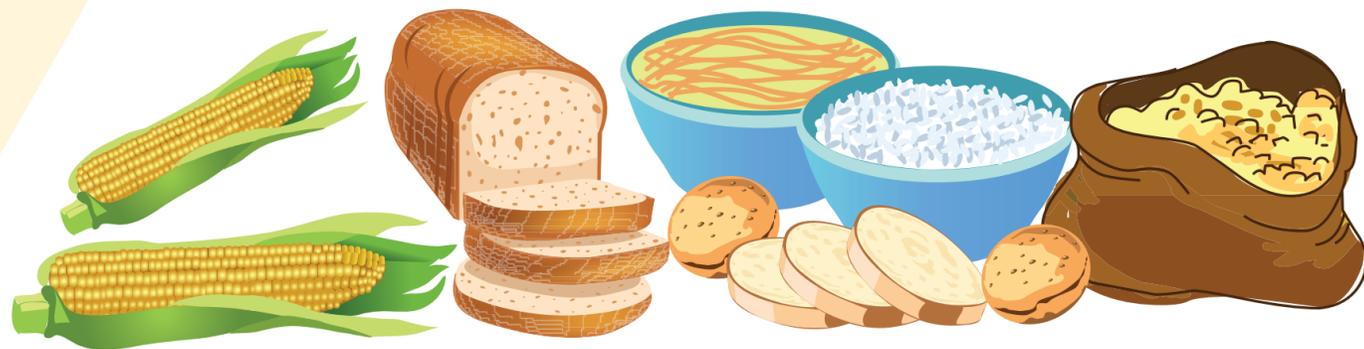


吃適量的牛奶、  
奶類產品及  
芝士類

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。

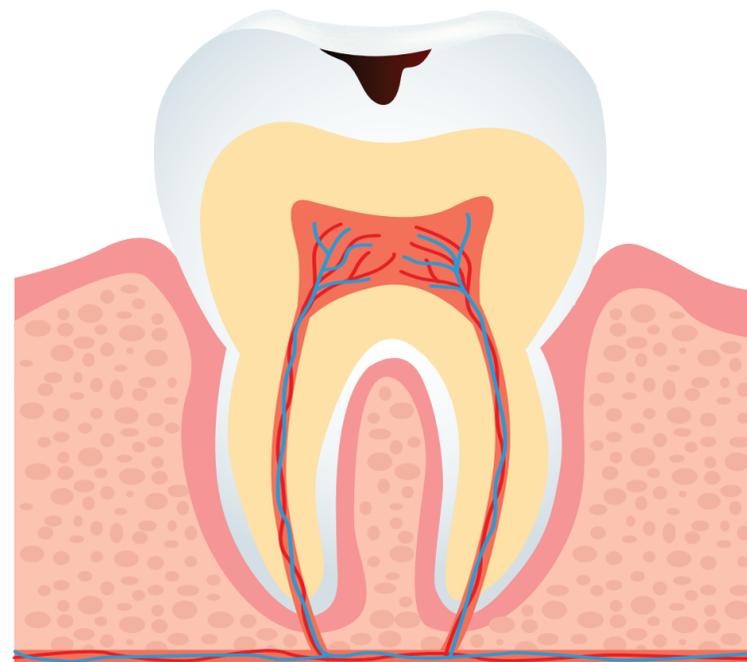


齲齒（蛀牙）可能會出現下列症狀：

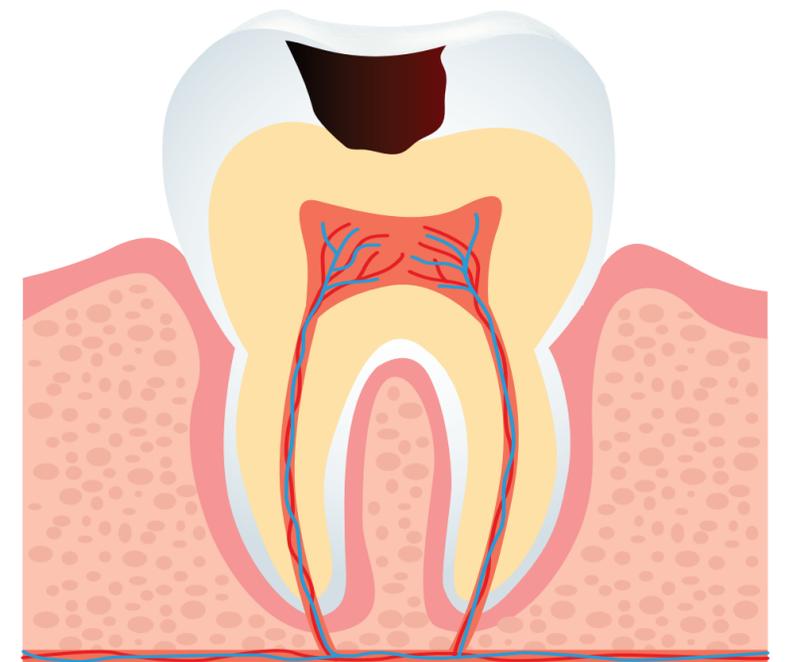
1. 牙痛、牙齦腫脹
2. 牙齒敏感：當進食一些熱、冷、甜、酸等食物時可能會感到不適
3. 牙齒出現灰色、棕色或黑色斑點
4. 口臭、口腔有異味



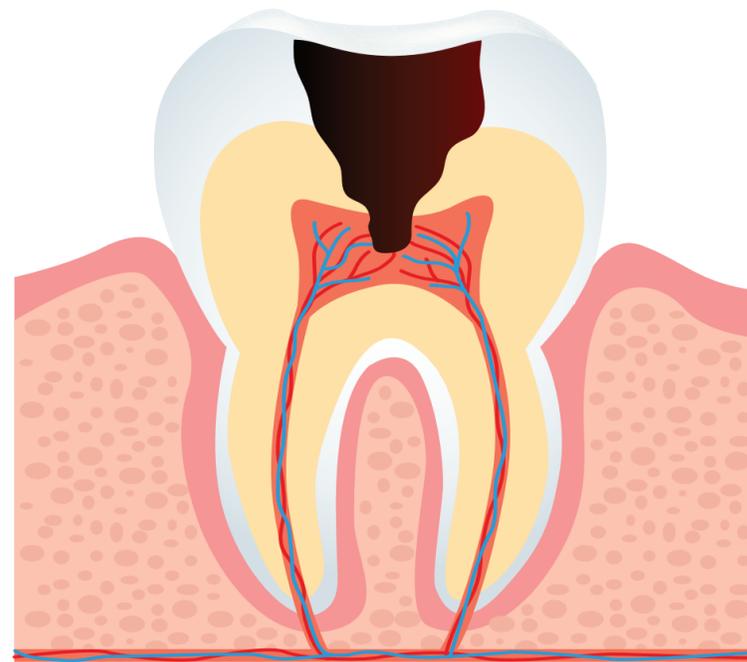
## 蛀牙的形成



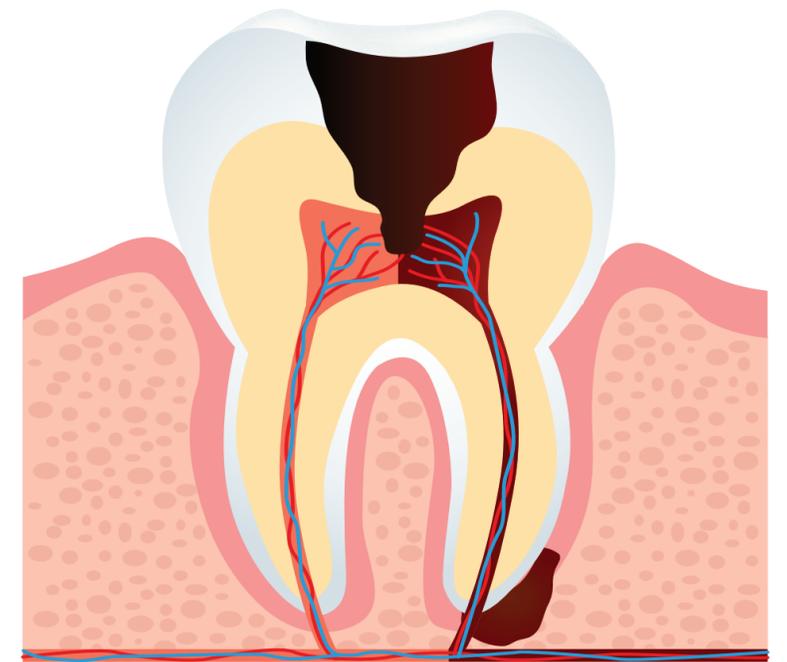
1. 細菌侵蝕琺瑯質(白色部份)，形成一個小洞



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。

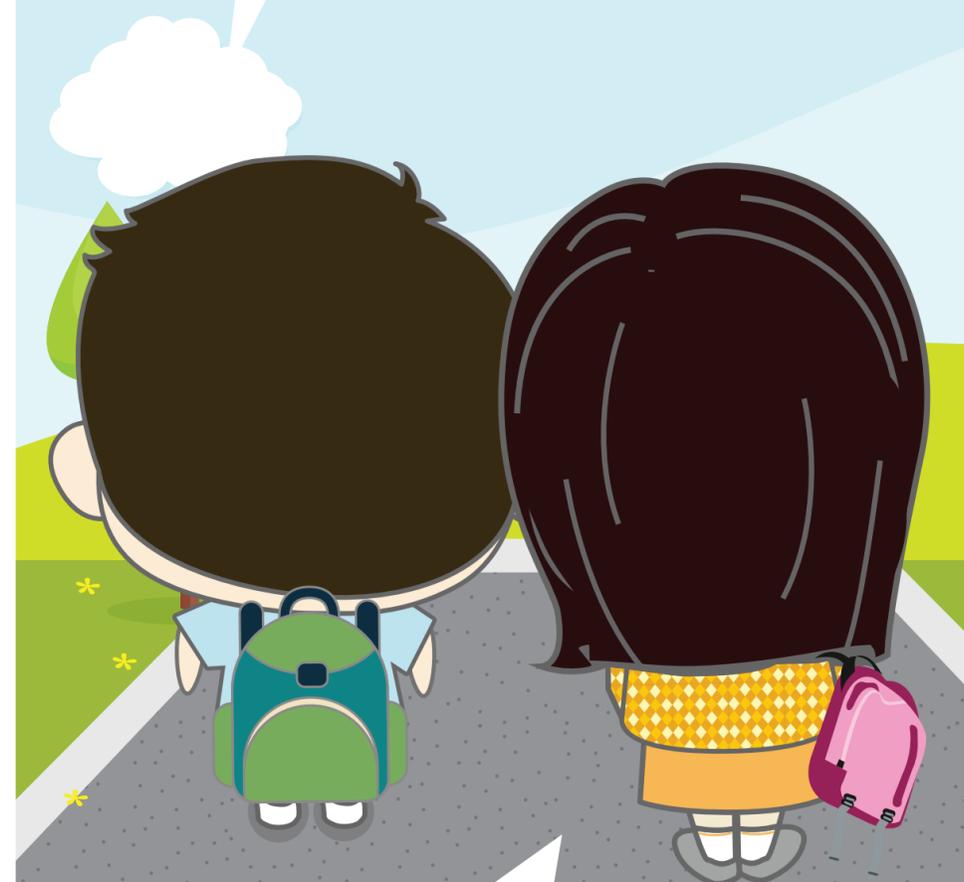




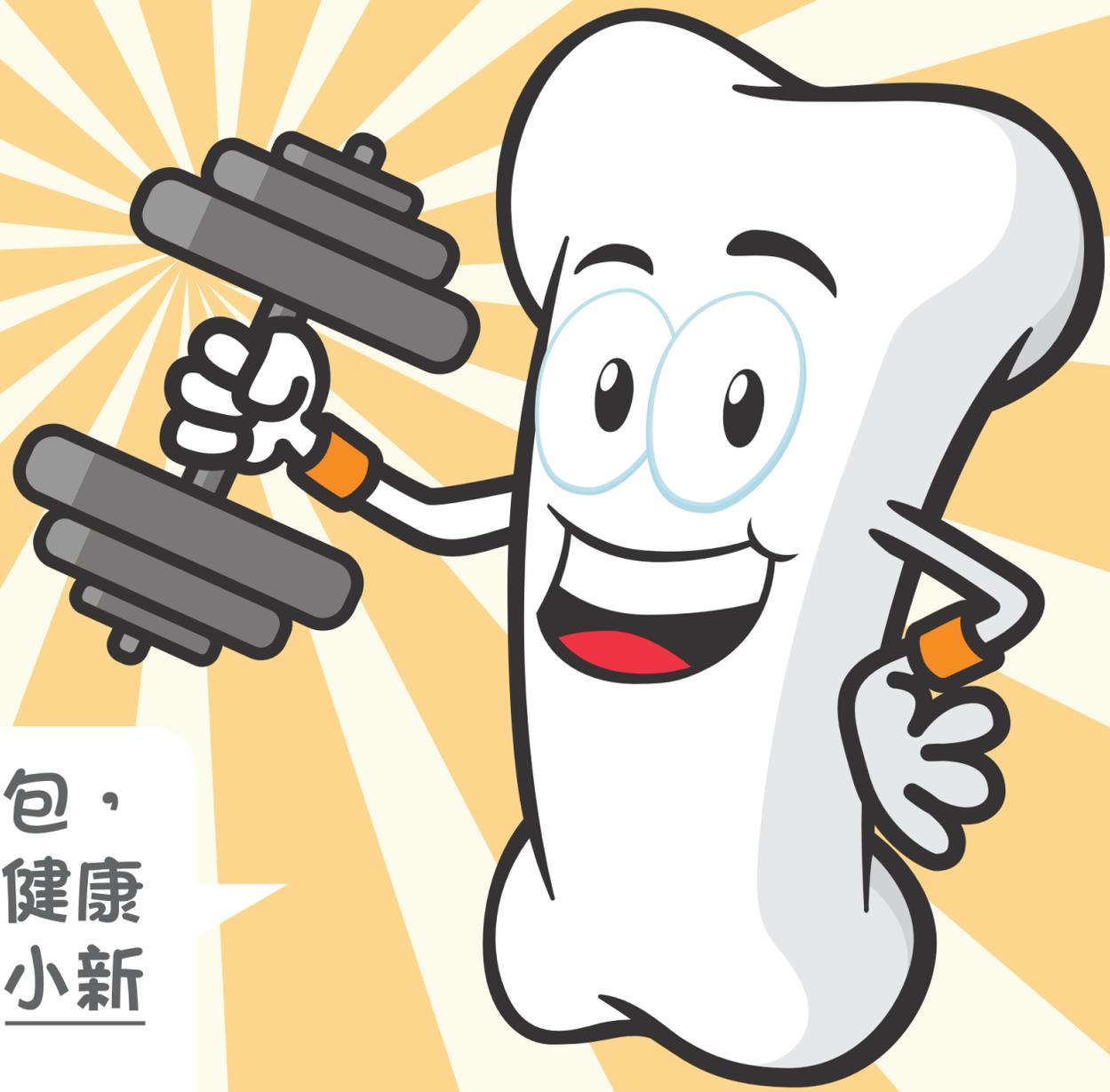
# 盜勢篇



姐姐，我的書包很重！  
我好累啊，你可以幫我  
背嗎？

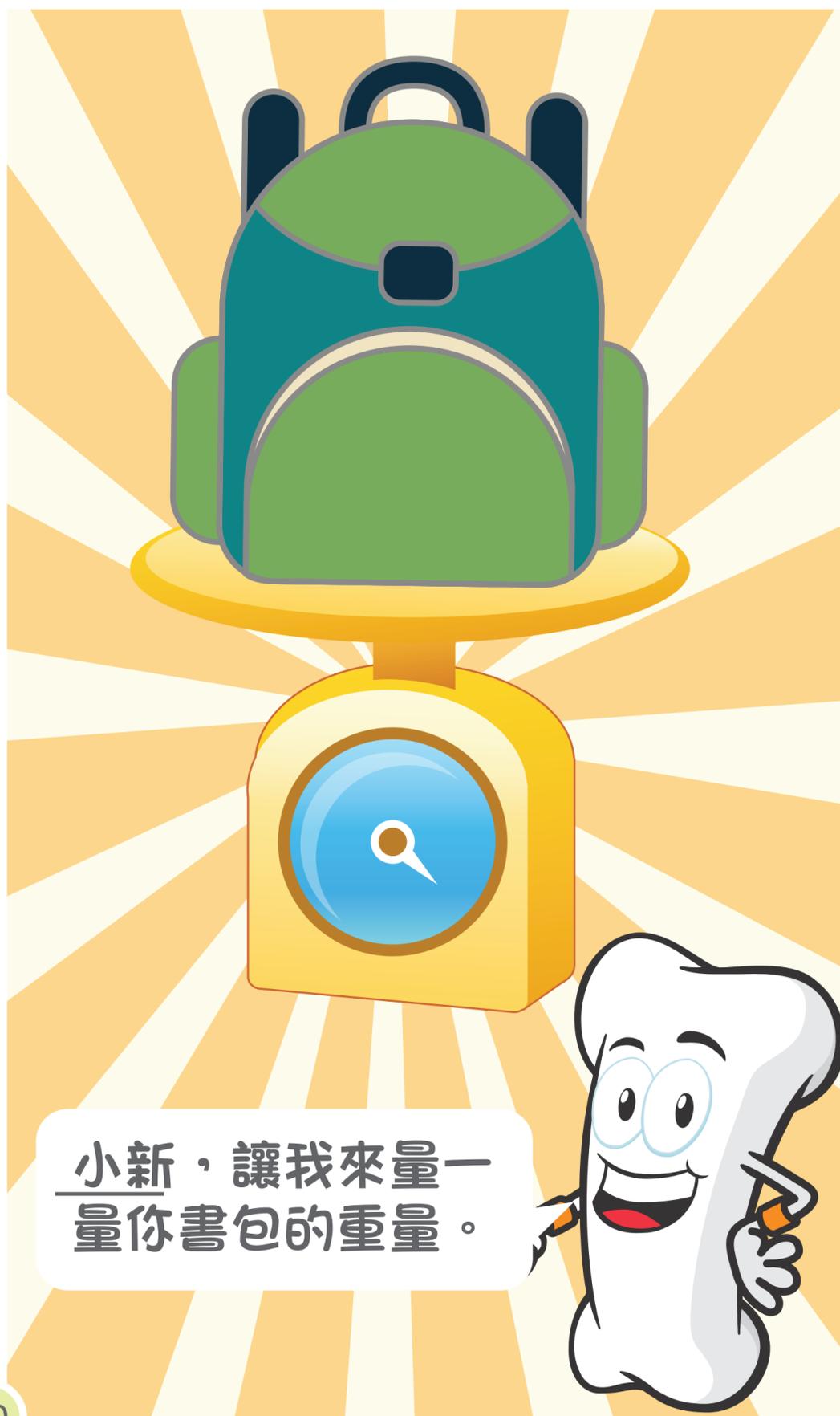


都跟你說過每天都要整理  
書本，書包才不會太重，  
你看我單邊都可以背！



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：

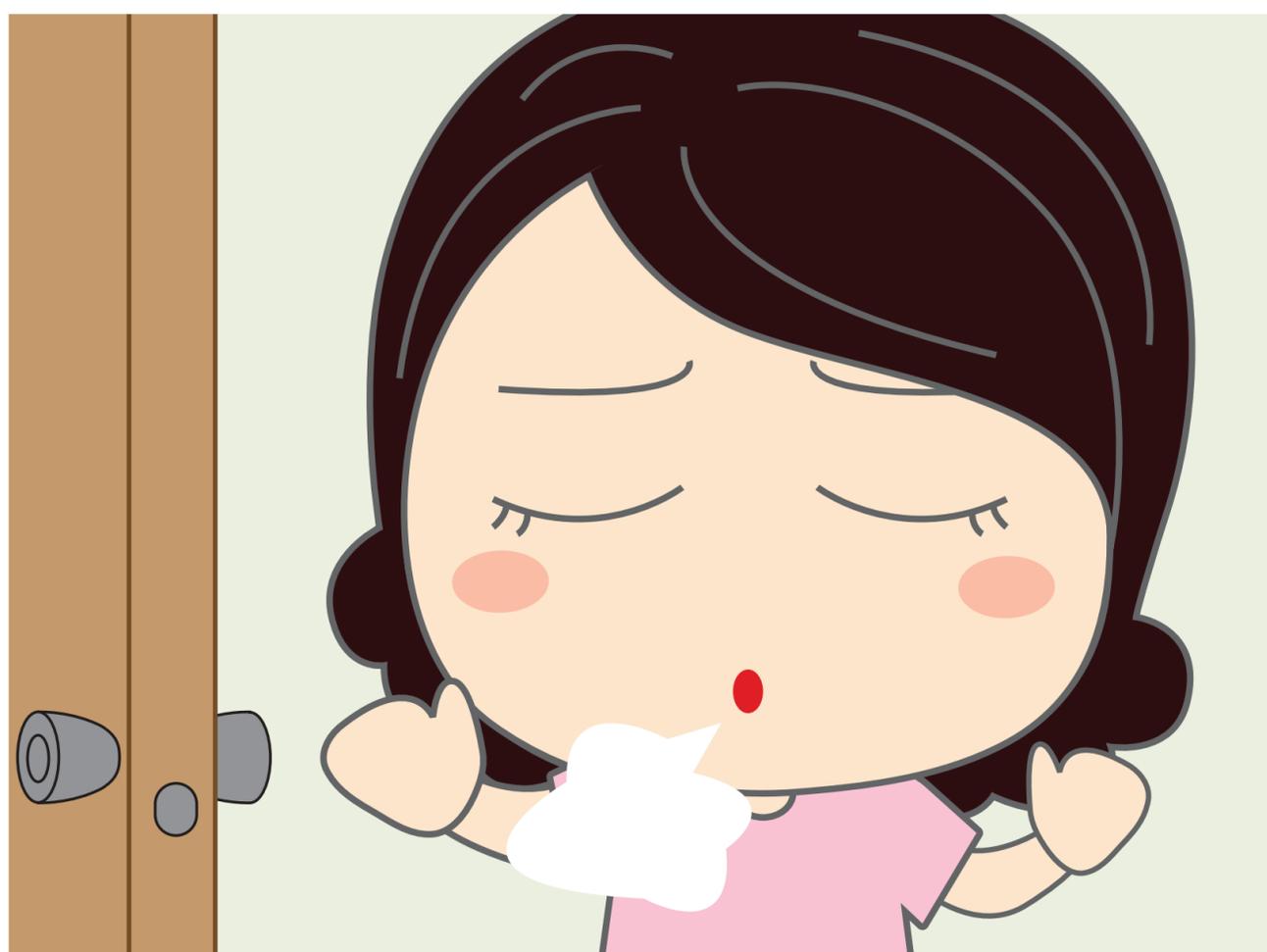
- \* 培養每天收拾書包的習慣，按照上課時間表整理書本
- \* 學校與老師檢討時間表，避免學童在同一天攜帶大量較重的書本
- \* 充分利用學校所提供的儲物櫃或設備
- \* 適當配合電子教學



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.

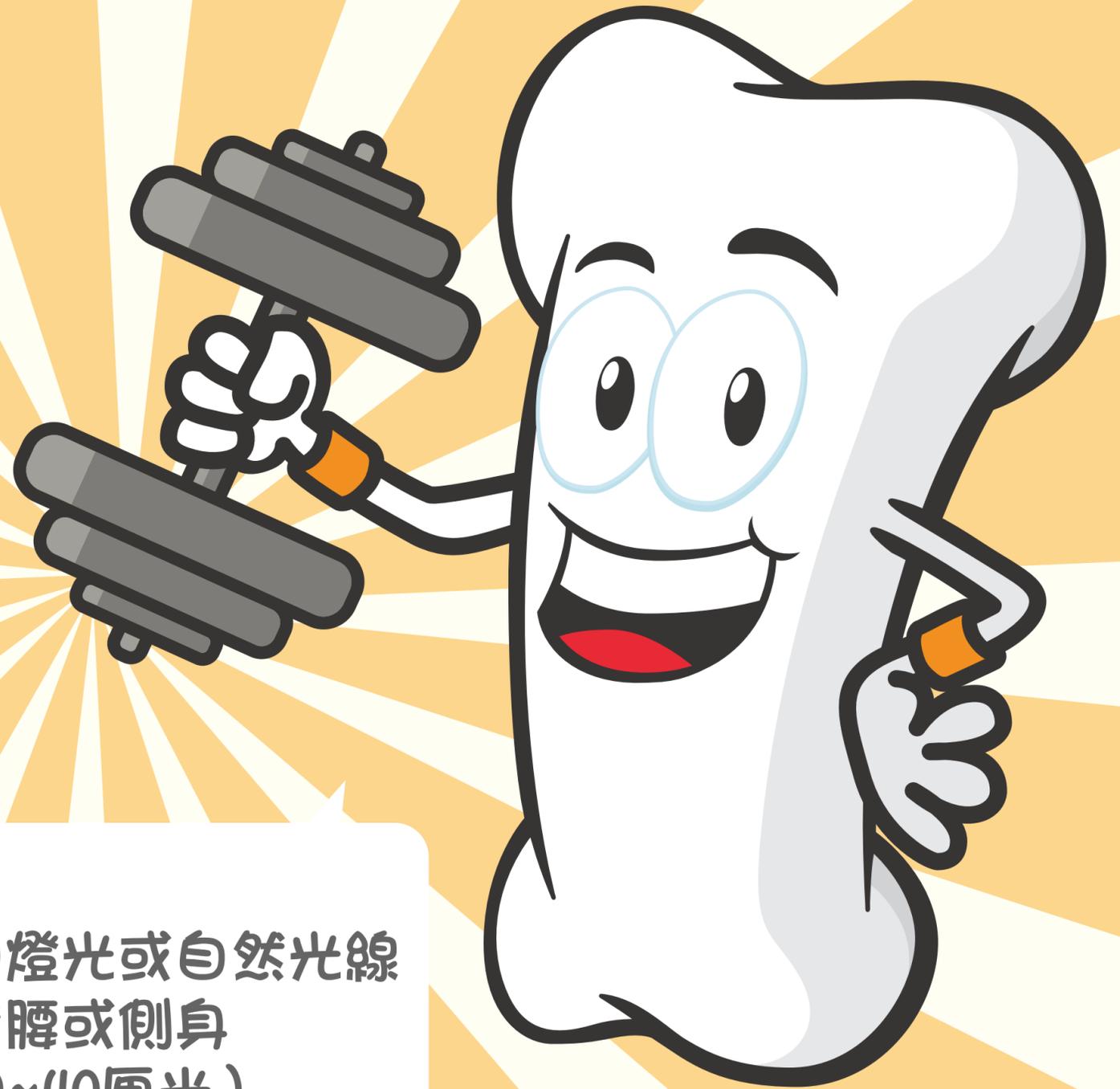
# 脊柱側彎及 護脊運動





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 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！"

歪著身體坐更舒服啊，為什麼要用力坐高坐直，很辛苦啊！

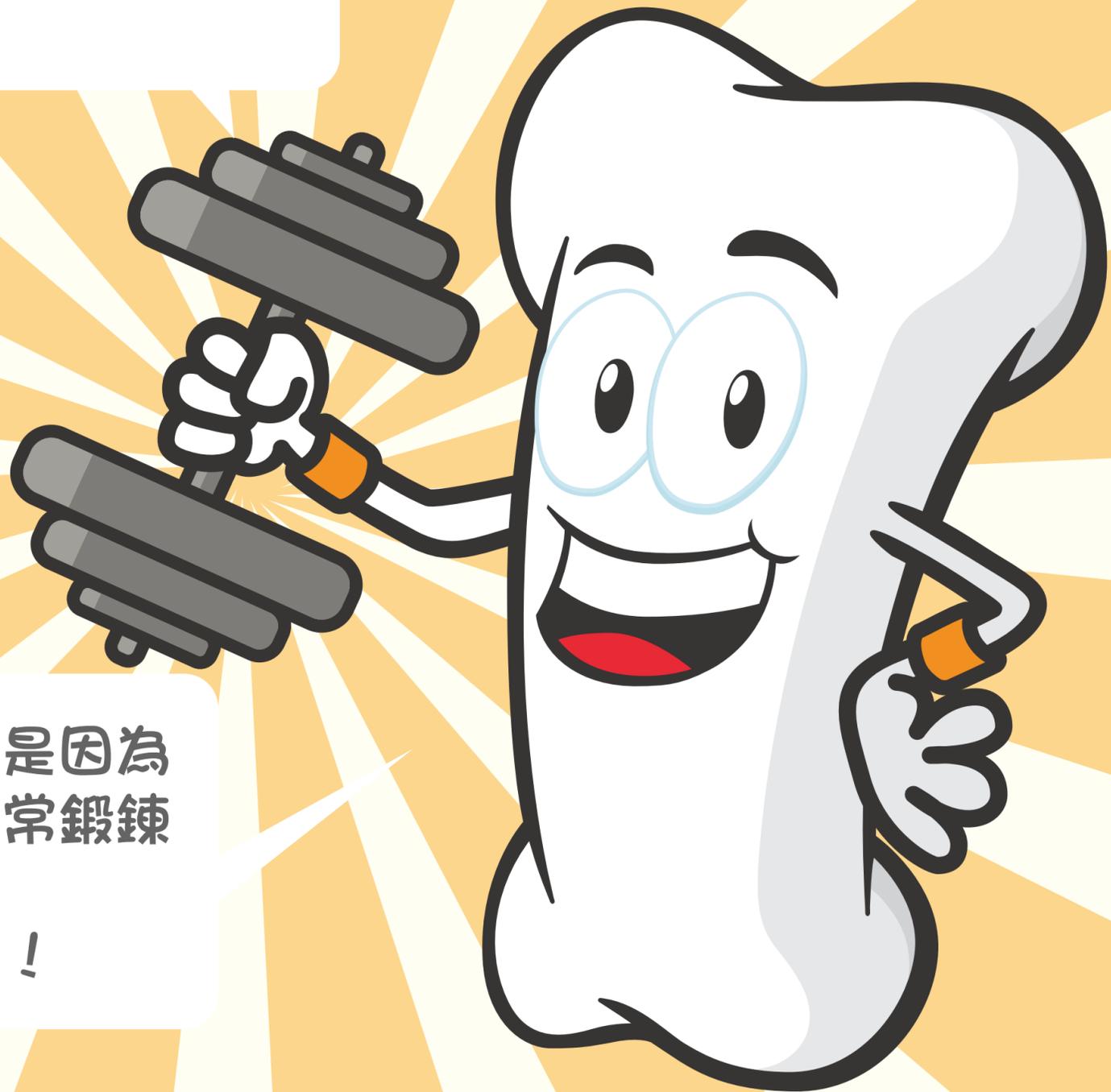


### 當你閱讀／做功課時

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

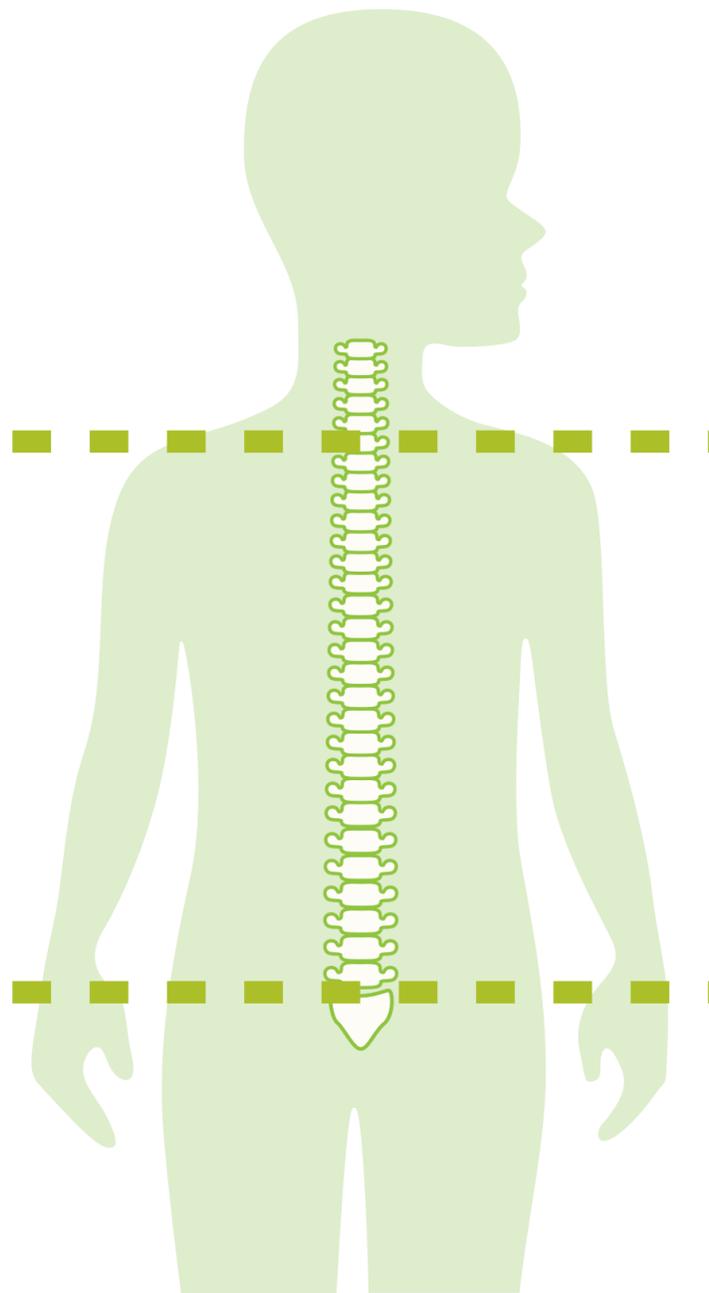


抬起上半身，雙臂離地，微微打開

「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。

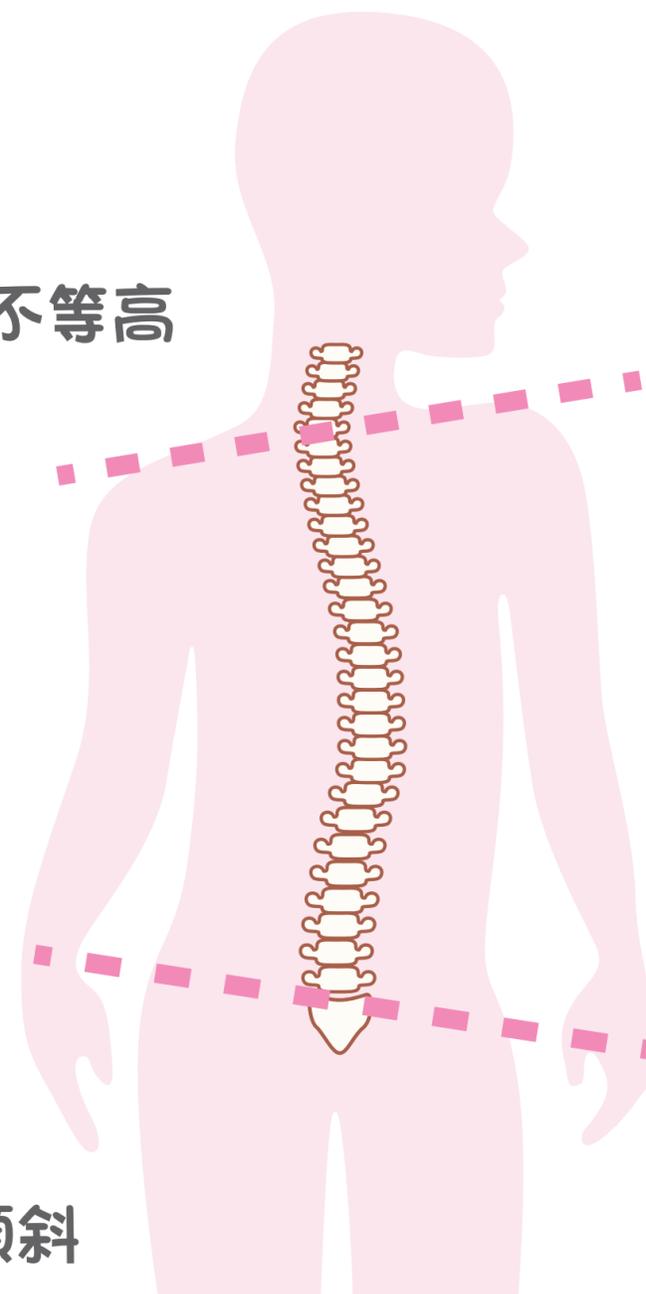


## 正常脊柱



## 脊柱側彎

雙肩不等高

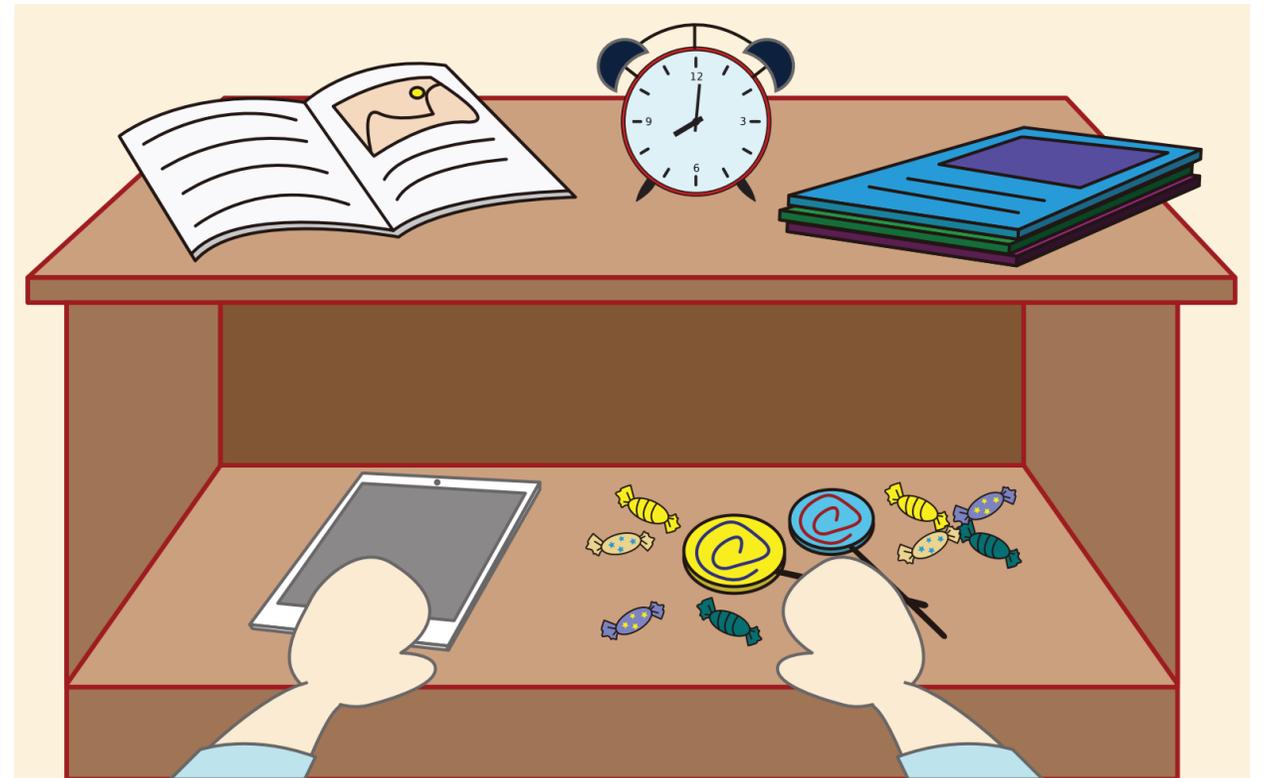


骨盆傾斜

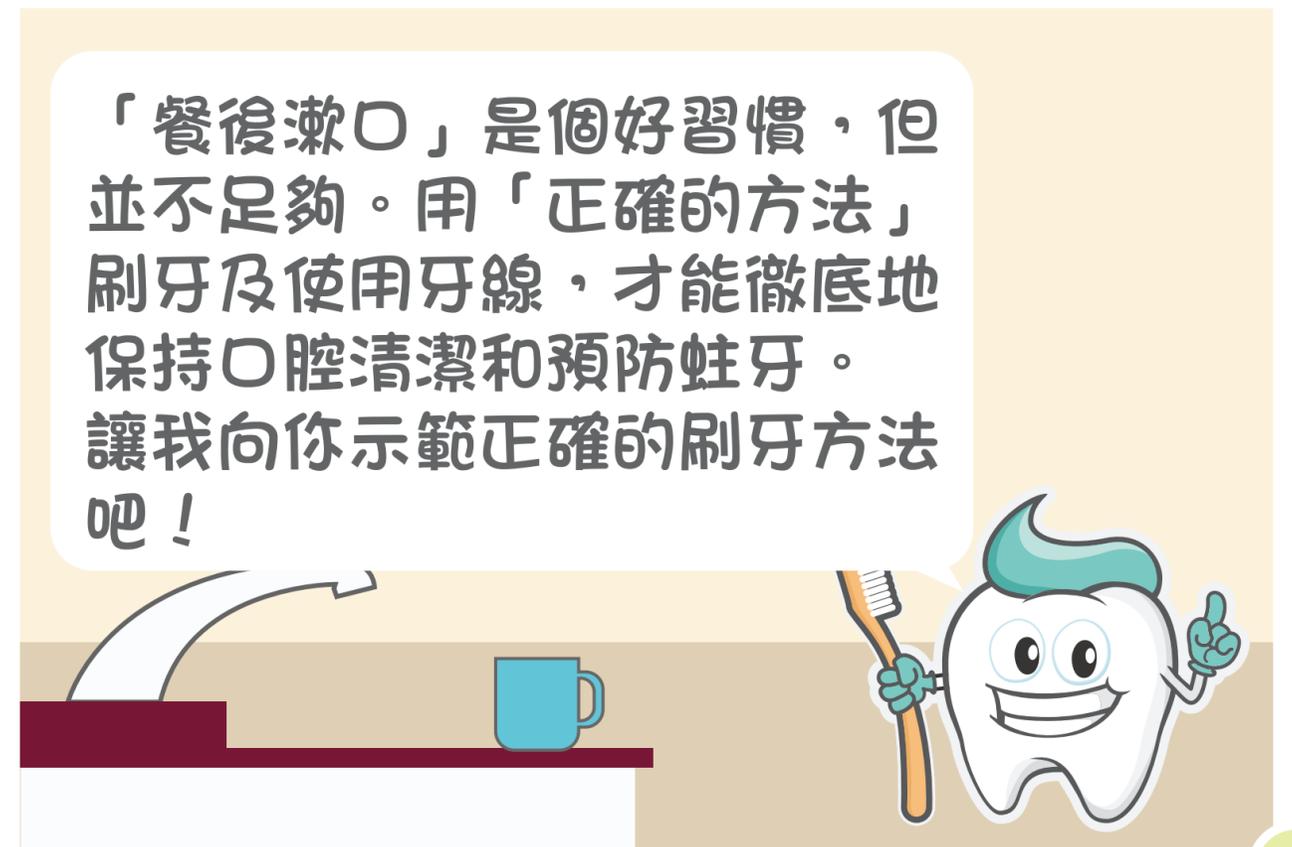
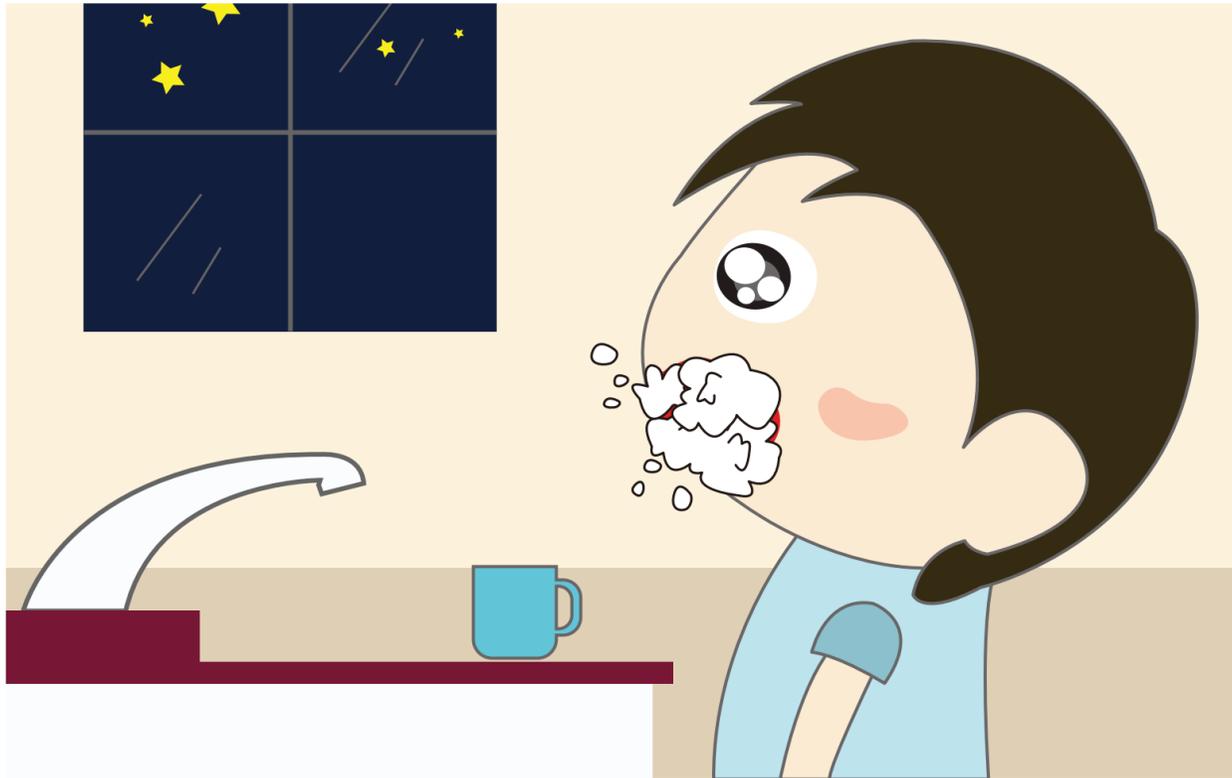


# 刷牙及 使用牙線技巧

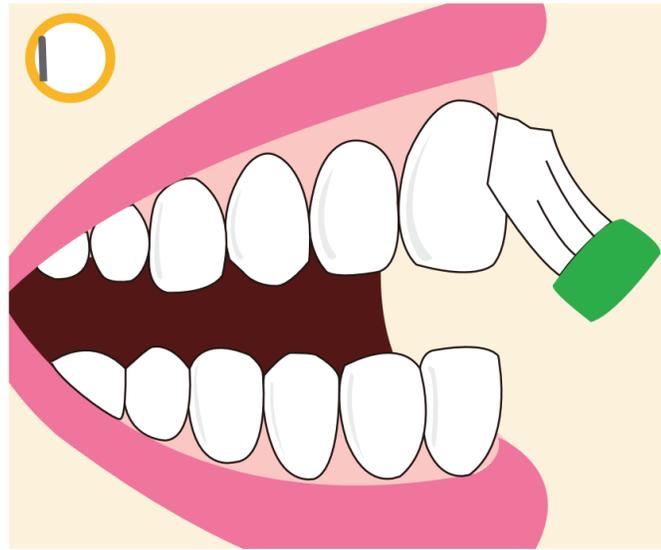
# 兒童健康工具箱——刷牙及使用牙線技巧



## 兒童健康工具箱——刷牙及使用牙線技巧

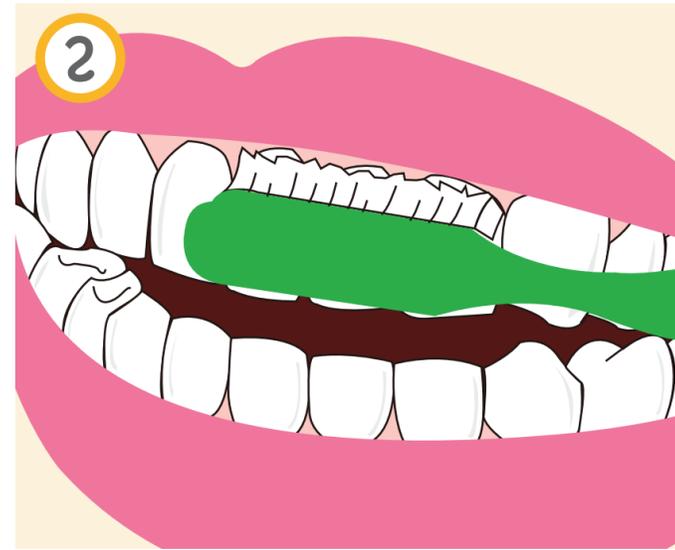


## 兒童健康工具箱——刷牙及使用牙線技巧

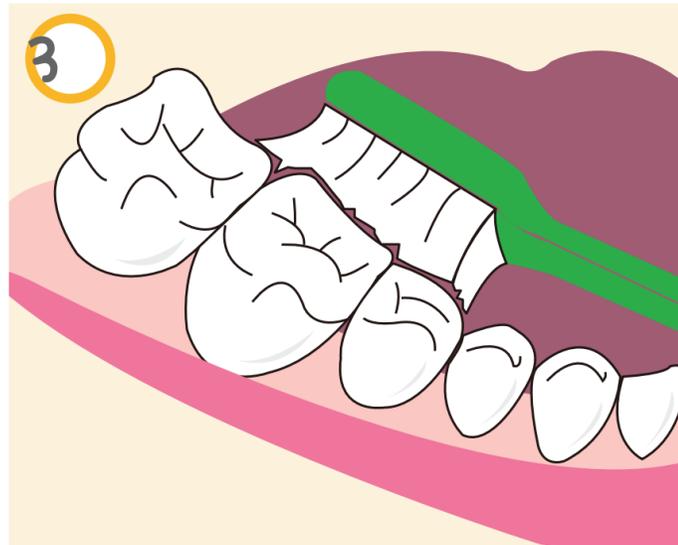


刷「外側面」：將牙刷傾斜45度，把刷毛輕輕壓在牙齒和牙齦的交界處

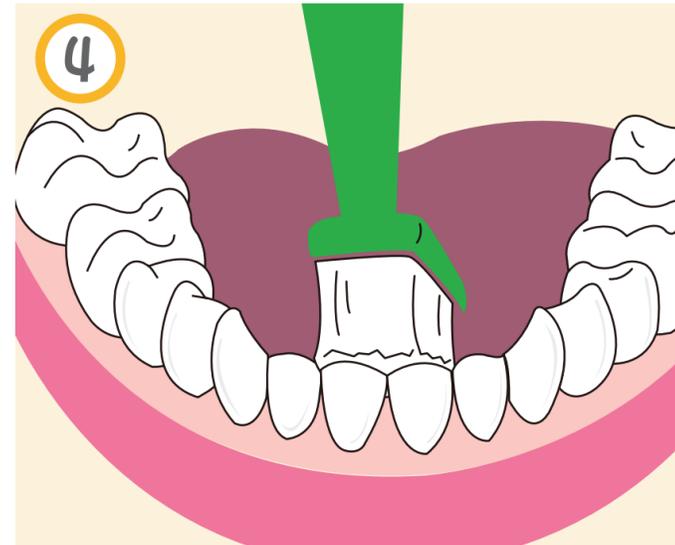
(刷上排時：刷毛向上；刷下排時：刷毛向下)



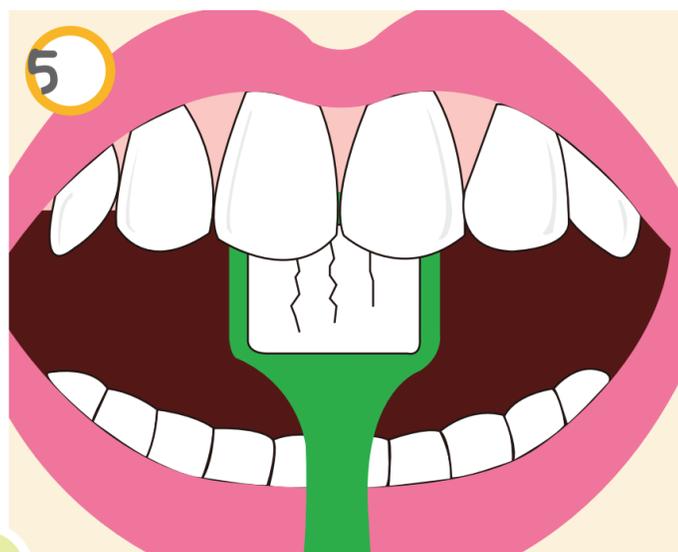
以2-3隻牙齒為一組，輕柔地「左右來回」短刷幾次。完成後，將刷毛移動到下一組牙齒。



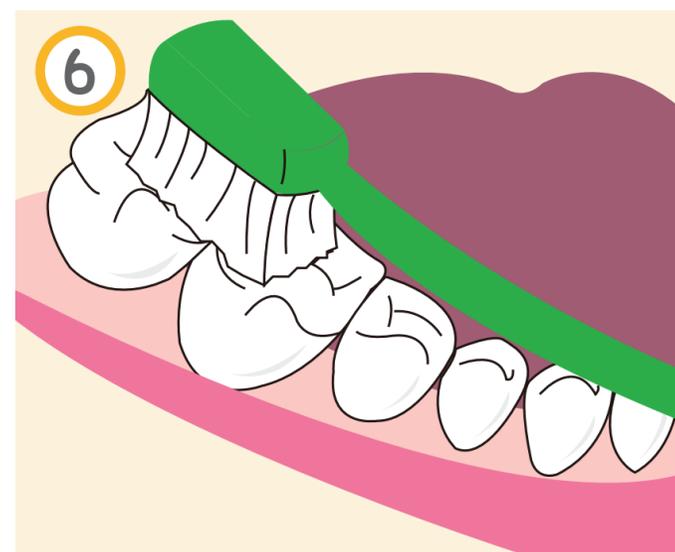
刷「內側面」：保持刷毛與牙齒的角度，一樣以「左右來回」的方式輕輕短刷。



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。

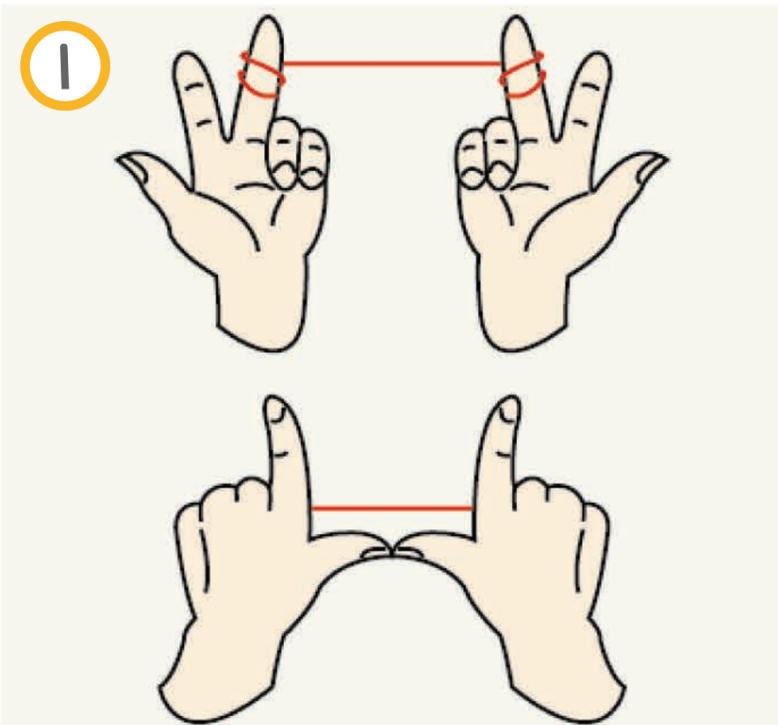


刷「咬合面」：將刷毛垂直置於牙齒表面，來回刷動。各個牙齒面都刷完後，別忘了要漱口哦！

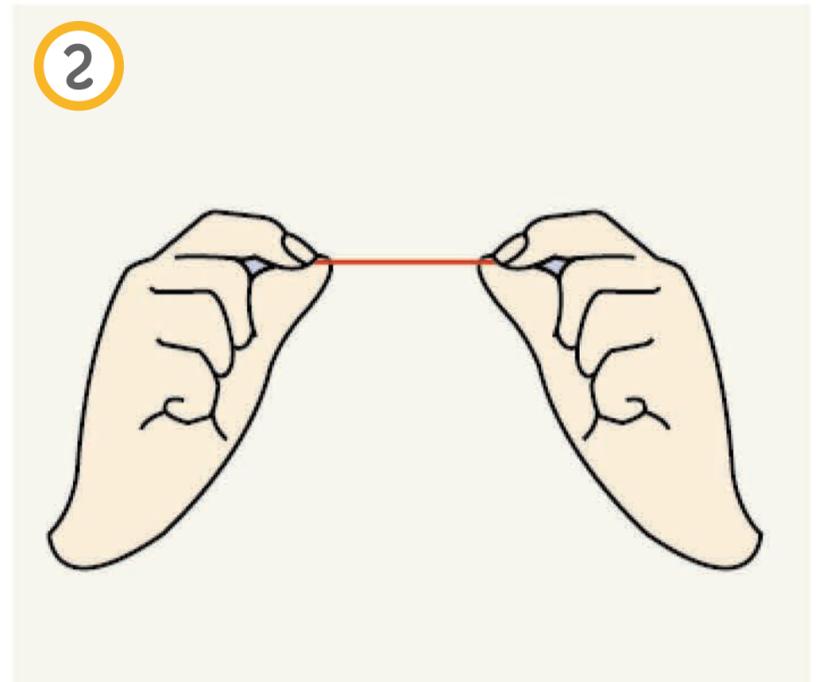
## 兒童健康工具箱——刷牙及使用牙線技巧



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！



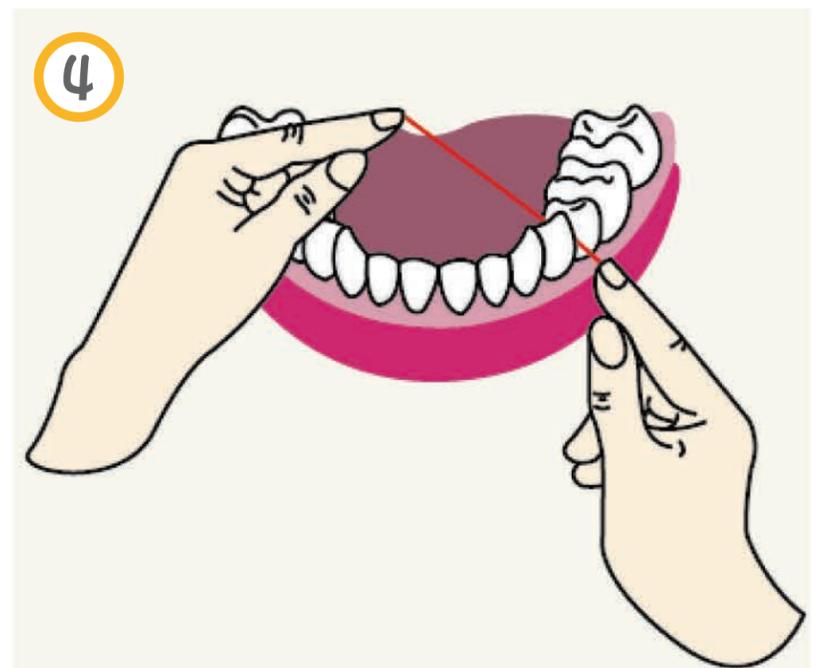
拉出45公分的牙線（或一手臂長度），並纏繞在兩手的中指上。



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、平版電腦）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](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](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](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**