

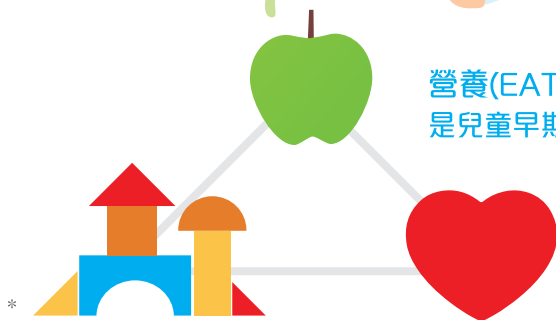
建立未來 由激發大腦潛能開始

孩子的大腦潛能是建立起來的，而不是天生的。兒童早期發展（0-8歲）對他們的將來有深遠影響。若兒童在安全、具啟發性的環境成長，並得到關愛及培育，他們便可健康成長，全面發展。

兒童出生後首1,000天*
能夠決定他們的未來。



營養(EAT)、遊戲(PLAY)、關愛(LOVE)
是兒童早期發展三大要素。



兒童的大腦每秒能夠建立1,000個神經元連接，這速度其後無法再現。神經元連接有助兒童發展大腦功能和學習能力，並為他們未來的健康和幸福打下基礎。

UNICEF與兒童早期發展

聯合國兒童基金會（UNICEF）致力促進每一名兒童的權利和福祉，並在全球推動各項兒童早期發展計劃，為家長、照顧者和社區提供支援，讓每一名兒童擁有人生好開始。聯合國兒童基金香港委員會（UNICEF HK）亦積極在本地推行各項相關倡議及教育工作。

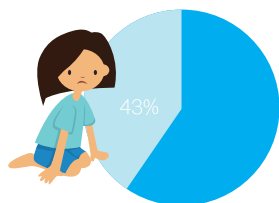
了解更多UNICEF的
全球工作



全球概況



營養 (EAT)



近2.5億名 (43%)

在低及中收入國家生活的5歲以下兒童無法獲取足夠營養、以及從與監護人說話、遊戲中得到啟發和照顧¹。

全球現有1.55億名5歲以下兒童因為得不到足夠的營養及照顧致發育遲緩(身高過低)²。



5,200萬
名兒童消瘦，
體重過低。



另一方面，
約4,100萬
名兒童超重。

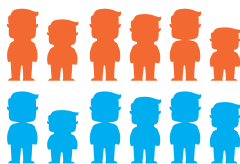


遊戲 (PLAY)

根據美國密西根大學的研究，由1970年代末開始，兒童每日平均損失1.7小時的自由時間。

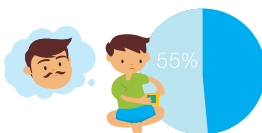


在這段期間，過胖的2至11歲兒童人數，亦增逾一倍。



美國兒科學會亦發現兒童因為失去自由的遊戲時間，更易患上抑鬱及焦慮症。

74個國家中超過一半(55%) 3至4歲兒童，



即約400萬名兒童的父親不會與他們遊戲或參與早期學習活動。



關愛 (LOVE)

據估計，全球有3億名5歲以下兒童經歷社會暴力。



縱觀全球，暴力管教十分普遍，有約7成2至4歲兒童在近幾個月受大聲喊叫或尖叫影響。



目前約7,500萬名5歲以下兒童在衝突地區生活³，長期不穩定的成長環境，窒礙兒童大腦在成長早期的神經元連接及發展。

資料來源：

1 《刺針》，2016；2 《2017年世界糧食安全和營養狀況》；3 UNICEF資料

自由遊戲 啟發潛能

成人毋須教導兒童「怎樣遊戲」、「和誰遊戲」、「在哪遊戲」，或為遊戲訂立目標及獎勵。兒童是最好的遊戲專家，他們擁有無窮想像力，家長可以在旁陪同和隨時提供支持，但最重要的是讓兒童感覺安全、放心地遊戲，兒童才能於遊戲中獲益最多。

自由遊戲的定義

着重兒童主導及主動探索，有趣、多變及靈活，沒有既定學習目標，當中最好包括戶外活動。

以下要點能夠令孩子於自由遊戲中獲益最多。您做到嗎？



在孩子自由遊戲時，我盡量避免干預孩子的遊樂模式或體驗、責難、否定或取笑孩子。



在孩子感到不快樂或遇上困難時，我會讓孩子透過隨心的自由遊戲來釋放情緒及壓力。



在孩子自由遊戲時，我從旁正向鼓勵、引導及給予支持，讓孩子感覺安全、放心地遊戲。



我能讓孩子享有每日至少1小時自由遊戲時間。



我能提供各種不同的材料及環境，以豐富孩子的遊樂體驗，如以家居用品、廢物或紙皮創作遊戲主題和內容、到戶外或自然環境玩沙或水等。



每當孩子提出想玩的要求時，在可行及安全的情況下我都會盡量配合。例如即使在餐桌上，也可以因應情況選擇合適的互動，如讓孩子用手指偶講故事等。



我每日都能讓孩子到戶外玩耍。

如以上皆是，您的孩子享有豐富的自由遊戲體驗，並能夠從中得到最大的啟發。

愛能促進大腦發展

一個眼神交流、一個擁抱、一句充滿愛的話語，看似微不足道，卻能協助兒童大腦發展。

研究發現

- 兒童在兩歲時聽見照顧者的正向說話，能在六歲時變得集中及更能控制衝動情緒。
- 暴力對待、生活於不安全、不穩定的環境會對孩子造成壓力，產生神經毒素，影響兒童大腦全面發展。
- 負面記憶亦會存於孩子的潛意識，造成陰影，對其對日後成長形成不良影響。

以下要點能夠提升親子互動質素。您做到嗎？



我經常讓孩子表達想法及發
發他們的想像。



我經常擁抱孩子，或與孩子
有親密的身體接觸。



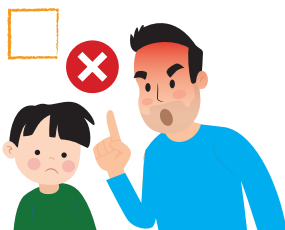
我經常對孩子用友善、充滿
愛和鼓勵、正向的話語。



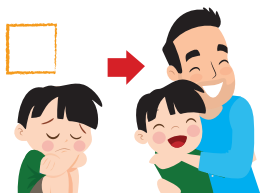
我能保護孩子遠離任何形式
的暴力、不穩定及被忽略的
處境、污染或環境危機。



我經常關注與回應孩子
(responsive attention)。



我會用正向的態度管教孩子，
避免謾罵或大聲呼喝。



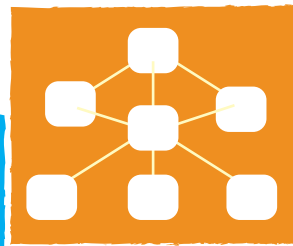
我能減少孩子的壓力，並舒
緩孩子內心的焦慮及困擾。

如以上皆是，您的親子互動質素良好。基本上您能讓孩子生活在一個充滿愛、關注、安全和穩定的環境。請繼續關愛孩子，給他們人生好開始。

家居創意遊戲小點子

將家居物品變成兒童遊戲是很容易的事！只要您與孩子一齊發揮無盡創意，便可豐富孩子在家的遊樂體驗，啟發其想像及刺激幼兒大腦發展。大家可參考以下一些家中遊戲點子：

17根牙籤



所需物料：

- 17根牙籤
- 橡皮泥或自製麵團

詳情：

- 用17根牙籤和自製麵團製作任何您想要的東西
- 有助發展孩子的想像力

自製保齡球



所需物料：

- 10個紙巾筒或塑料瓶
- 以A4紙捲成一個球

詳情：

- 排列10個瓶子，以紙球向瓶子方向滾動，擊倒所有目標瓶子
- 有助發展孩子手眼協調

細路版自由棍球



所需物料：

- 至少5個氣球
- 1至2個洗衣籃
- 1根棍子

詳情：

- 使用棍子將氣球打進籃子內，適合在較空曠的地方進行
- 有助發展孩子大肌肉動作、手眼協調等技巧

- 所有家居遊戲必須成人在場看顧，以確保安全。
- 家長須留意遊戲物料的安全性，建議選擇適合孩子年齡及非加工原料。

聯合國兒童基金香港委員會
香港英皇道 75-83 號聯合出版大廈 7 樓

unicef 
for every child

☎ (852) 2338 5151

🌐 www.unicef.org.hk

☎ (852) 2338 5521

✉ edu@unicef.org.hk