



佛教慈濟醫療財團法人  
花蓮慈濟醫院  
Hualien Tzu Chi Hospital,  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

# 兒童青少年成長關鍵 ~健康體位的重要~

花蓮慈濟醫院小兒部

兒童腸胃科

青少年醫學科

報告人：張雲傑



佛教慈濟醫療財團法人  
**花蓮慈濟醫院**  
Hualien Tzu Chi Hospital,  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

# 陪伴孩子成長的目標？





佛教慈濟醫療財團法人  
**花蓮慈濟醫院**  
 Hualien Tzu Chi Hospital,  
 Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

# 照顧與保護



# 吸引與增能

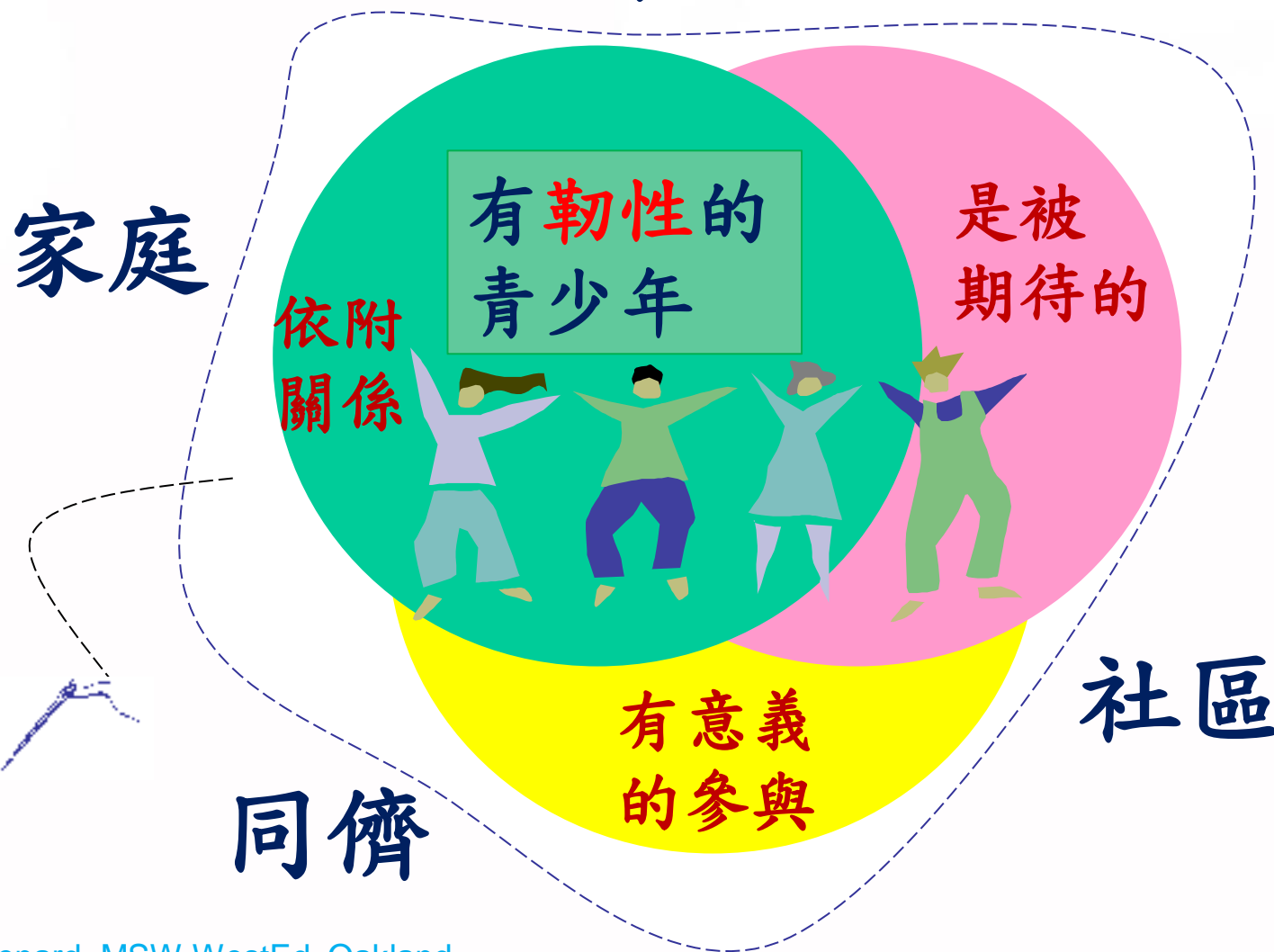


# 維持青少年健康所需的環境架構



佛教慈濟醫療財團法人  
花蓮慈濟醫院  
Hualien Tzu Chi Hospital,  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

## 學校



青春期??  
青少年時期??





# 生理上的新觀念

## 青少年時期

人類發展上很重要的時期

在**生理、學習及行為**有不同的價值

**賀爾蒙**的成熟～青春期

**腦部**的成熟～認知與情感



# 青少年神經系統發育

環境影響因素: 營養、生理、社會、民族文化

影響因素交互形塑

計畫未來  
衝動控制

Rate of neurodevelopment

青春  
期

Subcortical  
maturation

Prefrontal cortex  
maturation

情緒  
回饋

高層次認知能力、社會、情緒調節能力

7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Age

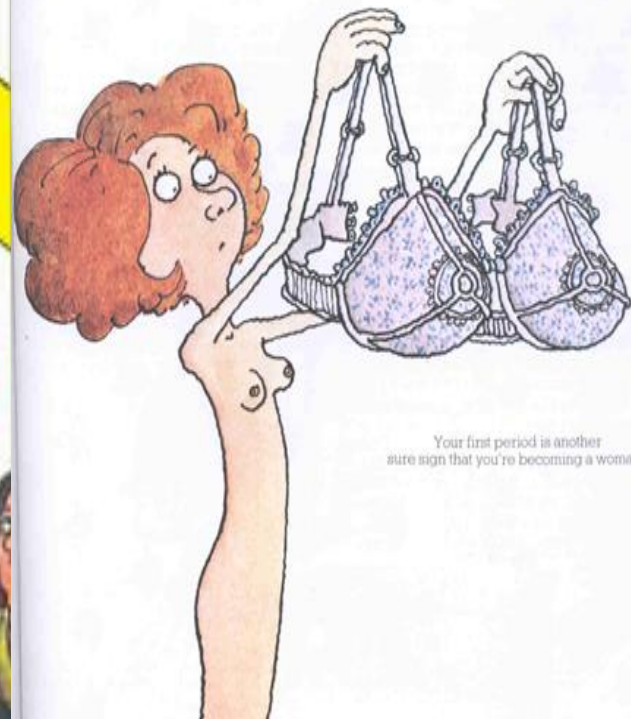
Melbourne  
Children's  
Excellence in  
clinical care,  
research and  
education



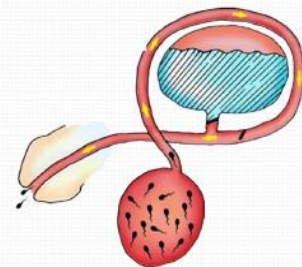
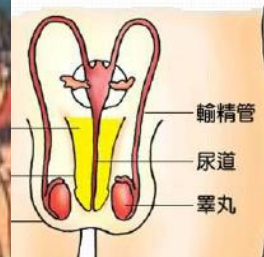
# 我的身體發生什麼事？

A guide to puberty,  
from the authors of  
"WHERE DID I  
COME FROM?"

Peter Mcryle



什麼是夢遺？








滿出來了!!  
自然的生理現

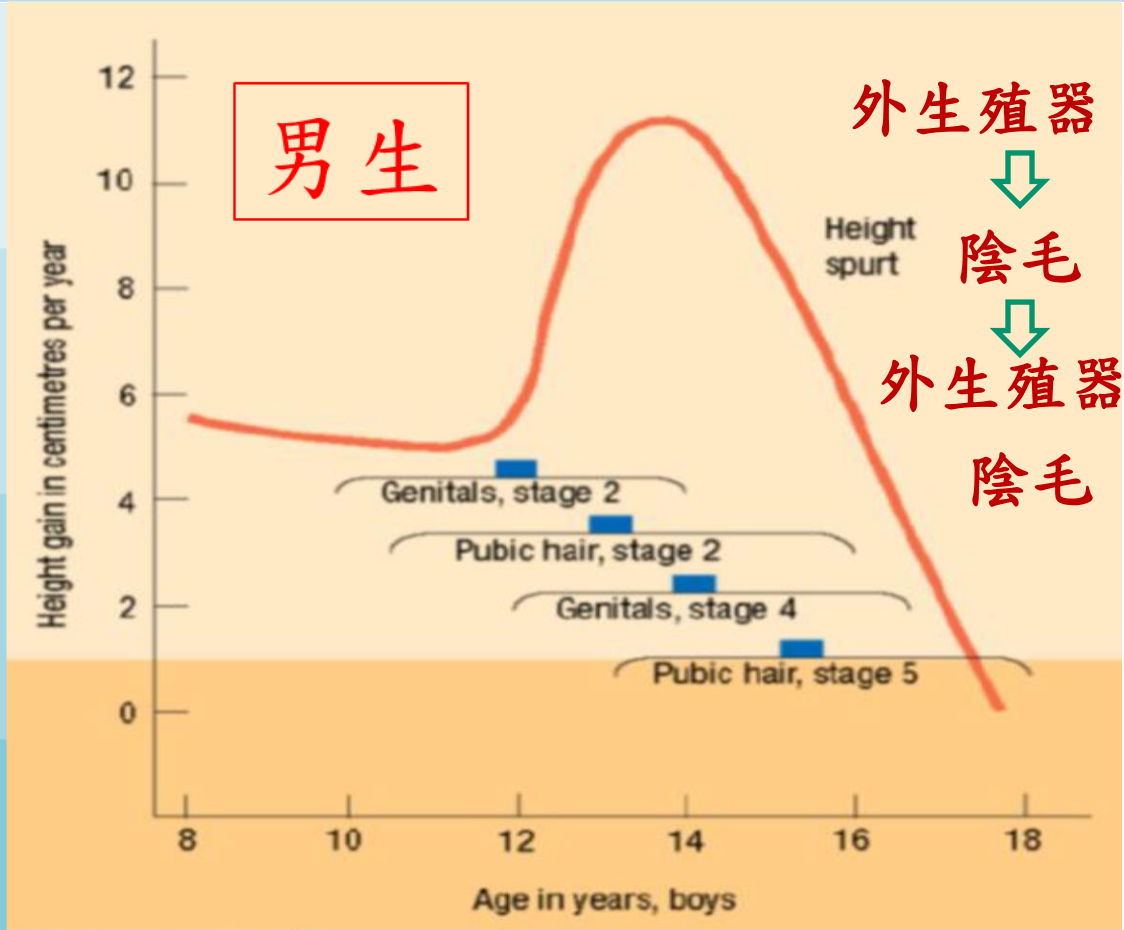


# 生殖器/陰毛

# 身高與第二性徵

佛光山醫學部  
花蓮慈濟醫院  
Huailien Tzu Chi Hospital  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

I		3	<2,5
II		4	2,5-3,2
III		10	3,6
IV		16	4,1-4,5
V		25	>4,5

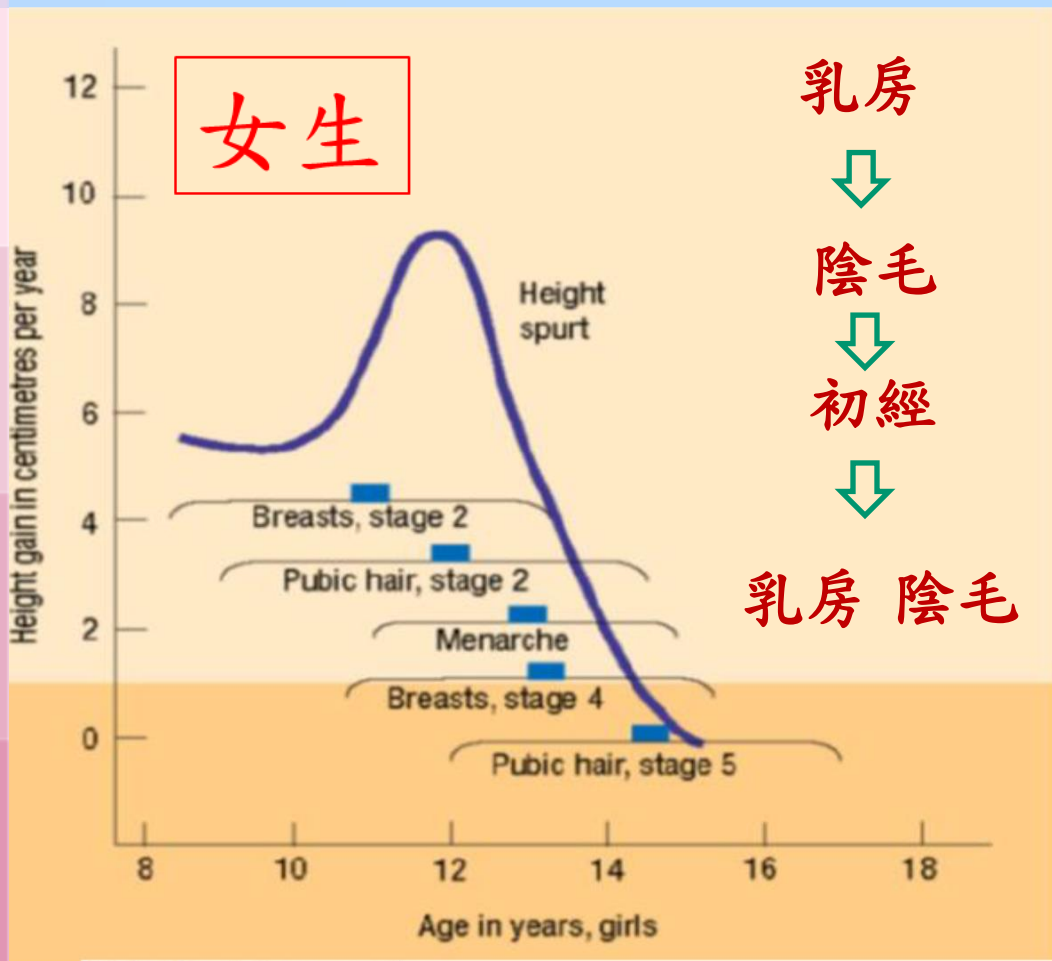
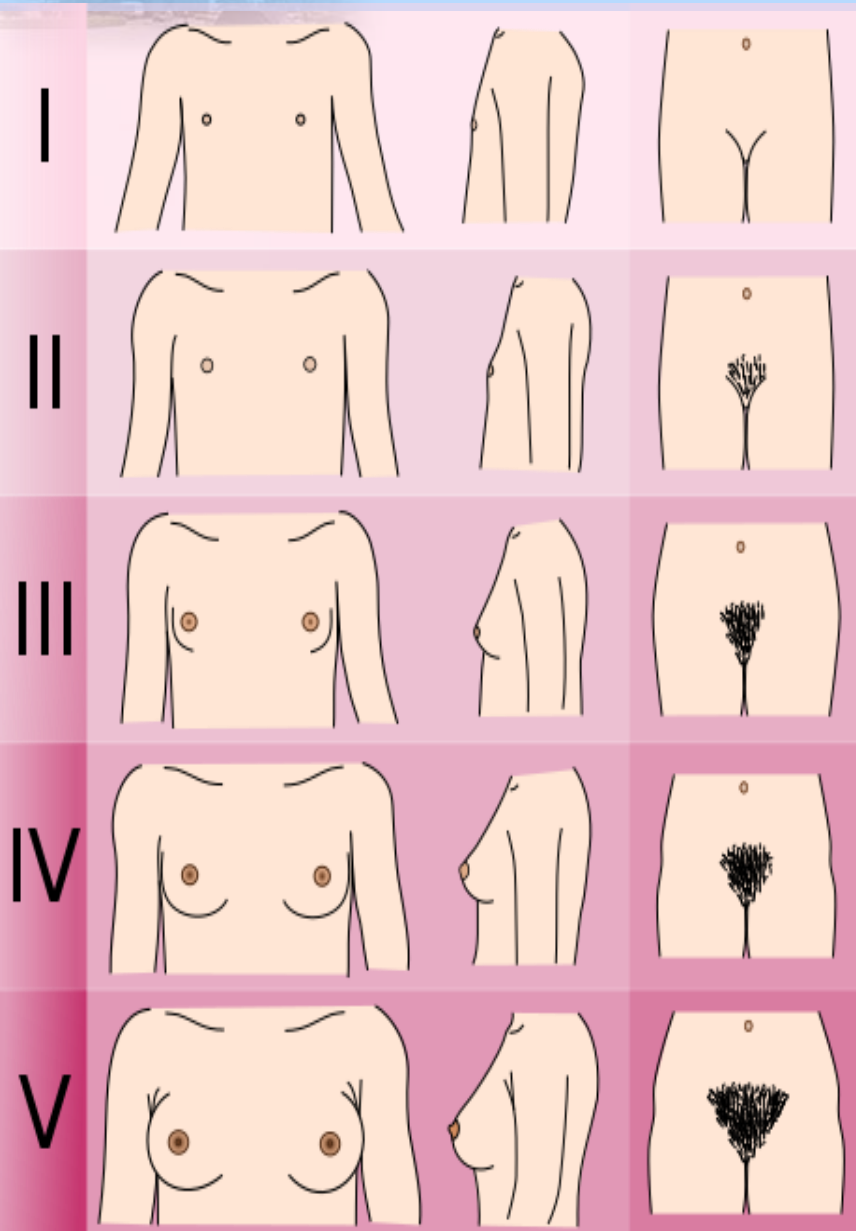


**Boys Growth**

- Stage 1: 5-6cm/year
- Stage 2: 5-6cm/year
- Stage 3: 7-8cm/year
- Stage 4: 10cm/year
- Stage 5: No further height increase after 17 years

# 乳房/陰毛

# 身高與第二性徵



**Girls Growth**

- Stage 1: 5-6cm/year
- Stage 2: 7-8cm/year
- Stage 3: 8cm/year
- Stage 4: 7cm/year
- Stage 5: No further height after 16 years



# 青少年時期的生理變化

## 青春期~初經

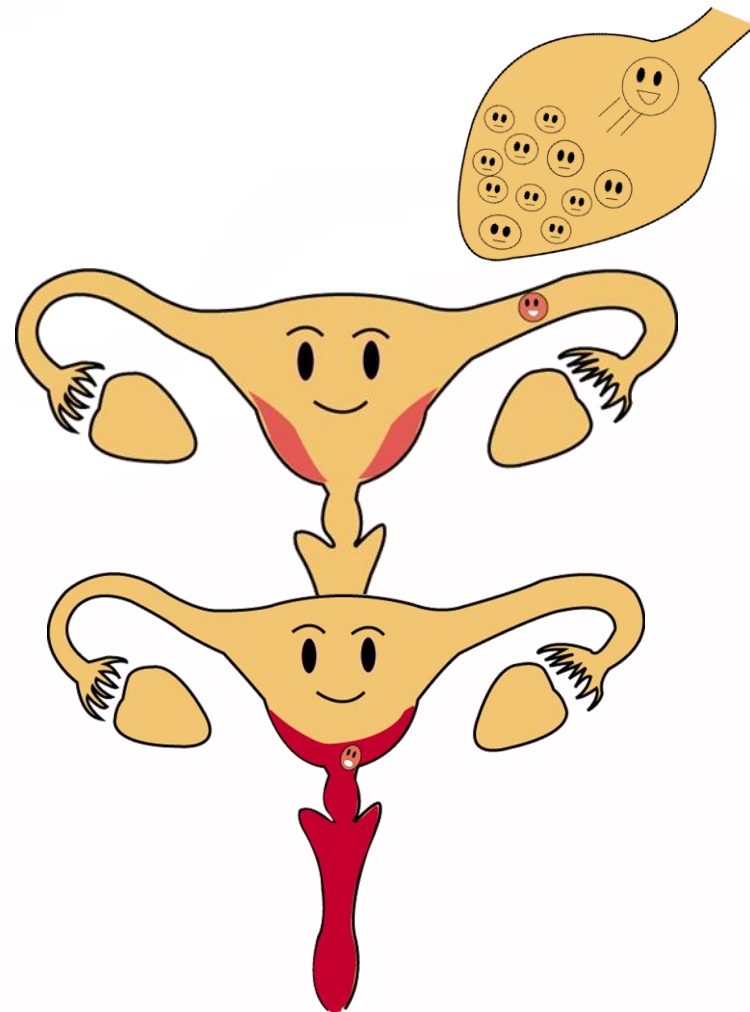
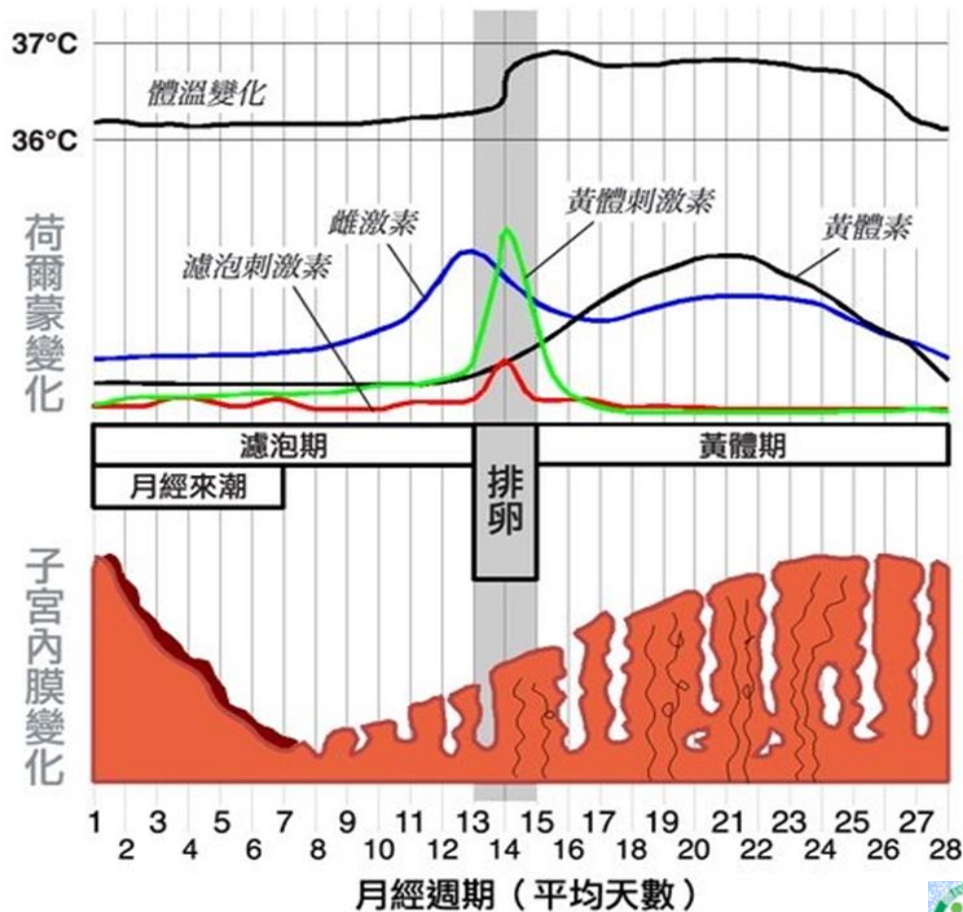
- 初經平均的年齡約在12.5至13.5歲
- 乳房開始發育後二到三年開始
- 第一年的月經通常為無排卵性月經
  - 初來時月經為暗紅色、經量也不多
  - 此乃因身體的內分泌系統尚未完全成熟  
需等到身體成熟後，才逐漸形成週期性月經



# 女生的月經



佛教慈濟醫療財團法人  
**花蓮慈濟醫院**  
 Hualien Tzu Chi Hospital,  
 Buddhist Tzu Chi Medical Foundation



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會  
 家庭生活與性教育中心

# 掌握孩子 成長的黃金期





# 我會長多高？ 很重要嗎？

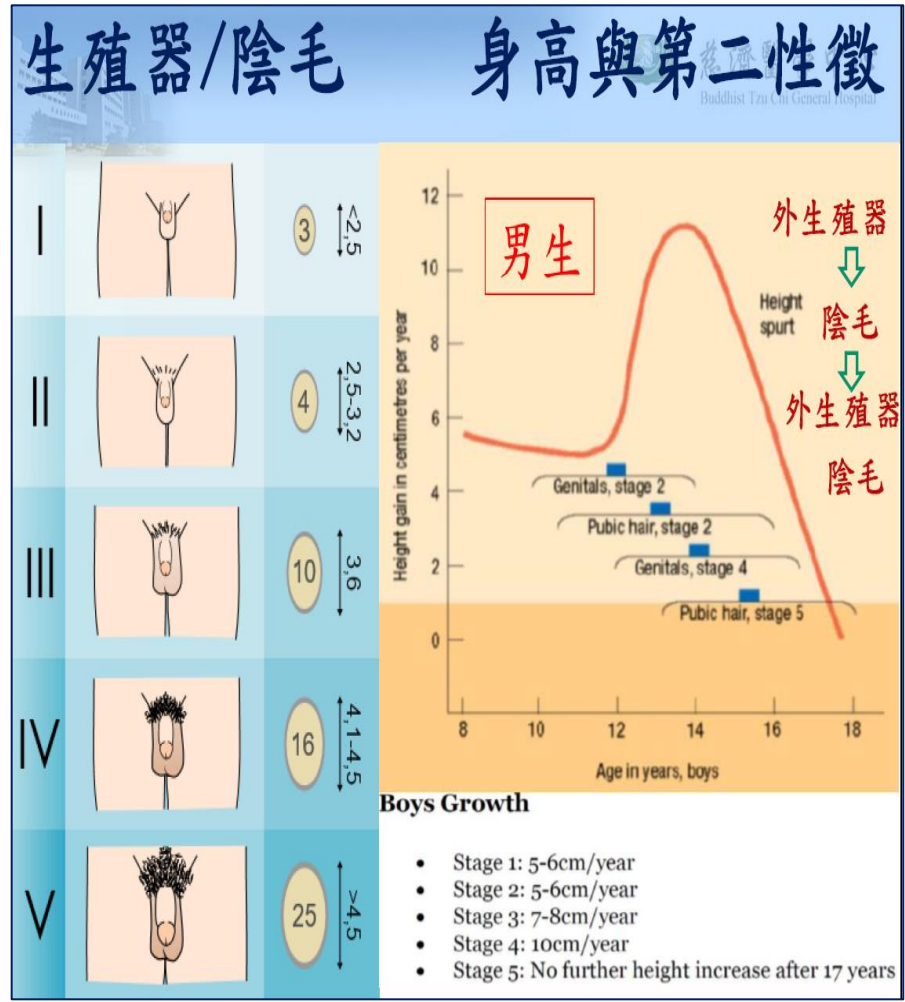
## ● 預估標的身高

### ● 男生

● 
$$\frac{【\text{父親身高} + \text{母親身高} + 11】}{2}$$

### ● 女生

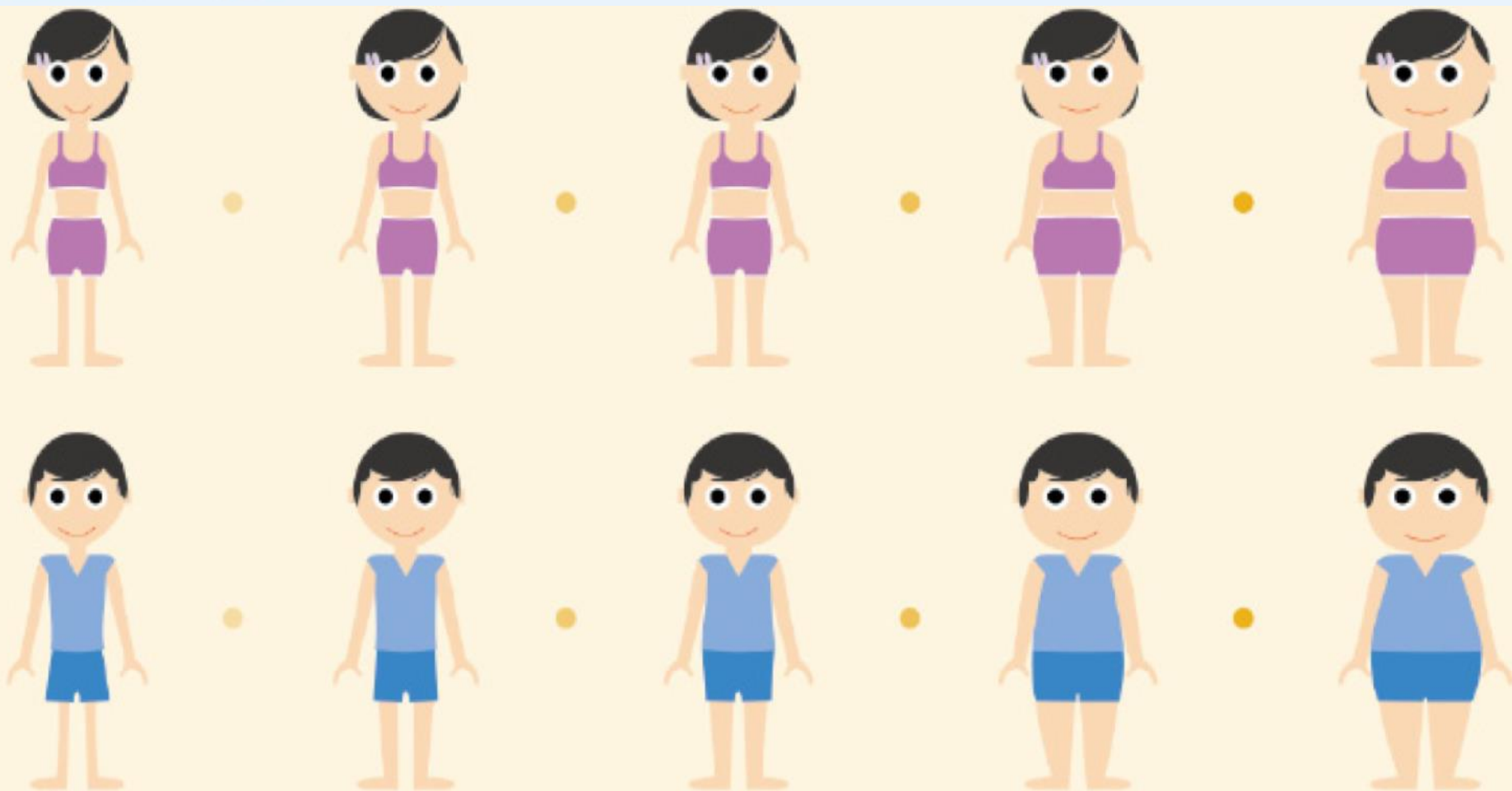
● 
$$\frac{【\text{父親身高} + \text{母親身高} - 11】}{2}$$



## 體重與體位



體重與身高其實息息相關，健康體位的概念就是在於身高及體重之間達到適合平衡點，小朋友們都在生長發育，不應該太刻意注重自己的體重數字，只要維持適當的體位範圍，建立健康的生活習慣，就會健康有活力喔！





## 過胖/過瘦 都不好

### ○ 體重過輕

若飲食不均衡造成的體重過輕，可能會有無精打采、生長遲緩、呼吸消化道疾病、免疫功能低下等症狀，也可能影響智能發展與學習表現。

瘦巴巴



## 高矮胖瘦有差別嗎？

### ○ 體重過重或肥胖

小時候胖，長大後還是胖的比例很高，也會提高糖尿病、高血壓、心臟病等慢性疾病的罹患率，也容易受到同伴嘲笑與排擠，造成缺乏自信，甚至導致憂鬱等心理問題產生。

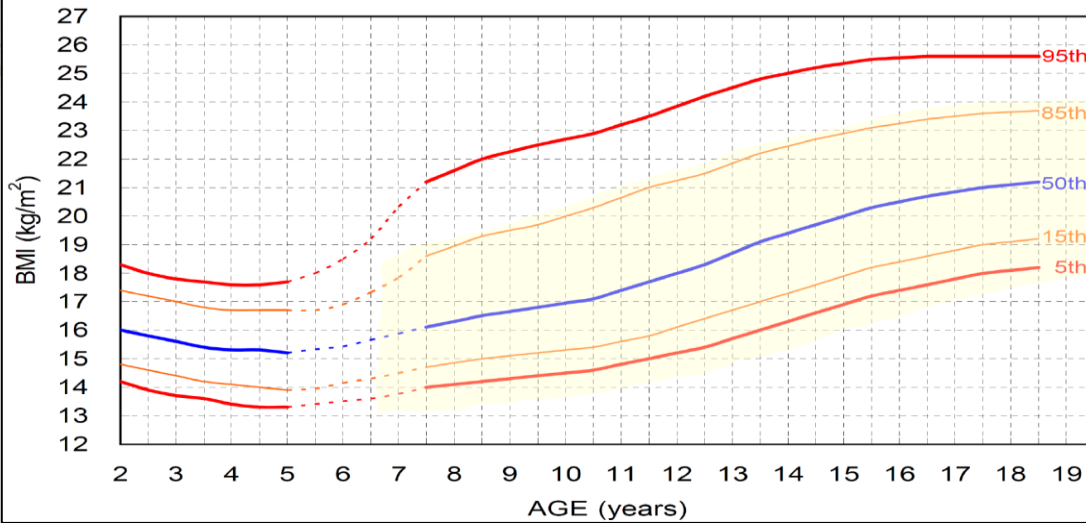
胖嘟嘟



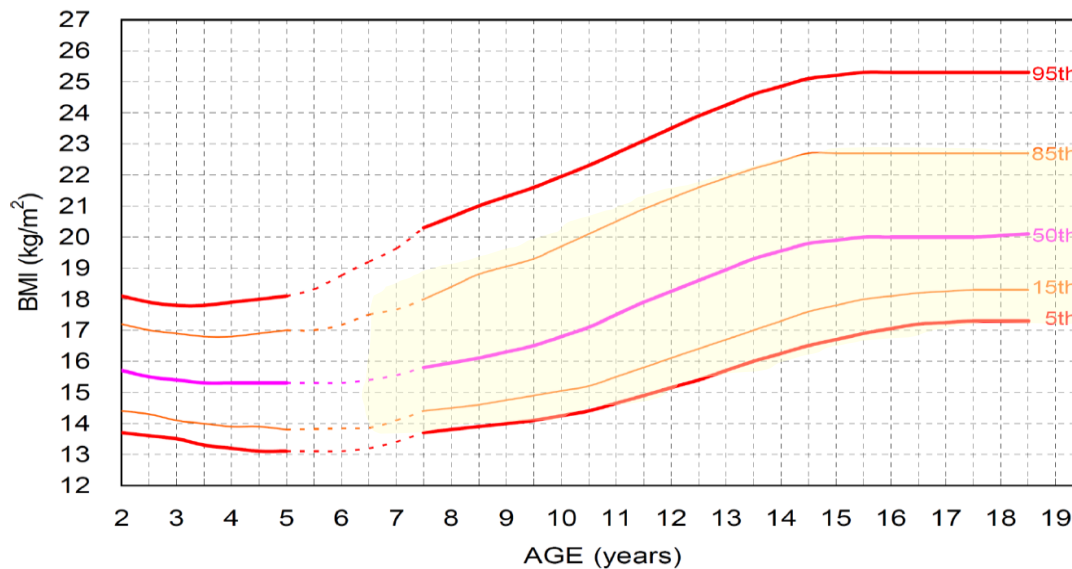




台灣 男生 生長曲線圖  
身體質量指數 第 5、15、50、85、95 百分位曲線



台灣 女生 生長曲線圖  
身體質量指數 第 5、15、50、85、95 百分位曲線



肥胖

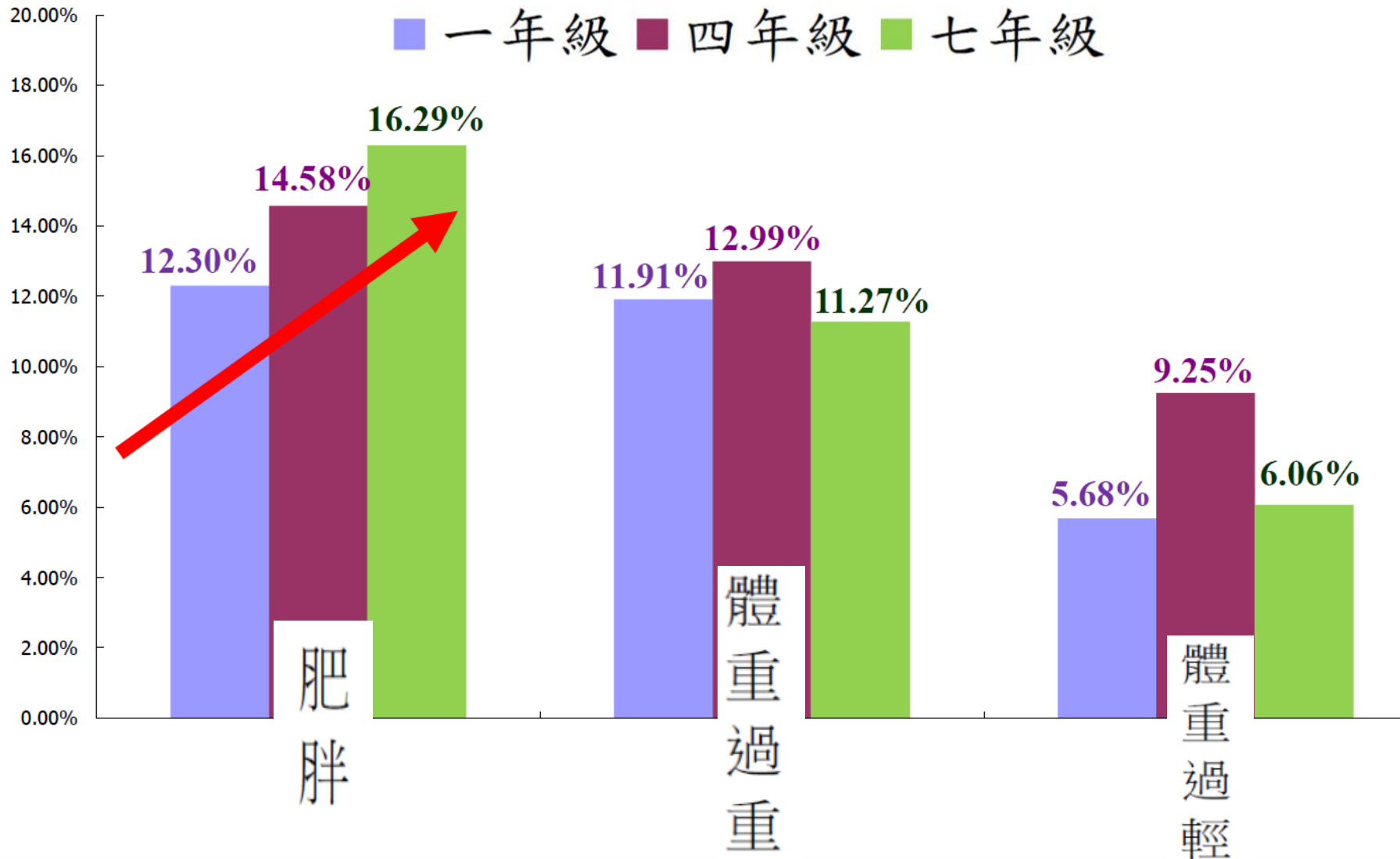
過重

正常

過輕



一、四、七年級體位評值不佳項目統計圖  
花蓮縣109學年度公立學校學生健康檢查





- 心血管: 高血壓、高血脂、心臟病、中風
- 生殖代謝: 多囊性卵巢症、第二型糖尿病
- 呼吸系統: 呼吸中止、氣喘
- 腸道系統: 脂肪肝、肝硬化、大腸癌
- 腎臟系統: 蛋白尿、腎絲球硬化症
- 肌肉骨骼: 關節病變、骨折

**肥胖對身體健康的影響**



# 良好的 生活習慣





# 想長高該做的三件事

● 不喝含糖飲料

戒糖

● 早睡早起

睡飽

● 多運動

多動

(1) 多喝白開水，少喝含糖飲料

(2) 細嚼慢嚥

(3) 正常三餐

(4) 低脂少油炸

(5) 天天五蔬果

(6) 均衡飲食

(7) 睡前三小時不進食

(8) 每餐不過量 (8分飽)

(9) 多吃天然未加工食物

(10) 不吃零食宵夜甜點





# 只花10分鐘吃完，跟肥胖有關嗎？

## 【研究證據】

從進食到產生飽的感覺大約需要20分鐘左右

## 【專家認為】

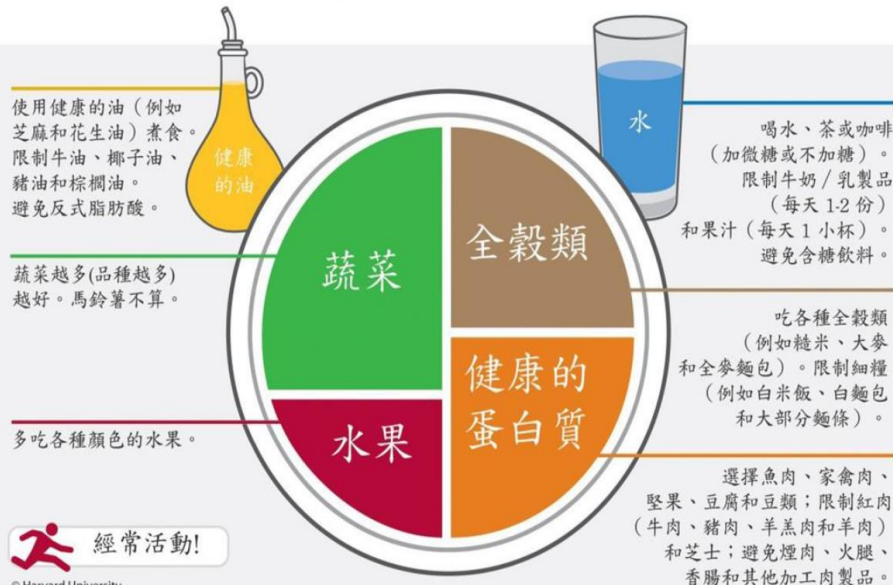
未經咀嚼容易造成消化功能的負擔，吃過量的食物與熱量

## 【可這麼做】

盡量多咀嚼，放慢用餐的速度  
用小碗盛裝食物、避免使用湯匙  
用餐中途，休息3-5分鐘



## 健康飲食餐盤



經常活動!  
 © Harvard University

哈佛大學公共衛生學院  
 營養資料來源  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

哈佛醫學院  
 哈佛健康通訊  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

## 我的餐盤



聰明吃·營養跟著來

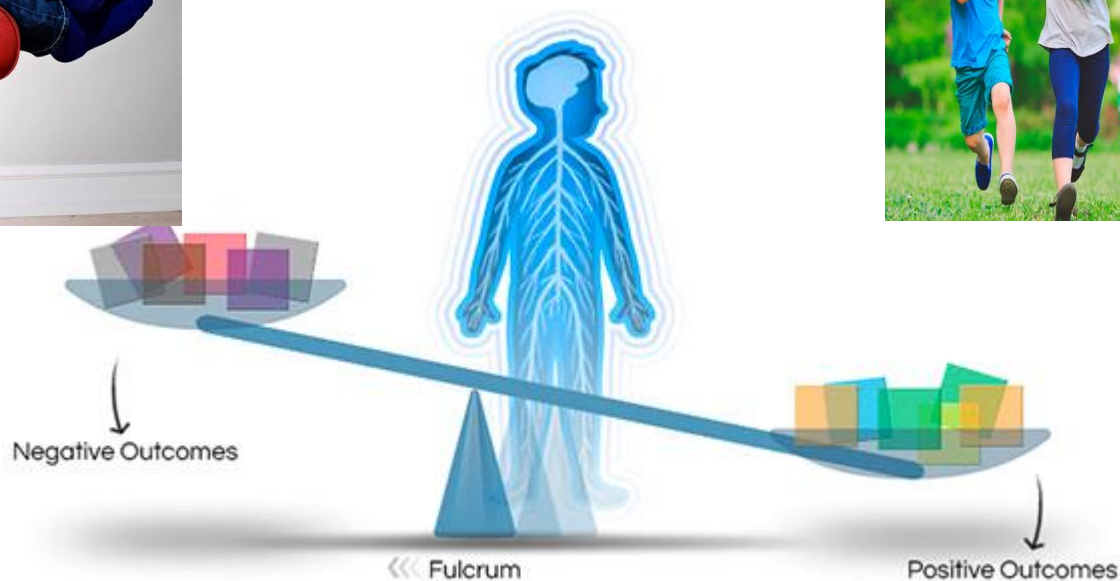
衛生福利部  
 國民健康署  
 Health Promotion Administration,  
 Ministry of Health and Welfare  
**我的餐盤**  
 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙

# 2-1-1餐盤



# 選擇的韌性





# 食物六大類，每天都要有

## 五穀根莖類

人類最自然而適合的主食類

優點	人體最沒有負擔，也是最經濟的熱量來源。
營養價值	豐富的醣類及一些植物性蛋白質，未精緻的全穀類更是維生素B群的良好來源。
舉例	飯、麵、麥片、玉米；蕃薯、芋頭等根莖類；其製品如麵包、全麥土司、全麥饅頭。
缺乏症	沒有體力、易疲倦，或是因沒吃飽而攝取過多肉類、吃下過多脂肪與蛋白質。

## 蔬菜類

不妨多吃些，隨時做好體內環保

優點	預防便秘，降低罹患痔瘡、大腸癌的機率，延緩老化，青春永駐！
營養價值	豐富纖維、維生素、礦物質和多種抗氧化物質。
舉例	各種深綠色蔬菜、白色蔬菜、黃色紫色蔬菜如蕃茄、茄子和瓜類、筍類等。
缺乏症	易便秘、腸道病變、癌症；抵抗力差；貧血。

## 水果類

青春活力水噹噹！

優點	維持細胞健康、代謝正常、增強抵抗力。
營養價值	豐富纖維、維生素、礦物質和抗氧化物質。
舉例	芭樂、柳丁、柑橘、香蕉、木瓜、芒果、小番茄、柚子等。
缺乏症	皮膚乾燥、身體傷口不易復原；抵抗力差；腸道疾病。

# 食物六大類，每天都要有

## 奶類

適量攝取，  
才是聰明之道

優點	保持骨頭、牙齒健康堅固，儲存骨本，有效預防骨質疏鬆症、骨折。
營養價值	豐富鈣質和維生素B2、D。
舉例	鮮奶、保久乳、奶粉、優酪乳、起司等。
缺乏症	骨本不足、骨質疏鬆症、骨折。

## 蛋豆魚肉類

要注意！別大  
口的一塊接一  
塊喲！

優點	建構身體組織，維持正常新陳代謝，增強免疫力。
營養價值	優質蛋白質、維生素B群、礦物質。
舉例	海鮮、家禽、各式肉類及其製品、蛋、豆類及其製品。
吃太多	飽和脂肪、膽固醇過高、肥胖、增加腎臟、心血管負擔。

## 油、糖、鹽

隨時提醒自己  
，小心攝取過  
量！

油	包含沙拉油、橄欖油、沙拉醬、瓜子、花生、開心果等，提供必須脂肪酸、協助脂溶性維生素吸收、維持正常生理代謝。
糖	指糖果、含糖飲料、甜點和調味添加的糖等，可提供即時的熱量。
鹽	維持體內水分的平衡。
吃太多	肥胖、高血壓、蛀牙；增加罹患糖尿病、心血管疾病、癌症等慢性病之機率。

# 飲食/飲料看燈行



## 綠燈可食

含豐富營養素，可促進健康，多是新鮮、天然、原味的食品，適合天天選用。例如：五穀飯、全麥吐司、低脂奶、瘦肉。



## 黃燈淺嚐

雖含豐富營養素，但其熱量或鹽分過高，僅適合偶爾選用。例如：炒飯、滷肉飯、蘿蔔糕、調味奶、動物內臟。



## 紅燈忌口

只提供熱量，所含營養素很少，通常為高油、糖，或是調味、加工較複雜的食物，建議儘量減少攝取量及頻率。例如：泡麵、奶油蛋糕、炸雞、肥肉、糖果、汽水。

# 認識「飲料號誌燈」



## 「綠燈飲料」--可以天天飲用

例如：白開水、100%鮮乳、無/低糖優酪乳、無/低糖豆漿、鮮榨果汁



## 「黃燈飲料」--偶爾飲用(每週不超過三次)

例如：100%(蔬)果汁、含糖豆漿、調味乳、運動飲料



## 「紅燈飲料」--少飲用(每週不超過一次)

例如：碳酸飲料、乳酸飲料、纖維飲料、豆奶飲料、各式茶飲料、咖啡



歲數	13-15歲				16-18歲							
	稍低		適度		低		稍低		適度		高	
生活活動強度												
性別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
熱量 (大卡)	2400	2050	2800	2350	2150	1650	2500	1900	2900	2250	3350	2550

## 零食飲料要注意

隨手一包零食、一罐飲料，容易吃進了大量的鈉、油脂與糖，不僅熱量高、營養少，也會影響正餐的食慾，更是肥胖的元兇呢！

市售零食飲料所含熱量如下

食物名稱	一包 洋芋片 (65克)	一包 大薯條 (147克)	一罐 可樂 (350毫升)	一杯 珍奶 (700毫升)
熱量 (大卡)	350	450	150	410

- 口渴時，最佳選擇是白開水，其次是「低卡無糖」的飲料。
- 雖然果汁比汽水來得健康，但是既吃不到膳食纖維，熱量也不低喔！平均一瓶也有140大卡熱量，少喝為宜。
- 無聊嘴饞時，做些不同的事，如起身舒活筋骨、打球、幫忙做家事等，可轉移對食物的注意力。

## 9-12歲

稍低 <sup>a</sup>		適度 <sup>b</sup>	
男 <sup>3</sup>	女 <sup>3</sup>	男 <sup>3</sup>	女 <sup>3</sup>
2050	1950	2350	2250

## 垃圾食物

熱量高  
營養價值低



兒<sub>ル</sub>童<sub>童</sub>健<sub>々</sub>康<sub>々</sub>體<sub>々</sub>位<sub>々</sub>促<sub>々</sub>進<sub>々</sub>線<sub>々</sub>上<sub>々</sub>營<sub>々</sub>隊<sub>々</sub>

肚<sub>々</sub>子<sub>子</sub>餓<sub>々</sub>時<sub>々</sub>戶<sub>々</sub>  
 宵<sub>々</sub>夜<sub>々</sub>吃<sub>々</sub>什<sub>々</sub>麼<sub>々</sub>戶<sub>々</sub>?

講<sub>々</sub>師<sub>々</sub>戶<sub>々</sub>: 王<sub>々</sub>麗<sub>々</sub>娟<sub>々</sub>



110.11.14



- 每天宵夜不超過100卡
- 晚餐的一部份-留到宵夜吃



一碗蔬菜湯

一個水煮蛋或茶葉蛋



# 宵夜選擇

一個拳頭大的水果

一杯低脂牛奶(240cc)





兒童健康體位促進線上營隊

確認不良習慣並改變它

110.10.31







# 你認識自己?

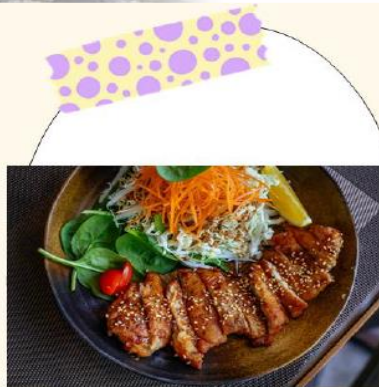
- 1.能在三十秒內說出自己各五個優/缺點?
- 2.你常說或聽自己的特色是什麼?
- 3.你滿意自己的體態?為什麼?



**吃了什麼、怎麼吃**，比什麼都不吃更厲害!!

新習慣形成**需要21天的刻意!!**

美/帥，除了別人欣賞外，**你才是主角!!**



用準確吃什麼取代大概



設立合適的目標



練習欣賞不一樣的自己

## 加分心理學



1. 只和自己比

2. 把握  
6:3:1比例

3. 遊戲化  
目標



6分的**努力**，3分**隨性**，1分**任性**

# 玩的重要性





# 兒童運動指引



## 兒童運動指引

0-1歲每天醒著時30分鐘身體活動

0-4歲

1-2歲每天累積至少180分鐘身體活動

3-4歲每天至少累積180分鐘身體活動其中60分鐘中等費力到費力

每天累計至少 60 分鐘中等費力到費力身體活動

5-17歲

大多數日常身體活動要以有氧活動為主

每週至少要三次費力運動，含強壯肌肉和骨骼的運動



# 玩的重要性

未來Family週刊



| 封面故事 |

**體適能表現前25%，考試成績也較優》師大教授：做對運動，活化孩子大腦記憶、提升學業成績！**

1

運動，不只能夠鍛鍊身體，更能夠提升大腦的「執行功能」，讓腦力變得更好。根據研究顯示，體適能表現前25%，基測成績亦表現較優；與體適能關係密切的學科，依序為：數學、自然科學、社會科學，關係最小的是語言學科。



未來 Family

6小時 ·



佛教慈濟醫療財團法人  
花蓮慈濟醫院  
Hualien Tzu Chi Hospital,  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

## #3 至 15 歲每週運動菜單建議

研究證實，無論長時間…… 顯示更多



玩的重要性

運動後，思緒清晰

[futureparenting.cwgv.com.tw](http://futureparenting.cwgv.com.tw)

每天 10 至 15 分鐘居家小運動》做對這  
3 種運動，提升孩子專注力-未來 Family

41

21 次分享

現今孩子常見的問題，像專注力不足、過動、長不高、性早熟等，研究證實都能透…… 顯示更多

玩的重要性

當運動也是被逼上的課程  
沒時間、沒動力、難持久

[futureparenting.cwgv.com.tw](http://futureparenting.cwgv.com.tw)

孩子體力太差？送孩子上運動課程，最常見的3種NG-未來 Family



## 選擇適度的運動

- A. 進行全身性運動：例如走路、快走、慢跑、游泳、水中走路、騎腳踏車、**上下樓梯、有氧舞蹈等。**
- B. 進行中強度的運動：持續從事 10 分鐘以上還能舒服的對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。
- C. 將運動融入日常生活：在日常生活中找出時間來活動，或每次運動 10 分鐘 **每日累積至少 60 分鐘以上。**

## ☆ 睡眠建議 ☆

- 1-2歲，11-14 小時(含午睡)
- 3-5歲，10-13 小時
- 6-12歲，9-12 小時
- 13-18歲，8-10 小時
- (成年人，至少7小時)

AAP News™

June 13, 2016

**AAP endorses new recommendations on sleep times**





## 如何安全的運動



運動會帶來健康，但是沒有安全的運動，反而會帶來運動傷害，我們要利用運動三部曲讓自己擁有安全的運動和良好的健康。

### 熱身運動

開始運動前要記得動一動肌肉、關節，才不會像年久失修的機械一樣容易故障哦！先慢走到身體變暖了再做伸展操。因為肌肉就像牛奶糖一樣，體溫高時會變軟、有彈性，這時做伸展運動才安全。

### 主要運動

要有一定的強度，呼吸微喘、發熱，並維持一段時間。找出自己喜歡且好玩、有趣的主要運動，如騎單車、跑步、游泳等！

### 緩和運動

在較激烈的主要運動後，將運動量逐漸減輕，讓呼吸、心跳及肌肉緩和下來。



## 選擇適度的運動

## 健康的運動

- A. 進行全身性運動：例如走路、快走、慢跑、游泳、水中走路、騎腳踏車、上下樓梯、有氧舞蹈等。
- B. 進行中強度的運動：持續從事 10 分鐘以上還能舒服的對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。
- C. 將運動融入日常生活：在日常生活中找出時間來活動，或每次運動 10 分鐘，每日累積至少 60 分鐘以上。

能夠站  
不要坐



能夠坐  
不要躺



能夠躺  
不要睡

我們能怎麼做？





# 五大推動策略 (初級預防)

零時  
體育課

12歲前  
12項食物  
技巧

食農教育

禁帶  
一次性  
包裝

擴及  
家長教師



花蓮縣健康兒童  
**靚**•好樣的！



花蓮縣健康兒童  
靚●好樣的！

圖三 12歲以前必學的12項食物技巧

何時需要  
治療肥胖？





- 心血管: 高血壓、高血脂、心臟病、中風
- 生殖代謝: 多囊性卵巢症、第二型糖尿病
- 呼吸系統: 呼吸中止、氣喘
- 腸道系統: 脂肪肝、肝硬化、大腸癌
- 腎臟系統: 蛋白尿、腎絲球硬化症
- 肌肉骨骼: 關節病變、骨折

**肥胖對身體健康的影響**







# ◎ 兒童及青少年代謝症候群定義

(若符合下表中**肥胖**與其他**四項**異常中之**二項**，即稱為代謝症候群)

肥胖	高血壓	三酸甘油脂過高	高密度脂蛋白過低	高血糖
BMI > 該年齡與性別群組的第 95 百分位 <sup>2,3</sup>	收縮壓 $\geq$ 130 mmHg 或舒張壓 $\geq$ 85 mmHg 或收縮壓/舒張壓 > 該年齡與性別群組的第 95 百分位	$\geq$ 150 mg/dL 或因高三酸甘油脂接受治療中	男性 < 40 mg/dL、女性 < 50 mg/dL，或接受治療中	空腹血糖值 $\geq$ 100 mg/dL 或診斷患有第 2 型糖尿病



佛教慈濟醫療財團法人  
**花蓮慈濟醫院**  
Hualien Tzu Chi Hospital,  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

# 黑棘皮症



本圖由詹前俊醫師提供





# 角化病

- ✓ 毛囊上部皮膚過度角化
- ✓ 和肥胖有相當的關聯
- ✓ 無需治療



本圖由王秉菴醫師提供





# 皮膚贅瘤

- ✓ 和肥胖有相當的相關性
- ✓ 常發生在頸部、胸前、腹部兩側以及腹股溝等





# Cushing 症候群

## 紫羅蘭色皮膚條紋

- ✓ 短時間內快速肥胖所導致。



本圖由王秉菴醫師提供



花蓮慈濟  
體位改善團隊





## 由學校護理師協助量測常規項目如下

目前身高/體重，計算學童的身高體重指數(BMI)

若仍為肥胖體位，經由主要照顧者同意後，轉介至慈濟醫院兒科門診

於慈濟兒科門診進行  
身體評估及提供衛教單張

年紀介於 6-8 歲

年紀介於 9-13 歲

家族史：  
血脂異常或  
早發性心臟病

有

開立『學童肥胖組套』的檢驗單，為空腹檢驗項目，評估臨床上是否符合「兒童代謝症候群」

無

學童抽血後再預約回

張雲傑醫師門診

## 於張雲傑醫師門診會完成下列事項

- 填寫學童健康行為及其家庭特性問卷
- 提供有關飲食、運動及睡眠作息的建議
- 解釋抽血報告，並加強健康行為動機與家長配合度
- 若符合「兒童代謝症候群」或極度肥胖的學童將安排腹部超音波



## 花蓮慈濟醫院小兒部學童及家庭健康行為問卷

兒童姓名：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 足歲 性別：男 女

### 【第一部分】兒童一般飲食/運動及睡眠習慣

#### I. 飲食及運動習慣（以過去一個月之多數狀況填答）

1. 孩子家中食物主要由誰準備？  
<sub>1</sub> 父 <sub>2</sub> 母 <sub>3</sub> 學童 <sub>4</sub> 祖父母 <sub>5</sub> 其他人\_\_\_\_\_
2. 孩子有因為吃得很飽而讓自己感到不舒服嗎？  
<sub>1</sub> 有 <sub>2</sub> 沒有
3. 孩子會擔心無法控制自己的食量嗎？  
<sub>1</sub> 有 <sub>2</sub> 沒有
4. 孩子的早餐通常由家中烹煮或購買外食嗎？  
<sub>1</sub> 家中烹煮 <sub>2</sub> 購買外食

#### II. 兒童睡眠習慣（“通常”是指有上課的五天，超過三天以上如此）

1. 孩子上床睡覺時間通常是晚上幾點？  
<sub>1</sub> 8-9 點 <sub>2</sub> 9-10 點 <sub>3</sub> 10-11 點 <sub>4</sub> 11-12 點 <sub>5</sub> 12 點以後
2. 孩子起床的時間通常是早上幾點？  
<sub>1</sub> 6 點以前 <sub>2</sub> 6-7 點 <sub>3</sub> 7-8 點 <sub>4</sub> 8-9 點 <sub>5</sub> 9 點以後
3. 孩子每天的睡眠時間通常幾小時？  
<sub>1</sub> 不到 6 小時 <sub>2</sub> 6 到未滿 7 小時 <sub>3</sub> 7 到未滿 9 小時 <sub>4</sub> 9 小時以上
4. 一周內有上課的時候，孩子睡醒時有睡飽的感覺約有幾天？  
<sub>1</sub> 每天都沒睡飽 <sub>2</sub> 1-2 天有睡飽 <sub>3</sub> 2-3 天有睡飽 <sub>4</sub> 3-5 天都睡飽

#### III. 兒童住家附近(騎腳踏車 10 分鐘內可到達)之社區特性

1. 住家附近有哪些休閒娛樂設施？（可複選）  
<sub>1</sub> 公園 <sub>2</sub> 健身房 <sub>3</sub> 學校 <sub>4</sub> 自行車步道 <sub>5</sub> 社區中心 <sub>6</sub> 皆無
2. 住家附近有販賣含糖飲料或提供速食的店家(餐廳、攤販等)？（可複選）  
<sub>1</sub> 手搖飲料店(清心、comebuy…) <sub>2</sub> 速食店(麥當勞、肯德基、必勝客、…) <sub>3</sub> 便利商店、雜貨店 <sub>4</sub> 攤販(小吃店、雞排店、…) <sub>5</sub> 皆無





## 【第二部分】身為主要照顧者的您，可選擇性填寫

1. 孩子之主要照顧者為 <sub>1</sub> 父親 <sub>2</sub> 母親 <sub>3</sub> (外)祖父母 <sub>4</sub> 其他\_\_\_\_\_
2. 孩子之父母/(外)祖父母，曾經被醫師診斷以下疾病？(可複選)  
<sub>1</sub> 無 <sub>2</sub> 糖尿病 <sub>3</sub> 高血壓 <sub>4</sub> 心臟疾病 <sub>5</sub> 睡眠呼吸中止 <sub>6</sub> 體重**過重**或**肥胖**
3. 父親身高(公分)\_\_\_\_\_；體重(公斤)\_\_\_\_\_。(如果知道的話請填寫)  
自覺體型：<sub>1</sub> 瘦 <sub>2</sub> 有點瘦 <sub>3</sub> 中等 <sub>4</sub> 有點胖 <sub>5</sub> 胖
4. 母親身高(公分)\_\_\_\_\_；體重(公斤)\_\_\_\_\_。(如果知道的話請填寫)  
自覺體型：<sub>1</sub> 瘦 <sub>2</sub> 有點瘦 <sub>3</sub> 中等 <sub>4</sub> 有點胖 <sub>5</sub> 胖

7. 身為主要照顧者的您，每天工作時間多長？(小時)  
<sub>1</sub> 不到 6 小時 <sub>2</sub> 6 到未滿 8 小時 <sub>3</sub> 8 到未滿 10 小時 <sub>4</sub> 超過 10 小時(含全職家管)
8. 身為主要照顧者的您，每天看電視或 3C 產品(以上網/玩遊戲/社群軟體)的時間(小時)？  
<sub>1</sub> 沒看或不到 1 小時 <sub>2</sub> 1 到未滿 2 小時 <sub>3</sub> 2 到未滿 3 小時 <sub>4</sub> 3 小時以上
9. 身為主要照顧者的您，每天陪伴可陪學童運動的時間？(分鐘)  
<sub>1</sub> 不到 30 分鐘 <sub>2</sub> 30 到未滿 60 分鐘 <sub>3</sub> 60 到未滿 90 分鐘 <sub>4</sub> 90 分鐘以上
10. 身為主要照顧者的您，自己平常有沒有在運動？  
<sub>1</sub> 無 <sub>2</sub> 有，每週運動\_\_\_\_\_次，每次\_\_\_\_\_分鐘



『學童肥胖組套』

檢驗項目：

ALT/GluAc/UA

TCH/TG/HDL/LDL

第一次與第二次門診追蹤 (收案後二個月及四個月)

1. 當時身高/體重，計算學童的身高體重指數(BMI)
2. 量血壓/身體評估、強化飲食及健康行為衛教

第三次門診追蹤 (收案後六個月)

1. 當時身高/體重，計算學童的身高體重指數(BMI)
2. 量血壓/身體評估、強化飲食及健康行為衛教
3. 若年紀9-13歲，則開立『學童肥胖組套』的檢驗單，為需空腹檢驗項目
4. 若收案時為極度肥胖或符合「兒童代謝症候群」的學童將以腹部超音波評估脂肪肝的變化



佛教慈濟醫療財團法人  
**花蓮慈濟醫院**  
Hualien Tzu Chi Hospital,  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

## 八週兒童健康體位 線上營隊



—邁向更好的自己—

慈濟大學公衛系 謝婉華  
慈濟醫院小兒科 張雲傑



**醫療評估追蹤**



**兒科醫師、營養師、校護、體育教練、心理師**

**線上介入課程**  
 每週一次，共8週  
 每週日 19:30-21:00



**兒童肥胖防治介入計畫學校轉介流程**

花蓮縣國小一年級到六年級肥胖體位的學童  
 經由主要照顧者自行帶至慈濟體系醫院兒科門診

	前測	一週	二週	三週	四週	五週	六週	七週	八週	後測
<b>目標/飲食任務</b>		相見歡 建立關係 演講 完成自我評估	跟家長去採買， 一起動手做， 我的餐盤分享 20分	認識食物標籤， 拍照最喜歡吃 的零食標籤分 享20分	挑戰一項不正 確的習慣 20分	挑戰一道家 傳料理 20分	生日、節日食 物的選 擇 20分	紀錄肚子餓時選 擇食物的挑戰 紀錄外食食物 的挑戰20分	成果發表 分享這八週參 加的心得 90分	
<b>醫師</b>		兒童健康與體 位 張雲傑30分				醫師聽我 說	<b>回饋&amp;互動</b>		醫師聽我 說	
<b>飲食營養師</b>		均衡飲食與身 高 王麗娟30分	六大類食物與 身體功能 營養：我的餐 盤x食物調整小 技巧、食物的 份量、我要吃 多少的食物才 夠? 50分	口渴喝什麼？ 糖的影響。30 分		營養：速 食食物中 脂肪的真 相? 50分		營養：肚 子餓時、 宵夜吃什 麼？ 營養：外 食的陷 阱、50分	營養師聽我 說	
<b>運動任務/ 體育老師</b>		示範Jump 跳繩、足球、 呼拉圈 20分	糖果挑戰 7顆 設定目標20分	糖果挑戰 14顆 運動對學習的 影響40分	餅乾挑戰 7片 運動20分	餅乾挑戰 14片 覺察體力 改變 20分	Jump挑戰：6個布丁 熱量 運動20分	Jump挑戰：9 個布丁熱量 運動分享20分	布丁挑戰 6個 運動分享	
<b>心理師</b>		案例分享10分			心理：確認不 正確的習慣並 且改變它50分		心理：手機電腦看 多不是更好時； 心理：做出主動選 擇， 過我的生活50分			

**多團隊**

**多面向**



# 花蓮慈濟小兒部陣容堅強

鄭敬楓醫師



小兒心臟

王本榮醫師



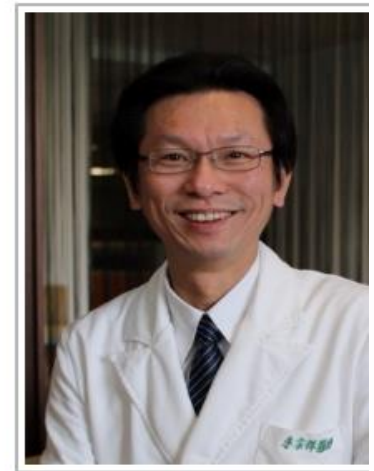
小兒神經

陳瑞霞醫師



一般兒科

朱家祥醫師



小兒腸胃



# 花蓮慈濟小兒部陣容堅強

朱紹盈醫師



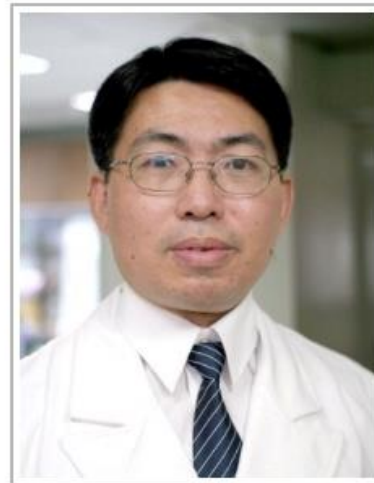
小兒遺傳  
新陳代謝

張宇勳醫師



新生兒  
小兒部主任

詹榮華醫師



小兒過敏  
免疫風濕

王傳育醫師



小兒神經



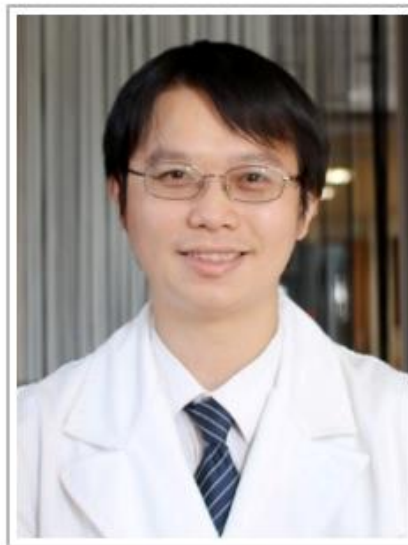
# 花蓮慈濟小兒部陣容堅強

楊尚憲醫師



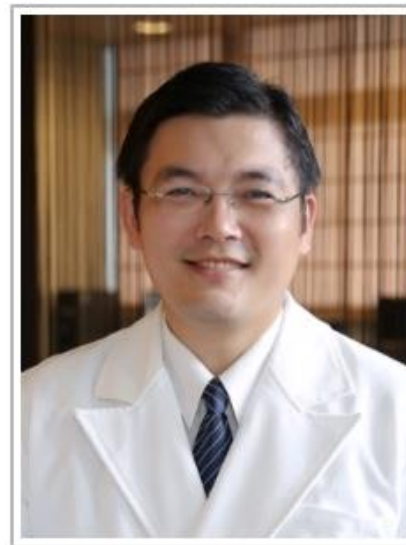
小兒血液腫瘤

陳明群醫師



小兒腎臟

張雲傑醫師



小兒腸胃

裘品筠醫師



小兒心臟



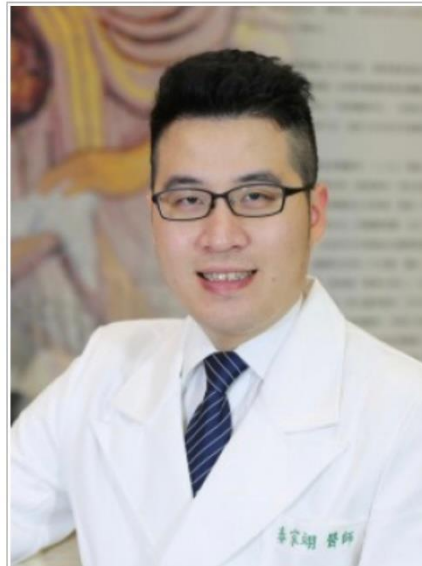
# 花蓮慈濟小兒部陣容堅強

劉俞暄醫師



小兒心臟

秦家翊醫師



小兒心臟

周威志醫師



小兒內分泌





佛教慈濟醫療財團法人  
**花蓮慈濟醫院**  
Hualien Tzu Chi Hospital,  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

好好上課!!

好好玩!!

我對孩子的期待



佛教慈濟醫療財團法人  
**花蓮慈濟醫院**  
Hualien Tzu Chi Hospital,  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

*If you want to go fast, go alone  
If you want to go far, go together  
~ African Proverb*

**感謝聆聽  
敬請指教**