



發行單位 新北市政府家庭教育中心

總編審 王瑞邦 李瑩映

行政編輯 楊敏鳳

編輯委員 吳秀汝 張榮君 楊斯涵 謝惠珠(依姓氏筆劃排序)

本單位保有所有著作權利，欲利用本書全部或部分內容者，須徵求
本單位同意或書面授權。





家庭教育中心於 108 年 5 月 15 日的「國際家庭日」，首度推出「愛與健康」幸福家庭 4 年計畫，以「家事生活技能」為主軸，規劃具趣味性又生活化的親子居家實作課程。

守護健康 幸福安康



108 年度，首先推出「家庭好『食』光」手冊，鼓勵家人一起備餐，一起享用；109 年度推出「家庭好妙方」手冊，鼓勵全家人「生活一起過・家事一起做」；本年度則規劃「家庭好健康」手冊，鼓勵家人一起建立「生活好習慣」，讓「生活好安康」。

「家庭好健康」手冊共分為三個部分，第一部分為「個人健康」，以培養孩子良好的衛生及健康生活習慣為主；第二部分為「居家護理」，包括常見小傷口或碰撞傷的護理及急救箱的準備；第三部分為「居家安全」，包括用火用電的安全、地震和火災的避難逃生及緊急避難包的準備等。

人的身體就像是一部機器，必須有正確的使用方法，且要定期保養。養成良好的衛生及健康習慣，就像是用正確的方法來保養自己的身體，可以讓身體維持更好的機能，使用的年限也能更為長久。孩子幼小時，就應該要開始建立良好的保健習慣，例如：飯後潔牙，用眼時間的管理等等，幼時養成的好習慣，可以一輩子受用無窮。

日常生活中，常看到孩子被蚊蟲叮咬後，局部又紅又腫，甚至抓傷引起發炎，因此學習簡單的傷口護理，是本手冊重要的學習內容；在新聞報導中，也常看到家中手機充電，電線忘了拔而釀成火災；或窗簾繩子太長，孩子玩耍釀成悲劇；或是家中櫃子沒有固定，小孩攀爬被壓傷等事件。為了避免悲劇的發生，手冊中呈現「家中容易發生意外的地方」，要從「預防」的觀點，檢視家中不可輕忽的危險。

平安健康是送給家人最好的禮物，從個人健康習慣的養成，到簡易的居家護理，進而守護我們居住的空間，讓我們全家人一起「守護健康・幸福安康」。

愛與健康 幸福家庭4年計畫



108 家庭 好食光

學習不開火就能做出簡單健康好料理，鼓勵家人一起備餐用餐。

109 家庭 好妙方

學習各類家務技巧，如收納、空間環境整理及清潔打掃等。

110 家庭 好健康

培養良好的衛生及健康生活習慣，如居家護理、正確刷牙及健康管理等。

111 家庭 愛發光

培養適合全家人戶內外可從事之休閒活動，並綜整前3學年家庭生活技能之親子活動成果。

目錄

- 洗手 P4
- 上廁所後清潔 P6
- 洗澡 & 洗頭髮 P8
- 刷牙 & 洗臉 P11
- 規律作息 P14
- 視力保健 P15
- 防疫禮儀 P16

01 個人健康



- 急救箱 P17
- 傷口處理 P18
- 叮咬傷 P20
- 扭傷 & 碰撞傷 P21
- 燒燙傷 P22

02 居家護理



- 外出前的居家安全檢查 P24
- 家中容易發生意外的地方 P26
- 地震 P29
- 火災 P30
- 求救送醫 P32
- 緊急避難包 P34

03 居家安全



洗手



小提醒

- 洗手時機：①回家時②上廁所後③吃東西前④咳嗽或打噴嚏後⑤手有明顯髒汙時⑥看病前後。
- 洗手時，清洗時間需 40 至 60 秒，才能將所有部位清洗乾淨。
- 沒有水時，也可以使用乾洗手液進行手部清潔。



步 驟

濕



- STEP 01** 把手淋濕，抹上肥皂或洗手乳。

搓



- STEP 02** 將肥皂搓到起泡，依內外夾弓大立腕的方式進行洗手。



沖



- STEP 03** 用清水將手沖乾淨。

捧



- STEP 04** 捧水沖洗水龍頭後關閉。

擦



- STEP 05** 用擦手紙或手帕把手擦乾。

上廁所後清潔



用品



小提醒

1. 如果怕衛生紙破掉，手直接碰觸到便便，也可以選擇比較厚的衛生紙。
2. 上完廁所後一定要用衛生紙細心、輕柔地擦乾淨，才不會殘留大便，產生異味喔！
3. 小便後，也要保持外陰部的乾燥（由前往後擦），再穿上褲子，才不會讓尿液滴在內褲，產生味道。

步驟



- STEP 01** 脫褲子蹲在馬桶上。



- STEP 03** 用衛生紙輕輕地在肛門處壓一下。



- STEP 05** 檢查衛生紙是否乾淨，將髒的衛生紙對折丟入垃圾桶。



- STEP 07** 沖馬桶。



- STEP 02** 將衛生紙對折兩次，變成四層。



- STEP 04** 換一張衛生紙，由前往後擦屁股。



- STEP 06** 重複步驟 4 和步驟 5，直到衛生紙沒有大便的顏色。



- STEP 08** 洗淨雙手。

洗澡 & 洗頭髮



用品



小提醒

- 沐浴工具使用後，務必清洗乾淨、晾乾，殘留泡沫很容易孳生細菌喔！

洗澡步驟



STEP 01 以溫熱水沖淋四肢 -> 軀幹 -> 頭髮，讓身體適應水溫。



STEP 02 洗澡毛孔張開時，先清潔臉部的落塵及髒污。



STEP 03 將沐浴球沾水弄濕，抹上沐浴乳或肥皂後，搓到起泡。



STEP 04 清潔順序：脖子 -> 手 -> 胸 -> 背 -> 屁股 -> 腿 -> 腳。



STEP 05 背後可用沐浴刷清潔。



男生的包皮和女生的陰唇也要翻出來洗乾淨。

STEP 06 加強清潔脖子、腋下、肚臍、陰部、鼠蹊部和肛門。

洗頭髮步驟



STEP 01 洗頭前要先梳理頭髮，將打結梳開。



STEP 02 將洗髮精加水，在手上搓出泡泡。



STEP 03-1 用指腹按摩頭皮，來回約30秒後沖乾淨。

03-2 再次用洗髮精搓泡，仔細按摩頭皮約1~2分鐘，徹底清潔髒污。



STEP 04 將全身沖洗乾淨後，用浴巾擦乾頭髮及身體。



STEP 05 把頭皮和頭髮吹乾。

小提醒

1. 先用毛巾將頭髮上水分吸乾後再使用吹風機，這樣可以縮短吹乾的時間。
2. 頭皮和頭髮根部水分若不吹乾，會容易產生細菌喔！

刷牙&洗臉



用品



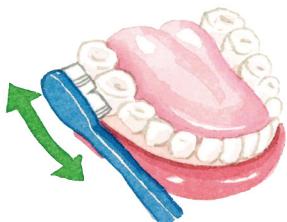
小提醒

1. 每天起床後、睡覺前都要記得刷牙洗臉。
2. 潮濕的物品容易孳生細菌，牙刷、漱口杯和毛巾用完後要清洗乾淨，存放時也要保持乾燥，才不會產生細菌喔！

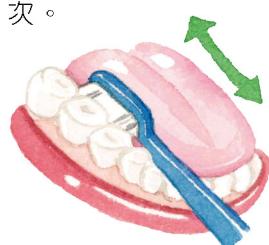
刷牙步驟



STEP 01 將牙刷擠上牙膏，並以握筆方式握住。



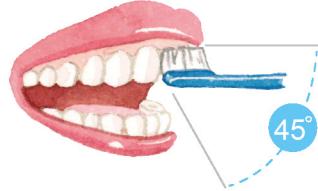
STEP 03 依照刷牙順序，每一次刷兩到三顆，來回約刷 10 次。



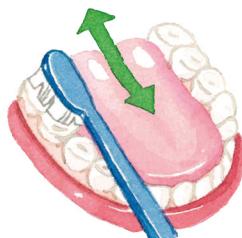
STEP 05 舌側部分比較不容易刷到，刷柄要貼近大門牙。



STEP 07 用乾淨的水漱口 20 秒後吐掉。



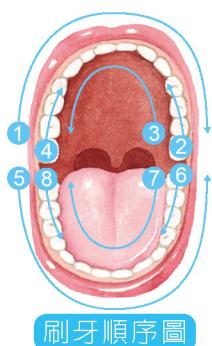
STEP 02 將牙刷呈 45 度角，對準牙齒與牙齦交接的地方。



STEP 04 咬合面不是平整的面，比較不容易刷乾淨，要稍微用力刷。



STEP 06 刷門牙時，把牙刷豎起來，一顆一顆的上下來回刷，內外都要刷到。



小提醒

1. 牙齒縫隙不容易刷到，可以使用牙線清潔。
2. 牙刷是個人衛生用品，不可以和別人共用，且至少 3 個月要更換一次。
3. 每半年到牙醫診所檢查牙齒，以確保牙齒健康。

洗臉步驟



STEP 01 洗淨雙手。



STEP 03 將洗面乳搓出泡沫。



STEP 05 由上而下畫圈按摩。



STEP 07 用乾淨的毛巾輕輕按壓臉部。



STEP 02 用微溫的水濕潤臉部。



STEP 04 泡沫抹在易出油的 T 字部位。



髮際線、眼睛周圍、脖子和鼻子兩側要徹底沖洗乾淨。

STEP 06 用微溫的水沖洗臉部。

小提醒

1. 青春期前，可以只用清水洗臉。青春期或是夏天，臉上油脂分泌旺盛，可使用溫和的洗面乳洗臉，減少臉上出油、長痘痘。
2. 擦臉動作要輕柔，不要用力磨擦。
3. 洗完臉後，可以抹上乳液，保持皮膚的水分不散失。

規律作息



- 起床後，刷牙洗臉。
- 換衣服，整理服裝儀容。
- 吃早餐，前往學校。

寫寫看，你如何安排一天的作息？

起床後
到上學前

上學

放學後
到睡覺前

- 上課與學習。
- 下課時間到戶外看遠方，讓眼睛休息。
- 隨時補充水分。
- 吃中餐，適量午睡。
- 寫回家功課，整理書包。
- 做家事，與家人吃晚餐。
- 每天與家人用 20 分鐘的時間，一起做 3 件事（例如：閱讀、分享、運動）。
- 準時洗澡，整理衣物。
- 每日準時睡覺（睡足 8 小時）。

視力保健

35~45 公分



- STEP 01** 桌燈和日光燈的光線都要充足。



- STEP 03** 用眼 30 分鐘要休息，或看遠方 10 分鐘。



- STEP 05** 每日戶外活動 2~3 小時。



- STEP 04** 多吃黃、紅及深綠色蔬菜。



- STEP 06** 每年定期到眼科作 1~2 次視力檢查。

小提醒

1. 看書、寫字和用 3C 都是「近距離用眼」的活動，都要特別注意視力保健唷！
2. 年紀越小近視，度數增加越快，如果沒好好控制，容易高度近視（度數 > 500 度），而高度近視容易造成眼睛疾病，增加失明的風險！

防疫禮儀



STEP 01 勤洗手，並遵守正確洗手步驟，沒有洗手之前，不要觸碰眼耳口鼻。



STEP 03 生病時在家休息，不外出活動。



STEP 05 咳嗽打噴嚏時，請用衛生紙、手帕或是手臂(衣袖)遮掩口鼻。



STEP 07 少去人潮擁擠的地方，保護自己，也保護他人。



STEP 02 出門前，檢查有沒有配戴口罩，並與他人保持社交距離(室內 1.5 公尺；室外 1 公尺)。



STEP 04 用餐時，落實「公筷母匙」，並「減少交談」。



STEP 06 口罩丟棄時，應該由內向外折(對著口鼻的那一面折在外面)，再用耳掛捆好，丟到有蓋子的垃圾桶。



STEP 08 若有呼吸道感染症狀，請儘速就醫。

急救箱

居家護理



三角巾



剪刀



消毒液



紗布



棉花棒



生理食鹽水



透氣膠帶



冰敷袋

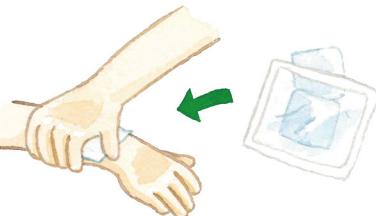


小提醒

- 日常生活，隨時都有可能發生意外，所以家裡要準備「急救箱」，以備不時之需。
- 可依每個家庭不同需求，增加急救箱內的用品或藥物。
- 急救箱要放在陰涼、乾燥、方便拿取的地方，並要定期檢查急救箱內的物品，用完的要補充，超過保存期限的要更換。

傷口處理

步驟



STEP
01 受傷時用紗布止血。



STEP
02 使用消毒液消毒傷口（若傷口上有髒汙，需先用生理食鹽水清洗傷口）。



STEP
03 以生理食鹽水沖洗掉消毒液，並用棉花棒輕輕的將傷口擦乾。



STEP
04 視傷口狀況，決定使用「OK繩」，或是「紗布加上透氣膠帶」。



STEP
05 傷口保持乾燥，每天檢查傷口復原的情形。



小提醒

- 若傷口持續沒有好轉，應立即看醫生。

叮咬傷



步驟



STEP 01 立即以清水及肥皂，徹底清潔傷口。



STEP 02 如有明顯出血，可用乾淨的紗布或毛巾做局部壓迫。



STEP 03 傷口很深或出現紅腫、熱、痛或化膿，要看醫生！

小提醒

1. 傷口可能會癢，視叮咬的部位使用冰敷，避免抓傷口，若抓破皮膚，容易引起細菌感染。
2. 若是被狗咬傷，請觀察狗的行為，若有異常、吠叫聲改變、流口水、麻痺、抽筋等狀況發生，應立即看醫生。

扭傷&碰撞傷



步驟

STEP 01 抬高受傷部位並休息，避免傷口惡化。



STEP 02 受傷部位冰敷 2~3 天，以減輕疼痛及腫脹。



小提醒

1. 冰敷熱敷時，請小心凍燙傷，一次不超過 10 分鐘，敷一次休息 20 分鐘再敷，若不當使用，易造成傷口惡化。
2. 受傷部位於 48~72 小時後，疼痛及腫脹已經減緩時，可以適時熱敷。
3. 若受傷部位疼痛變得更嚴重，應立即看醫生。

燒燙傷



用品



步驟

沖



STEP 01 以清水沖洗 15~30 分鐘，若無法沖洗，可用冷敷。

脫



STEP 02 在水中(或流動的水中)脫掉或剪開衣物。

泡



STEP 03 浸泡冷水 15~30 分鐘。

蓋



STEP 04 燒燙傷部位蓋上乾淨的物品(例如：無菌紗布、棉布或毛巾)。

送



STEP 05 應立即看醫生。

小提醒

1. 不要直接冰敷，有水泡不要弄破。
2. 傷口不要塗任何東西，如牙膏、醬油。
3. 如果是化學灼傷，或是受傷部位非常疼痛，或是傷口太大，請以清水沖洗後，立即看醫生。

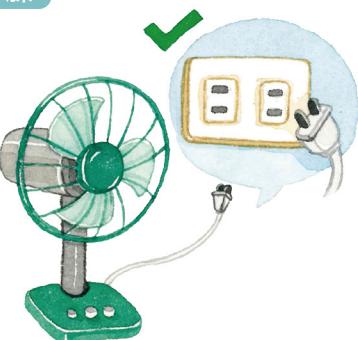
外出前的 居家安全檢查



用品



步驟



- STEP 01** 檢查電器並關閉開關（冰箱、飲水機等電器除外），並將未使用的電器插頭拔起來。



- STEP 02** 檢查廚房，並關閉瓦斯爐開關。



- STEP 03** 檢查所有房間，並關閉窗戶。



- STEP 04** 檢查並關閉浴廁及廚房的水龍頭。

小提醒

1. 拔插頭前要確定電器已關閉，拔插頭時要先握住插頭，再拔出插座，不要拉扯電線喔！
2. 出門前務必仔細檢查家中火、電及水的安全狀態，晚上睡覺前也請再檢查一遍。
3. 睡覺時，不要讓手機及行動電源處於充電狀態。

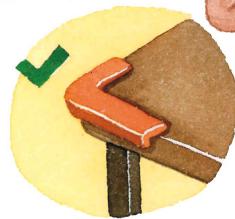


家中容易發生意外的地方

客廳



尖銳的刀具、剪刀、指甲剪或是藥品等，應放置適當的地方。



注意尖銳桌角，可裝設防護邊條。



多項電器勿使用同一個插座。



不要在客廳追逐嬉戲、不要玩窗簾繩索。

廚房



使用廚房器具、刀具時，要有大人在場協助。



「人離火熄」，使用完瓦斯爐後記得關火。

浴廁



經常保持浴廁乾燥，可裝設防滑墊。



手腳潮濕時不要碰觸插座及使用電器。



熱水器應裝設在戶外通風處才安全。

洗澡時先放冷水再放熱水，以避免燙傷。

地震



- 小提醒**
1. 進行戶外逃生時，請協助年幼孩童與長者逃生，並攜帶「緊急避難包」，勿搭電梯，避開易掉落物，前往空曠處集結（事前與家人共同約定家庭防災卡上的集結點）。
 2. 地震停止後，若需要離開建築物，務必關閉家中電源、瓦斯及大門後再離開。
 3. 透過「1991 報平安留言平台」約定電話，能迅速掌握親友安全狀況。





小提醒

- 家中要裝設「住宅用火災警報器」，依住宅大小安裝足夠設備。

偵煙式

單位時間內，煙濃度變化達一定值時會發出警報。

適用於臥室、客廳、樓梯間、走廊等。

定溫式

溫度上升約達 80°C 時，於一定時間內會發出警報。

適用於廚房、神明廳等平時有煙霧的地方，以免誤報。
- 電器用品如已超過使用年限，就應該汰換掉。
- 使用瓦斯爐具不小心而引起火災時，要立即關閉瓦斯，並用鍋蓋覆蓋滅火。
- 可購買瓦斯安全自動開關裝置，能依照時間發出提醒聲及自動關閉爐火，避免可能發生的火災。



步驟



- STEP 01** 大聲喊「著火了」，以通知周圍的人。



- STEP 03** 趕緊逃生，並記得關上著火房間的門窗，以隔離空氣，避免火勢蔓延。



- STEP 02** 打電話給「119」，或請周圍的人幫忙打。



- STEP 04** 逃生時不可搭乘電梯，因為火災發生時隨時會斷電，將導致受困電梯內。



- STEP 05** 若門把很燙門外有濃煙，應關門並用衣物、毛巾或床單塞住門縫，避免濃煙流入。



- STEP 06** 平時應規劃家庭逃生路線圖，並定期演練，遇到狀況時才能冷靜的及時逃生。

求救送醫



用品



家用電話或手機



深呼吸保持冷靜

步驟



STEP
01 拿起電話，撥 119。



STEP
03 等待救護車來（等待時可準備受傷者的身分證及健保卡等所需物品）。



說出自己的名字及發生了什麼事。



簡單說明受傷者的情況。

STEP
02 清楚說出地址及發生什麼事。

小提醒

• 真的需要救護車時就趕快撥打 119！
但如果不是需緊急救護的狀況，請「珍惜救護資源」，把救護車留給真正需要的人。

緊急避難包



輕便雨衣及
禦寒衣物



飲用水

(以每人足夠三天份量為主。)



背包

(材質儘量以防水、防火、
反光或亮色系為佳。)



醫療用品



其他物品



緊急食物
(以每人足夠三天份量為主。)



清潔用品



重要證件影本



照明用品

小提醒

- 家中每人各有一個專屬的背包。
- 背包應放置於靠近大門或隨手可拿取的地方。
- 背包內的物品應每半年檢查更新一次，並注意保存期限。

心情札記



想找人聽一聽！ 說一說！聊一聊嗎？



您有各種家庭問題的煩惱嗎？
(夫妻相處、子女教養、親子溝通、自我調適)

幫一幫我



家庭教育諮詢專線
FAMILY EDUCATION SERVICE LINE

412-8185

服務時間

週一至週五 9:00~12:00

14:00~17:00

特別加開

週一至週五 18:00~21:00

週六 9:00~12:00、14:00~17:00



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



新北市政府
New Taipei City Government