

關注兒童健康推廣 嘉基攜手市府「小小醫師」闖關學習

精選2~3房 舒適空間創造幸福時光



▲嘉基舉辦世界生長週 小小醫師記者會暨衛教闖關活動。(圖／嘉義基督教醫院提供)

記者翁伊森／嘉義報導

嘉義基督教醫院兒童醫學部、嘉義市政府與嘉義市媽爸寶貝育兒發展協會，9月20日下午於垂楊國小禮堂共同舉辦「世界生長週—小小醫師記者會暨衛教闖關活動」，吸引數百家庭親子參與、嘉義市衛生局秘書林秀猜、嘉義基督教醫院副院長劉中賢及多位市議員皆到場共襄盛舉。活動以「營養、睡眠、運動」三大核心為主軸，現場更安排「兒童發展篩檢」，透過寓教於樂的互動體驗，提升家長對孩童生長發育的認識，讓更多家庭了解如何守護孩子健康成長。



嘉義基督教醫院副院長劉中賢表示，孩子的成長是不可逆的歷程，每一個黃金時期都彌足珍貴。醫院不只是治病的地方，更肩負教育與預防的角色。希望透過活動將專業知識帶入社區，提醒父母應如何觀察孩子的身高曲線與身心發展，並注意飲食均衡與睡眠品質。他也提醒，生長問題不僅影響身高，更關乎孩子的自信與未來生活品質。



嘉義市衛生局秘書林秀猜表示，孩子的健康是城市發展的根基，若能從飲食、生活作息與運動習慣做起，就能為兒童打下良好的基礎。「營養、睡眠、運動，就是孩子生長的三大法寶，需要家長幫忙把關，孩子就能勇敢向上長！」她也提醒，現在許多小朋友3C看太久，少了動一動、跑一跑的機會，「爸媽陪孩子去運動，就是最棒的家庭時光，也是給孩子最珍貴的健康投資。」她強調，早期發現生長、發展異常、及早協助，能讓孩子在黃金期獲得最好的治療與支持。

嘉基兒童醫學部副主任兼營養科主任郭馨璟醫師則提醒，蛋白質、鈣質、維生素D與均衡的三大營養素，都有助於骨骼與肌肉的成長，兒童若長期偏食或過量攝取含糖飲料，容易造成肥胖，阻礙骨骼發育，甚至增加代謝症候群風險。另外也提醒，除了關注孩子的身高與體重曲線，家長平時更要留意幼兒在語言、動作、社交互動等方面的發展。若發現幼兒兩歲仍不會簡單說話、三歲不會完整表達需求、不會走路、抓握等動作明顯落後同齡孩子，甚至對人缺乏回應、遊戲行為異常，這些都可能是發展遲緩的警訊。應及接受兒童發展篩檢與專業評估，透過早期療育與支持，可以在黃金時期獲得改善與幫助。



嘉基醫院兒童醫學部內小兒分泌科主任黃秀莉醫師也帶來衛教有獎問答，包含有影響孩子身高的因素？營養、睡眠與運動缺一不可；生長激素主要在夜間深層睡眠時分泌，避免長期晚睡或睡眠不足，規律運動能刺激骨骼生長板，有助於身高發展，同時也促進心肺功能與肌肉強度。黃醫師提醒，若孩子的身高曲線長期落後於同齡兒童，或一年內幾乎沒有明顯長高，家長應立即帶孩子就醫，不要等到孩子青春期已過才著急，那時骨骼生長板已關閉，治療效果將大打折扣。

現場活動設計十個親子闖關遊戲，包括「身高體重比一比」學習正確量測方法、「我是小小營養師紅綠燈」認識食物分類、「含糖飲料快問快答」了解飲食迷思，以及「手眼協調動滋動滋」體驗運動的重要性。參與闖關的孩子在遊戲中學習健康觀念，完成挑戰還可兌換小禮物，增添趣味與成就感。

活動現場，小小醫師穿上白袍登場，高喊衛教標語，象徵新一代對健康的承諾。家長們則在笑聲與互動中，帶回實用的知識與提醒。嘉義市政府與嘉基醫院表示，將持續攜手推廣兒童健康促進計畫，讓每個孩子都能在均衡、安心的環境中快樂成長。

※本文版權所有，非經授權，不得轉載。[ETtoday著作權聲明] ※