



nyc.gov/health

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 53

健康的親子互動



- 喜愛您的孩子！
- 教導孩子要聽話
- 合理的管教
- 如何安撫哭泣的寶寶
- 如何尋求幫助



喜愛您的孩子！

關愛與關注和飲食與起居一樣重要。

- 受到父母關愛的孩子會有安全、受關愛及重視的感覺。
- 不必等到適當的時機才滿足孩子的需求。其實孩子最需要的是您本人。
- 日常的事情也能產生重要的影響！與孩子一起在街角的商店、在公園、在超市共渡愉快的時光。
- 有時孩子所需要的只不過是一個表示關懷的輕拍或是一個微笑。

教導孩子要聽話

1. 喚起孩子的注意力。

- 靠近孩子。讓孩子看著您的眼睛。
- 當您靠近孩子身邊時，他們會更願意聽話。

2. 告訴孩子該做甚麼 (而不是不該做甚麼)。

- 將“不該”改成“應該”。
 - 請說：“請用走路代替奔跑”。
- 而不是：“不可以奔跑”。



3. 請用明確而具體的指令。

- 請說：“將你的玩具放入這個籃子裡”。
- 而不是：
“要聽話，將東西收乾淨”。
- 請說：“穿上外套，將背包拿來”。
- 而不是：
“準備好出門”。

4. 用詞簡要。

- 大人如果喋喋不休，小孩就會充耳不聞
- 請務必簡單明瞭！
- “飯前要洗手”。
- “先做功課，後看電視”。

5. 不要讓自己陷入困境。

- 試著用“當”不用“如果”。
- 請說：“當你吃完午餐，你就能到外面去玩”。
- 而不是：“如果你吃完午餐，你就能到外面去玩”。

6. 使用平常的音調。

- 您說話的聲音愈大，收到的效果愈差。
- 大人如果大吼大叫，孩子就知道您已經失去控制。他們就不願再聽您說話。



合理的管教

對年齡在 2 至 6 歲之間的孩子可嘗試“暫停”的處罰方式。

- “暫停”是讓您不用動手或提高嗓門就能處罰孩子不守規矩的方法。
- “暫停”使孩子不能接觸到自己生活中喜愛的事物。他們不喜歡“暫停”這種結果。
- 對不同年齡的孩子實施安靜思過的分鐘數不應超出其年齡數。（3 歲孩子的暫停處罰時間別超過 3 分鐘。）
- 找一個就近並且對孩子沒有危險的場所。該場所不應有電視、玩具及好玩的東西。
- 欲取得更多有關“暫停”處罰的管教資訊，請造訪以下網站：parenting.org。

對年齡大一些的孩子及青少年可使用喪失特權的管教方式。

- 不要忽略孩子良好行為的表現，並告訴他們您非常欣賞這種行為。對於您希望鼓勵的行為加以獎勵。
- 對青少年來說，衝突是正常的。選擇您的應對方式！
- 您可取消孩子的特權 — 譬如，取消看電視或使用電腦的時間，或是提早晚上規定回家的時間。

如何安撫哭泣的寶寶

1. 嘗試換尿布、餵奶、或是給假奶嘴。
2. 減少刺激。將燈光調暗，並將電視關掉。
3. 柔和地對寶寶說話或唱歌，或播放有安撫作用的音樂。
4. 輕輕搖動寶寶。或是抱緊寶寶來回走動。
5. 將寶寶放入嬰兒車，然後去附近散步。
6. 如果以上所有嘗試都不起作用，可將寶寶放入嬰兒床中，然後離開到另一個房間。讓寶寶哭一會兒並沒有關係。每隔幾分鐘再回來探視，確保寶寶安全無虞。



快失去耐心了嗎？如何冷靜下來

1. 停下來並暫時退出。
 - 請說：“媽媽需要冷靜一下。我馬上就會回來”。
 - 走出房間，離開孩子。
 - 如果您必須離開房子或公寓，請安排另一個成年人留下來。
2. 深呼吸 5 次。慢—慢—地吸氣再吐氣。
數到 10 或 20 或 30。或唸字母表。
3. 給一位可信賴的朋友、親戚或鄰居打一通電話。
說：“我真的需要發洩一下”。或是“我需要你協助我冷靜下來”。
請一個人過來和您作伴。
4. 運動或外出散步。請一位鄰居幫您看護小孩。
5. 拿筆或到電腦前寫下您心中所想的事情。
別壓抑自己，寫下任何自己想寫的事情。
6. 加入一個互助團體。當壓力大到讓您喘不過氣來時，可與團隊成員打一通電話、參加團隊成員的會議、或是找一些資料來看。

虐待不是管教

決不可搖晃或粗魯地對待寶寶。

- 搖晃可能會造成永久性的腦部傷害，甚至可能使寶寶喪命。
- 某些玩弄孩子的花樣，譬如將寶寶往上拋，也可能會造成危險。

不可拒絕提供孩子的基本需要。

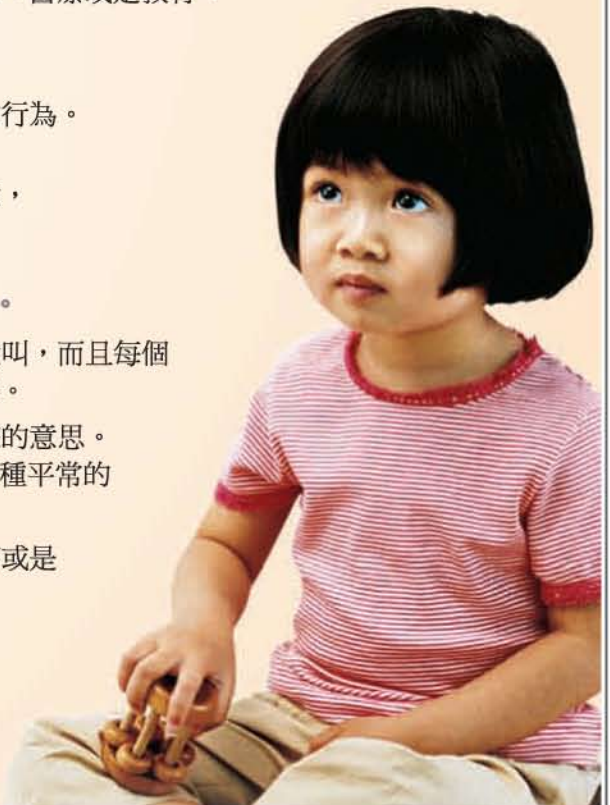
- 決不可不提供飲食來作為懲罰。孩子需要健康的飲食才能成長。
- 決不可拒絕提供住房、衣物、醫療或是教育。

打孩子只會傳授暴力。

- 打孩子不能教會孩子正確的行為。
打孩子只會傳授暴力。
- 使用言辭表達讚賞或不同意，
而不需提高嗓門。

大吼大叫達不到甚麼效果。

- 大部分的父母有時會大吼大叫，而且每個父母都會有想這麼做的時候。
- 大吼大叫使孩子難以瞭解您的意思。
當您在管教孩子時，請以一種平常的嗓音或輕柔的方式說話。
- 說有幫助的話，不說會傷害或是羞辱孩子的話。



危機協助 | 不分日夜、任何時間

1. 有人傷害您或您的孩子。

- 致電 **311**，尋求家庭暴力舉報熱線 (Domestic Violence Hotline) 的資訊。
- 或致電以下專線：**1-800-621-HOPE** (1-800-621-4673) TDD (聽障者專線)：1-866-604-5350。
- 緊急情況時可致電 **911**。

打破惡性循環

許多會傷害自己孩子的父母自己也受過虐待。您遭遇過這種經歷並不表示這種行為是正常的。您有責任結束這種惡性循環。

我們可提供協助

2. 您無法妥善處理。您必須找人談一談。

- 致電 **311** 尋求父母協助專線 (Parent Helpline) 的資訊，或致電以下專線：**1-800-342-7472**。有人會協助您。
- 尋求線上協助，請造訪：www.preventchildabuseny.org。

3. 發生緊急情況。您無法照顧孩子。

- 致電家庭危機中心 (Family Crisis Center) 及危機托兒所 (Crisis Nursery)，要求協助及緊急托兒服務：**1-888-435-7553**
 - 為剛出生至 10 歲的孩子提供的臨時安全避護所。父母可隨時探望。
 - 在父母取得協助之際，孩子也能獲得關愛及照顧。父母也能取得服務。
 - 位於紐約棄兒醫院 (New York Foundling)，地址為：590 Avenue of the Americas in Manhattan。
- 將您的新生兒放置於此 — 不會被詢問任何問題。請致電：**1-866-505-SAFE** (1-800-505-7233)，取得更多資訊。
 - 被棄嬰兒保護法案是紐約州的法規。
 - 此法規讓父母、監護人及其他有合法監護權的人士可將自己無法照顧的新生兒留在一處有適當人員照顧的安全場所。
 - 這些安全的場所包括醫院、警察局以及消防局。
 - 您不必提供自己的姓名。

更多的資訊及協助

- 舉報虐待兒童及疏於照顧的事件：**1-800-342-3720**
- 憂鬱、酗酒及藥物問題的協助：**1-800-LifeNet** (1-800-543-3638)，或致電 **311**，詢問心理安康一線牽的資訊。
- “好好照顧您的寶寶！每個人能做的事情” (手冊)：致電 **311**，或造訪以下網站：nyc.gov/health。
- 給兒童及父母提供的服務：致電 **311**，詢問兒童服務局 (Administration for Children's Services, 簡稱 ACS) 的資訊，或造訪以下網站：nyc.gov/acs。

請撥
311

索取健康公報

您還可以從 nyc.gov/health 下載所有的健康公報

欲免費訂閱電子郵件版本，請造訪 nyc.gov/health/e-mail 網站

若要訂閱郵寄版本，請將您的姓名和住址以電子郵件發送到：healthcm1@health.nyc.gov

第 6 卷 · 第 7 期



nyc.gov/health

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 53

紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene
125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 市長
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長

交流科

Bureau of Communications

Geoffrey Cowley, 副局長

Cornie Lowe, M.F.A., 主編

Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

合作機構：

心理衛生處(NYC DOHMH)

和兒童服務管理局

Division of Mental Hygiene (NYC DOHMH) and
NYC Administration for Children's Services



健康的親子互動

請撥
311

用於非緊急的紐約市服務
電話上提供170種語言翻譯