

# ESCAPE 家庭資源中心

## 家庭教育小貼示：

### 節日安全指南

#### 萬聖節

- 無論在任何時候, 監督您的孩子
- 如果您的孩子到鄰居處要求糖果 (trick-or-treat), 必需選擇一個您所熟悉及附有良好照明的區域; 盡可能組成一小隊並有家長同行是
- 遠離混亂, 不熟悉, 黑暗或有潛在危險地區
- 選擇淺色及不拖在地板的服裝
- 當處身在黑暗時使用螢光棒或螢光反射物品, 讓您和您的孩子更明顯
- 盡量避免使用面具的服裝, 使用化妝
- 如果您的孩子到鄰居處要求糖果 (trick-or-treat), 切勿進入陌生人的家中
- 確保糖果為密封及包好
- 讓孩子進食糖果之前, 必需檢查糖果, 確保食物安全

#### 玩具

- 在選購玩具時, 確保玩具符合您孩子的年齡, 能力, 技能和興趣程度
- 切勿將附有小配件的玩具給幼童
- 切勿將附有鋒利配件的玩具給八歲以下的小童
- 監督您的孩子玩耍拉動的玩具
- 選擇電池操作的玩具, 而不是有電纜和需要電力推動的玩具
- 切勿將附有繩索或絲帶的玩具給幼童玩耍
- 給孩子新玩具前, 確保細查玩具的指引及檢驗玩具的功能
- 棄掉所有包裝玩具的膠袋或其他物料, 包括包裝紙, 絲帶等, 以免小童誤食導致窒息

#### 保持健康

- 假期是一個繁忙的時候 – 應保持健康好讓您和您的家人任何時候都可享受節日!
- 準備健康, 低熱量食品, 以減少脂肪和熱量
- 為您的家庭準備健康的午餐
- 確保您和您的孩子每天吃健康早餐
- 準備大量蔬菜, 而不是碳水化合物
- 徹底煮熟肉類和家禽
- 徹底清洗蔬菜及水果

- 飲用大量清水，低熱量汽水（數量有限），或低卡路里的飲料，高的熱量和含糖的飲料。
- 冷藏食品不應放在室下超過兩小時
- 外出前，讓孩子（和自己）吃健康的零食。
- 到別人家中聚會或慶祝時，如需帶備食品 (pot-luck)，可準備低脂肪及健康的食物。讓您和您的家人至少有一個健康的食品可供選擇。
- 確保孩子經常徹底洗手，尤其在進食前和如廁後
- 許多節日場合可能及含酒精飲料。如需監督孩子或要駕駛，切勿過量飲用含酒精的飲料
- 節日小不免有很多誘人的小吃。讓你和你的孩子適量地享受小吃。如果你的家庭大多數的飲食是健康膳食和小吃，享受一點節日的小吃亦無妨

### 駕車外遊

- 預先告訴孩子外遊行程。幫助或鼓勵孩子自己選擇和收拾他們的衣服和其他旅行用品
- 預先準備外遊行程，天氣等資料
- 準備充裕時間，以免因受交通，天氣和其他方面的影響以延遲行程
- 切勿酒後駕駛
- 使用適合孩子年齡，身高和體重的安全帶和兒童安全座椅是。如欲了解更多有關幼兒座椅和得克薩斯州公法，請瀏覽以下網址：  
[ftp://ftp.dot.state.tx.us/pub/txdotinfo/trf/child\\_safety/info\\_card\\_eng\\_091109.pdf](ftp://ftp.dot.state.tx.us/pub/txdotinfo/trf/child_safety/info_card_eng_091109.pdf)
- 旅行前，檢你的車（輪胎，汽油，水，清洗玻璃等
- 隨身攜帶身份證明文件，如駕駛執照，護照等
- 攜帶附有您的名字，地址和電話號碼的汽車保險證明，醫療保險證明和醫生資料
- 攜帶適合天氣的衣服
- 攜帶安全箱電筒，閃光燈，電池等工具
- 帶備非處方止痛藥（兒童和成人），急救箱，防曬霜，驅蚊，和濕紙巾或消毒洗手液
- 手機應完全充電，及攜帶充電器或汽車充電器
- 若需駕駛一段較長的時間，應在途中小休片刻，以免您和您的孩子過份疲勞
- 帶備一些玩具或遊戲，讓孩子可以安全地在汽車玩耍。亦可帶備一些健康的零食及充足的開水
- 汽車旅行可提供了一個很好的機會讓家庭成員一起活動，如唱歌，玩遊戲。以下是一些遊戲建議：
  - 開始的第一個字母，尋找相關的字詞。亦可尋找公路標誌，廣告牌，和車牌。
  - 玩 “I Spy.”
  - 輪流挑選物件，讓大家尋找（例如，一個紫色的汽車，汽車與狗，屬於您州的車牌等）

- 尋找有趣形 ▪ 的雲來編成故事
- 勇於創新，及緊記安全！

### 航空旅行

- 預先告訴孩子外遊行程。幫助或鼓勵孩子自己選擇和收拾他們的衣服和其他旅行用品
- 提早到達機場辦理登記手續及海關安全檢 ▪
- 可致電航空公司 ▪ 詢航班時間，行李重量，食品，液體等規則
- 若您不確定可攜帶物件與否，盡可能將該物件留在家中
- 穿著舒適的鞋，以方便在海關安全檢 ▪ 除掉
- 有組織地收拾行李。切勿把包裝袋裝得太滿- 以免航空公司收取行李過重費用
- 三思而行:攻擊行為，笑話，並威脅性行為在機場或在飛機上將不會被容忍，亦可能會帶來負面結果，如您的航班延誤或被逮捕
- 隨身攜帶證機證，護照，及身分證明文件
- 隨身攜帶少量兒童玩具，如書籍，蠟筆，色紙，最喜歡的玩具等，亦包括一些健康的零食
- 利用機場等候時間和飛行時間與孩子玩遊戲

### 其他節日安全小貼示

- 在節日期間，讓您您的孩子享受充滿趣味的活動，獲得充傷的休息。
- 透過假日，可以藉此建立家庭傳統或任何有趣和有意義的家庭活動
- 可到當地的志願組織參加一些義務工作，或為鄰居準備 ▪ 菜，或選擇一些禮物給其他有需要的家庭（如捐贈禮物到志願機構的“領養孩子”項目）。更可藉此建立 “助人為快樂之本” 的家庭傳統，亦可教導您的孩子們正確價 ▪ 觀
- 切記預留時間給自己休息，勿過份操勞
- 您可能會在節日期間因財政開支而感到壓力。設置財政預算並堅持下去。記住，最重要的不是你花多少錢，或者你買什麼，而是您與您的親人所付出的時間和心思才是最重要