

預備、就位、 學習

幫助
學前孩子
準備入學




BRITISH
COLUMBIA
Ministry of Education


ACHIEVE BC

預備、就位、學習

第1節：說話	2
第2節：書籍	4
第3節：數字	6
第4節：情感	7
第5節：同別人相處	8
第6節：玩耍	10
第7節：電視及電子媒體	12
第8節：視力及聽覺	14
第9節：健康的牙齒	16
第10節：運動	17
第11節：有益健康的小食	18
我想知多點關於	20



各個親愛的家庭：

歡迎閱讀《預備、就位、學習》(Ready, Set, Learn)。這小冊子的作用是支持您幫助學前孩子準備入學。作為孩子的首位及最重要教導者，您肩負為孩子做好入學準備的重任。開始入讀幼稚園，是人生旅途上一個重要轉折點。小孩是否準備好入學，受許多事情影響，其中一些是：

- 信心
- 同朋友的關係
- 語言發展
- 向成人及兒童表達需要、欲望及思想的能力
- 遵從指示及常規的能力
- 鼓勵創造性、幹勁、合作和毅力的環境

小孩通過
玩耍學習
準備入學。

小孩通過日常活動和玩耍學習準備入學。雖然現今許多家庭要權衡許多責任，花時間與孩子在一起(玩耍、依偎、閱讀、及交談)，會有很大作用。

做日常的例行公事時，與孩子一起，享受一下生活中的平凡事及從中學習。

身為卑詩省民，我們頌揚本地社會豐富的多元文化。入讀幼稚園之前，孩子可能從參與許多文化及家庭傳統活動之中，吸收多些知識。

這本《預備、就位、學習》小冊子提供有關學前小孩的典型發展的資料，包括關於支持孩子在主要發展範疇方面學習的竅門。請記住，這些只不過是指導原則而已，兒童以自己的速度學習。如擔心孩子的發展，應與醫生或公共衛生護士商談。有特殊需要的小孩，可能發展得較慢及與別的小孩不同，並且可能有一些目標要達到，而這些目標是更合乎他們的需要和能力。至於具體的特殊需要支援資料，請參考醫生或其他醫療專業人員提供的資料。

1 | 說話

學前孩子與...說話

語言發展是準備好入學的基石。語言是孩子與周圍的人溝通，表達需要和願望的主要工具。一般來說，孩子在3至5歲期間，所懂的詞彙會增加差不多一倍，至大約1500個。通常在3歲時，小孩能夠運用以「我」和「你」等字開始的4、5字句子。大部分3歲小孩會開始使用「什麼」、「哪裏」和「怎樣」來提出許多問題，並且認識「你好」、「請」和「謝謝」等社交字眼。支持語言發展的最佳方法，就是與孩子交談及聆聽他們說話。大部分學前小孩擁有成為家庭及遊戲群體一分子的語言技巧。利用日常生活裏的機會，與孩子對話。



對學前孩子試試以下一些做法：

1. 與學前孩子談論當日的活動或翌日的計劃。在就寢時討論當日發生的事。
2. 在乘車或步行往商店途中向孩子指出物件的名稱。
3. 仔細聆聽孩子的說話，顯出您對孩子的想法感興趣，並且就孩子所說的話提出問題。
4. 使用押韻字來增加語言的趣味。玩押韻遊戲及朗讀押韻故事和詩。
5. 唱歌。編造有關吃午餐等日常活動的簡單歌曲，並且與孩子一起唱。
6. 拿繞口令來作樂。
7. 把孩子的句子擴大，孩子如果說：「爸爸煮湯。」您應回應說：「對，爸爸正在煮菜湯作午餐。」
8. 叫孩子講一個關於他所畫的圖畫的故事。
9. 談及顏色：「看看那輛藍色汽車。」「你會穿你那件紅色衣服嗎？」
10. 玩文字及聲音遊戲：「第一個音是與你的名字同音的字，你認識多少個？」

2 | 書籍

學前孩子與...書籍

幫助孩子享受書籍是很重要的。學前小孩對書籍、詞語、聲音及字母的認識，與他們是否準備好入學，有很大關連。孩子3歲大時，通常會對書籍和文字愈來愈感興趣。必須鼓勵學前小孩愛書籍。您應享受與孩子一起看書，但不要在孩子3歲時就教閱讀。有些兒童會自行學習，但大多數兒童在入讀幼稚園或1年級前都不會開始真正閱讀。確保孩子不會感到沮喪。鼓勵孩子發問，及用幽默的說話。經過一段時間之後，鼓勵學前孩子幫忙講出書中故事，尤其是他們所喜愛的。與孩子一起及獨個兒為樂趣而閱讀。





對學前孩子試試以下一些做法：

- 1.** 每日撥出一段特別時間來對孩子朗讀。挑選家中一個寧靜及您和學前孩子覺得舒服的角落。
- 2.** 一起看書時，提出有關書中圖畫的問題：「你認為那女子是去哪裏？」停下來討論生字的意思。
- 3.** 在閱讀時與學前孩子依偎著。孩子感到安全和受照顧，學習會更容易。
- 4.** 鼓勵孩子自己挑選書籍和看書。坐在孩子旁邊，並且閱讀自己的書，以示書籍是令人愉快的。
- 5.** 鼓勵重看書籍。有些書是孩子喜愛的，想一看再看。熟悉詞語和字母有助兒童學習。
- 6.** 為學前孩子申請圖書證。定期去圖書館，並且一起探索兒童讀物區。鼓勵孩子借書。
- 7.** 安排交換書籍聚會。邀請孩子的朋友及其父母到來，並要求他們帶5本想交換的書。想家中有不同的書籍而又毋須花太多錢，這是個好方法。
- 8.** 把書籍引入您的日常活動裏。搞閱讀野餐，玩裝扮遊戲及把書中故事表演出來，或者與孩子一起烘糕餅時把食譜高聲唸出來。

3 | 數字



學前孩子與...數字

了解數字、時間、距離及形狀的簡單觀念，將有助孩子發展求學時所需的數學技巧。請記住，與一切學習一樣，數字應該是有趣及關乎現實生活。數數沙灘上的石塊或食品雜貨袋裏的蘋果，對某些兒童來說，是比看抽認卡更好的學習方法。通常，3歲大的小孩能夠數到10。大部分學前小孩能夠把物件分類，及說出5種不同形狀(例如三角形和四方形)。在3歲大時，兒童一般會開始明白時間間距、重量及高度等度量衡、以及距離，例如近和遠。

對學前孩子試試以下一些做法：

1. 與孩子一起點數目作為日常例行公事的一部分：「請給我拿6只匙羹作吃午餐用。」「信箱裏有多少封信？」
2. 討論事件的次序，幫助孩子明白時間：「今早10時我們會去商店。午膳後，你會有時間玩耍。」
3. 與孩子一起製作一個日曆。寫下特別的日子(孩子的生日、去圖書館)，並且著孩子勾銷每一天，直至特別日子來臨。
4. 幫助孩子記住家中電話號碼和地址。
5. 收集物件(鈕扣、石塊、積木)，並按形狀、顏色或大小分類。
6. 談及形狀。指出身邊東西的形狀，並告訴孩子：「那扇窗是四方形。」「那曲奇餅是圓形。」
7. 替孩子製作一個成長圖表。談及重量和高度等概念。
8. 叫孩子猜猜需要多少杯水才可注滿一壺或一碗，然後把水注入壺或碗內，看看猜得準不準。
9. 著孩子做事時，使用指出方向的字眼：「看看箱子底下。」「放在床邊。」
10. 製作一本數簿。把各類細小物件(例如鈕扣或羽毛)貼在紙上，然後將紙粘合成一本「簿」。一起翻閱這本簿時，幫助孩子點數不同類別的物件。

4 | 情感



學前孩子與...情感

孩子的情緒發展也是準備入學的一個重要部分。從出生開始，孩子發展出多種情緒，由悲傷、以至快樂、以至憤怒。學習怎樣恰當地處理情感，有助孩子入學。在情緒成長過程中，孩子通常會發展更深層的個性，例如關懷、自尊、復原力及自信心，及可能明白別人的感受，這一切都會有助孩子應付上學的困難。一般來說，學前孩子會開始更多談及情感，和明白負面與正面的情緒。應付沮喪和憤怒的能力，在3歲至幼稚園期間通常會提高。學前小孩可能開始產生自尊心和信心。家人是孩子的情緒發展的重心。

對學前孩子試試以下一些做法：

1. 談及情感和可能的成因：「你很開心，是不是因為我們會去公園？」
2. 擴大詞彙，用生字來描述孩子的感受，例如「失望」、「沮喪」、「興奮」和「詫異」。
3. 聆聽及接受孩子的恐懼。以摟抱來安慰和使孩子放心，顯出您對孩子的愛。
4. 鼓勵學前孩子談及自己：「告訴我三樣你喜歡吃的食物。」「你能否想出一些令你快樂的事？」
5. 看書期間稍停下來，問學前孩子書中人物可能有什麼感受。
6. 示範自己怎樣正面地處理情緒。給孩子講解應付情緒的不同方法，及您是怎樣做。
7. 即時及冷靜地處理不當的行為。學前小孩一般較少發脾氣，但可能會為玩具等東西而打架。在事後討論當孩子感到沮喪或憤怒時有什麼可幫助他心情好一點，有助控制脾氣。
8. 在所有工作裏展示耐性及毅力。兒童通過仿效父母，會學曉鍥而不捨。

5 | 同別人相處

學前孩子與...同別人相處

到現時為止，學前孩子一直都是最關心自己的需要。一般在3歲生日左右，這種「以自我為中心」的世界觀會開始逐漸改變。通常，孩子會更有興趣跟朋友玩耍，不過友誼可能是短暫的。孩子或能夠表現同情心、依次輪流、及開始明白分甘同味這種觀念。此外，愈來愈多學前小孩能夠遵守規則和指示，及想得到成人嘉許。設定基本規則及一直堅守這些規則，是很重要的。同兒童及成人相處，以便孩子可以在課堂環境裏表現良好，是幫助孩子準備入學的十分重要部分。



你好 請

謝謝

對學前孩子試試以下一些做法：

- 1.** 大部分學前小孩希望得到嘉許。對依次輪流及等候輪到自己等行為給予嘉許(用鼓勵性的說話及微笑等行動)，作為孩子日常生活的一部分。
- 2.** 介紹學前孩子及朋友認識需依次輪流的簡單遊戲，例如GoFish等紙牌遊戲。
- 3.** 要孩子遵從簡單的一或兩步指示，然後稱讚孩子能聆聽及完成工作。孩子表現好時，您應該高興及給予支持。
- 4.** 展示良好的行為舉止，對孩子說「請」和「謝謝」。
- 5.** 鼓勵孩子在家中慣常負起責任。例如自己拿主意挑選衣服這種做法，讓孩子在日常生活裏習慣常規和父母的期望。
- 6.** 看看別人怎樣做。與孩子一起閱讀有關朋友的書籍，是另一種引導孩子認識同人交往的低調方法。
- 7.** 提供大量機會給孩子與朋友來往。設立定期與朋友玩耍的約會，鼓勵孩子在見到玩伴時說「你好」。
- 8.** 玩耍約會的時間不要長(一至兩小時)及規模不要大(一至兩位朋友)。提供兒童喜歡的各種遊戲。
- 9.** 您應在場。看管孩子。不要任由小孩自己玩耍，而您就抱樂觀的希望。您應在他們左右，以防萬一他們無法解決之間的衝突、一起罷玩、或需要轉換活動。
- 10.** 帶學前孩子到另一小孩的家裏。讓孩子體驗在自己家裏以外地方玩耍，以及學習其他家庭的規矩。視乎孩子的心安程度，考慮把孩子留在您可信任的朋友家裏，最初逗留一段短時間，然後時間加長。
- 11.** 邀請您自己的朋友到來。由於幼兒很注意成人的舉動，及經常模仿其行為，您應邀請成人到訪，為孩子做個榜樣。邀約有子女的朋友帶同子女一起前來玩耍。

6 玩耍

學前孩子與...玩耍

玩耍是兒童的「工作」。通過玩耍，學前孩子會探索及認識這個世界，以及他們所扮演的角色。提供各種不同的遊戲活動，及讓孩子接觸不同類型的情況，您可確保孩子的大腦得到發育所需的刺激。通常，3歲大的小孩會玩假想遊戲、講故事及創造故事人物。學前孩子大部分時間會獨自玩耍，但也許會愈來愈有能力與其他人一起玩耍。擁有物件的意識可能逐漸形成。在3歲大時，兒童通常能夠擲、接及踢球，以及踏三輪車(確保孩子在騎三輪車時戴上經檢定和合適的頭盔)。許多3歲大的小孩會手眼配合，能嘗試更複雜的活動。





對學前孩子試試以下一些做法：

- 1.** 家人是孩子最喜歡的玩伴，抽時間一起開懷大笑和玩耍，使玩耍成為您每日都與孩子一起做的其中一件事。盡興！
- 2.** 平衡孩子的時間表。孩子有井井有條的活動及自由玩耍時間，這是很重要的。
- 3.** 準備好各種書籍和家裏的零星東西，以備休息時間之用。家中如有這些東西，拼圖或美術用品可以很管用。輪換玩具讓孩子有新鮮經歷。由於學前孩子可能不滿您把玩具送出，您應先等孩子忘記了那些玩具才這樣做。
- 4.** 在富想像力的玩耍時間方面，找一些舊衣服來玩「裝扮」，及找些可讓孩子創作自己的「虛構」故事的日常物件。有不同孔的衣服和鞋子，很適合用來練習穿帶、扣拉鏈、扣鈕及綁帶。
- 5.** 與孩子一起假裝，鼓勵想像力。在假裝茶會上，問：「你的茶是不是太燙？」
- 6.** 讓孩子有機會自己挑選玩耍活動。作決定會增加孩子的信心和樂趣。
- 7.** 安排機會給孩子肆意玩膠水、泥膠、水或顏料。自豪地展示孩子的創作，鼓勵孩子的創意。
- 8.** 在戶外玩耍。鼓勵孩子享受新鮮空氣和有趣的活動，例如在花園或公園玩耍。
- 9.** 用豆球或豆袋來與孩子玩擲接遊戲。這些球或袋可以在家裏製造，把布碎縫合起來，放入乾豆便成。
- 10.** 如孩子有興趣，鼓勵孩子幫忙做家務。摘生菜、摺疊衣服、整理床鋪及擺好餐具等，對您來說可能是工作，但對學前孩子來說可能是有趣的事，並且會在他們成長期間樹立負責任行為的模範。

7 | 電視及電子媒體

學前孩子與...電視及電子媒體

電視、電腦及電視遊戲對世界有重大影響。隨著孩子長大，電子媒體在孩子的日常生活裏可能愈來愈重要。然而，電子媒體對兒童發展的影響，仍有許多是不為人知的。家裏如有電子媒體，看太多電視和玩太多電子遊戲，可能對孩子的生活有負面影響。電子設備不應取代書籍、有創意的遊戲、或者運動。





對學前孩子試試以下一些做法：

- 1.** 定下限制及全力執行。對學前小孩來說，每日看電視和玩電腦合共一小時，是合理的限制。許多專家建議，各個年齡的兒童每日最多只可看兩小時電視。
- 2.** 做個好榜樣。把空閒時間用於閱讀、聽音樂、或做運動。
- 3.** 與孩子一起看電視。對所看到的提出意見，或問孩子發生什麼事。
- 4.** 臨睡前看電視或玩電腦遊戲，會刺激腦部活動，及可能使孩子不能入睡。臨睡前與孩子一起看書，或會使人更悠然輕鬆。
- 5.** 內容方面必須講究。找具備切合某個年齡的教育價值的節目，不要選那些暴力或有驚嚇性的節目。
- 6.** 把電子設備擺放在家裏合適的地方，以便您能監察其使用情況，以及當孩子在玩或看時可與孩子交談。
- 7.** 談及那些負面的東西。如看見一些暴力或有驚嚇性的場面，務必與學前孩子談及。舉例來說，如在新聞裏看見一間房子著火，告訴孩子：「天啊，這場火真可怕，不過看看，沒有人受傷。」孩子多點認識世界時，安慰性的解釋可以消除很多恐懼和困惑。
- 8.** 如有的話，用錄影機記錄孩子收看的節目。
- 9.** 進膳期間把電視關掉，會使家人更專注交談，這會促進語言發展和學習。
- 10.** 限制使用電腦。使用電腦不一定有助孩子準備學習。如決定讓孩子用電腦，找一些為學前小孩而設，讓您和孩子可一起體驗電腦的遊戲和軟件。

8 | 視力及聽覺



學前孩子與... 視力及聽覺

兒童從身邊所見所聞之中學習，孩子上學時聽覺及視力將會是其學習的一個重要部分。視覺許多部分一起運作，幫助孩子看見東西和理解。伸手、跑步、接住及平衡等動作，都牽涉到手眼配合。留意孩子可能有眼睛毛病的跡象，如有疑慮，應見家庭醫生或視光師。視力檢查是包括在醫療保險之內，孩子毋須識字母也可接受視力檢查。

良好的聽覺對說話及語言發展很重要。聽覺有問題的兒童有更大困難學習閱讀。到了3歲，孩子會聽到及明白大部分說話，並且會聆聽故事和能回答問題。留意孩子可能有聽覺毛病的跡象，如有疑慮，應見家庭醫生。不要讓孩子接近煙霧，因為煙霧會增加耳朵受感染的機會，以及清潔耳朵時不要在外耳道使用棉花棒或其他東西，這些都是保護孩子聽覺的一些方法。

孩子可能有眼睛毛病的跡象：

- 把物件拿得很近；
- 避開圖畫書、智力玩具或其他近距離活動；
- 頭側向一邊、姿勢異常或掩著一隻眼看東西；
- 眨眼或擦眼睛次數太多；
- 訴說頭痛；
- 眼睛刺痛、發癢；
- 接住、堆起、平衡或做其他手眼配合動作有困難。

孩子可能有聽覺毛病的跡象：

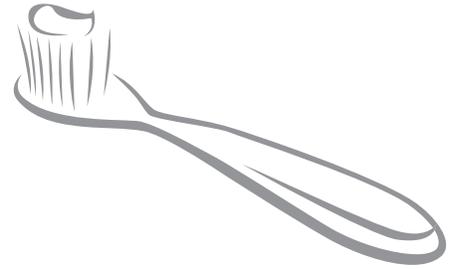
- 耳朵經常受感染；
- 對聲音反應欠佳，或者說話較響亮時反應好一點；
- 說出聲音從何處傳來有困難；
- 說話能力發展得遲。

對學前孩子試試以下一些做法：

1. 玩擲接球及平衡或砌積木等遊戲，幫助發展手眼配合。
2. 示範保護眼睛以免受傷是何等重要。以身作則，在有危險性的物料或器材附近時使用護眼裝備。把毒物存放在孩子伸手拿不到的地方，以防止眼睛受傷。
3. 向孩子示範處置鋒利物件(例如有尖梢的玩具)的正確方法。要孩子遵守簡單的規矩，例如：「手中有鋒利物件時，我們不要跑，要步行。」可能的話，拿鈍的而不是鋒利的剪刀給孩子用。
4. 對孩子說話、唱歌及朗讀 – 享受拿聲音來玩耍的樂趣 – 第3頁所列的一切活動。
5. 雙手洗乾淨，有助防止耳朵受感染。用肥皂和暖水洗手，向學前孩子示範怎樣照顧自己的健康。這樣做在他們準備入學時會有幫助。
6. 向孩子示範保護聽覺的方法：避開響亮的聲音，或者在響亮聲音(包括響亮的音樂)附近時要戴上護耳裝備。



9 | 健康的牙齒



學前孩子與... 健康的牙齒

牙齒對孩子的整體健康很重要。即使乳齒會被恆齒取代，但孩子需要有乳齒來幫助他們說話清楚、進食得好及擁有健康的微笑。乳齒也會在口腔裏佔一定空間，直至12或13歲時恆齒長出為止。到3歲時，大多數兒童有20隻牙。刷牙有助防止蛀牙，並且需要有良好的手部技巧，而這些技巧是兒童在5歲之前未能完全掌握的，因此學前孩子在早上及晚上臨睡前需要您幫他們刷牙。要使到刷牙成為家裏一種健康習慣，其中一個方法是與孩子一起刷牙。

對學前孩子試試以下一些做法：

- 1.** 在牙刷上塗上豌豆般大小的氟化物牙膏。氟化物已得到證實能防止蛀牙。有些兒童牙膏不含氟化物，因此在購買前要先察看標籤。
- 2.** 與孩子練習塗適量的牙膏在牙刷上。將牙膏放在幼童伸手拿不到的地方。有些氟化物牙膏的味道可能會吸引孩子使用過量，而少許氟化物就足以保護孩子的牙齒。
- 3.** 創造刷牙遊戲，或者編造刷牙歌。
- 4.** 選擇不損牙齒的小食，例如乳酪粒、切碎的鮮果、或塗了花生醬的米餅。有些食物（例如乾果）會黏在牙齒上，最好留待進食後很快可刷牙之時才吃。
- 5.** 幫助學前孩子對見牙醫有好感。要求公共圖書館管理員介紹一些講及見牙醫的兒童書籍，並與孩子一起閱讀。

10 | 運動



學前孩子與... 運動

多做運動對學前孩子的健康成長和發展很重要。協助學前孩子使運動成為日常生活的一部分，有助建立活躍的生活方式，而這種生活方式將會伴他們一生。運動使骨骼強健，強化肌肉及心臟，並且有助發展柔韌性、良好姿勢及平衡。簡單介紹各種活動，會使學前孩子準備好在學校做安全的運動。增加孩子的運動量其中一個簡易方法，是選擇一些活動在日中許多5至10分鐘的時段裏做。在3歲時，孩子應該能夠雙腳離地跳起、單腳跳幾步、用腳踏來騎三輪車、跟著音樂有節奏地跳舞、以及接住大球。必須明白小孩是按自己的速度發展這些技巧，成人在學前孩子學習期間應有耐性。

對學前孩子試試以下一些做法：

1. 與孩子玩活動量大的遊戲，例如捉人遊戲或捉迷藏；擲、踢及擊球；或者一起去游泳。
2. 與孩子一起步行到公園或遊樂場，舒展筋骨。教導孩子遊樂場安全守則（等候輪到自己、滑下時雙腳在前、以及不要走近擺動的鞦韆及滑梯底）。在戶外玩耍時，使用太陽防護指數（SPF）至少是15的防曬油來保護孩子。
3. 學前孩子也可以在室內做運動，跳舞時跑動及跳躍。
4. 與孩子步行到朋友的住所、到街頭小商店或在社區周圍走走。
5. 容許學前孩子幫忙拿食品雜貨，或做簡單的家務和園藝工作，以鼓勵他們獨力做事。這些事情對孩子來說可能很有趣，並且也會有助增加運動。

11 | 有益健康的小食

學前孩子與...有益健康的小食

入學前的歲月是學習品嚐和享受更多以不同方法烹調的食物的一段重要日子。兒童每日需要《加拿大食物指南》(Canada's Food Guide)每個類別的多種食物,幫助他們學習、玩耍及成長。參看第22頁的網址連結,它解釋適用於學前孩子的《加拿大食物指南》。兒童胃納小,因此每隔2或3小時要進食一次。安排每日進食3餐,兩餐之間給予有益健康的小食。

在用膳及小食時間,兒童學習進食及社交技巧。兒童在急速成長期胃口會時好時壞,因此應讓他們選擇是否進食及份量多少。在用膳及小食時間與孩子在一起,一同進食。兒童從仿效您之中學習。學前孩子喜歡查根問底,因此要告訴他們什麼食物有助骨骼、肌肉及頭腦強健。

通常,給孩子《加拿大食物指南》裏兩個食物類別的食品,作為有益健康的小食。教導孩子有益健康的食物是日常食物。有時食物是「其他食物」,例如汽水、薯片及糖果這些含大量糖份及/或脂肪的食物。在用膳時間或孩子能夠刷牙的時候給他們吃有黏性的食物,例如燕麥餅乾棒、乾果及水果乾。





對學前孩子試試以下一些做法：

1. 在孩子感到餓之前與他們計劃一下吃什麼有益健康的小食。若知道在小食時間不會在家，包好一份可以安全放在袋裏的小食，或隨身攜帶絕熱冰袋。
2. 購買食品雜貨時，讓孩子挑選未嚐過的水果或蔬菜來試試。超級市場很多時有「如何烹調」資料。談及來自不同國家的食物。您的家人吃過毛豆(大豆莢)嗎？嚐試不同類的麵包，例如中東大餅、印度薄餅或墨西哥薄餅。
3. 給學前孩子有所選擇：「你想吃紅蘿蔔條抑或西蘭花？」
4. 不要讓孩子整日小食吃個不停或啜飲東西，這會有損牙齒，而且兒童需要有良好的食慾，進餐時才會吃得好。要阻止不停吃小食，說：「好了，小食時間差不多完，我們快點吃完，就可以再玩耍。」
5. 從以下一些受歡迎及容易準備的小食中作選擇：
 - 塗了花生醬的三角形吐司(或者用杏仁醬，換換口味)；
 - 全穀物餅乾及鷹嘴豆呢；
 - 無花果曲奇餅加牛奶；
 - 豆及乳酪捲餅「塊」；
 - 厚片香蕉加香草布丁作佐料；
 - 牛奶或黃豆冰沙加新鮮或急凍草莓；
 - 蔬菜條加乾酪作佐料；
 - 水果片及牛奶；
 - 純酸乳加罐裝水果片；
 - 薄片肉包著麵包「條」；
 - 煙三文魚；
 - 全穀物米餅；
 - 四分一全熟蛋三明治

我想知多點關於...

現時有很多資源，具備更多關於幫助孩子準備學習的資料。以下是一些推介：

Achieve BC

這個省政府網址集合促進幼兒期學習及成績的最新教育工具和資料，以及對父母有幫助的支援。點擊”Booklets”(小冊子)及”Children: 3-5 years”(兒童：3-5歲)等連結查閱資料。Achieve BC也有為父母提供關於讀寫能力的資料。點擊”Literacy”(讀寫能力)，取用已經鑒定的閱讀、寫作及口語資源。

www.achievebc.ca

卑詩托兒資源及轉介計劃(BC Child Care Resource & Referral Programs)

這些計劃提供優質的托兒轉介、資源及支援，給予卑詩省各地超過170個社區的所有托兒服務提供者及家長。這網址有一份名單，列出各區托兒資源及轉介計劃的聯絡人。

www.mcf.gov.bc.ca/childcare/parents.htm

兒童及家庭發展(Children and Family Development)： 幼兒發展

地區辦事處可為家庭提供關於區內幼兒發展資源的資料。翻查電話簿藍頁，找出區內辦事處的電話號碼。兒童及家庭發展廳的網址設有幼兒發展計劃及資料的連結。

www.mcf.gov.bc.ca/early_childhood/index.htm

卑詩健康指南手冊(BC HealthGuide Handbook)及原住民健康手冊(First Nations Health Handbook)

卑詩健康指南手冊包含190個健康方面的題目，當中包括有關何時見醫療專業人員的建議。原住民健康手冊為卑詩省的原住民提供資料及特定資源。卑詩省居民可致電衛生廳專線：1-800-465-4911，免費索取這兩本小冊子。

Toddler's First Steps

這份可從互聯網上或區內公共衛生部門取得的資源，協助6個月至3歲大的兒童的父母及照顧者，了解促進孩子健康成長及發展的因素。

<http://www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/index.html#B>

卑詩護士專線(BC NurseLine)

受過專門訓練的註冊護士一星期7日、每日24小時提供保密的健康資訊、意見及轉介。護士提供適時評估、健康資訊及資源，幫助您為自己及家人在健康方面作出明智的決定，包括何時見醫護專業人員。護士不會提供醫療診斷，她們的意見不能取代醫生的意見。每日下午5時至翌日上午9時也會有藥劑師解答與藥物有關的查詢。

電話號碼：卑詩省各地免費長途電話1-866-215-4700，或大溫地區604-215-4700。

卑詩省各地失聰及聽覺不靈人士請打免費長途電話1-866-889-4700。

設有130種語言翻譯服務。

卑詩健康指南在線(BC HealthGuide OnLine)

BC HealthGuide OnLine這個網址為卑詩省居民提供可靠的、醫學上認可的資料，這些資料是關於超過3,000項常見的健康問題、測試、醫療程序及其他資源。用您的卑詩省郵政編碼登入：

www.bchealthguide.org

卑詩健康檔案(BC HealthFiles)

卑詩健康檔案是一系列超過150份一頁紙的簡單易明資料單張，涵蓋各種公共及環境健康與安全的問題，包括防疫注射。

www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm

卑詩家庭聯合會(BC Council for Families)

卑詩家庭聯合會提供旨在鞏固及支持家庭的訓練、資源和刊物。請致電索取資源目錄，或到聯合會的網址查閱。刊物可通過在線、電話或傳真訂購。

電話號碼：1-800-663-5638，或溫哥華604-660-0675。

www.bccf.bc.ca

加拿大前兒童食物指南(Canada's Food Guide for Preschoolers)

這項互聯網資源講述您可以怎樣使用《加拿大健康飲食指南》(Canada's Food Guide to Healthy Eating)，來令到您的2至5歲學前孩子有健康的飲食。

www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_preschoolers_e.html

飲食學家專線(Dial-A-Dietitian)

飲食學家專線是為卑詩省民而設的一條免費營養資訊專線，有超過130種語言，包括英語、粵語、國語及旁遮普語。星期一至五上午9時至下午5時，註冊飲食學家提供簡單易用的營養資訊及意見，並且在有需要時會轉介卑詩護士專線。

電話號碼：卑詩省各地免費長途電話1-800-667-3438，或溫哥華604-732-9191。

www.dialdietitian.org

加拿大衛生部(Health Canada)

加拿大衛生部的網址提供最新健康資訊，包括重要消息、公告、警告及產品回收，與衛生機構的連結，以及A至Z的索引，當中包括為原住民提供的資訊。這網址是用英文及法文。

www.hc-sc.gc.ca

精神健康資訊專線(Mental Health Information Line)

提供有關以下各項的錄音資訊：省精神健康計劃以及關於多種精神病的症狀、成因、治療、支援小組及刊物。職員可為病人提供區內聯絡資料。這專線24小時運作。

電話號碼：1-800-661-2121，或溫哥華604-669-7600。

毒物控制中心(Poison Control Centre)

這個中心提供關於毒物及治療的資訊。

電話號碼：1-800-567-8911，或溫哥華604-682-5050。

公共衛生局(Public Health Authorities)

公共衛生部門在每間衛生局內都會為學前小孩的健康和發展提供服務及支援。如有營養、聽覺、牙齒、說話、防疫注射、以及整體健康和發展等方面的問題，請聯絡區內的公共衛生部門，電話號碼可翻查電話簿藍頁。

www.healthservices.gov.bc.ca/socsec/index.html

卑詩公共圖書館服務(BC Public Library Services)

這是由卑詩省教育廳提供的一份在線名單，列出地區公共圖書館的聯絡資料。

www.bcpl.gov.bc.ca/public/contacts.php

這個卑詩省公共圖書館虛擬參考書服務台(Virtual Reference Desk for Public Libraries of British Columbia)提供互聯網連結，及為卑詩省公共圖書館提供在線目錄。

www.bcpl.gov.bc.ca/VRD

Invest in Kids

「安慰、教導及遊戲。」 Invest in Kids這個網址具備各種各樣在不同階段支持孩子發展的意念。這網址是用英文及法文。

電話號碼：1-877-583-KIDS

www.investinkids.ca

家長求助專線(Parent Help Line)

這是一項全國性電話及互聯網服務，每日24小時為家長提供支援及資訊。您可取用超過250項解決典型的養育子女問題的訊息。如有具體問題，您也可與電話輔導員談談。這網址是用英文及法文。

電話號碼：1-800-603-9100

www.parentsinfo.sympatico.ca

Today's Parent

這份備有印刷及在線版本的刊物，提供有關養育子女各方面、兒童發展、兒童行為、及許多其他關於兒童和家庭的問題的資料。這網址容易搜尋，您可向專家提問，或參加與其他家長的討論。您可向區內圖書館借閱這本雜誌。

www.todaysparent.ca

