



## 好文分享

### 孩子上學後常生病？兒科醫師揭 幼兒疾病預防、發育迷思

毅宇未來教育基金會 [January 9, 2025](#)

115 年 02

對談人／媽很想聊 Diane、小森林兒科診所 祁孝鈞院長

為什麼孩子開始上學後，就常常生病？當小小孩第一次離開家，進入托嬰中心或幼兒園時，許多爸媽遭遇的新挑戰，不外乎是孩子接觸到了新環境、新朋友，變得更容易生病，還因此傳染給家庭其他成員。這次《媽很想聊》Podcast 邀請小森林兒科診所院長 祁孝鈞醫師，親自分享幼兒常見疾病、日常預防措施，並為家長揭開幼兒的發育迷思！



(Photo by Andrea Piacquadio on Pexels)

## 小森林兒科診所 祁孝鈞院長

現任小森林兒科診所院長，

祁醫師同時也是兒科醫學會

基層醫療事務委員會的副執

行長，曾榮獲林口長庚醫院

年度服務優良醫師、《嬰兒與

母親》全國小兒科好醫師，

並被評選為幼兒專責醫師制度獲獎院所。

專長為兒童一般疾病或相關感染症、腸胃疾病、過敏性疾病，

同時致力於兒童疫苗、嬰幼兒與兒童發展評估及健康篩檢。擁

有多年豐富經驗的他，是新竹地區家長們的強力後盾，照顧整

個大新竹地區每一位孩童。



## 孩子的免疫力變化，家長如何判斷？

孩子進入新環境，真的會經常生病嗎？對此，祁孝鈞醫師說明：

「一般而言，每人的年平均感冒次數，大約是 8 至 12 次，所以我們常常會開玩笑說『更新病毒』，上個月更新完，這個月又更新一次。」他分析，若每次感冒週期約為 10 至 14 天，期間看了三次診，一年的就診次數可能就上看 30 至 40 次。從健保資料庫來看，零至四歲孩童的平均就醫次數又居於最高，約為 40 幾次，可見孩子上學後，感冒次數真的比較多。然而他也呼籲家長不用擔心，四至十歲以後，等孩子慢慢形成免疫力，平均就醫次數會再降低。

如果孩子不小心被感染，該怎麼判斷他的免疫力是否出問題？針對許多家長的擔憂，祁醫師提出「一二三口訣」，作為日常觀察標準：

1. 一年有「一次」以上全身性感染，例如腦膜炎。
2. 一年有「兩次」嚴重細菌感染，例如蜂窩性組織炎、中耳炎、肺炎等。
3. 一年有「三個」不常見：分別為不常見的部位感染，例如腦、肝、腎；不常見的菌種感染，例如綠膿桿菌、結核菌等；不常見的感染嚴重度，例如一般感冒演變成肺炎、鼻竇炎等。

祁醫師提醒，若家長於一年內發現以上任一項感染條件，就要注意小朋友是否有免疫力問題。他補充，大部分發現感染的時機，皆以診所就診居多，若兒科醫師評估感染嚴重，也會進一步將孩童轉移至大醫院



四至十歲以後，等孩子慢慢形成免疫力，平均就醫次數會再降低。

(Photo by Kaboompics.com on Pexels)

## 幼兒常見疾病有哪些？如何提前預防？

孩子生病了，作為家長肯定焦急又心慌！祁醫師特別整理三種幼兒常見疾病，提醒家長進入冬季，特別是十二月至隔年一月期間，需小心防範以下疾病：

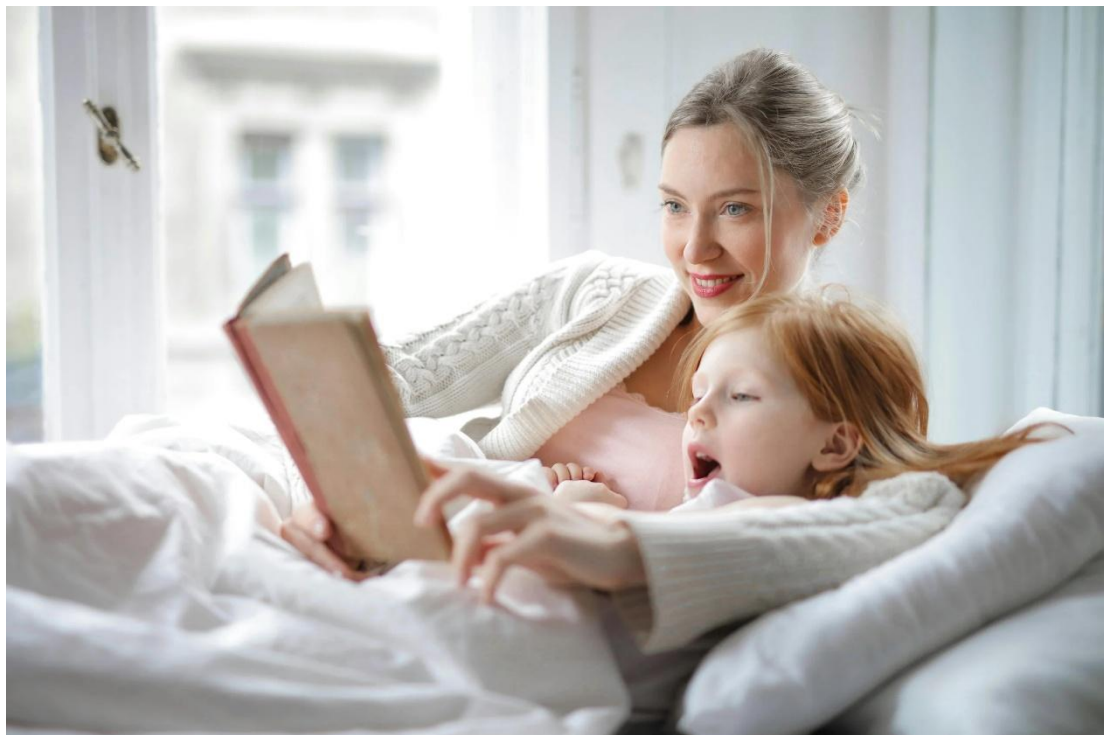
**流感：**重症機率高，相關感染包含肺炎、心肌炎、腦部感染及呼吸道融合病毒等。就呼吸道融合病毒（RSV）而言，因病毒容易跑到氣管裡，造成氣管與肺部發炎，發燒機率高，嚴重甚至會影響呼吸。祁醫師提醒，根據疾管署公告，自 2025 年 1 月 1 日起，公費流感疫苗已擴大提供全國 6 個月以上之民眾接種，他呼籲全家大小尚未接種者，主動保障自身健康。

**腸病毒：**常見特徵為發燒、嘴巴出現紅點或破洞（喉嚨後方）、手足口症等。祁醫師建議，孩童看診後應休息一週，然因病毒會於腸胃停留至少六至八週，故還是有機率傳染給同學、家人，周邊人皆需多加留意。

**肺炎鏈球菌：**此為感染肺炎、中耳炎、鼻竇炎最常見的細菌，祁醫師分享，肺炎鏈球菌的公費疫苗，於孩子第 2、第 4 與第 12 個月可免費接種，而第 6 個月則需自費負擔。

針對以上三種幼兒疾病，祁醫師表示，日常生活中，家長可以從內、外兩方面留意孩子的健康狀況。「就內部而言，可以主動帶孩子接種疫苗，雖然可能會有一些副作用，經過適當休息、治療後都可獲得改善。」此外，他也特別提醒家長，要多留意孩童本身的過敏性鼻炎、氣喘等問題，預防勝於治療。

就外部而言，祁醫師認為，除了教導正確戴口罩、洗手方式，也要注意孩子的生活習慣，例如飲食方面，可多補充富含益生菌、鋅、維生素 c 食物；睡眠方面，根據美國國家睡眠基金會 (National Sleep Foundation) 建議，學齡前兒童應睡 10 至 13 個小時以上、國小孩童睡 9 至 11 個小時以上、青少年至少睡 8 至 10 小時為佳。雖執行上較困難，家長可彈性調整或於睡前以靜態儀式如洗澡、唸故事書，培養孩子的入睡習慣。



家長睡前可以靜態儀式如洗澡、唸故事書，培養孩子的入睡習慣。  
(Photo by Andrea Piacquadio on Pexels)

## 兒科醫師揭 5 大常見幼兒發育迷思！

Q1：請問祁醫師對於孩童使用 3C 的看法是？一點點也不建議嗎？

A：根據美國兒科醫學會（AAP）建議，18 個月以下應完全避免電視、手機的使用。他們認為，小朋友應該去接觸真實的世界，實際到公園摸摸草地、觀察動物、摸摸花草。透過與自然環境接觸，會使孩子的觸覺、聽覺感官，與經驗相互連結。我個人認為，二至五歲後的孩童就可以稍微使用，但每天不超過一小時，且要特別注意的是，即使是挑選過的素材，仍可能使孩子的發展受限。

**Q2：現代的含糖食品、飲料及加工食品很難完全避免，有沒有哪些是孩子可以偶爾吃、哪些是絕對要避免的？**

A：現在的含糖食品有分天然糖分與人工糖分，天然糖分包含各種水果、天然優格，這種原型食物我們是鼓勵孩子攝取的；但人工糖分或加工食品，如糖果、餅乾這一類則要避免，因為會減少孩子對原型食物的攝取需求。而許多市售標榜百分之百的果汁，含糖量仍然是過高的，可能增加孩子的蛀牙風險，也缺乏蛋白質或纖維素，營養價值少。若真的想讓孩子嘗試，家長可自行打果

泥取代果汁。

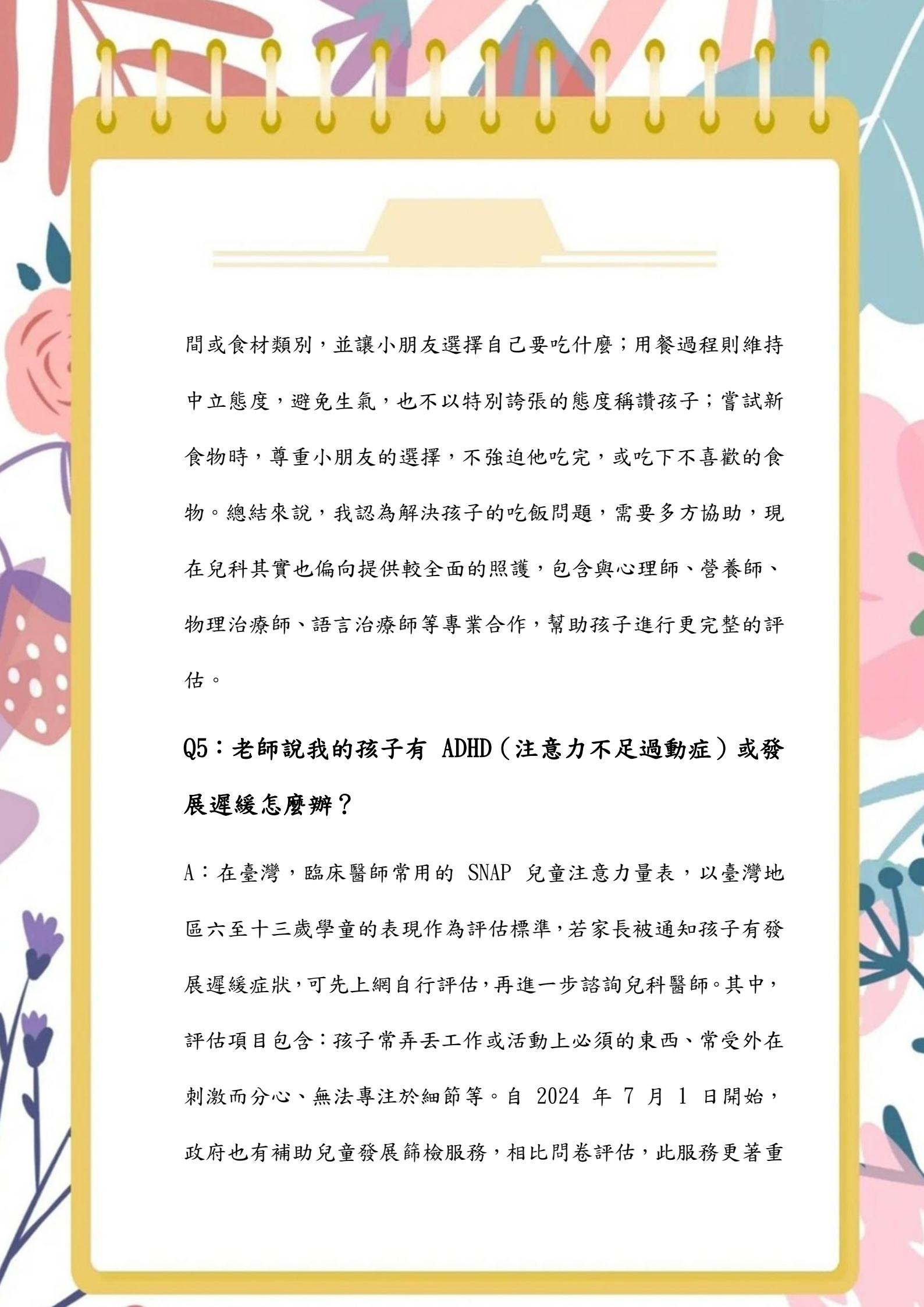
**Q3：家中料理有時會用酒精調味，是否會對孩子身體造成傷害？**

A：我比較不鼓勵孩童吃含酒料理，酒精加熱雖然會揮發，還是可能有酒精殘留，對發育中的孩子造成傷害。常見含酒料理包含提拉米蘇、麻油雞、薑母鴨等，都請儘量避免。

**Q4：孩子不願意吃飯，飯量好少怎麼辦？**

A：這一題可能三天三夜都說不完，其實發育這件事，與內分泌、腸胃、口腔吞嚥能力、營養方面都有關，表層的問題是不吃飯，實際上牽涉到很多層面，需要時間觀察。若要判斷孩子的發育情況，我們通常會看同年齡孩童的「百分比對照表」，落在 3% 至 97% 都算正常，而在此範圍之外，或百分比產生過大變化，皆需特別留意。

日常生活中，家長可以訂定一個用餐規則，例如用餐地點、時



間或食材類別，並讓小朋友選擇自己要吃什麼；用餐過程則維持中立態度，避免生氣，也不以特別誇張的態度稱讚孩子；嘗試新食物時，尊重小朋友的選擇，不強迫他吃完，或吃下不喜歡的食物。總結來說，我認為解決孩子的吃飯問題，需要多方協助，現在兒科其實也偏向提供較全面的照護，包含與心理師、營養師、物理治療師、語言治療師等專業合作，幫助孩子進行更完整的評估。

**Q5：老師說我的孩子有 ADHD（注意力不足過動症）或發展遲緩怎麼辦？**

A：在臺灣，臨床醫師常用的 SNAP 兒童注意力量表，以臺灣地區六至十三歲學童的表現作為評估標準，若家長被通知孩子有發展遲緩症狀，可先上網自行評估，再進一步諮詢兒科醫師。其中，評估項目包含：孩子常弄丟工作或活動上必須的東西、常受外在刺激而分心、無法專注於細節等。自 2024 年 7 月 1 日開始，政府也有補助兒童發展篩檢服務，相比問卷評估，此服務更著重

於兒童「實際」的行為表現，像是走路狀況、手拿積木姿勢等，讓兒科醫師能實際觀察，深入了解小朋友在該年齡階段是否有行為異常。



發育與內分泌、腸胃、口腔吞嚥、營養方面都有關，表層問題是不吃飯，實際上牽涉到很多層面。(Photo by Mikhail Nilov on Pexels)

作為爸爸媽媽，在育兒路上真的會有許多徬徨失措。透過祁醫師詳細的分享，相信大家在幼兒的健康照護上，可以更了解如何預防、應對常見疾病，並以平常心引導、看待孩子的發育，從容應對育兒挑戰。

文字編輯／詹玟諭

