

## 培養孩子健康生活習慣

人生的早期階段，尤其是從嬰兒期開始到學童期的階段，是培養健康生活習慣的最佳時機。孩子在這階段養成的行為習慣將影響終身健康或疾病狀況、壽命和生活質素。要把握好這最佳時機，協助孩子培養健康的生活習慣，父母需要明瞭：其一，父母扮演非常重要的角色，有非常關鍵的影響；其二，這並不是容易和自然而然的事，在孩子成長的過程中，會遇到許多實際的困難，要靠父母偉大的愛和不懈的努力才會成功，包括以下幾個重要元素：

### (一)健康知識、信念態度是基礎

人的行為建基於知識、信念和態度，父母可利用實際生活中各種機會，向孩子提供正確的健康資訊和知識，並適宜以雙向互動而非單向灌輸方式，與孩子一起學習、探索、分析、討論，與孩子一起訂定健康行為守則，使孩子更能內化健康知識，形成積極的信念和態度。

### (二)父母要作楷模

如父母不能以身作則實踐健康行為，再好的言教也將失去可信性，從而變成徒勞。所以，成為父母也是我們檢討和改善自己生活方式的機遇，對孩子的愛可以成為父母戒除不良行為習慣的動力。

### (三)感受和尊重孩子的需要

行為產生於動機和需要，對於孩子的不良行為，父母要理解錯誤的行為背後可能有合理需要，如朋輩認同、應對壓力、自主等，進而引導孩子以健康方式去滿足這些需要。

### (四)從健康教育到生命教育

生活方式的選擇最終反映的是人對於生命和自我意識。與父輩比較，現在孩子享有的物質生活條件要豐裕很多，但他們似乎更容易陷於迷惘和失落。因此父母可以與子女一起學習、探索、分享和互相促進的，不僅僅是健康和生活方式，還有生命和人生意義。

摘錄自《百分百家長》雜誌第二十八期  
作者：湯家耀