

第2章

生命的軌跡



- ① 這是我嬰兒時的照片，
媽媽說，那時我因肚子
餓在大哭。



- ② 這張是我在學走路的照
片，我抓著爸爸的手，
一步一步向前走。



- ③ 這是我幼稚園的照片，
我正在表演舞蹈。



- ④ 這是我國小校外教學的
照片，這些都是我的好
朋友。



各個不同時期的生長情形



我們都是這樣長大的

一、嬰兒期(約0~1歲)

1. 人生中第一個快速成長的時期。
2. 骨骼肌肉系統、腦部神經系統還沒發育完全，大部分做出的動作例如：笑、握緊拳頭等，大都是**反射行為**。
3. 出生**4個月**後，**笑**能反應情緒，和大腦的發育程度。
4. 發展任務：建立對**外界的信任感**。
5. 奶類為主要食品，以**母乳**最理想。
6. 六個月大可以練習吃糊狀食物。

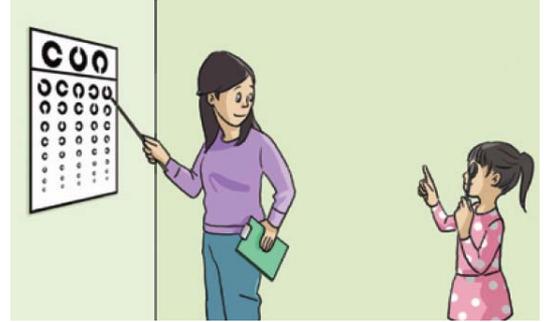


二、幼兒期(約1~3歲)

1. 腦及神經系統逐漸成熟。
2. 骨骼和肌肉的發展及平衡感增加，漸會走路、跑、跳等動作。
3. 充滿好奇心及模仿力，遊戲及環境裡各種人、事、物的刺激，會讓他學會許多的溝通技巧。
4. 發展任務：學習自理生活（刷牙、自己吃飯、表達自己的想法等）。
5. 注意蛋白質、鈣質、鐵質的攝取。
6. 每天補充兩杯奶類，且少量多餐。



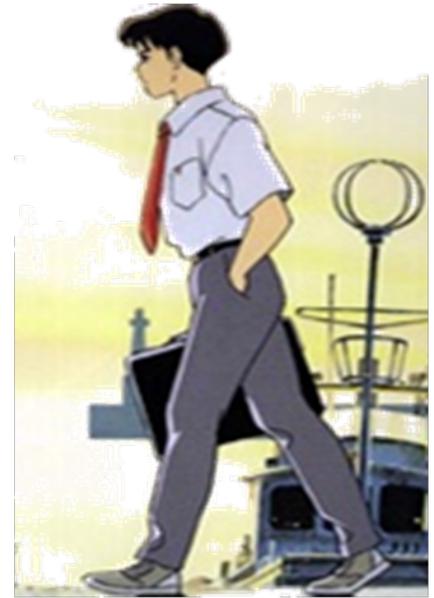
三、兒童期(約3~12歲)



1. 肌肉系統發展穩定，可學習更多精細的身體活動。
2. 視力發展約在**6歲**完成，應定期做視力檢查。
3. 牙齒在**6歲**左右乳齒開始脫落，長出恆齒。
4. 乳齒有20顆、恆齒有32顆、國二的牙齒有28顆。
5. 應每隔**半年**做**定期牙齒檢查**。
6. 喜歡找同伴玩，開始有自己的思想價值觀。
7. 發展任務：**建立自信**。
8. 學習認識**六大類食物**，養成**均衡飲食習慣**。

四、青少年期 (約12~20歲)

1. 人生第二快速成長的時期。
2. 生殖器官與生殖能力成熟，出現第二性徵。
3. 可以從事技能更複雜的身體活動，增加動作協調性及平衡感。
4. 易受同儕影響，對異性產生好奇，情緒起伏不定。
5. 發展**責任感**、**自我約束**及**反省的能力**。
6. 應多吃富含鈣、鐵的食物，養成三餐定時、均衡且多吃蔬果的習慣，少吃零食與含糖飲料。



五、成年期(約20~65歲)

1. 青年期 (20~40)

成年前期生理上身體狀況良好。

2. 中年期 (40~65)

中年期部分的生理功能開始慢慢下降

中年期後聽力、視力下降，出現慢性病。

3. 發展任務：實現夢想、經營事業
與組織家庭。

4. 是人生發展的黃金時期。

5. 應常運動、建立良好的
飲食習慣及生活型態，
避免慢性病發生。



六、老年期(約65歲以上)

1. 身體器官開始老化。
2. 皮膚沒有彈性、乾燥。
3. 腸胃系統功能下降、食欲下
4. 味覺退化、口味變重。
5. 牙齒開始脫落。
6. 發生慢性病、惡性腫瘤、心血管疾病、心臟病是老年人的重要死因。
7. 定期健康檢查，做好慢性病的防治，例如：重視運動、飲食保健等，可以提升健康品質。
8. 老年期的飲食，應以少量多餐、清淡為原則。
9. 安排快樂的老年生活。







健康狀態大不同

影響健康曲線的因素：

遺傳

環境

生活型態

醫療照護





健康人生