

Infant & Child Care :
Infant Self-Rescue (ISR)

嬰 幼 护 理
水中自救



联合国教科文组织与可持续发展目标



健康教育

联合国教科文组织致力于通过促进学校社区内每个人的健康来实现全民教育。本组织推广教育部门的良好政策和实践，帮助合作伙伴创建一个安全的学习环境，并提倡以现代互动式教学方法进行以生存技能为核心的教学指导。现在，人类的相互依赖性与日俱增，并且需要合作分析那些影响着人类健康与共同生存能力的风险与挑战，联合国教科文组织始终遵循着这样一种认识而行动。



香港游泳教师总会

香港游泳教师总会发展史，最早可以追溯至六十年代。热衷游泳教学及救生的英国人 Mr. Albert Parish 与当时的英国皇家救生会（香港分会）有密切联系。1966 年，郭汉铭先生、卢锦伦先生、朱孔铎先生及杨志滔先生一行四人，远赴英国参与第二届英联邦救生会会议。适逢其会，Mr. Albert Parish 以英国游泳教师会身份，推举上述四人为游泳教师会驻港代表。此后，一连串的游泳活动，如自救章、距离专章、韵律泳等，得以在香港拓展。

香港游泳教师总会亦有开办婴幼儿习泳教师证书训练课程，其办学目标是：

1. 推广婴幼儿习泳及水上安全
2. 让游泳教师加深了解幼儿习泳的技巧及教学方法，在幼儿教育方面，得到更专业的认识
3. 让游泳教师认识亲子关系对婴幼儿成长的重要
4. 让游泳教师认识水中活动对婴幼儿感觉综合发展的关系

香港可持续发展教育学院

联合国教科文组织 (UNESCO) 是唯一拥有全球性的国家合作机构网络 - “联合国教科文组织全国委员会” 的联合国机构，这些国家合作机构也是联合国教科文组织整体架构的组成部分。联合国教科文组织全国委员会（全委会）由各国政府根据《联合国教科文组织组织法》第七条的设立并运作，其目的是将各国从事教育、科学、文化和交流领域的政府和非政府机构与教科文组织的工作联系到一起。全委会提高了 UNESCO 在国家层面的知名度，并在落实《联合国 2030 可持续发展议程》过程中在国家层面为实现可持续发展目标（SDGs）承担重要作用。

香港联合国教科文组织协会（UHKA）及香港可持续发展教育学院（HiESD）是中国联合国教科文组织全国委员会认可的地区协会及教育培训机构，也是联合国教科文组织认可的全球成员。香港可持续发展教育学院是香港联合国教科文组织协会秘书处，而北京大学则作为它的学术指导单位。本书的通讯作者是香港联合国教科文组织协会的协理副会长，亦是香港可持续发展教育学院的教务长。

目录

联合国教科文组织与可持续发展目标	1
健康教育	2
香港游泳教师总会 & 香港可持续发展教育学院	3-4
目录	5-6
婴儿浮具 真实来源	7
浮具使用 安全守则	8
安全意识 救援技巧	9
亲子游泳 真正意义	10
专家意见 经验之谈	11
放弃浮具 一起下水	13
亲子游泳 不限年龄	14
周岁婴儿 潜水小将	14
亲人陪同 教练指导	15
亲身经历 诚意分享	16

防身技能 受用一生	18
水中天赋 有待发掘	20
中华第一 漂浮神姐	24
成人幼儿 漂浮各异	26
婴幼儿下水 亲身体会	28
天生泳手 以讹传讹	29
意外溺水 自然闭气	30
嬉水游水 妥善规划	31
激活反射 婴幼儿试水	32
眼观反应 配合动作	34
诱导成效 神乎其技	35
调整体位 顺势翻滚	36
仰浮静漂 等候救援	37
了解认识 安全学习	38
已出版的书籍或已发表的中期研究报告	40
出版人 及 作者	41-42

婴儿浮具 真实来源

根按英国的标准，婴儿浮具 (Baby Float)

- 是用于婴儿或学步儿童的系带，可确保头部保持在浴缸或游泳池中的水面之上。
- 给婴儿浮具充气并通过简单的闭合将其连接到孩子的脖子或身体上。
- 婴儿浮具的所有边缘都向内精加工，因此没有锋利的边缘。

而婴儿脖颈漂浮具 (Neck Float) 最初被设计为残疾儿童的医疗辅助设备，但最近已作为更多休闲用品而激增。除非有医学规定和专业安装的婴儿颈部浮具，否则它们将非常危险。如果浮具太宽，婴儿的嘴和鼻子会被阻塞。如果浮具太松，婴儿可能会完全滑过。如果浮具太紧，呼吸可能会变得困难或颈动脉受压。



浮具使用 安全守则

美国儿科学会提出与幼儿一起游泳及使用婴儿浮具的准则：

- ❑ 每当婴幼儿（或弱小的游泳者）在水中或附近时，无论是在游泳池中还是在开放水域中，都应有游泳技能的指导成年人在水中，且要在触手可及的距离之内，以提供“近距监控”
- ❑ 应当警告父母不要使用充气游泳用具（如充气臂带）代替救生器具（PFD）。
这些辅助工具可能会放气，而不能保证游泳者的安全。
- ❑ 一般准则是，如果您的孩子至少 2 个月且最大 18 个月大，则可以使用婴儿浮具。
- ❑ 要使用婴儿浮具，孩子的体重也是至关重要的因素。
- ❑ 要使用婴儿浮具，您的孩子必须满足某些条件。（您的孩子的体重必须至少为 3 公斤，最大为 12 公斤。确保您的孩子的脖子结实也很重要。）[但是他们没有定义“脖子结实”]
- ❑ 对于某些颈部疾病，使用婴儿浮具是不明智的。
- ❑ 如果孩子躺在腹部时可以抬起自己的头，则可以使用婴儿浮具。

安全意识 救援技巧

婴幼儿是没有安全意识的，没有能力去保护自己，也不能在发生意外时自救。所以无论是在那里玩水或游泳，家长必须全程在旁全程监护，如察觉到助浮工具有气囊漏气、穿破，或有倾覆意外时，可以实时提供帮助及救援。无论时间怎样短，也别让幼儿独自玩水（包括家中浴缸）或游泳，或只让幼儿与其他孩子逗留在水里。家长们应该尽可能学会游泳，水中救援，做心肺复苏，能够学会在婴幼儿发生遇溺意外时，尽快救援，并知道如何处理遇溺伤者及寻求帮助。最后，西方国家已经使用了很长时间的婴儿自救术（Infant Self-Rescue）技能，这对于婴儿的水上体验特别有用，作者希望通过系列文章中详细介绍 ISR。

亲子游泳 真正意义

我们都知道，游泳是一项很好的运动，近年亲子游泳也开始流行起来。关于亲子游泳的真相，大部分人都不知道，可能很多人脑海里冒出来的画面是这样：



专家意见 经验之谈

这里，引用世界顶尖亲子游泳专家，英国前首相布莱尔的家庭私人游泳教练朱莉·安·詹姆斯 (Julie-Ann James) 的解答，她拥有 30 多年的亲子游泳教练经验，是英国游泳教师协会 (STA) 高级亲子游泳教练和专家。

朱莉安使用的教学方法是 1960 年代在澳大利亚首次开创的。她实际上是第一个以这种方式受教的孩子之一，她后来成为一名竞技游泳者。每天训练 4 个小时，需要动力和奉献精神及终生热情。朱莉安花费了很多年研究婴儿游泳，以创建一个教育计划，健康与安全是主要目标之一。然后，她在 1991 年将这项革命性的技术带到了英国，在那里她成立了第一家专业的婴幼儿游泳公司，此后在 16 个国家开设了学校。

拥有 30 多年的专业知识和突践经验的朱莉安热衷于提供质量计划来帮助其他公司发展，现在，在她的顾问团队的支持下，她提供了一项国际服务，帮助婴儿游泳学校做到最好。

“我很高兴找到自己的真正职业！我很荣幸分享我的知识，对全球婴儿游泳行业产生重大影响。我喜欢研究最新的趋势，以发展和创造新的 Aqua 概念，以确保家庭在一起探索水的同时，体验父母和孩子所获得的众多身心健康益处。

上完课后，孩子的饮食和睡眠更好，并且上课时的心理联系使他成为一个快乐的有竞争能力的孩子。父母也必须与其他父母一起享受时间，这一点也很重要”



放弃浮具 一起下水

“亲子游泳”就是家长与孩子一起游泳，孩子放弃了降低自由度的游泳圈，在成人支持和监督下在水中自信游水，成人和孩子一同享受水中乐趣、增进互信及亲密感。朱莉·安·詹姆斯说：

“不要再给孩子套脖圈了”

不要再给孩子脖子上套那种脖圈了，这对孩子很不好。这对前面的呼吸系统，后面的神经系统都严重压迫。最危险的是，人脖子上有颈动脉窦，若不小心被压到，可发生压力感受性反射，出现心率减慢血压下降，严重者甚至休克！当宝宝被脖圈套住后，身体所有的力量集中到了宝宝的脖子，那样对宝宝的脊柱发育是不利的。

亲子游泳 不限年龄

亲子游泳在国外已经是常识性的观念，很多孩子一出生就开始游泳了。而真正学会游泳的时间则根据每个孩子的认知能力和身体协调能力的不同而有所差异。

用脖圈的方式游泳孩子在水中的姿势是垂直的，这也背离了传统意义上游泳是水平进行的方式，容易给孩子造成错误的理解。大人用手抱着、托着孩子游泳即可，完全不需要这种脖圈。事实上，婴儿脖圈在国外有些地方是没有供应的。

周岁婴儿 潜水小将

研究表明，一岁大的婴儿能在水中自由地潜水 12 秒，虽然这谈不上是真正的游泳，但也已经足够了。婴儿越早接触游泳，越能更快地适应新的环境，并且更容易在日后接受其他水上运动项目的学习和训练。

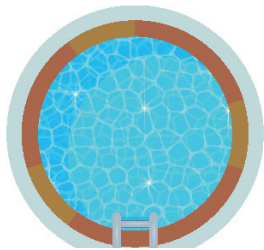
孩子在水里不宜待太长时间，一岁内的婴儿游泳课程在 30-40 分钟，一岁以上的在 45 分钟左右，但实际要看宝宝在水里的状态。

亲人陪同 教练指导

英国游泳教师协会（STA）的老师，都具有救生员资格，必须保证每一个动作都是安全。所有动作在教学中，安全永远第一。

对于几个月至几岁的孩子而言，亲子游泳有更高的要求：首先它要求家长的全身心投入，对于游泳场地、水质也有很高的要求；专业的教练指导更是游泳活动安全和有效的核心。

很多人觉得亲子游泳不过就是一门运动，但其实，除了提升肺活量增强孩子抵抗力，亲子游泳带孩子还有更多。



亲身经历 诚意分享

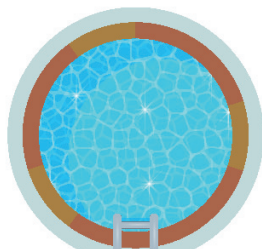
一个坚持了两年的家长给大家一些亲身经历参考。

我们是在 3 个月以后开始接触亲子游泳的。一开始我们是被朋友的朋友家孩子潜水的小视频吸引，随后就带宝宝去了亲子游泳中心。当时没多想，也不曾料到带娃游泳这件事情，一坚持就是 2 年。

打从孩子出生起，我都坚定信念没带孩子去套脖圈的所谓宝宝游泳馆。但当亲眼所见接触亲子游泳的小朋友可以那么欢乐的在水中玩耍，那种感觉直接戳中了我。其实宝宝 3 个月的时候第一次下水没少哭，第二次甚至于哭得课都没上成。但之后的第三第四次，宝宝就开始慢慢享受每周的亲子游泳时间。

大概游了5节课，宝宝就已经可以潜水了，当然刚开始潜水的的时间比较短。到如今，他已经可以飞奔跃入水中，接着奋力打腿浮出水面游一段，接着换口气继续游；可以潜水去池底抓玩具，出水时一脸得意的笑。

虽然2岁的小朋友还没办法像成人一样系统地学习游泳，但是他的水感和水性已经远超我。当时为他上这个课程的初衷也不过是想让孩子可以学会水中自救的基本防身技能，那么现在看来，这点几乎已经实现了。



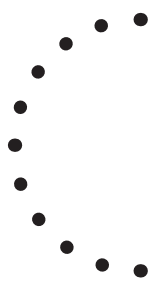
防身技能 受用一生

世界顶尖亲子游泳专家朱莉 · 安 · 詹姆斯说：

“我个人认为，对孩子来说，游泳几乎是最好的运动。”

除了让孩子从小就学会一门自救防身技能以及强身健体之外，很多妈妈反馈说孩子学游泳之后吃饭更香睡觉更乖，这是因为游泳相对是一项比较耗体的运动，坚持做能改善孩子的消化系统，提升睡眠质量。

对于残疾儿童，游泳是很好的康复和促使快乐的方式。在英国，儿童康复中心都有游泳池。



另一个好处是孩子和父母在水中亲密接触，能加强孩子对家长的信任和亲密感。你们知道吗，亲子游泳对产后忧郁的妈妈有附加的好处呢！

此外，亲子游泳为孩子提供一个丰富且富有刺激性的环境，让孩子从小学会自信、分享、规则。另外，带有游戏性质的体育活动，让孩子们在年幼时候便与各种陌生的事物接触，从而培养出轻松应对多变或未知环境的能力，为幼儿上学做更好的准备。

当然我们运气很好，因为在孩子 6 个月以内就带他重回类似于母体的水环境，从而让孩子一直延续了这种畅游水中的感觉。亲子游泳是和挚爱的亲人一起进行的运动，对于年龄较小儿童来讲，尤其是三岁前孩子，这些好处可以影响一个孩子一生。其实在很多地方，都将游泳设为一门课程，让孩子从小学习游泳，不仅是为了降低溺亡率，还能促进骨骼发育，对于身体协调能力，免疫力都有很好的提升。

水中天赋 有待发掘

这位 6 个月大的小宝宝，正在进行游泳早教。爸爸将宝宝平放在水面上，没想到宝宝竟然没有沉下去，很轻松的漂浮在水面上。不少朋友表示真是看愣了。为什么宝宝可以浮在水面上，而自己却不行？

答案很简单，宝宝天生就有游泳的天赋，在水里的姿态和羊水中的感觉相似，身体姿态是非常轻松的，就很容易漂浮起来。而很多人浮不起来，就是因为要从站在水里的姿势变成平躺的姿势，这个过程会让人害怕紧张。身体无法放松，所以就很难漂浮，学习游泳就更加困难。



很多明星名人都喜欢带孩子进行亲子游泳，给孩子正能量的心态和健康的身体，以及充分享受亲密的亲子时光。尽管亲子游泳在国外已经风靡几十年，在国内却是近几年才流行起来。虽然都打着亲子游泳的旗号，但未必都货真价实。

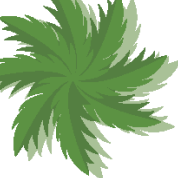


脸书首席执行官马克·扎克伯格带着女儿游泳

物理定律 人体奥妙

人在水中自然呼气时, 比重略小于 1, 约为 0.96-0.99 之间, 因此这时人在水中, 就会浮上水面. 人体内有气体所以可以浮, 又因为人体内 70% 是水分, 根据物理知识可知会下沉一定距离, 两者结合起来就让人只能半浮。

水对人的浮力取决于人体排水的体积, 运动时还会受到水的阻力。因为人的比重和水的比重基本相当, 当人体完全沉入水中时可以漂浮在水面上。但是, 当人体的某一部分露了水面 (比如头部), 那么浮力与重力失去平衡, 人体就会下沉, 如果露出水面的部分越多人体就下沉越深。所以, 当人体展开或平躺在水里就可以漂浮在水面上而不下沉。



我们知道物体在水中的沉浮，主要决定于物体的比重，比重大于水就会下沉，小于水就会上浮，比重大体相当时就处于漂浮或悬浮状态。人体在平静时的比重介于 0.96—1.02 之间，与水的比重大体相当。海水的比重约 1.03，人在海水中就会感到浮力较大。

在淡水里，人体可以通过全身放松和吸入更多空气的方法，使人体的总比重略小于水，从而使口鼻等部位浮在水面之上。此外，人体还可以通过调节呼吸等改变重心位置的方法，使下肢也浮出水面，从而也能像躺在床上一样较长时间地仰卧在水面上漂浮、休息。我们通常把这一动作称为水平静漂。

静漂是一种防范水上风险的实用技能，学习静漂技术，既能熟悉水性、又能娱乐休闲，对于提高人们对自身潜能的认知度也很有意义。静漂并不神秘，也不是“绝活”、一般会游泳的人都能学会，不会游泳的人，也可以先学会水平静漂再学游泳。



中华第一 漂浮神姐

浙江省诸暨市有一个名叫边爱凤的女子，她水性极佳，而且会一种水中绝技：就是能在不借助任何漂浮物体和救生器材，且手脚完全不动的情况下，仅仅靠调整身体内息而稳稳地漂浮于水面。凭借顽强的毅力，她曾经纹丝不动地在水面上漂浮了整整长达三十七个小时！

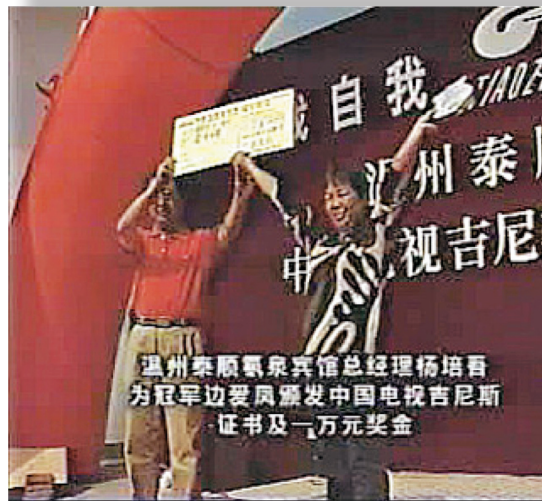
“静漂”，俗称水上轻功，作为游泳运动中一项非常罕见的绝技，除要求静漂者具有极好的身体素质之外，还要求其具有非同一般的水上运动技巧。静漂者必须保持面部和四肢部分露出水面，并做到手不划水，脚不踩水，身躯不摆水，必须维持15分钟以上。



图片来源：中国电视 2002

不过它并不象很多人想象的那么神秘，更不是什么科学界待解之谜，而是一种尚未被人们广泛认知和充分挖掘的潜能。一些人由于自身身体的特质，生来就具有在水中漂浮的潜力，只不过自己不知道罢了，即使是大多数本不具备天然漂浮能力的人也可以通过后天的学习掌握静漂的技巧并借助有意识地训练来逐步延长漂浮的时间。尽管如此，静漂作为一种较为特殊的泳技由于还没有广为人知，因此会的人并不多，即使是游泳好手也未必都会静漂，大多数人仍然必须借助手脚的划动才能做到在水中不下沉，而能够长时间完全不动地漂浮于水面的人就更是寥寥无几了。

随着人们对自身认识的不断加深和对人体潜能的不断发掘，2002年9月30日凌晨3点，边爱凤女士打破了水平耐力极限静漂的世界纪录。当主持人宣布这个结果后，一女子平躺水面近40个小时纹丝不动以37小时6分07秒的成绩创造了在四肢完全不动、不借助任何漂浮物的情况下，人体水上持久漂浮的时间之最！

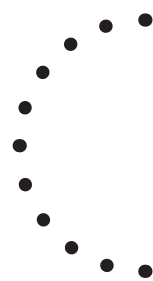


图片来源：中国电视 2002

成人幼儿 漂浮各异

仰卧式（自漂浮最常用的）——身体放松，平仰，浮于水面上。这是最舒服的姿势，因为脸朝上，鼻子嘴巴都能露出水面，甚至不用闭气。关键是心理上要过关，不害怕，才放得开。稍一紧张，身体就会失去平衡往下沉。

具体解说人体的比重与水接近，是能够悬浮在水中的原因，只要配合好呼吸，就能轻松地自我漂浮了！人真的能够在水上漂浮起来吗？我们可以在水中做这样一个实验：实验者先深吸一口气，然后慢慢的向前倾倒（这样，水不会进入鼻腔），全身不动，十多秒钟后，你会发现，实验者后脑勺部分露出水面，实验者将气吐出后，整个身体就慢慢沉入水中——这就是说当人吸气后，身体的比重小于水的比重，人就可以在水上漂浮起来；气呼出后，身体比重大于水的比重，人就会沉下去。只要我们能做到吸气在水上漂浮起来后，呼气时身体微微下沉，使口鼻不下沉到水面以下能自由呼吸，人就能长时间漂浮在水面上了。



人，为什么能够在水上漂浮起来？当我们吸气后，胸围增大，上半身比重小于下半身比重，这时，人在水中不动，“两手与双脚同时向下”，就会出现前面实验者那种情况——后脑勺露出水面，口、鼻浸在水中不能呼吸。当我们身体后仰，两手在水中上举，两脚分开，人的重心上移，口、鼻和部分手、脚掌就露出水面了；若两手向胸前伸、脚略弯，头向后仰，人的口、鼻也会露出水面呼吸，这时人体就会直立于水面下了；只要我们不断地长吸气、短呼气，身体的上升高度就大于下降的高度，人就会长时间漂浮在水面上。

这个方法，在静水或水流不快、波浪不大的水中适用；

这个方法，对男、女、老、少、高、矮、胖、瘦的人都适用；

这个方法，对会游泳或者不会游泳的人都适用。

这个方法，让更多的人掌握后，能挽救很多人的生命，能增强人们的体质。

与此同时，它也是一个很好的休闲、娱乐方式。希望大家都可以掌握，休闲娱乐，关键时刻“可自救也可救人也”

婴幼儿下水 亲身体验

上文的静漂技巧是给成人学习及运用的，婴幼儿要学会水中自救术，就要专业教练指导，以下章节就是全套诱导启发学习流程的要旨介绍。



天生泳手 以讹传讹

有些人说婴儿天生具有游泳能力，亦有人提及婴儿在生母体内的水中环境产生所谓的“母体记忆”。但这并不正确，尽管他们出生后在水中的反射使其看起来很像。

美国科罗拉多州的儿科医师杰弗里·瓦格纳（Jeffrey Scott Wagener, 1950-2018）解说，其实是一种被称为心动过缓反应 (Bradycardic Response) 的反射使婴儿在浸入水中时屏住呼吸并睁开眼睛。而且，直至大约六个月大的这段时间，放在水中的婴儿都会反射地以游泳动作移动手臂和腿，这使它们看起来像自然的游泳者。

瓦格纳医师强调说：

“这些反应并不意味着婴儿会游泳。”



意外溺水 自然闭气

婴儿在水中闭气张眼的反射行为，在陆上父母也可以通过吹婴儿的脸来引起同样的反应，这种反应在大约在出生六个月后消失。因此，父母必须真正认识婴儿的年龄是不足以有意识地屏住呼吸，也没有足够强壮的头部保持在水面之上。如果一岁以下的婴儿被错误地淹没，大多数婴儿将不会求救或自救，这使得该年龄段的儿童非常危险。

父母要充分意识到将没有经过适当启导淹没的婴儿浸入水中，它们的空气通道就会打开，进入口腔的水会直接进入胃和肺。除了溺水的危险，婴儿吞咽大量游泳池水也是危险的。这一点极为重要，您不仅会生下一个害怕游泳或喝水的孩子，而且还面临“二次溺水”的风险和低钠血症 / 或水中毒的可能。

尽管婴儿不会游泳，有些宝宝还是非常喜欢在水中嬉戏。因此，父母可以把游泳池玩耍成为家庭生活乐趣的一部分。不过每当您将宝宝带入水中时，都应先行领悟相关理论要旨及由专业教练规划下亲身实践。

嬉水游水 妥善规划

许多婴儿游泳程序仍依靠这些以上所述的生理反应来帮助婴儿日后真正学习“游泳”，但是美国儿科学会（American Academy of Pediatrics）建议不要为 1 岁以下的儿童提供游泳计划。

1 岁以后，美国儿科学会建议父母让婴儿接受医生检查，以了解婴儿是否适合参加游泳计划。父母亦可请医生提出针对孩子发育水平的最佳锻炼方案，然后再找专业教练为孩子妥善规划嬉水游水活动。父母与孩子去游泳池放松玩得开心，不单可以与宝宝一起在水中安全快乐地度过时光，亦可以解决三岁以下儿童意外淹没的技术问题。

激活反射 婴幼试水

直到三岁，婴幼儿都会有各样的反射机能，我们认为这是个很好的时机，在尝试淹没之前，让宝宝学习根据线索并进行一些特定的反射动作是很重要的。等到宝宝准备好过渡至水中翻滚为止，将意味着宝宝至少能掌控了水中自救的能力，将来也有望成为一个轻松自在的泳者。

首先，我们用来调节婴儿的反射不是前述的心动过缓反应之入水张眼闭气的自然行为，而是另一种名为下降反射 (Falling Reflex) 的提示和技巧，这种反射是当您的宝宝闭上眼睛时，会厌也将关闭。为了教您的宝宝在提示时使用这种反射，我们在落入水中前添加了1,2,3 的预令以此激活宝宝的反射。



经过足够的练习，您会发现宝宝听到 1,2,3 的提示时会闭上眼睛，也就是准备浸入水中的时候。为使宝宝适应提示反射，可用湿手，洗布又或水桶或杯子中的少量水先行练习。配合使用 1,2,3 预令可轻轻擦拭或将水倒在婴儿脸上。最终，您的宝宝会听从这些预令，并且会在提示时闭上眼睛。

这种调节可以从出生开始，但请记住，一旦您的宝宝理解了语言提示，就应该开始潜入水中的启导了。我们用来调节婴儿的反射语言提示除 1、2、3 预令外尚有一个单词动令“落”紧随其后，其实针对这个单词来说是很小的提升。但是，动令必须配合适时的物理提示，才能达致预期效果。

让宝宝放松一下，对即将要做的事情放松。将婴儿浸入水中时，您的所有动作都必须平稳且受到控制。尝试自然运动，千万不要强迫孩子头部“落”水。三岁以下的婴儿没有足够的颈部力量来抵抗水的力量，因此，用力推动头部时，婴儿会向后倾斜，水会流到鼻子内引起刺痛。



眼观反应 配合动作

您必须将孩子水平放置在水中，因为垂直浸没会将孩子的鼻子往上推（这很刺痛）。快速和突然的“落”水动作也往往使婴儿感到震惊和恐惧。

当一个婴儿被吓到时，他们会向外张开双臂，吸一口气。

如果在水下发生这种情况，您的婴儿不仅会感到震惊和不安，还会喝一大口水。全程确保您可以看到宝宝的脸，并使用言语及物理提示，专注于婴儿的眼睛而不是嘴巴。如果您的宝宝闭上眼睛，呼吸道也将保持畅通，因此即使他们的嘴张开，水也不会通过喉咙就可以淹没。在这一点上，您还需要阅读婴儿的脸部和肢体语言，以确保他们放松身体并为“落”水做好准备。如果您的婴儿身体看起来很紧，或者正在努力抬头，或者默不发声音或全无动静，请不要淹没。

您柔和而流畅的动作对于宝宝在水下享受时光至关重要。

诱导成效 神乎其技

正常的新生儿一出世就有一些先天的反射，这些反射来自脑干，是大脑中最原始、最低级的部分。这些反射能够反映出新生儿的机体是否健全，神经功能是否正常。大部分婴儿在出生头几周的活动都是反射性的，有些反射会持续几个月，而有些则会在出生几周后消失，还有一些原始反射会在相应的阶段被激发、抑制并发展为成熟的姿势反应 (Postural Reflexes)。

当原始反射完成了使命后，就会被大脑的更高级中枢所控制。如果原始反射没有及时被很好地抑制，该消失时而未消失，将会影响宝宝的生长发育。大脑不能很好的接管自己的身体，更好的自主掌控，不仅爬行，走路等基本能力会受到影响，婴儿的大、小肌肉群协调性的发展受到影响；而且其感知觉、认知能力和表达方式也受到相应的影响。

调整体位 顺势翻滚

姿势反射 (Postural Reflexes)

中枢神经系统调节骨骼肌的肌紧张或产生相应的运动，以保持或改正身体空间的姿势，这种反射活动总称为姿势反射。牵张反射、对侧伸肌反射就是最简单的姿势反射。此外还有比较复杂的姿势反射，例如状态反射、翻正反射、直线或旋转加速运动反射等。

状态反射

头部在空间的位置改变以及头部与躯干的相对位置改变时，可以反射性地改变躯体肌肉的紧张性，这种反射称为状态反射。状态反射包括迷路紧张反射与颈紧张反射两部分。

翻正反射

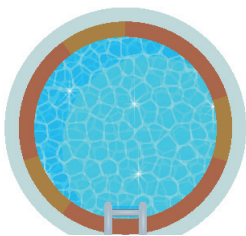
正常动物可保持站立姿势，如将其推倒则可翻正过来，这种反射称为翻正反射。

仰浮静漂 等候救援

婴幼儿误入水中、自然闭气过渡至调整体位、顺势翻滚；最后做到仰浮静漂、等候救援，由于涉及更多婴幼儿的原始反射及逐步发展的中枢神经系统姿势反射，父母还是让专业教练从旁协助，才能事半功倍。

借着背浮体验，婴幼儿通过一连串的手脚四肢协调和身体平衡训练，掌握技术后随即由背浮转动身体为卧漂浮再翻转为背浮姿势，透过多次重复及协调翻滚动作练习，提升翻滚转身能力及强度。

透过一连串背浮（呼吸调整）和卧漂浮（短时间闭气）及翻滚转身能力练习，婴幼儿也能够在背仰浮时间内触动四肢令身体平衡避免呛水及呼吸，静候救援。



了解认识 安全学习

婴幼儿在半岁之内并不是与生俱来就能够游泳，只是短时间在水中闭气，保护气道避免入水，纯属天生原始反射而已。婴幼儿在水中不能自主地作闭气或呼吸练习，婴幼儿在水中亦没有足够力量让头部浮出水面。

上述的水中自救技术章节，必须经过不同部分的分拆练习，坚持一段时间学习，令婴幼儿领悟后再进一步学习新技术，配合身体的成长及后天反射的发展，重复每一个动作的激活及诱导训练，全程亦必需在教练监督及辅助下才能完成。

婴幼儿透过各种仔细浮身及侧翻滚动作技巧步骤练习，最佳的诱导成果是他们靠向着墙壁或梯级等前进以及扶持池边或向梯级爬行上水等水中自救技术。

在本书完结前，先让大家观看一些在线视频，不妨留意国外不懂游泳的初生之犊在意外溺水时是如何自救：

- ❑ https://youtu.be/oWuC-cN_BWo
- ❑ <https://youtu.be/eRztXmSU8Tc>
- ❑ <https://youtu.be/ibWxZcgK5SM>
- ❑ <https://youtu.be/3BimW10be38>
- ❑ <https://youtu.be/4pBq3FoJNil>

看完此书，大家可有想到为家中的宝宝做一点培养水中自救能力的规划呢？

已出版的书籍或已发表的中期研究报告

黄洁芬 & 黄颖前 及 * 仇志成 . (2019-20). 脖圈游泳 - 是友是敌 ?.

出版人 : 香港可持续发展教育学院 & 香港游泳教师总会 . ISBN 978-988-79581-9-2

* 仇志成 及 叶丽娟 (2020, 26.04.20). 婴儿浮具 真实来源 . 《中外要闻》 .

---. (2020, 29.04.20). 亲子游泳之真正意义 . 《中外要闻》 .

---. (2020, 30.04.20). 发掘婴儿的水中天赋 . 《中外要闻》 .

* 仇志成 及 香港游泳教师总会科研及发展部 . (2020, 30.04.20).

人体在水中载浮载沉的奥妙 . 《中外要闻》 .

版权所有

本书中信息可以自由地用于教育和其他非商业目的，并可以进行复制，但前提是数据的任何复制均应附有香港可持续发展教育学院及香港游泳教师总会作为来源（©HiESD & HKSTA）。

不适用于拥有明确保留复制权的页面和图像：©，

其后为权利拥有者和首次发行年份。后者的复制需要得到作者的事先授权。

ISBN 978-988-79581-7-8



9 789887 958178

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

此封面封底相片 (作者 : 未知) 已透过 CC BY-SA & CC BY-NC-ND 授权

出版人

香港可持续发展教育学院

香港九龙尖沙咀柯士甸道 7 号 UQ Place 3 楼

电话 : (852) 3974 0751 传真 : (852) 2312 1515

(www.hiesd.org & www.hiesd.cn)

共同出版人

香港游泳教师总会科研及发展部

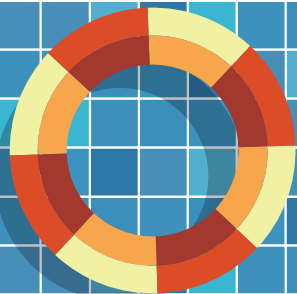
(<https://www.hksta.com.hk/>)

总编辑 : 香港游泳教师总会科研及发展部部长
Ms. Ip Lai Kuen, TSTA(Sen) 叶丽娟高级讲师
执行编辑 : 香港游泳教师总会科研及发展部副部长
Dr. Gryphon Sou, DSTA 仇志成高级游泳教师

作者
香港游泳教师总会科研及发展部
通讯作者
仇志成
(provost@hiesd.org)

免责声明

出版者、共同出版人、总编辑、执行编辑及作者尽一切努力确保但不保证本书中信息的准确性。亦不意味着出版者、共同出版人、总编辑、执行编辑及作者对本书中所包含的信息承担责任或认可。

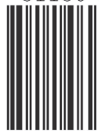


嬰幼護理 - 水中自救

ISBN 9789887958178



51150 >



9 789887 958178

Net Price: HKD89

Published by HiESD & HKSTA (2020.8)



香港游泳教師總會
Hong Kong Swimming Teachers' Association
Since 1974



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization
聯合國教育科學及文化組織



Hong Kong Institute of
Education for Sustainable Development
香港可持續發展教育學院
The Movement of Centres of UNESCO