

新北市兒童健康發展



如何透過遊戲、共讀與孩子互動



目錄

給家長的話	01
手冊地圖	02
不可不知的重要觀念	03
▶ 建立安全依附關係	03
▶ 認識孩子的成長與發展	04
▶ 打造好作息，孩子身心更健康	05
▶ 家長共親職影響力	06
陪伴寶貝~有您有我	08
我的寶貝	
♥ 滿4個月	13
♥ 4個月至滿6個月	17
♥ 6個月至滿9個月	20
♥ 9個月至滿12個月	24
♥ 12個月至滿18個月	29
♥ 18個月至滿24個月	33
♥ 滿2歲至未滿3歲	36
♥ 滿3歲至未滿4歲	41
♥ 滿4歲至未滿5歲	44
♥ 滿5歲至未滿6歲	48
親職甘苦談	51
專家有話說	56
資源尋寶圖	
◆ 社福篇	62
◆ 醫療篇	74
◆ 教育篇	77

給家長的話

親愛的家長您好！

您知道孩子6歲以前是發展關鍵期嗎？尤其3歲以前大腦發展可塑性最高，根據醫學研究，幼兒在3歲時大腦已經完成80%的發育，而這階段的孩子逐漸在建立對世界的認識，家長是孩子最重要的領航員。

我們特地設計這本家長手冊，讓家長共同來認識0-6歲孩子的成長發展與親子互動技巧。

透過手冊中實用的互動技巧與兒童發展資訊，讓您能夠在遊戲互動、親子共讀等方面培養您與孩子的默契，學習如何與孩子建立更融洽與親密的關係，享受溫馨的親子時光，進而促進孩子發展。無論您是新手父母還是有經驗的家長，相信這本書都能夠成為您育兒路上的得力夥伴，幫助您更有信心、更有方向地與孩子互動。

如果您使用手冊過程中有所收穫或建議，也歡迎提供意見給我們，我們會每年參酌修改，讓手冊更臻完善與實用。

最後，祝福您育兒路上幸福相伴！

新北市政府社會局長

李美珍

手冊地圖

這本兒童健康發展家長手冊，期待與您攜手陪伴寶貝成長，這裡可以找到好用的育兒資訊、互動小撇步與相關福利，各篇章重點如下圖，就讓我們一起看下去嘍！

不可不知的重要觀念

- 育兒重要觀念提醒

陪伴寶貝-有您有我

- 寶貝各階段的成長發展
- 引導小撇步
- 互動遊戲及閱讀時間

親職甘苦談

- 育兒路上的分享

專家有話說

- 寶貝發展的提醒

資源尋寶圖

- 新北市育兒福利資源

不可不知的重要觀念

~建立安全依附關係~

這本手冊最重要的核心就是引導家長與您的孩子建立安全的依附關係，家長與孩子的互動會幫助他的大腦發育、學習成長以及各項能力的發展，孩子與您建立起安全依附關係，會讓孩子有安全感、勇於探索及適應這個世界。透過給予寶貝及時溫暖的回應，不僅為親子關係帶來愛的聯繫，您的陪伴與鼓勵更是寶貝自信心與敢於面對挑戰最大的底氣。

要如何建立安全的親子依附關係呢？

輔仁大學兒童與家庭學系
涂妙如 副教授

提供寶貝足夠的安全感：在寶貝需要時，提供及時的回應和關懷，確保他們感覺到在您身邊是安全的。

回應性的照顧：請敏銳覺察並回應寶貝的需求，無論寶貝是飢餓、尿布濕、不舒服或是其他需要，請給予適時的回應，有助於建立寶貝對您的信任。

看重身體接觸：適時給予寶貝親密的擁抱、輕輕地搖晃和擁有肌膚之間的接觸，有助於建立親子之間的親密連結。

與寶貝遊戲互動：透過臉部表情、眼神接觸、說話與兒歌來與寶貝互動，可以加強親子之間的情感連結。

豐富感官知覺：透過輕輕按摩、擁抱或輕柔的拍打、撫觸等方式，配合可以發出聲音、不同觸感、顏色的玩具，促進寶貝的感官知覺能力。

安全探索的環境：依照寶貝發展的節奏，營造安全的生活環境，並提供寶貝自主探索的機會，讓寶貝逐漸建立對自我與環境的信心。

建立規律的作息：嬰幼兒對於穩定和規律的生活有著較強的需求，建立規律的日常活動作息，如定時的餵食、睡覺和遊戲，有助於建立孩子的安全感。

提供穩定的生活：打造一個安定、安靜且整潔的家庭生活環境，有助於讓寶貝感到安心，請避免劇烈的變化和噪音。



~認識孩子的成長發展~

生長與發展

寶貝在成長的過程中，有關身高、體重及器官體積的變化，稱為「生長」；而視覺、聽覺、肢體動作、認知、語言溝通、情緒及社會適應等方面的變化、進步與成熟，則稱為「發展」。3歲以前人們腦細胞的連結網已發育70~80%，是身體成長最快速的時期，您的寶貝若能在「生長」與「發展」兩方面有均衡的成長，將能為下一個發展階段奠定良好的基礎。

大部分的寶貝會因年齡的增加，依循著差不多的順序與速度發展，但部分寶貝則可能因遺傳、環境等各種原因，在動作、認知、語言、情緒等方面表現比同齡孩子明顯落後，這種落後的現象稱為「發展遲緩」。常見的發展遲緩類型，包括：動作、語言溝通、認知、社會適應及情緒心理…等。

如您的寶貝有稍微落後，請不要太擔心，只要加以適當引導、多和寶貝互動，就可以幫助寶貝進步哦！

觀察寶貝

- 1.定期記錄寶貝的身高、體重、頭圍。
- 2.觀察寶貝的生活狀況、行為反應及行為技巧。
- 3.搭配0至6歲兒童的發展歷程項目，對於寶貝的發展情形會更加掌握喔！

觀察寶貝的小提醒

- 在「自然情況下」進行觀察。
- 不用給自己太大壓力。
- 記錄孩子的情況與表現，可供醫生作為評估及療育參考。

若寶貝有疑似發展遲緩，請至評估鑑定醫院進行評估，由專業人員來進一步確認寶貝的發展能力，用最適合的方式來陪伴寶貝練習進步。

(本市評估鑑定資源及相關補助，請參資源尋寶圖-醫療篇P.74及社福篇P.66)



~打造好作息, 孩子身心更健康~



起床

6點-7點

出門前2小時起床，作息好規律。

早餐

迎接陽光慢慢清醒，悠閒吃早餐並預留時間上廁所。
有規律的生活節奏，會增加孩子學習力及情緒穩定度。

活動時間

7點-15點

孩子的探索活動時間，就學、就托去，或是與孩子出門走走！

動起來

15點-17點

是體溫的高峰期，大腦、身體超活躍，透過運動遊戲提升體能、思路更清晰。

晚餐

17點-18點

全家一起享用晚餐。

親子時間

18點-20點

飯後的聊天、散步、共讀一起享受親子好時光！

睡覺

20點-21點

睡前準備時間一不碰3C，燈光調暗，醞釀睡意嘍！孩子好好睡，可以強化學習記憶，減少負面情緒。



美國國家睡眠基金會研究指出
不同年齡層的每日建議睡眠時數



年 齡	每日睡眠時間
0 - 3 個月	14 - 17 小時
4 - 11個月	12 - 15 小時
1 - 2 歲	11 - 14 小時
3 - 5 歲	10 - 13 小時
6 - 13 歲	9 - 11小時
14 - 17 歲	8 - 10小時

~家長共親職影響力~

-成為彼此的神隊友-

共親職泛指家庭中成員一起參與照顧孩子，成員可以是夫妻、伴侶、祖父母、叔姑舅姨、同住成員…，不限生理性別與家庭組成，期待家長們都可以成為寶貝成長路上的引領者與好夥伴！

~對家庭的影響~

1. **增進家庭和諧**：共親職需不斷的溝通與協作，這有助於提高家人間的溝通技巧，減少誤解和溝通障礙，提升彼此信賴，減少矛盾。
2. **形成共同教養價值觀**：透過共同參與育兒，家庭成員可以一起制定和遵從相同的教養價值觀，使孩子感知一致的教養方式。
3. **建立家庭共同目標**：家庭成員一起參與育兒，有助於確立共同目標，並透過實現的過程，形成家庭共同體。

~對共親職成員間的影響~

1. **提供支持體系**：家庭成員相互扶持、協調分工，可以共同成長以應對挑戰，提升彼此感情和親職能力。
2. **降低育兒壓力**：共同分享孩子的照顧、教育和培養的責任，可以降低育兒的壓力，使家庭成員間感到更有支持，有助於維護他們的心理健康，請和您的家庭成員成為彼此的神隊友吧！

給主要照顧者的話

嘗試邀請伴侶加入育兒行列，我們可以從以下幾點出發：

1. **多給願意邁出一步嘗試去做的伴侶讚美和鼓勵**，對於無傷大雅的事，可以適時降低標準。
2. **提出具體需要另一半做的事項**（如：請把小孩的尿布換掉），盡量不要用抱怨的方式陳述需求（如：你什麼都不做！），讓伴侶清楚認識到如何成為即時補位的隊友。
3. **在孩子安全無虞時**，可以嘗試多放手，給伴侶更多學習熟練的機會，也要給自己一些放鬆的時間（me time）喲！
4. **與親朋好友、鄰居、同齡父母.....等社群的交流**，可以讓自己有更多情感支持與照顧資源。育兒不要孤軍奮戰，主動尋找拓展支持系統，讓更多神隊友來幫助您吧！

（在育兒生活中需要喘息，請參考資源尋寶圖-社福篇P.67）

林育苡 律師



~對於孩子的影響~

1. **強化孩子的安全感**：共親職的參與可以讓孩子知道自己身後有支持自己且協作的家長，會增強他們的安全感，這對於情感和心理發展非常重要。
2. **刺激孩子的發展**：父職角色的參與對於孩子的口語表達能力、情緒發展以及性別平等認知有正向影響。
3. **提高孩子的學業表現**：一個支持性且協作的家庭環境對孩子的學業表現有積極影響，家長的共同參與有助於提供孩子良好的學習支持。

建立共親職的家庭氛圍需要有良好的溝通，您成為孩子照顧者的時候，或許會接收到來自親朋好友各種建議，如何在我們的觀點及他人的建議中取得平衡，則需要一些技巧：

(1) 理性聆聽、謹慎採納

當面對各式各樣的育兒、教養建議，我們可以先聆聽看看，並感謝對方的關心，以開放的態度來面對建言，再溫和而堅定地傳達自己的想法。

（說不定會有我們意想不到的好方法喔~）

(2) 專家這麼說

我們可以善用有力人士的觀點，來同親朋好友們的堅持處進行溝通，如：醫師、專家、有經驗的朋友，都是我們所能運用的內容。

(3) 作為關係的潤滑劑而非傳聲筒

我們親愛的家人在這時可能會積極的想提供建議，那適時擔任起伴侶與您家人間關係的潤滑劑，就是個重要的角色。有些情緒化的內容，請避免原封不動的轉述給您親愛的伴侶、家人，讓這些負面情緒在您這裡停下、消化。家長們都請記得與您家人溝通好，不要讓伴侶夾在您和家人之間喔。

不同個性與特質的家長，都能為孩子帶來不同的發展刺激。
您的陪伴與適時引導會促進寶貝與人互動和問題解決的能力！

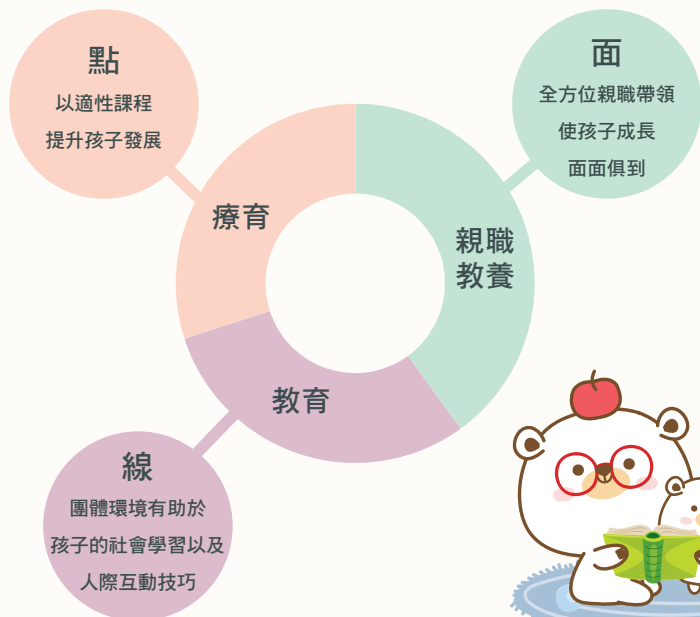
陪伴寶貝~有您有我

~發展促進點線面~

日常中的學習和生活經驗的累積，都是孩子成長最好的機會！家長給寶貝的支持鼓勵，以及正向的互動，如：家庭習慣的養成（親子共讀、肯定的回應）、家長的共親職參與…等等，都是寶貝茁壯成長的養分。

教育的環境（如：托嬰/托育、幼兒園、發展中心）以及生活中多樣的活動場所（如：公園、親子館、商鋪、市場…等），這些與大朋友、小朋友們接觸的經驗，對於寶貝都會是一場場精采豐富的探險。

療育課程讓我們對於寶貝可以練習和加強的方向，有更加具體的應對策略及能力養成，家長和醫師、治療師、特教與幼教老師間的合作，就是守護我們寶貝成長發展最好的團隊。



~多元且專業的早療團隊服務~

「早期療育」不是單指醫療院所的復健療育課程，而是針對未滿6歲發展遲緩兒童及其家庭之個別需求，由社會福利、衛生、教育等專業人員以團隊合作方式，提供必要之療育復健、教育、諮詢、轉介、安置與其他服務。

通常專業成員包括家長、特教老師、醫師、護理人員、心理師、社工人員、物理治療師、職能治療師、語言治療師、聽力師、教保人員、托育人員等，提供全方面完整的療育服務。

(本市早療資源請參資源尋寶圖)

親子互動小叮嚀

寶貝成長所需的各項能力，除了隨年齡成長慢慢發展，更可以透過遊戲互動來輕鬆學習，從人際互動、問題解決、知識累積以及健康體能…等等，好處這麼多，家長和寶貝一起動起來吧！這樣的親子互動時光，不僅可以促進寶貝各項能力的發展，還能提升家庭氛圍與家人間的關係，並成為共同的甜蜜回憶。

每位孩子都有個別差異，每項能力也有發展先後，請家長們不要緊張，這裡介紹各階段的發展與互動小撇步，讓家長可以瞭解寶貝目前的發展情形，以及這項能力接下來會如何成長，讓我們有機會先跟寶貝互動練習，從生活中陪伴寶貝茁壯發展。

1. 寶貝某項能力的發展，若在足齡時表現還不熟練、較為吃力，請家長不要緊張，可以在適合寶貝發展那項能力的時期，多陪伴寶貝練習，熟練、掌握那方面的能力！

2. 若寶貝有疑似發展遲緩的情形，建議至評估鑑定醫院由專業人員來進一步確認寶貝的發展情形，把握及早介入的黃金時間，一起用最適合的方式來陪伴寶貝成長進步。

(本市評估鑑定資源及相關補助，請參資源尋寶圖-醫療篇P.74及社福篇P.66)



~互動使用~

運動遊戲

在後面各月齡發展與互動技巧，參考自早稻田大學前橋 明博士所提出的嬰幼兒體操（運動）遊戲，這些設計過的運動遊戲方法，能幫助幼兒肢體動作與其他能力的發展。

家長與孩子玩身體遊戲（如：觸摸寶貝、翻滾遊戲或接下來介紹的運動遊戲），可以訓練寶貝肢體動作的協調性與控制能力，以及對空間感的理解，並提升情緒的穩定性及控制攻擊性。

運動遊戲好處多多

- ✓ 1. 不需使用道具，只用身體就可以進行很多運動。
- ✓ 2. 不用錢就可以買到體能(提升體能)。
- ✓ 3. 幼兒可以獨享家長的關愛(培養穩定情緒)。
- ✓ 4. 家長可以確認幼兒的成長歷程。
- ✓ 5. 多溝通接觸有助於親子的交流，能促進感情和語言的發展(培養社會性的基本技能)。



親子共讀

在閱讀時間裡，我們會介紹適齡適性的共讀策略及選書技巧
書單選擇可掃描下方QRcode



分齡分眾服務網

— 適合與0-6歲孩子共讀的書單，
從0-3歲寶寶書到3-6歲幼兒書都有喔！



國立公共資訊圖書館

— 中英文兒童繪本及故事書的電子書庫



文化部兒童文化館

— 選擇學齡前的分類，
在閱讀花園裡有繪本動畫，而在推薦書區則有書單可參考喔！

與大家分享二項親子共讀的技巧：

第一個技巧是用「手」指示

▶ 「指圖識物」與「指物命名」：

0-3歲階段：強調的是使用手指或手勢來引導寶貝關注書中的圖片，以此增加彼此對話、認識圖像的名稱，加深對圖像的認識。

▶ 「文字指引」與「讀寫萌發」：

4-6歲階段：孩子開始對文字產生興趣，透過圖畫書封面，引導孩子認識書名，如在唸讀書名的同時，使用手指追隨文字，從左至右、由上到下，一個字一個讀音，這有助於教導寶貝閱讀文字的方向和順序。

1. 視線引導：

使用手指引導寶貝的視線，讓寶貝的注意力跟著你的手勢聚焦。

2. 反覆指示：

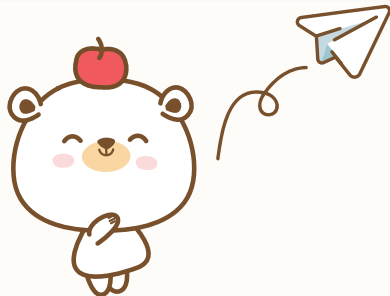
在重要內容或疑點處，透過反覆的手指示，幫助寶貝更深入地理解故事情節或文字涵義。

3. 連結圖片和文字：

使用手指指向故事中的圖片，並同時指向相對應的文字，可以幫助寶貝建立文字與圖片間的聯繫。

4. 進一步融入動作：

除了使用手指，還可以融入一些手勢，例如拍手、點頭等，使閱讀更有趣，同時提供視覺和聽覺的刺激。



第二個技巧是「對話式閱讀」

重點在於親子共讀的過程中，由家長主動向寶貝提出開放性的問題，例如「為什麼會發生這種情況？」、「要如何通過這個考驗？」等，開放答案的提問可以促進寶貝思考、參與並表達意見，請家長積極回應寶貝的發言、表現出興趣，這會讓寶貝更願意表達喔！同時記得不要說教，這樣會讓故事變得不有趣、壞了學習的胃口！

請家長跟隨寶貝的興趣及注意力，適應他們的節奏來進行閱讀，一開始不需要要求寶貝一次一定要讀完一本書。在閱讀一個段落時，我們可以與寶貝討論故事中的角色、情節、彼此的感受、分享喜好，這樣不僅能有愉快的閱讀體驗，更能在互動的學習環境中促進親子情感連結，以及培養寶貝對閱讀的興趣和理解力。

其他讓共讀更豐富的元素有：

1. 聲音的表現：

使用不同聲音來表現故事中的角色，可以讓閱讀更生動並提高寶貝的興趣。

2. 互動性敘事：

邀請寶貝參與故事敘述，例如由他們自己編故事情節、添加新元素，使閱讀更具互動性。

3. 讀者劇場：

將閱讀視為一場小型的戲劇表演，讓寶貝可以模仿角色的表情和動作，增添趣味。

4. 適度運用媒材：

適度的運使用道具、音效或玩偶等多元素材來豐富閱讀體驗，引起寶貝更多的注意力。



我的寶貝滿4個月嘍~

發展階段



粗動作

- 趴姿時骨盆平貼於床面，頭、臉部可以抬離床面。
- 拉扶坐起，只有輕微頭部落後。
- 坐姿扶持，頭部幾乎一直抬起。
- 趴姿時，能抬頭至45度。



精細動作

- 手會自動張開。
- 常舉手作“凝視手部”
- 當搖鈴放在手中，會握住約1分鐘



語言溝通
與認知發展

- 轉頭偏向音源。
- 有人向他說話，會咿呀作聲。



身邊處理
及社會性

- 會對家長親切露出微笑。
- 逗他會微笑。



互動小撇步

1. 寶貝怎麼什麼東西都想放進嘴裡看看呢？

因為這是嬰兒的一種學習方式，在這個時期，家長們可嘗試允許寶貝將安全的物品放進口中進行探索。

（注意！）請將寶貝可能看到、接觸到的東西先行篩選，有危險性（尖銳、燙、電）或可能被吞下去的物品(如小於50元硬幣大小)請避免讓寶貝接觸喔。

2. 寶貝會轉頭偏向聲源咿呀作聲了，家長們可以積極回應寶貝，在他發出聲音後，以興奮、開心的態度微笑回應他，這能提升寶貝與人互動和「輪流」講話的能力。

- 3.和寶貝說話、唱歌、念故事…等等互動，在促進親子間情感的同時，能讓寶貝感受家長的愛與關懷，並對大腦發育也是很好的刺激，有助於認知理解與語言發展。
- 4.請留時間擁抱和撫摸寶貝喔！
這可以讓寶貝有安全感並感受被關愛。

遊戲時間

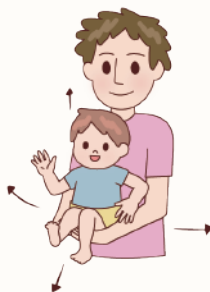
1.抱的遊戲：

家長與孩子面對面，寶貝靠近家長胸腹部，家長一手臂托住寶貝的頸背部，讓寶貝上身直立坐著。另一手臂伸到寶貝的屁股下面，包住寶貝的整個小屁屁，家長力量都集中在兩個手腕上，確實抱緊，剛開始以緩慢動作進行前、後、左、右搖動，動作熟練之後可輕柔地稍稍加大。（請在彼此都熟練後再稍稍加大）



2.盪鞦韆遊戲：

家長抱著寶貝，寶貝背靠家長胸，臉手向前，家長雙手臂從寶貝大腿下伸向另一側抱住臀部和大腿，確實抱緊，嘗試有如盪鞦韆一樣輕柔地搖動，不超過30-40度角的盪幅。當寶貝熟練後，會開心地發出聲音。有時寶貝也會因欣喜而晃動手腳，因此家長要確實抱緊，避免寶貝跌落。



第一、二點遊戲就很適合爸爸和寶貝玩喔！

爸爸大大的擁抱，很有安全感，爸爸的身體伴隨著前後、上下搖動，讓寶貝在有趣的體驗中，提升旋轉和平衡的感覺，既培養親子間的溝通，同時還能養成寶貝開朗的情緒。

（注意！）搖動是輕而慢的喔，就像是與寶貝來場共舞~

3.高高在上遊戲：

家長與孩子面對面，家長確實的從雙側腋下抓住寶貝雙肩，同時邊與寶貝對話邊將寶貝向上舉，家長口中可以喊著「坐飛機喔！往上飛呀！」等等聲音，讓孩子開心的飛高高。

（注意！）這個遊戲也是分階段的喔，待寶貝熟練並適應一定高度後再稍稍加高，以及家長始終是確實抓著寶貝不放棄的喔！

遊戲三階段



第一階段
將寶貝稍舉高至家長胸前



第二階段
將寶貝舉至與家長目光平視



第三階段
將寶貝緩慢舉至高於家長頭部

4.膝上輕輕搖動遊戲：

家長坐姿，讓寶貝站立在您的雙膝上，家長雙手臂護住寶貝靠臀部軀幹部，讓寶貝嘗試搖晃動作。



嬰幼兒體操（運動）遊戲
早稻田大學人間科學學術院教授/醫學博士 前橋 明

閱讀時間

親子共讀是什麼呢？

共讀著重的是「大人陪伴寶貝時，唸書給寶貝聽或陪寶貝說故事」，是開心愉快的親子時光！共讀時，不一定強調要讀懂或讀完。親子一起共讀、說故事時，我們講的話會比較多、內容也會比較豐富，對寶貝的大腦發展是很好的刺激，有利於寶貝的認知、語言表達，以及社會情緒方面的發展。幼兒時期陪伴孩子一起共讀，不但可以增進親子間安全依附關係，還可以啟發寶貝的口語詞彙與認知能力，是相當高報酬的投資喔！現在就開始一起來共讀！



孩子特徵

- 睡眠時間長
- 視力模糊但能追視
- 喜歡注視人臉
- 聽覺及觸覺敏銳



適齡的
閱讀材料

- 顏色鮮明、輪廓簡單、圖案大、有特殊造型的玩具書
- 不同觸感、能夠抓握、揉捏的布書



親子共讀
小撇步

- 使用柔和的音調和節奏(如搖籃曲之類的兒歌)，有助於引起寶貝的興趣，同時促進聽覺刺激及語言發展
- 經常擁抱寶貝，與他互動說話
- 在嬰兒的睡床及作息環境放置色彩對比鮮明的玩具或圖片

參自國立台灣圖書館 閱讀從0歲開始父母手冊

閱讀的材料可以是大人喜歡看的文章、報章雜誌、宣傳單或是家人照片也都是合適的喔！寶貝喜歡大人陪伴的感覺和講話的聲音，只要大人願意講，各式體驗與冒險盡在您與孩子共處的這個空間中。

我的寶貝4個月至滿6個月嘍~

發展階段



粗動作

- 抱直時，脖子豎直、頸保持在中央。
- 俯臥時，會用2隻前臂將頭抬高至90度。
- 會自己翻身（由俯臥成仰臥）。
- 可以自己坐在有靠背的椅子上。



精細動作

- 雙手互握在一起。
- 手能伸向物體。
- 自己會拉開在他臉上的手帕。



語言溝通
與認知發展

- 哭鬧時會因家長的撫聲而停哭。
- 看他時，會回看你的眼睛。



身邊處理
及社會性

- 雙眼可凝視人物，並追尋移動之物。
- 餵他吃時，會張口或用其他的動作表示要吃。



互動小撇步

1. 在大人的照看下，可以讓寶貝趴著抓玩具玩，以此鍛鍊手部抓握能力，也能看看寶貝是否對周遭的變化感興趣，畢竟對世界充滿好奇心可是寶貝的天賦呢！
2. 寶貝不願意趴著甚至因此生氣大哭，是為什麼呢？
寶貝不願意趴著，可能是力量還不太夠，而且趴著就看不到爸爸媽媽了！所以家長們可以透過在寶貝胸前墊個抱枕或毛巾，讓寶貝不用太費力，就能抬頭看到前面的玩具並和家長遊戲互動。以少量多次的方式，累積起來也能對寶貝的動作發展有所幫助喔！

進階版：

在寶貝前面放顆球，以此鼓勵他伸長手臂或移動身體，這些動作都能增強寶貝爬行的力量，訓練粗動作技巧，寶貝追著球可愛的模樣，

是不是也療癒了家長們的心呢？

3. 搭配閱讀時間的策略，以色彩豐富、有真實圖片的圖畫書，伴隨照顧者的聲音，讓寶貝體驗安心而有趣的互動時光。
4. 日常生活中可以為寶貝指出新事物並命名，以提升寶貝對事物的認識，如：抱著寶貝探索家中的書櫃、電視；戶外的汽車、樹木…等等。
5. 寶貝的雙眼可凝視人物並追尋移動的物品，家長們可以拿玩具（如積木或搖鈴等），在寶貝面前慢慢移動來和寶貝遊戲。

小提醒：

可先輕喚寶貝名字，來吸引他的注意力！

6. 新生兒視力尚在建立階段，除了要將物品靠近之外，動作要輕慢並盡量採取正面接觸。家長可以抱著寶貝對他講話，看著家長的臉，對於訓練寶貝的視覺與聽覺，就是很好的刺激。

遊戲時間

1. 匍匐前進遊戲：

寶貝會腹部貼地，以手肘支撐身體前進。（剛開始寶貝多半只會施用手部的力量，但逐漸地也會加入雙腳的力量，加快前進速度。如此一來寶貝的活動範圍便會不斷擴大，建議提供足夠的活動空間，讓他來場探險之旅吧！



2. 引導踢腳遊戲：

寶貝仰臥平躺雙膝彎曲，家長用雙手夾住寶貝足踝，出力推壓。寶貝這時會想伸展雙膝並由背部朝頭部方向用力前移。熟練之後，只要以雙手撐壓的腳底板，寶貝便會出力推，讓身體朝頭部方向移動。

這個遊戲能讓寶貝記住小腳踏在地上與移動身體時的感覺。



3.學習坐立遊戲：

當寶貝肌肉充分發展，便會開始嘗試自行坐立。但寶貝不會選擇地點，隨時都會想坐立起身，因此需注意安全，確實整理周遭的物品。寶貝一旦記住訣竅後，便可越來越快地順利坐立。

這個階段的寶貝慢慢開始能夠獨自坐起，但也可能會坐在玩具之上或危險的地點，對此請家長要注意安全唷~

(另外，由於寶寶脊椎發展尚未完全，因此請避免過度久坐。)



嬰幼兒體操（運動）遊戲

早稻田大學人間科學學術院教授/醫學博士 前橋 明

閱讀時間



孩子特徵

- 雙眼可凝視人物及追尋移動之物
- 手會伸向物體



適齡的
閱讀材料

- 有互動性的書籍（如有觸感、聲音或其他互動元素），能滿足寶貝感官探索及動手操作，如軟質的布書、洗澡書、有音效的書等
- 色彩豐富、圖片清晰、有真實圖片的圖畫書



親子共讀
小撇步

- 與寶貝建立對話，即使是咿咿呀呀也可以回應他們的表情和聲音，這有助於建立語言交流的基礎
- 以手指圖片，引導寶貝視線聚焦

參自國立台灣圖書館 閱讀從0歲開始父母手冊

我的寶貝6個月至滿9個月嘍~

發展階段



粗動作

- 不須扶持，可坐穩。
- 獨立自己爬（腹部貼地、匍匐前進）。
- 坐時，會移動身體挪向所要的物體。



精細動作

- 會把玩具或東西，由一手換到另一手。
- 用兩手拿小杯子。
- 自己會抓住東西往嘴裡送。



語言溝通
與認知發展

- 轉向聲源。
- 會發出單音（如"ㄇㄚ̄"/"ma""ㄅㄚ̄"/"ba"）。



身邊處理
及社會性

- 自己能拿餅乾吃。
- 可以分辨熟人和陌生人，看到陌生人會害羞或害怕。



互動小撇步

1. 寶貝能自己坐穩嘍！可以讓寶貝坐在地上或其他安全的空間，跟孩子玩滾球、接的遊戲，家長滾球給寶貝，再請寶貝也試著把球滾回來，這樣親子互動的時光，也可以讓家長更了解寶貝的成長歷程。
2. 家長們可以將玩具放在地上 / 床上 / 遊戲墊上等，略微超出寶貝手臂的範圍，以此鼓勵寶貝移動身體（或爬行或翻滾），以取得玩具，在孩子嘗試或成功時，請鼓勵及為他慶祝喔！
3. 寶貝不喜歡找大人分享，也還沒有發出過單音可以怎樣引導呢？生活中的引導對策，我們可以這樣嘗試誘發孩子的溝通意圖：
以寶貝喜歡的東西為媒介（照片、圖片）
當寶貝用手指東西時，讓他有機會發表評論或命名東西，如：baba~、狗狗。

與寶貝「雙向」的互動

當寶貝手指到媽媽的照片時，家長可以用命名的方式教孩子”媽媽”，只要寶貝有語音ma~或手勢反應時，就可以做出正向的回饋「對！媽媽~」，協助寶貝記下這些人事物的名稱，也更喜歡和家長互動的時光喔！

語調上的撇步

說話放慢並拉長、提高聲調，藉由將重點重音及反覆示範、誇張的表情 / 動作或聲音模仿（模仿寶貝或小動物的聲音），也能輔以旋律（唱歌、唸童謠）等有趣的方式，讓寶貝的發聲從有，再到逐漸增多，與寶貝一起樂在其中吧。

遊戲時間

1.過山洞遊戲：

這時的寶貝大都很喜歡過山洞遊戲，家長們做個大山洞，寶貝穿過山洞時會熱情的發出興奮的聲音。



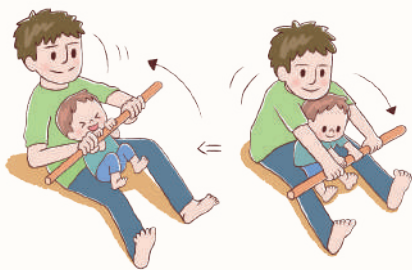
2.開汽車遊戲：

家長坐在椅子上，寶貝坐在家長大腿上，扮演「司機」。握住駕駛盤，模仿操作駕駛盤開車。



3.划小船遊戲：

家長坐著雙腿分開，寶貝坐於家長雙腿內側和家長相同方向，和家長一起握住棒棍，將身體向前向後滑動，模仿划小船動作。



4.坐飛機遊戲：

家長仰臥平躺於地板上，屈膝上舉大腿，小腿與地板平行。寶貝俯臥於家長雙小腿上（寶貝腹部是由大人的膝蓋托住），家長雙手握住寶貝雙手，有如飛機形狀。家長將膝輕輕地向上向下或向左向右活動，讓寶貝取得平衡感覺。（熟練之後再進行較難的騎馬遊戲）



（注意！）

- 1.這項遊戲的進行，請在軟墊或被子上等安全且周遭稍有空隙處遊玩。
- 2.寶貝的肚子至腳請貼平於家長的小腿喔（如圖）

5.敲打大鼓遊戲：

寶貝聽到「咚·咚」的大鼓助威喊聲，會很高興的手舞足蹈地邊「拍手鼓掌」或「拍打膝」，邊學打大鼓的節奏。家長可以讓寶貝模仿你按大鼓的節奏，輕敲自己身體的各部位，帶寶貝在遊戲中，除了快樂地敲打大鼓，同時學會身體各部位的名稱。

嬰幼兒體操（運動）遊戲

早稻田大學人間科學學術院教授/醫學博士 前橋 明

閱讀時間



孩子特徵

- 逐漸坐穩並開始爬行移動
- 喜歡抓握物品，嘗試拿書、翻書
- 拿到東西就往嘴巴送
- 會注意到書上的圖案並用手拍打
- 能區辨不同的語音



適齡的
閱讀材料

- 布書、洗澡書等不同材質的閱讀材料
- 語詞簡短、圖案簡明的圖畫書
- 裝訂堅固易翻閱的厚紙板硬頁書
- 感官操作的遊戲書



親子共讀
小撇步

- 運用語調變化或能發出聲音的小道具跟寶貝一起玩故事遊戲
- 讓寶貝自由探索圖書，引導他們運用簡單的手指動作技巧學習翻書
- 共讀時指著圖片告訴寶貝那是什麼

參自國立台灣圖書館 閱讀從0歲開始父母手冊



我的寶貝9個月至滿12個月嘍~

發展階段



粗動作

- 雙手扶著傢俱會走幾步。
- 雙手拉著會移幾步。
- 拉著物體自己站起來。



精細動作

- 會用拇指和食指捏起小東西。
- 會把一些小東西放入杯子。
- 會撕紙。



語言溝通
與認知發展

- 以揮手表示"再見"。
- 會模仿簡單的聲音。



身邊處理
及社會性

- 叫他，他會來。
- 會脫帽子。



互動小撇步

1. 這個時期的寶貝，可能出現丟東西的動作，這是寶貝在練習控制自己的手部動作，請先不要生氣喝止孩子喔！

這時可以與寶貝練習「拋」、「接」、「撿」的動作，透過玩接球的遊戲（給與拿），在運動的同時訓練人際互動，也能透過紙箱、桶子…等等容器，來教寶貝丟東西的遊戲。

2. 在寶貝扶著嘗試走路的時期，家長們可以一步步陪寶貝學習，從同時牽著寶貝的雙手向前邁步，到牽一隻手走路，可以試著讓寶貝主動牽大人，不須用力地抓著寶貝，讓他有機會練習自己調整重心和平衡。

3.如何讓練習走路的過程更加有趣，同時培養孩子的自信心和成就感呢？

家長們可以分工合作，如：爸爸在寶貝後頭讓他拉手，媽媽則在面前呼喚寶貝，讓他主動往前跨幾步，到靠近媽媽時，放手讓寶貝走到媽媽懷抱中。看著孩子一步步走進，爸爸媽媽的心是不是都暖了起來呢~

4.日常生活可以透過與寶貝說話、唱歌或談論正在做的事如:爸爸在洗你的手，以及環境發生的事，如：電燈亮了，小鳥在叫，以增進寶貝的認知及語言理解。

5.寶貝會以尖叫來表達需求或是不要，該怎麼辦？

因為這是寶貝的一種溝通方式，他開始嘗試與外界溝通，但還處於尚未有口語的階段。

所以這個時期的寶貝，可能就是以哭、尖叫、出聲音、身體動作、抓大人的手、看著他要的東西…等等的方式來表達他的需求（如：肚子餓、累了、拒絕、吸引注意力、開心、要求…等等）。

讓我們一起來看看，在這個時期家長們可以怎麼做吧！

(1)與寶貝互動的OWL原則：

觀察Observe

等待Wait

聆聽Listen



請家長們給寶貝一些時間，去看見他釋放的溝通資訊，再逐步協助寶貝精進溝通能力。

(2)家人間一致的策略：

在練習寶貝語言表達的時候，家人間原則的一致性，是最重要的策略，陪伴孩子語言溝通的進步，家中每位成員缺一不可。如:我們與寶貝培養「揮手」表示「再見」或「搖頭」表示「不要」，那家長間要先共識並記下這個表達方式，在與寶貝互動時，就大量增加這項表達的出現機率，搭配情境來說不要並搭配動作 / 手勢，以示範給寶貝看。



(3) 互動技巧

▶ 面對面：

讓寶貝可以看到我們的面部表情、口部嘴型…等等，家長們肯定的語氣及眼神也會讓寶貝更願意同我們互動。

▶ 輪流說話：

當寶貝發出聲音或有手勢動作後，微笑回應他，並表現得興奮、開心，藉此提升寶貝「輪流」講話的能力及提升表達的意願。

▶ 擴展寶貝所說的內容：如：寶貝發出「ba/ㄅㄚ」，家長可以肯定回覆「對，是爸爸！」。

(4) 外在面向：

增加寶貝生活經驗、適時使用增強物、營造適合的環境、愉快的親子互動氛圍…等等。

遊戲時間

1. 膝上保持平衡遊戲：

家長與孩子面對面，家長以坐姿（雙腿伸直坐姿），讓寶貝站在你的雙腿上，握住寶貝雙手，邊給予支撐邊輕輕搖動雙膝。



2. 蹲下站起來遊戲：

親子面對面，家長手掌向上握住幼兒雙手，從幼兒下蹲的姿勢開始，家長利用雙手上提讓幼兒站立起來。

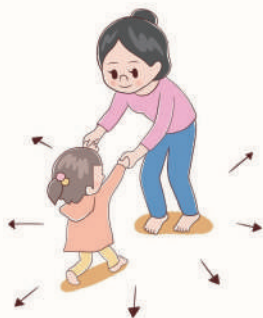


進階版：一起下蹲，一起站立遊戲

親子面對面站立，雙手相牽，
一同喊「1、2、3」口令之後，
一起蹲下或一起站起來。

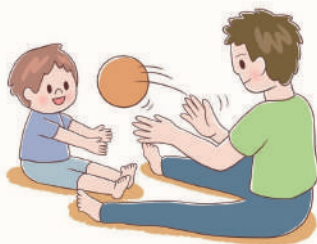
3.兩拍子走步遊戲：

親子面對面互牽雙手，用兩拍子「1、2」、「1、2」進行前後、左右、斜前以及斜後等各種不同方向的走步運動。



4.投接球遊戲：

家長採坐姿雙腿開立，在雙腿內側輕輕將球用手傳送給對方，熟練之後，逐漸地改由投球方式傳送，也可以將距離逐漸拉開。



(注意！)

請家長輕輕傳球喔，寶貝若比較不熟悉投的技巧，可以改採以滾球的方式玩。

5.放進去，拿出來遊戲：

讓幼兒充分進行捏取、抓取、放入、取出、撕除物品動作的遊戲。

這時的寶貝會常常利用手指捏取小東西（如：積木、核桃、小石塊、彈珠、豆子等等），放入罐子或瓶子中玩。



嬰幼兒體操（運動）遊戲
早稻田大學人間科學學術院教授/醫學博士 前橋 明

閱讀時間



孩子特徵

- 會模仿簡單的聲音



適齡的
閱讀材料

- 童謠書
- 圖案簡明的圖畫書
- 裝訂堅固易翻閱的厚紙板硬頁書



親子共讀
小撇步

- 透過有韻律的兒歌伴著圖書，與寶貝唱唱歌動起來
- 營造輕鬆、愉快的閱讀氛圍，可以在床上或毯子上等安全舒適的地方進行
- 書中有動物的聲音或其他聲音效果，可以與寶貝一同模仿這些聲音

參自國立台灣圖書館 閱讀從0歲開始父母手冊



我的寶貝12個月至滿18個月嘍~

發展階段



粗動作

- 可以走的又快又穩。
- 牽著他或扶著欄杆可以走上樓梯。



精細動作

- 會用筆亂塗。
- 會把瓶子的蓋子打開。



語言溝通
與認知發展

- 有意義的叫爸爸、媽媽。
- 會跟著或主動說出一個單字。
- 能表達自己的意思（用說、比手勢或眼神示意）如：點頭或搖頭表示要不要、用手指出需要的東西、要去的方向等。



身邊處理
及社會性

- 會雙手端著杯子喝水。
- 幫他穿衣服會自動的伸出胳膊或腿。



互動小撇步

1. 寶貝雙手更靈活嘍！可以透過玩具汽車、飛機等，讓孩子練習更精細的手部動作（前進、後退、轉彎），如：讓寶貝推著小汽車去買東西，配合故事來發揮更多的想像力。
2. 若是家裡有幾個盒子，也可將玩具放在其中一個盒子裡，並變換盒子位置，來跟寶貝玩猜猜玩具在哪裡的遊戲，在陪伴寶貝的過程增加生活刺激。
3. 這個時期的寶貝，除了可以走得很快很穩，還會拿著玩具到處走，並在椅子上爬上爬下，收納能力以及日常生活規範可以開始逐步養成嘍！

(1)可以準備個小紙箱（收納箱）並示範收拾玩具，來讓寶貝模仿，慢慢培養收玩具的習慣。透過日常生活中的示範，讓寶貝練習、模仿，逐漸建立生活常規。

(2)家長們可以設計故事或闖關的遊戲，讓孩子在不同的地方找玩具，透過蹲下收集玩具再站起來的過程，不僅有趣同時也能練習孩子的重心轉換和空間概念喔！

4.日常中該怎麼增加寶貝仿說單字的機會呢？

我們可以記住**重複及擴展**的技巧，並運用前面所提到的**OWL原則**（觀察、等待、聆聽），注意寶貝的溝通意圖並及時給予肯定回覆再協助寶貝擴展語言。

(1)在寶貝表達的基礎上協助他擴展

家長們可以重複並補充他的話，如：寶貝發出「車」，可以肯定回覆「對，是汽車！」；如果寶貝說的是「汽車」，可以回「是的，這是一台汽車！」。

(2)在寶貝指向物品時告訴他物品的名字，家長可以等待幾秒鐘看寶貝是否有發出表達訊息（聲音或動作），再將物品給寶貝。

若寶貝有發出聲音，請及時肯定他並再重複一次物品的名字。如「對，這是布丁！你喜歡吃布丁。」

遊戲時間

1.輕輕跳遊戲：

親子面對面，家長抓住寶貝雙手輕輕往上跳。家長可以微微的協助寶貝往上的力道或是讓寶貝扶著椅子或沙發玩扶椅輕輕跳遊戲。

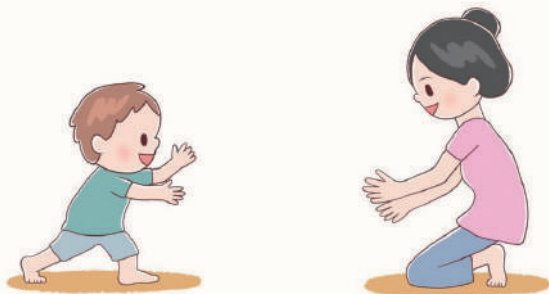
就算沒有家長幫忙握，寶貝也能學會將手放在椅子或沙發上，輕輕跳躍。寶貝會以手扶椅子或沙發來承載身體的重量，因此跳躍時腰部會彎曲、身體向前傾。不久之後，幼兒將會以雙腳的力量跳躍，雙手就僅是輔助功能。



2.短距離跑遊戲：

親子面對面，家長蹲下，親子間相隔短距離。家長張開雙手在對方迎接寶貝，並喊著「跑到這裡來」。如果寶貝跑過來，家長請以笑臉高興擁抱並加以誇獎。

家長雙手張開時，只要能與寶貝視線一致即可，不管是坐著或蹲著都可以，由家長自行衡量。



(注意！)

這個階段的幼兒在奔跑時，只要有一點點的高低落差或是被物品絆到就會跌倒，因此遊戲時需選在平坦安全且空曠的環境。

3.跳碰遊戲：

親子面對面，家長站立雙手往前伸。寶貝從稍微下蹲姿勢往上跳，碰觸家長雙手。或是家長可以雙手拿著寶貝喜歡的東西，讓寶貝跳起碰觸，以加強寶貝碰觸的慾望。



4.跳的遊戲：

在熟練支撐雙手跳的遊戲後，可以嘗試讓寶貝沒有支撐自己跳跳看，如果寶貝已經可以自己跳，請家長好好誇獎，讓寶貝有成就感。



這個時期寶貝的站立活動逐漸開始，去嘗試各種不同的平衡活動遊戲，這些經驗可以為未來的安全活動打下基礎，像是上面介紹的體操（運動）遊戲，不僅培養寶貝的平衡性及節奏感，更能建立家長與子女間的溝通，取得愉快體驗的同時養成開朗的情緒。

嬰幼兒體操（運動）遊戲

早稻田大學人間科學學術院教授/醫學博士 前橋 明

閱讀時間



孩子特徵

- 開始學語
- 會站立和行走
- 專注力短、易分心
- 可自己拿書和前後翻書



適齡的
閱讀材料

- 與寶貝生活經驗相關的圖片(如食物、玩具)或生活小書
- 顏色鮮明、圖大字少的繪本
- 感官操作的遊戲書



親子共讀
小撇步

- 幫寶貝清潔或沐浴時可配合簡單動作，一起唸唱身體部位或五官相關之兒童歌謠
- 唸故事時讓寶貝負責翻書，或以遊戲的方式來說故事，並配合內容適度變化聲音表情和加入肢體動作

參自國立台灣圖書館 閱讀從0歲開始父母手冊

我的寶貝18個月至滿24個月嘍~

發展階段



粗動作

- 自己會上下樓梯。
- 會自己由椅子上爬下。
- 會踢球（一腳站立另一腳踢）。



精細動作

- 重疊兩塊積木。
- 會一頁一頁的翻圖畫書。
- 會將杯子的水倒到另一個杯子。



語言溝通
與認知發展

- 能指出身體的一部份。
- 至少會講10個單字。



身邊處理
及社會性

- 自己會脫去衣服。
- 會打開糖果紙。
- 能聽懂日常生活中半數的口頭指令，如：坐下、媽媽抱抱、拿給爸爸等。



互動小撇步

1. 這個時期寶貝手與手臂的協調性更好，可以重疊兩塊積木了！家長可以與寶貝合作把積木疊高高再把他推倒，訓練寶貝手部操作的能力，並增加觸覺刺激，這個時期寶貝的能力已經越來越好了。
2. 寶貝可以一頁一頁翻書嘍，來和寶貝一起徜徉故事的世界吧。

(1) 貼近生活情節簡單的書：

給寶貝讀與生活經驗相關的圖書（吃飯、洗澡…等），強化寶貝對生活事件的敘述能力，「為什麼」是這個時期的寶貝常常說的話語，家長記得要有耐心地回應寶貝的疑惑喔！

(2) 圖畫活潑明亮的書：

對於寶貝比較有興趣的圖，家長們可以用手指著說出名稱，並鼓勵寶貝複述，以增加寶貝的語言與認知發展。

3. 寶貝還未出現過詞彙組合(如爸爸抱抱)耶？

透過生活中的引導對策，我們可以這樣嘗試誘發孩子的溝通意圖：

(1) 日常中幫孩子配音，以增加寶貝的詞彙理解量如：飯前帶孩子洗手時，可以配音「飯前洗洗手，來去吃飯嘍！」，以及前面所提到的重複及擴展技巧。

(2) 口腔肌肉的力量對於口語的出現，也有著很大的影響。透過「吹」的動作，既能促進口腔肌肉力量，又能透過吸氣及呼氣提升寶貝對呼吸的控制能力，所以「吹」的這項活動，可以為孩子的口語控制力做好儲備。這部分的日常練習，下面來看看吧~

▶ 準備一個水杯或在浴缸時，以吸管吹泡泡。

(注意！) 水杯放一點點水就好，避免孩子不熟悉動作時會回嗆，大人也要陪在身邊喔。

▶ 吹羽毛、衛生紙、樹葉、泡泡等輕盈的東西。

遊戲時間

1. 懸吊遊戲：

讓寶貝用自己的力量，抓住家長的手或手臂，進行身體懸吊遊戲。

首先，以雙腿稍微上提的高度為目標，或許從離地約10cm開始。熟練之後再慢慢增加高度。(注意！) 家長請待寶貝手的力度可以握穩住，再開始微微上提喔。



2. 螃蟹咯咯咯遊戲：

張開雙腿與肩同寬，將雙手肘彎曲靠近身體，手指頭擺出「剪刀」形狀，學「小螃蟹」橫向移動。熟練之後，可讓寶貝學習邊半蹲，邊橫向移動身體，並同時動動手指的小剪刀。這個階段的幼兒非常會透過模仿遊戲的方式學習。大人可以喊「一、二，一、二」，讓寶貝依節奏遊戲，將有助於培養平衡感。



3. 兔子跳遊戲：

將雙手舉高，手掌稍微往前垂下，當成「小兔子的耳朵」。邊搖動手腕作「來、來」的手勢，邊輕輕跳躍。大人發出「ㄉ×ㄎ、ㄉ×ㄎ」的聲音時，寶貝會感到更加開心。



嬰幼兒體操（運動）遊戲
早稻田大學人間科學學術院教授/醫學博士 前橋 明

閱讀時間



孩子特徵

- 可以一頁一頁的翻圖畫書
- 能聽懂日常生活中常用的口頭指令



適齡的
閱讀材料

- 與寶貝生活經驗相關的故事繪本（如生活自理、人際互動）
- 感官操作的遊戲書（如互動翻翻書）



親子共讀
小撇步

- 向寶貝提問以促進他們思考、參與及表達意見的機會
- 用手指指向故事中的圖片或插畫，並融入一些手勢（如拍手、點頭等），使閱讀更有趣，同時提供視覺和聽覺的刺激
- 可以依寶貝的情況選擇「繼續」或「停下」今日的共讀

參自國立台灣圖書館 閱讀從0歲開始父母手冊

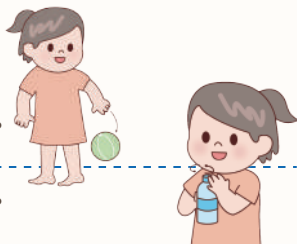
我的寶貝滿2歲至未滿3歲嘍~

發展階段



粗動作

- 能手心朝下丟球或東西。
- 不扶東西，能雙腳同時離地跳。



精細動作

- 會照著樣式或模仿畫出垂直線。
- 能模仿別人做摺紙的動作。
- 會旋開小瓶蓋（大人先旋開一點點讓瓶蓋不會太緊）。



語言溝通
與認知發展

- 能正確地說出身體6個部位名稱。
- 幼兒說話，半數讓人聽得懂。
- 能主動告知想上廁所。



身邊處理
及社會性

- 會自己穿脫沒有鞋帶的鞋子。
- 能用湯匙喝東西。
- 會自己洗手並擦乾。



互動小撇步

- 1.運用下方遊戲時間的活動和寶貝一起動起來吧！流汗會激發身體自主調節體溫，提升身體自律神經的運作效率，讓寶貝作息更規律、日常好精神。
- 2.室內運動的部分，家長們可以與寶貝玩被子搖籃或伴著歌拍拍頭兒肩膀膝腳趾…等等的親子互動遊戲，促進親子關係的同時，對於孩子體能及語言發展都有所助益。
- 3.寶貝對於各式各樣的聲音很感興趣嘍！
生活中的各種聲音，從家人們的對話，到唸故事的聲音；以及窗外風吹雨打、蟲鳴鳥叫、汽車聲…等等，聆聽前者的內容有助於提升寶貝對語言表達的理解；後者生活周遭的聲響，則對於寶貝聽覺辨識能力的累積有幫助。在家的時光，或許可以和寶貝來玩猜猜動物聲音的遊戲（如：下方遊戲時間5）。

- 4.在寶貝表現我們想看到的行為時，可以用積極的話語給予立即的肯定，如：「對，你幫玩具回家嘍，收的很棒！」；對於不希望看到的行為請給較少的關注，並用寶貝可以理解的指令，來告訴他該如何做，而不是只說不能怎麼做。

寶貝生活自理能力的培養～

18個月到3歲的孩子，正體驗到自己可以探索及控制外在事物，但在認知發展上又處於自我中心思考的階段，寶貝開始想以自己的判斷去探索更大的世界，經驗那份「我可以」的感受，這也正是此階段寶貝容易挫折和與家長衝突的原因－寶貝的動作發展還沒有精細到完全不需要幫忙、語言發展也還不足以準確表達完整的想法、再加上對於家中／社會規範的理解未完全，就容易讓家長們精疲力盡又不知如何是好。

首先，請家長們肯定寶貝想要嘗試的動機，以及理解**正在練習中的寶貝，做不好才是正常的**，還在學習需要練習的階段，難免會有做不好的時候，**請家長們陪伴寶貝一起整理收拾，這種問題解決的能力及責任感的養成，也是成長過程重要的一環。**

家長們可以做的，除了提供安全的環境讓寶貝去嘗試，還能試著將心中期望的「好行為/規則」具體化，以寶貝可以理解的表達方式，事先明確的告訴寶貝，來讓他們有清楚的軌道可以依循。

舉例來說，在寶貝嘗試自己吃飯上，我們可以這樣協助寶貝：

- 1.提前向寶貝預告再10分鐘要吃飯嘍，帶著寶貝一起收拾玩具、洗手、拿餐具並坐好。
- 2.準備適當高度的餐椅、規劃寶貝吃飯的位置。
- 3.圍兜、餐墊、吸盤碗…等等可以減少飯後收拾時間的器具，練習階段的寶貝掉食物或弄髒桌子是難免的，請家長們陪寶貝一起練習整理收拾的好習慣。
- 4.初期可以準備一些能用手拿著吃的食物，如：切長條的馬鈴薯、木瓜、吐司、水煮蛋。
- 5.剛練習使用湯匙時，可以選握把較粗的，碗則選擇有止滑的。
- 6.當寶貝動作越來越熟練，請適時的給予肯定，並稱讚他願意嘗試。

遊戲時間

1. 拍打汽球遊戲：

親子面對面站立，互相輕輕地拍打紙汽球或橡皮汽球。製造機會或讓寶貝站在容易拍打的位置，以進行拍打遊戲，這樣會增加寶貝的成就感及繼續探索的慾望。



2. 超人遊戲：

家長雙手托住寶貝的胸部和大腿處往上舉。也可如波浪般讓寶貝的身體上下移動，寶貝會感到更開心。



3. 跳竹竿遊戲：

家長坐著兩腳打開，小孩跳過雙腳後從背後繞一圈回來。也可以挑戰單腳跳、橫著跳或往後跳。



4. 過山洞遊戲：

家長兩腳併攏往上抬，身體呈V字型，寶貝可以從家長雙腳下鑽過。



嬰幼兒體操（運動）遊戲

早稻田大學人間科學學術院教授/醫學博士 前橋 明

5. 猜猜我是誰：

與寶貝來玩猜猜動物聲音的遊戲（1歲半以上都適用喔！）

前置準備

- (1) 動物模型或動物的照片、盒子1個、播放動物聲音的工具（手機、電腦）家長們也可以用模仿的喔。
- (2) 注意1次只播放1種動物的叫聲，孩子才不會混淆~
- (3) 將動物的模型 / 照片攤開來放，讓孩子可以清晰看到。

遊戲步驟

- (1) 可以和寶貝簡單預告我們的遊戲會如何進行，如：「寶貝我們會聽到小動物的聲音喔，跟爸爸一起來找找是哪隻小動物的聲音。」
- (2) 播放動物的叫聲吸引孩子的注意，讓寶貝聽聽動物的聲音。
- (3) 找出對應的動物模型 / 照片，放入盒子裡（同時也能養成收玩具的習慣！）。
- (4) 和寶貝一起模仿這個動物的聲音，家長們可以先示範給寶貝聽，在寶貝模仿後給予立即的回饋（對，小狗的聲音是汪汪）。
- (5) 用同樣的方式繼續進行，玩完一輪我們的模型 / 照片也收拾好啦。

延伸版本

家長們也可以配合寶貝的生活經驗，轉換成以日常情境中的聲音為主題喔！

如：敲門是誰在門外，可以是家人們的聲音；或是小動物的叫聲，包裝不同的故事和孩子開心地玩吧~

閱讀時間



孩子特徵

- 使用的詞彙、句型增加
- 喜歡問「這是什麼？」「那是什麼？」
- 具備簡單的因果關係
- 反覆看同一本書



適齡的
閱讀材料

- 情節簡單、句型重複的繪本故事
- 內容為幼兒生活經驗及習慣的圖書，例如吃飯、洗澡、刷牙、如廁、睡眠、看醫生等



親子共讀
小撇步

- 唸故事時需放慢說話的速度，並留意句子的長度是否讓幼兒容易記憶與模仿

參自國立台灣圖書館 閱讀從0歲開始父母手冊



我的寶貝滿3歲至未滿4歲嘍~

發展階段



粗動作

- 不用牽著他或扶著欄杆，可以自己上下樓梯。
- 不扶東西，能單腳跳一下。



精細動作

- 會照著樣式或模仿畫圓圈。
- 會用3根手指握住筆。



語言溝通
與認知發展

- 會講自己的姓和名。
- 能正確說出2種常見物品的用途。
- 能正確表達「你的」、「我的」。



身邊處理
及社會性

- 會自己穿衣服。
- 能和同伴一起玩遊戲。
- 白天已經不會尿褲子。



互動小撇步

- 1.除了下方遊戲時間的活動，在室外玩假想緊急狀況遊戲，如：老鷹抓小雞、紅綠燈、躲避球…等等，既刺激又有興趣的活動，可以促進孩子健康體能、情緒表達、想像力及社會性多面向的發展。
- 2.寶貝會自己穿衣服嘍，一起來見證寶貝的成長吧！
「穿衣服」這件事同時是對於動作協調與本體覺能力的練習，我們可以選擇比較容易穿的衣服（如：開襟式背心、薄外套、寬鬆衣服…等），來讓寶貝嘗試起，在體驗成功經驗進而取得成就感後，寶貝會更積極的想自己穿好衣服喔！
- 3.幫助寶貝體驗及辨識自己的感受：
家長們可以協助寶貝在生活情境中，去談論當下的感覺，並協助補充他的詞彙來解釋那份感受。如：寶貝對於陌生人出現在家裡，顯

得有些緊張，照顧者可以抱抱孩子，輕聲的為寶貝補充他的感受「因為有不認識的阿姨，寶貝覺得有點緊張。」，並教他如何緩解這份壓力感受，像一起深呼吸、擁抱照顧者或喜愛的玩具、或是到安靜且安全的地方待一下。

4. 幫助寶貝瞭解他人的情感及可以如何反應：

如：寶貝做了令家長擔心的危險舉動，以寶貝能理解的語言來向他說明你的擔心，他具體該如何做，並請他抱抱你。

遊戲時間

1. 開、合、跳遊戲：

寶貝站在家長兩腳中間，寶貝跳起來時家長雙腳合起來。這個動作可以搭配口號反覆做，重點在2人的呼吸和韻律的配合。



2. 跳躍過山洞遊戲：

家長手撐地、背騰空，小孩跳過家長的雙腳後，從背部下面鑽過去。



嬰幼兒體操（運動）遊戲

早稻田大學人間科學學術院教授/醫學博士 前橋 明

閱讀時間



孩子特徵

- 模仿力強
- 想像力豐富



適齡的 閱讀材料

- 擴展經驗的生活故事
- 描述親情和友情的故事
- 無字書或開放性結局的故事書



親子共讀 小撇步

- 和寶貝討論故事內容時，家長可分享自己的經驗和想法，拓展孩子的認知思維
- 用手指指向故事中的圖片或插畫，並同時指向相對應的文字，可以幫助寶貝建立文字與圖片間的聯繫
- 鼓勵寶貝講故事給家人聽

參自國立台灣圖書館 閱讀從0歲開始父母手冊

環境的準備：

1. 預備一個舒適安靜的環境，並減少環境干擾物，如：先收好玩具和雜物。
2. 安排可以讓寶貝輕鬆拿取書的環境，如：提供小書櫃放置適合寶貝的圖畫書、外出吃飯時可帶本適合寶貝的書等，來增加寶貝接觸書的機會。

提升寶貝接受度：

1. 讓書本成為寶貝的一種玩具，可以自由探索、遊玩，以他自己喜歡的方式與書本熟悉，就是提升寶貝對書接受度的一種方式。
2. 營造儀式感，在固定的地點、時間共讀，如：睡前的晚安故事，家長們和寶貝一起徜徉天馬行空的世界吧！
3. 跟著寶貝的興趣走，對於他感興趣的圖畫留些時間讓他探索或換家長們聽寶貝分享。
4. 寶貝的注意力時間短，不需要一次一定要看完一本書，可以慢慢拉長共讀時間就可以囉。

我的寶貝滿4歲至未滿5歲嘍~

發展階段



粗動作

- 能以腳趾和腳跟相接向前走2、3步。
- 不扶東西，能單腳連續跳5次以上。



精細動作

- 會照著樣式或模仿畫十字。
- 能以大拇指或其他4根手指互碰。



語言溝通
與認知發展

- 能說出自己的性別。
- 會辨認紅、黃、綠3種顏色。
- 能依照指示正確拿取物品（3個以內）。



身邊處理
及社會性

- 能自己穿襪子和用牙刷刷牙。

互動小撇步

1. 跑跑跳跳及翻滾的各式活動，不僅可以提升寶貝的體能和肢體協調能力，還可以刺激前庭覺讓寶貝感到興奮、開心，同時寶貝的話也會跟著變多，好處這麼多，請參這次的遊戲時間和寶貝一起動起來吧！
2. 想培養寶貝的獨立性及問題解決能力：
家長們可以鼓勵寶貝在你的支持下，去嘗試解決自己遇到的問題，透過與寶貝討論遇到的情況，一起來想想解決方案吧！
我們可以配合寶貝的能力，分出幾個簡單的任務步驟，讓寶貝嘗試完成其中幾個步驟
 - (1) 初期可以在寶貝完成一部分後，家長進入協助。
 - (2) 待較熟練後，就放手讓寶貝在安全的環境下獨立嘗試吧。
 - (3) 家長們肯定的眼神與語氣，就是寶貝勇敢探索嘗試最大的底氣。

寶貝專注力的提升~

老師說寶貝上課容易分心、動來動去、發出聲音，影響到其他同學；或是做事三分鐘熱度，難以持續；又或者是活蹦亂跳的，活動完也很難平靜下來…。

那在日常中，身為家長的我們可以怎麼做呢？

1.我們先來看看，可能造成寶貝專注力不集中的原因：

- (1)環境：環境吵雜或身邊有過多的物品和玩具，都可能讓寶貝分心。
- (2)生理：睡眠不足或飲食不當，如攝取過多高糖食物、飢餓或過飽，皆會影響專注度。
- (3)任務複雜或無法引起寶貝興趣：
當有一連串任務要完成時，寶貝可能搞不清楚要先做哪個，感到很難或有負擔便很難持續下去。另外，寶貝覺得活動任務無趣，也是個可能無法表現專注的原因。

2.面對容易分心的寶貝，我們可以這樣做

外在條件方面：

(1)調整環境，讓寶貝視野可見之處單純化、結構化

家長們可以將用不到的玩具或雜物先收起來，讓寶貝的座位面向視野較單純、刺激少的地方，並盡量避免旁邊3C開著(電視、手機影音等)，以降低對寶貝視覺及聽覺的干擾。

(2)一次只做一件事情，減少複雜性。

(3)若是這項任務比較複雜，讓我們幫寶貝分成幾個步驟吧！

家長們可以視情況把任務分步驟或分段進行，和寶貝約定好，每完成一小部分休息一下，或是完成到某程度，剩下的便由大人協助，逐步陪寶貝拉長任務時間和難度。

(依寶貝的能力，設計讓寶貝感興趣的活動，不時用故事包裝改變一下玩法，可以讓寶貝保持新鮮感和興趣喔！)

生活習慣養成：

(1)睡飽飽身體好，充足的睡眠才有精神學習和玩樂呀~

(2)日常放電一下，讓寶貝有適當的運動，對於專注力是有所幫助的喔！

(3)大自然的接觸體驗，一起呼吸新鮮空氣。

(4)減少含糖類食物及飲料的攝取。

遊戲時間

這次介紹的是2個與前庭覺有關的遊戲：

前庭覺的作用在於身體動作方面能維持平衡、調整肌肉張力、興奮度，以及影響語言能力的發展。若是前庭覺發育不全，可能導致重力平衡能力不穩定、空間感判斷錯誤，以及對長大後的情緒發展、人際互動、認知學習，以及專注力方面造成影響。

天氣晴朗的日子，家長們不妨和寶貝出門走走~無論是公園、草地、親子館或運動中心，都是寶貝釋放能量活動身體的好所在。

若是天氣不佳或這週末就想宅在家裡，有哪些小活動可以在家操作呢，一起來看看吧！

1.滾滾動一動 (3至6歲都適用)：

前置準備：

- (1)請確認空間平坦充裕，讓寶貝躺下可以伸展開來。
- (2)可以在打算遊玩的區域沿線上放柔軟的小玩具，讓寶貝在滾動的過程中，可以拿取蒐集，豐富活動樂趣。
- (3)給活動添上不同的故事線，在活動身體的同時，來點想像力的冒險~

遊戲步驟：

- (1)若寶貝對於側身滾較為陌生，大人可以先示範滾動，再讓寶貝跟著動作。
- (2)一切就緒，讓寶貝身體平躺在地，開始側身往前翻滾到目的地。
- (3)讓寶貝滾一圈拍一下地板，可以適時調整動作步調及速度。
- (4)故事線如：這次旅程我們要（接上 / 解救）沿路上的（熊娃娃），我們出發吧！

延伸版本：

雙腳屈膝雙手環抱住腳，像蛋一樣滾來滾去，不僅增加滾動的難度也會更加有趣。



2.被子搖籃與毛巾捲 (6個月至6歲都能玩)：

前置準備：

- (1)準備好被子；毛毯或是大浴巾，在搖籃活動中需要準備大於寶貝身長的被子尺寸呦~
- (2)要搖晃被子上的寶貝，請2位家長要一起準備好，方向一致、舉的高度也不要差太多，寶貝躺起來會比較安心。

遊戲步驟：

- (1)讓寶貝躺在被子中間，家長們喊1、2、3舉起來嘍，被子搖籃可以上下、前後、左右去移動，去刺激寶貝的前庭覺並提升空間感。
 - (2)搖晃的過程中，可以搭配兒歌、旋律，以及家長與寶貝間的眼神接觸，能令我們的親子關係更加親近。
 - (3)在搖籃遊戲之後，我們可以搭配毛巾捲的活動，讓寶貝用滾動的方式把被子捲到身上，全身包覆的感覺，會讓寶貝體驗全方位的觸覺刺激。
- (注意！滾動時，要讓寶貝的頭部完全露出來，以防阻礙呼吸。)

閱讀時間



孩子特徵

- 具備簡單的邏輯推理能力
- 語言表達流利



適齡的
閱讀材料

- 情節幽默趣味的圖書
- 探討心理情緒的圖書
- 描述親情和友情的故事
- 知識性圖畫書



親子共讀
小撇步

- 選擇具有多元主題的書籍，擴展寶貝的知識領域
- 與寶貝輪流講述或扮演故事中不同角色，在有趣的互動裡增進語言表達能力。

參自國立台灣圖書館 閱讀從0歲開始父母手冊

我的寶貝滿5歲至未滿6歲囉~

發展階段



粗動作

- 能合併雙腳跳遠45公分以上。



精細動作

- 能畫人（至少有6個可辨識的部位）。
- 會照著樣式或模仿畫正三角形。



語言溝通
與認知發展

- 能正確排列出1至10的數字卡。
- 會模仿覆誦5個阿拉伯數字如:96275。
- 能說出身體部位的功能，如眼睛看故事書、嘴巴吃東西。



身邊處理
及社會性

- 自己會拉上或解開拉鍊。
- 會玩有簡單規則的遊戲，如捉迷藏。
- 能向別人述說發生在自己身上的事情，如：描述在學校發生的事件，轉告老師交代的事等。



互動小撇步

- 1.在安全的場域中，家長們請將遊戲的時間與主導權交還給寶貝，快樂地去玩樂、探索及創造，對於寶貝想像力、專注力、體能，以及問題解決能力都會有所助益。
- 2.想要擴展寶貝語句的複雜性，我們可以從詢問寶貝正在做的事 / 發生的事來開啟，如：你正在玩什麼呢？今天在學校老師教了什麼呢？從日常生活培養孩子表達的複雜性和豐富度，也能讓寶貝感受被關心、重視的感覺喔！
- 3.家長們可以陪寶貝持續練習，以增加語言表達的內容，除了語句長度及因果還有形容方面的語詞，像是疑問詞（為什麼、在哪裡、如何）、描述性用詞（柔軟的、溫暖的、沒有了）、動詞（舉手、擁抱、跳躍）、情感用詞（累、興奮、傷心）…等等。

4.小朋友們會一起打鬧玩樂了，若是寶貝與朋友間出現衝突，可以怎麼引導呢？

首先，讓我們把孩子們分開一點，再來家長們要記得，先別急著判斷對錯喔！

(1)我們可以先來聽聽看寶貝的想法或意見。

(2)再來教導寶貝如何解決衝突，以及衝突後該如何和好。

(3)日常中，家長可以透過遊戲時間或故事繪本的討論，來培養寶貝的資源共享及合作喔，另外，禮貌和尊重的養成，也是在我們日常生活中很重要的一環喲！

「請、謝謝、對不起」爸爸媽媽也要以身作則喔~

遊戲時間

無論是室內遊戲還是到室外的跑跳活動，只要您陪伴在寶貝身邊，任何活動都可以是我們與寶貝共創回憶彌足珍貴的時光。（小叮嚀，若是3C產品還是要注意用眼及休息時間喔。）

這個時期的寶貝，對於數字的概念已漸漸發展，這裡來介紹個可以邊吃邊玩，還能學數學概念的遊戲，讓我們歡迎主角—水果登場。水果排排樂的這個遊戲，既能玩數學概念的方向：整個、半個、1/4個；還能玩認識各種水果及分辨水果構造的自然學習方向。

1.前置準備

(1)請準備差異性大一些的不同水果，寶貝會比較容易找到差別喔！（如：芭樂、橘子、番茄、火龍果、百香果…等等）

(2)紙及筆:可以寫下不同分類區要放什麼。

（以型態分1顆、2顆、半顆；部位分果皮、果肉、籽；口味分甜的、酸的）。



2.遊戲步驟

(1)和寶貝一起準備水果，將他們以不同的形式呈現，如一起剝橘子，將橘子皮及果肉分開放，帶寶貝聞聞看橘子皮的氣味、摸摸看橘子皮外側及內側的觸感，引導寶貝分享看看吧！

(2)接著，我們來分類看看，這次要以部位還是口味來分類呢？帶寶貝一起來想想看，並寫下小紙條。每次遊戲都可以試試不同的分類方法呦~

(3)最後，和寶貝一起收拾，嘗嘗各式水果和收拾桌面。

閱讀時間



孩子特徵

- 具備簡單的邏輯推理能力
- 語言表達流利
- 能向別人述說發生在自己身上的事情



適齡的
閱讀材料

- 情節幽默趣味的圖書
- 探討心理情緒的圖書
- 擴展經驗的生活故事
- 知識性圖畫書



親子共讀
小撇步

- 引導寶貝參與討論，問及角色動機、情節發展，促進批判性思維
- 鼓勵寶貝預測故事發展，激發他們的想像力和推理能力
- 選擇符合寶貝年齡的挑戰性書籍，提供適度的困難度，促進寶貝學習的樂趣。

參自國立台灣圖書館 閱讀從0歲開始父母手冊



親職甘苦談

「家長站起來往前走，才能陪孩子一起往前走。」

—育有罕病雙胞胎的安安爸爸

我們家的分工模式是我與太太3年來持續磨合調整的，隨著彼此默契的提升，在照顧孩子的勝任能力上也會更加信賴彼此。我認為伴侶間應該要是最瞭解彼此情緒、狀態的，透過溝通以及主動的關心，讓我們能在伴侶照顧孩子情緒來到一個高點時，能即時補位，讓情緒較高漲的一方可以先休息一下，轉由另一位家長來照看孩子，所以照顧孩子的能力，絕對是家庭成員間都要有基礎的。

就我們家的育兒路，這邊分享3項經驗給大家：

1. 每位家長都有可以單獨照顧孩子的能力，或至少可以減輕主要照顧孩子那位家長所承擔壓力的能力，讓另一位家長有時間是可以放心休息的，這樣才可以一起走的長久。

像我們家雙胞胎孩子皆是罕病，日常中有著許多要按表執行的事如：定時的吃藥及補充營養品、使用氣喘治療的噴霧器、前一天晚間磨和分裝明日孩子的藥品…等等，又因為孩子皮膚敏感不能用擦的，即使在外上廁所，我們也是用水洗屁股，這些我與太太都已經能有效分工及獨立應對。在照顧上更加細心，以從根源避免孩子可能發生的不適，是我與太太間有的共識。

2. 在情緒較低落或壓力較大時，人的感受都是會比較敏感的，看似平常的問話如：「孩子幾點的藥吃了嗎？」說的一方可能只是單純詢問，但聽的人可能會感受到被指責或產生委屈的情緒（難道這是我一個人的責任嗎？），所以我們或許可以在事情發生前，就預防這樣的互動產生，像溝通彼此對談間的默契或直接去確認和執行。

譬如我們家的藥櫃，上面是前一晚預先準備好的藥，我與太太只要看一眼藥櫃，就可以知道孩子哪個時間的藥餵了沒有，我們就可以各自去執行。這個點子的發想，是來自我太太的細心，她想出了櫃子的需求，我再趁過年大家將家具汰換時，以其他人不用的櫃子來改造成上牆面的壁櫃（避免孩子有誤觸藥罐的機會），太太的細心與我的行動力，讓我們在照顧孩子與生活的各方面，成為彼此可靠的隊友。

3. 可以透過參加家長群組來交流經驗、資訊，以及獲得情緒上的支持；或是有屬於我們自己的支持團體。像是我太太有同為印尼新住民的姊妹們，她們若有適合我們家孩子的資源就會想到我們並提供給我們。

這一路我們家收到來自各方的協助與關心，從榮總的醫療照護到復健、社福中心社工的物資提供、早資社工的療教規劃協助…等等，都是我們家很感謝的，所以透過這次機會，也想將我們的一些經驗分享給大家。

談到日常與孩子互動的難忘經驗，與大家分享我們家兩個孩子的可愛舉動，當我比較累顯得沒精神時，姊姊會跟媽媽說：「爸爸怎麼心情不好？」；弟弟雖然不會說什麼，但會把臉湊過來，表示可以給你親的意思。因為罕病有造成腦部損傷，我們家姊姊目前是慢幾個月至1歲；弟弟則是慢約2歲，我們家目前的安排，主要是下午時段帶孩子去接受療育課程，回到家後，我與太太再分工陪孩子執行治療師的訓練建議。

對於剛開始瞭解兒童發展、早期療育的家長，會有什麼建議呢？

請相信早療的專業和政府的資源，並肯定自己是有能力的家長。初瞭解到孩子可能因疾病或是其他因素，在發展上是需要協助的，可能會有有些低落的情緒，但我們作為家長可不能低落太久喔！因為只有家長站起來往前走了，才能陪伴孩子一起往前走。

接受療育課程，其實主要不是孩子學會了什麼，而是家長學會如何陪孩子訓練了嗎？像我們家孩子有幾項能力，我們是從練4個月、5個月到弟弟有項能力我們是練習了2年的時間，其中必然是會經驗到無措與有情緒的時候，所以伴侶間彼此的支持，以及尋求專業資源的協助，才能陪伴孩子這一路穩穩地向前走。

早資中心的服務，對您有哪方面的幫助呢？

早資社工的協助，對於我們現在及未來的規劃都有很大的幫助，所提供的可以就近療育復健診所名單、療育補助交通費請領的應備資料、協助分析適合我們家兩個孩子的就學資源，以及協助提供民間資源的連結真的對我們都很有幫助。



「孩子是夫妻共同的，

所以在孩子相關的事務上，我們都會參與其中。」

—— 一家有4位孩子的菲菲媽媽

我們家的4個孩子，有兩位都曾使用過早資中心的社區定點療育服務，因為在烏來這邊所能連結的醫療、療育資源較為有限，故能在就近場所由專業人員到定點提供孩子療育，並提供家長諮詢，以及討論在家中的練習策略，對於我們而言非常有幫助。現在我們家孩子們都已進入國小、國中階段，很高興有這次機會能與大家分享我們的經驗。

就我與先生的默契以及我們和孩子的互動上，這邊同大家分享：

1. 我與先生間有個默契是孩子是夫妻共同的，所以在孩子相關的事務上，我們都會參與其中。對於每位孩子的教養，我和先生一直是持續在溝通、調整的，畢竟每位孩子有他不同的特質，隨著孩子年紀的增長也會有不同的事情要注意。例如我們家孩子中，有因腦部神經放電而影響注意力的情況，故在對孩子的引導及要求上，是家長需要在原則下去做彈性調整的。
2. 我們家現行的分工，是由我來組織和預先與孩子們約定規則；我先生負責督促和陪伴孩子們執行，以及擔任適時嚴肅起來的黑臉角色；我們家姐姐則是帶領弟弟妹妹們及作為榜樣的重要角色。在生活自理能力的養成，我們家是自小養成準備好自己的東西(如:餐袋)，現在進入國小階段家事分工已經是大家全員來參與了。
3. 在孩子們的教養上，我與先生會以身作則。若在教養上有不同的想法，我們不會在孩子面前反駁彼此，而是事後來溝通這件事。例如責任感、禮貌等原則的養成，我會讓孩子從小瞭解原則和底線，雖然在解釋時會與孩子進入十萬個為什麼，但言傳身教是我們家所注重的，譬如教孩子說髒話是不好的，那我們若在打遊戲時不小心說了，就會與孩子們道歉，提醒孩子的同時，也讓自己做孩子的好榜樣。
4. 從定點療育老師那學到的練習策略，我會調整成可以融入生活中的方式來陪孩子練習。在執行的過程中，我和先生都會這樣和孩子互動，以語言方面的溝通意願和語句複雜度提升來說，因為我和先生對於付出時間陪伴孩子有共識，所以在持續實行下已成為日常習慣。這樣的日常是，孩子會向我們分享那天發生



了什麼事，而在孩子來找我們的時間裡，我、先生就會先放下手機，專心聽孩子分享，所以家裡孩子們，從讀國中的老大到國小的3個都有養成這個分享的習慣。

看著孩子從說話只有我勉強聽得懂，到現在，孩子回到家會主動找我們分享所發生的事，回想起來有辛酸也有感動，我和先生將工作時間錯開，一同努力陪伴孩子練習的時光仍歷歷在目。早療或許是一段漫漫長路，很感謝有政府的資源和專業人員的協助，以及最重要的我們夫妻共同參與其中，期待這些分享能對大家有所幫助，祝福孩子們都可以健康快樂的成長。



這個孩子自小跟著我，因為先前我持續在工作，便由居托中心的介紹下，將孩子就托給居家托育人員照顧，今年自醫師那瞭解到孩子的情形適合及早就學，以有同儕刺激的機會，便終止了就托，但就讀幼兒園的學費開銷著實令我較為苦惱，所以特別感謝有早資社工的協助，與我一同討論適合孩子的就學規劃，並協助連結民間資源，讓孩子有機會這學期進入幼兒園。

現在聽著孩子回家分享老師教了什麼，以及和其他小朋友發生了什麼事，就是屬於我們祖孫倆每天最愉快的時光，他的語言能力在上學後真的進步非常多。當然，孩子早上還是會有賴著想看電視，不想那麼快去學校的時候，那就會進入我們倆的晨間小劇場時間。因為我不希望讓孩子對看電視養成習慣，所以除了偶爾離出門時間早很多，會讓他稍微看一下電視；平時多是以轉移注意力的方式，然後就直接出門上課了！

這邊跟大家分享我們的晨間互動小劇場~

像是知道孩子是想看哪個節目，我有過這樣的準備，例如：晚上先把電視轉到新聞頻道（離孩子想看頻道較遠的台），白天打開電視給孩子看時，以疑惑的語調配合轉台動作說：「ㄟ~今天沒有播耶！」，以及讓孩子自己嘗試轉轉看，當孩子發現真的沒有看到想看的節目，就自然而然會覺得去學校比較有意思。



談到我開始接觸早期療育，起初是在社工的建議下帶孩子到醫院去做發展評估，在瞭解到孩子手部肌肉的力量比較弱之後，除了依治療師的建議開始療育，我會在工作之餘帶著孩子到附近國小的操場陪他丟球。

從丟不太穩到手指逐漸掌握把著球與丟的技巧，一步步與孩子練習，看著他逐漸進步是很有成就感的。另外，正因為除了就托、就學的時間，孩子都是和我待在一起，買菜時間也是我們一個有趣的日常，孩子從小個性活潑，在坐著娃娃車去市場時，就會逢人打招呼，現在帶他去逛市場，聽他與鄉親們打招呼的架式，還有幾分小里長的感覺，這種在生活裡與人互動和認識市場中各式各樣物品（如蔬菜、水果們）的機會，都是我們可以帶給孩子的學習，就讓我們從生活中做起吧！

專家有話說



小兒神經科
林宏琪醫師

現職

- >恩主公醫院-兒童發展聯合評估暨早療中心主任
- >恩主公醫院-小兒科主治醫師
- >臺大醫院小兒部兼任主治醫師
- >新北市發展遲緩兒童早期療育推動委員會委員

專業背景

- >台灣兒科醫學會兒童發展醫學委員會委員
- >台灣小兒神經醫學會理事
- >台灣小兒神經醫學會兒童發展學小組委員
- >中華民國小兒科專科醫師
- >中華民國小兒神經醫學會專科醫師

「父母之間齊心協力合作，成為彼此教養幼兒的『神隊友』！」

—林宏琪醫師

對於在生活中促進孩子的健康發展，醫師您會如何建議家長呢？

孩子的成長與發展有著大致的脈絡，家長們可以善用兒童健康手冊（寶寶手冊）中的資訊如：生長曲線百分位圖、健康檢查紀錄，並詳實填寫家長紀錄事項(含幼兒發展狀況)…等，來紀錄與瞭解孩子的成長與發展。

身處網路資訊百百種的時代，若在育兒路上有對於孩子健康方面的各式疑惑，我們可以利用定期健檢、預防接種或門診就醫的時間，來和醫師進行諮詢討論。另外，在孩子安全方面，居家環境和外出的安全，也是家長們要注意的喔！（如：提供家中安全的擺設與裝置以及適合的汽車安全座椅）。

在孩子教養方面，家庭成員溝通過後達成的一致標準，就不要任意去改變，提供孩子有準則可以依循，於生活中落實並養成習慣，就會慢慢在孩子身上看見改變。

談到家庭成員共同參與教養幼兒，這邊分享2項議題的居家訓練策略：

- 1.關於親子關係及孩子順從度的議題，我們可以從「正向教養」的策略出發，如：不同手足之間，提供每位孩子「單獨的陪伴時間」，這個時間就是屬於這位家長與這位孩子的，其他孩子就先由家庭成員來分工照顧，像是在媽媽照顧年幼兒寶時，由爸爸來陪伴大孩子做他想做的事，例如是親子共讀說故事。陪伴時間可能一次約20分鐘至30分鐘的時間，並鼓勵他日常生活若有好的行為與表現，陪伴時間可再延長（如5-10分鐘），家長可以預先和孩子約定目標。
- 2.關於促進孩子語言發展的議題，從仿說到一來一往的互動對話，我們可以從家長共同參與互動式對話訓練做起。「仿說」是幼兒啟蒙學習語言的必經過程，但有些語言社交發展遲緩的兒童，較難學習一來一往的互動式對話，對話中會出現鸚鵡式仿說，如：家長問「你要玩嗎？」，幼兒不是回答「要」或「要玩」，而是直接仿說「你要玩嗎？」。在這種狀況下，就建議父母共同參與互動式對話的訓練過程，當一位家長在孩子面前互動對話時，另一位家長可在孩子後面做正確的提示，這樣可有助於幼兒鸚鵡式仿說的改善。

另外談到這本手冊所著墨的共親職議題，從孩子教養、生活照顧、休閒活動的安排…等等我們都鼓勵家長可以分工合作，找到适合自己與孩子間的陪伴方式，並善用自己的優勢(如：帶孩子到戶外放電的時間，可以由體力較好的家長陪孩子跑跳嬉戲；對於有手足的家庭，家長們各自都有獨立帶孩子的能力就能及時補位…等等)，以及請家長記得互相包容與鼓勵，在早療的路上，可能會對孩子發展進步稍有無力或對孩子不順從、反抗的行為感到挫折，但這些從來不是單一位家長的責任，透過家長間的溝通共識以去應對、調整引導孩子的方式，家人間彼此的支持鼓勵，才是陪伴孩子一起前進最好的動力。

隨著社會風氣的改變，在參與門診、兒童發展評估及療育課程的家長裡，我們看見父母共同參與的比例持續增加。若在療育結束後的衛教時間，能由照顧孩子的家人們共同到場，那對於孩子居家所能訓練的內容(無論是動作練習亦或行為改變技巧的策略)，一定可以更加共識與掌握的。期待父母之間可以齊心協力合作，成為彼此教養幼兒的「神隊友」！



語言治療師
曾鳳菊治療師

現職

- > 安德復 復健專科診所
 - 中風暨腦傷復健中心主任
 - 語言治療師
- > 新北市第6區早期療育社區資源中心兼職治療師

學歷

- > 國立臺北護理學院聽力語言障礙科學研究所
- > 美國愛荷華大學口吃研究
- > 歐洲臨床口吃專業治療師認證

經歷

- > 馬偕復健科語言治療師
- > 長庚復健科語言治療師
- > 新光復健科語言治療師
- > 台北市立教育大學兼任專技助理教授

「同理孩子的感受，並協助孩子表達情緒。」

— 曾鳳菊語言治療師

對於在生活中促進孩子的健康發展，治療師您會如何建議家長呢？

健康成長的這個主題，我們可以從「有形的健康」以及「無形的健康」來談，所謂有形的健康，就是我們家長所用心提供給孩子所看到、吃到、享受到的，如：營養的攝取、休閒活動的跑和跳，多元化的戶外活動…等等；而無形的健康，可能就是過去較少被討論的議題—「情緒的健康」，生活中的情緒教育。

情緒本身並沒有所謂好與不好，我們喜歡喜悅和快樂，然而生氣、悲傷、失落…等等情緒，也都是我們自然而然的感受，而家長需要協助孩子的，就是在孩子身處情緒中時，可以停下來去接住孩子的感受，譬如我們可以緩和地問問孩子「怎麼了？」「你現在好像有點難過，是因為哥哥拿了玩具，你生氣，但阿公沒看到就先罵你，所以你覺得有點失望、傷心？」，幫孩子一起辨識他所經歷的情緒轉換，陪伴他看見事件的因果，以及命名孩子所經歷的情緒。

情緒是需要被調節的，而被辨別出來的情緒就是我們可以撫平傷口的契機。作為家長可以做的，分享幾個策略：

1.事件發生地當下：

在不危及安全的情況，家長可以嘗試將解決問題的著急先放在一邊，這時是一個好機會，與孩子討論事件、辨識情緒，以及大家觀點和可以怎麼辦。當孩子的情緒可以被接住並同理，那份情緒在被感知到後，當孩子被大人連結了，情緒強度就可能下降，理性腦就可以主導，緩解了感受，與自己的情緒和解，多幾次的練習，孩子也就更有能力慢慢地訴說事情的原委和情緒的表達，找出適合自己調節情緒的方式，並提升問題解決的能力。

2.家長的日常練習：

- (1)家長對於情緒命名認識的提升，可以幫助我們描述孩子出現的情緒，開心、生氣、委屈、不安、焦慮、傷心…等等，例如：孩子對於陌生空間的不安，可能被形容為膽小，但可能是孩子為了自我保護而謹慎觀察，大人可以事先先說明，今天要去見一位老師，你沒有看過，我也沒有看過，我們可能會有一點點害羞，媽媽會陪你，我們一起去認識他，跟他聊聊天，有一點害怕也沒有關係。事後也可以討論，我們一開始有一點點不安，但是你很大方也很勇敢跟老師聊天，就沒有害怕了，對嗎？
- (2)家長若能接受及接納自己是有情緒的，當我們因孩子做出可能傷到自己的舉動而感到生氣時，我們或許可以運用這個機會向孩子說明你的擔心，同時讓孩子瞭解每個人都會有情緒，有快樂有傷心，有高興也有難過，可以練習說出來，表達出自己的情緒、嘗試說出自己的想法。

當我們在日常生活中，持續陪伴孩子去看見自己的感受並練習表達，將有更多的機會，讓孩子的特質與獨特性能安全展現，同時促進家長對自我的接納，親子間能有正向依附的親密關係！

另外，談到在日常生活中增進孩子口語表達的引導技巧，與大家分享以下4個方式：

1.多對孩子說話：

照顧者看著孩子溫柔地輕輕地微笑，就是向孩子發起對話的邀請，透過語調與神情的調整，提高的音調和放慢拉長的語速會將彼此的注意力連結在一起。

話語的內容我們則可以用模仿孩子的聲音如：孩子說ㄉㄚ Y/da、您回ㄉㄚ Y/da，或是向他分享您的感覺如：哇~寶貝好可愛，你的眼睛好漂亮！

2.告訴孩子你在做什麼或他正在做什麼：

從生活裡出發的話題，具體又生動，描述你與孩子正在經歷的事，這樣不僅有聽覺的刺激，和此時此地的感覺和動作，更可以增加理解詞彙，將您正在進行的動作用放慢的語調說出來，孩子會知道您在和他說話，如：爸爸要幫你換尿布嘍~乾淨的尿布、香香的~換好尿布了、寶寶好舒服…等等。

3.向孩子描述周圍發生的事

我們可以順著孩子眼神的方向，把他正在看的東西描述出來，這些不在孩子身上而是周遭正在發生的事情，也可以透過您的描述讓孩子有參與感，更豐富他生活中的體驗，如：哦~你在看阿公，阿公在對我們微笑，跟阿公招招手，對！寶寶揮揮手；哦~你看哥哥在畫畫，哥哥好厲害喔，他在畫貓咪耶。用描述的方式將周遭的家人一起帶進來，也能讓家人們有與孩子互動的機會並有愉快的感受。

4.與孩子一來一往的互動



從模仿孩子的聲音，到說新的單音或疊音、疊詞給孩子聽，孩子聽到這些新的聲音可能會停一下，那是他正在區辨聲音的不同及在腦中比對或分類等，請家長給予孩子等待的時間，用肯定的眼神搭配清楚或誇張的口型，對孩子發出邀請的訊息，讓他有機會開始模仿您。陪伴孩子從疊詞（車車）、詞彙組合（小車車）（開車車）（爸爸開車），一路逐漸豐富句子內容及長度（人事時地物），其他小撇步有：

(1)當孩子有手勢、眼神、表情或身體動作，這些有互動性的意圖或行為時，請給予孩子回應。可以帶著孩子的手協助孩子做出指物的動作，如：一起指到家的哥哥，是哥哥回來了，跟哥哥揮揮手（哥哥好，歡

迎哥哥回家)。

- (2)孩子有發出聲音時，回應她，讓孩子感受到發出聲音是會被讚揚的，如：孩子ㄇㄚ/ma、您可以回應：「對，是媽媽，你想找媽媽，媽媽在這裡。」
- (3)善用簡單有韻律的兒歌來互動，將最後的尾字放慢、拉長留給孩子唱，停一下讓他感受到被期待，如：一閃一閃亮晶晶~留給孩子唱晶晶~；難度稍微升級一點，就是兒歌一句中的一個詞留給孩子唱，如：您唱妹妹揹著洋~孩子唱娃娃。和孩子一起拍拍手搖晃身體享受這有趣的互動時光。
- (4)繪本共讀，一起看書，大人說，孩子可以指認；你可以看圖說簡單故事，讓孩子模仿動作或聲音；也可以連結生活中的事件，兔子坐飛機，上個月我們也坐飛機，去日本，...

以上的建議我們都可以配合孩子的狀況來調整音調、拉長語句或增加重複或誇張些聲音表現，家長請記得要留點時間「停一下」，眼睛看著孩子，釋放邀請的訊息，讓孩子有回應及提出想法的機會喔!



資源尋寶圖-社福篇

Q：在家自行照顧小寶貝，可以有什麼福利呢？

若您家中育有未滿2歲的小寶貝，未接受公共化或準公共托育服務，且未經政府公費安置收容，父母（或監護人）雙方或單親一方，即可向兒童戶籍所在地之區公所申請育有未滿二歲兒童育兒津貼，111年8月起，依兒童出生序發放津貼：

1. 第一名子女：5,000元。
2. 第二名子女：6,000元。
3. 第三名以上子女：7,000元。

※兒童出生序指戶籍登記為同一母親或父親，且依出生年月日排序計算。
※收養子女、前婚子女、同一父或母所生，因故未於同一戶籍內，均列入排行計算。



育有未滿二歲
兒童育兒津貼說明

洽詢單位

- 各區公所
- 新北市政府社會局兒童托育科
(02)2960-3456分機3679、3680、3681



Q：小寶貝送托居家托育人員（保母）或托嬰中心可以有什麼補助？

一、補助對象：

未滿2歲兒童送托托育公共及準公共化服務提供者照顧（不含三親等以內照顧），或滿2歲未滿3歲之幼兒續托前揭合作對象，且未送托公立幼兒園、非營利幼兒園及準公共幼兒園。

二、補助標準：

每月補助7,000元～17,000元。

三、申請方式：

向托育地點所在地之居家托育服務中心、各公私立托育（嬰）中心提出申請。



托育公共及準公共化暨
合作聯盟服務費用補助說明

洽詢單位

- 新北市政府社會局兒童托育科
托嬰中心(02)2960-3456
分機3666、3843、3870、3872
保母組(02)2960-3456
分機3668、3673、3678、3871



Q：我該如何幫小寶貝找居家托育人員（保母）？

爸比媽咪若無法自行照顧小寶貝時，可透過本市居家托育服務中心，協助尋找合格且安全之居家托育人員（保母），或至「新北育兒資訊網」、「衛生福利部社會及家庭署托育媒合平臺」查詢。



 新北育兒資訊網  托育媒合平臺



洽詢單位

- 新北市政府社會局兒童托育科
(02)2960-3456分機3831、3833

新北市社會局建置「新北居家托育APP」，分為居家托育人員端及家長端兩大部分。

居家托育人員可透過APP與家長即時訊息溝通，並共同編輯托兒成長日誌，紀錄兒童飲食、睡眠、洗澡、情緒、餵藥委託等，並於每月提供家長下載兒童成長日誌，拉近居家托育人員及家長聯繫管道及提升保親關係。



Google Play



App Store

※本APP僅限新北市已辦理居家托育服務登記之居家托育人員與送托幼兒之家長使用！



Q：如果我是新手父母，或我不知如何照顧我的小寶貝時該怎麼辦？

為了讓爸比、媽咪可以適切的照顧小寶貝，提供經評估有需求之家庭育兒指導服務：

- 1.提供嬰幼兒沐浴、餵食、食品調製、簡易護理技巧等照顧技巧示範教學。
- 2.依個案家庭環境提供嬰幼兒進食、遊戲、睡眠、幼兒活動路線等環境安全規劃諮詢。
- 3.申請方式：可掃描右方QRcode提出線上申請喔！



育兒指導服務

洽詢單位

• 新北市政府社會局兒童托育科
(02)2960-3456分機3843、3668



Q：公共托育中心除協助托育照顧小寶貝外，還提供什麼服務呢？

為提供本市0-2歲兒童平價、專業、安全、優質的托育服務，於新北市各區開辦公共托育中心，並提供日間托育服務及社區親子服務：

（一）日間托育：

主要招收兒童與父母（或法定代理人）之一方設籍新北市之0-2歲之嬰幼兒，法院裁定收養認可前（試養階段）之準收養人，準用報名資格所列父母（或法定代理人）之相關規定，準收養人之收養童不受設籍本市限制。

（二）社區親子服務（親子館）：

- 1.服務對象：本市0-6歲兒童及其家長、居家托育人員（保母）。
- 2.服務內容：提供教具、玩具、圖書等供兒童、家長及居家托育人員（保母）運用，並不定期辦理各項親子活動（親子遊戲、律動、故事）、幼兒發展篩檢、親職教育講座（育兒指導、親子互動及托育資源）等，希望藉此提升親子互動關係及親職能力。

洽詢單位

• 新北市政府社會局兒童托育科
(02)2960-3456



Q：我該如何提升親子互動技巧？

在小寶貝學齡前，若您在家中遇有親子互動困難者，除可參與相關親職課程外，本市尚有提供學前啟蒙服務，經本府社會局評估有需求者，提供到宅服務：

- 1.提供親子共讀或繪本及教具使用等技巧示範。
- 2.依幼兒發展弱項提供遊戲互動、親子共讀、活動設計、親職知能、資源連結使用等技巧、能力提升指導。

洽詢單位 • 新北市政府兒童健康發展中心
(02)2955-0885



Q：如果我的小寶貝有發展較慢的情形，我該怎麼辦？

您可依專業人員給予的療育建議，安排小寶貝到醫療院所或早期療育機構接受適切的治療及訓練，或致電新北市政府兒童健康發展中心尋求相關諮詢。

洽詢單位 • 新北市政府兒童健康發展中心
(02)2955-0885

Q：帶小寶貝外出療育有困難，我該怎麼辦？

若小寶貝需要接受早期療育訓練，但因以下之因素，讓您帶小寶貝外出接受療育有困難者，經新北市政府兒童健康發展中心或社會局委託之各區早期療育社區資源中心評估有需求之家庭提供到宅療育服務。

- 1.主要照顧者或個案因本身能力受限，致未能外出接受療育者。
- 2.因經濟困窘、交通偏遠或其他家庭因素，致未能接受療育者。
- 3.其他經新北市政府兒童健康發展中心或社會局委託之各區早期療育社區資源中心評估確實有服務需求者。

洽詢單位 • 新北市政府兒童健康發展中心
(02)2955-0885



Q：學齡前小寶貝療育有補助嗎？

若您有尚未入國小的小寶貝至醫療院所或早期療育機構接受早期療育的訓練或治療，且小寶貝設籍新北市，並持有以下文件之一

- 1.有效期間之身心障礙證明
- 2.有效期間之疑似或確診發展遲緩之綜合報告書
- 3.開立一年內之發展遲緩診斷證明書

（持疑似發展遲緩診斷證明書者須設籍或實際居住於本市療育資源不足地區）

可申請每月最高4,000元（低收入戶、安置或寄養家庭最高6,000元）之發展遲緩兒童療育補助。



療育補助說明



療育補助線上申請



療育資源地圖

洽詢單位

- 新北市政府社會局兒童托育科
(02)2960-3456分機3652、3662、3867
- 新北市政府兒童健康發展中心
(02)2955-0885分機16、19



Q：偏遠地區有提供療育的地點嗎？

因偏遠地區療育資源較為匱乏，本市特別在偏遠地區提供社區定點療育服務，提供就近方便的療育資源，包括幼兒療育需求評估與訓練、親子互動及親職教養輔導、指導主要照顧者簡易動作訓練及生活輔具操作與使用…等相關服務。



療育資源地圖-請點黃色社區定點療育

洽詢單位

- 新北市政府兒童健康發展中心 (02)2955-0885

Q：有哪些喘息資源可以使用呢？

除了我們的親屬、朋友…等支持資源，還有以下正式資源管道

一、弱勢家庭兒童夜間暨臨時托育補助

1.服務對象：設籍並實際居住於本市未滿3歲(就托於公私立托嬰中心)及12歲以下(被送請居家式托育服務登記證書之居家托育人員照顧)之弱勢家庭兒童，符合下列條件之一者：

- (1)列冊低收入戶、中低收入戶
- (2)高風險家庭、特殊境遇家庭、領有弱勢兒童少年生活扶助或弱勢家庭兒童及少年緊急生活扶助之家庭
- (3)身心障礙或發展遲緩家庭：父母雙方或一方為身心障礙者；或受托兒童本人或家中同住兄弟姐妹之一為身心障礙或發展遲緩者。
- (4)其他經本局所屬各社會福利服務中心、新北市新住民家庭服務中心、新北市原住民家庭服務中心或接受本局方案委託之社會福利團體評估有夜托或臨托補助需求之家庭
- (5)單親監護家庭:如因離婚訴訟中等因素未能提供證明，請檢附相關證明文件供本局評估。

2.服務內容：(1)托嬰中心臨托

補助每名兒童每小時新臺幣180元，如屬身心障礙或發展遲緩兒童每小時新臺幣200元。

(2)居家托育人員在宅或到宅臨托

補助每名兒童每小時新臺幣180元，如屬身心障礙或發展遲緩兒童每小時新臺幣200元。

(3)居家托育人員在宅或到宅夜托

補助每名兒童每小時新臺幣200元，如屬身心障礙或發展遲緩兒童每小時新臺幣220元。

(4)補助時數以每名兒童實際托育時數計算，不到半小時(含半小時)以半小時計，半小時以上未滿1小時者以1小時計，如實際托育費用未達補助金額則核實補助。夜托補助及臨托補助每年各補助240小時為上限，每名兒童合計夜托補助及臨托補助每年最高可補助480小時。

(5)本補助不適用於居家托育人員照顧三親等內兒童，以及由居家式托育服務提供者登記及管理辦法規定之半日托育、日間托育、全日托育、延長托育。

(6)申請人已請領未滿2歲暨延長2至3歲兒童托育公共及準公共化服務費用，或本局認定性質相同之政府補助者，不得再重複請領本項補助。

- 3.應備文件：申請表
受托兒童之戶口名簿影本或戶籍謄本
托育服務契約書
托育紀錄表
請款領據及幼兒或家長郵局存摺封面影本
弱勢家庭資格證明文件

洽詢單位

• 新北市政府社會局兒童托育科
(02)2960-3456分機3870

二、身心障礙者臨時及短期照顧服務

- 1.服務對象：身心障礙者家庭內主要照顧身心障礙者之配偶、直系血親、直系姻親或共同生活之家屬。且需符合：
- (1)居住地為新北市。
 - (2)身心障礙者經需求評估核定臨時及短期照顧服務。
 - (3)未使用長期照顧服務資源者。
 - (4)家庭照顧者未領有政府提供之特別照顧津貼或其他照顧費用補助。
 - (5)未安置於二十四小時全日型住宿機構者、日間使用日間服務或庇護工場且夜間使用社區居住或團體家庭者。
 - (6)身心障礙者同一時段未接受日間及住宿式照顧服務。
 - (7)未聘僱看護（傭），惟僱請看護（傭）之家庭，有下列情形之一者不受限制：
*看護（傭）無法協助照顧身心障礙者持續達30日以上者。
*無法協助照顧領有重度、極重度身心障礙證明之身心障礙者，並有下列情形之一：身心障礙者僅與外籍看護工同住。主要照顧者年滿六十五歲以上。與身心障礙者共同生活之配偶、直系血親、直系姻親或二親等內旁系血親，其中一人亦為身心障礙者。其他經中央主管機關公告之情形。
- 2.服務內容：以陪伴身心障礙者受托期間之安全為主，得協助身體照顧服務、協助膳食、陪同就醫、其他服務(社會參與及社會適應活動)。

洽詢單位

• 新北市政府社會局身心障礙福利科
(02)2960-3456分機2500



另有其他育兒資訊的好幫手

育兒親職網



育兒親職網

衛生福利部社會及家庭署的育兒親職網，將有關兒童發展、兒童安全、生活照顧，以及親子互動製作為分年齡層的影像資源，可以掃QR code或自行搜尋育兒親職網了解相關資源。

育兒易讀手冊

學會照顧寶寶-育兒易讀手冊

衛生福利部社會及家庭署為支持心智障礙家長、照顧寶寶的人和看文字有困難的人，將如何照顧0-3歲寶寶以簡單圖文製作為手冊。



解鎖 3C育兒困境



手機還我孩子不哭 -用教養妙招解鎖3C育兒困境

衛生福利部國民健康署針對照顧者提供幼兒使用螢幕產品之最常見情境設計製作書冊，以專家建議與創意妙招等，提供幼兒照顧者近視防治之認知與面對數位時代的應對技能。



小叮嚀

- 1.家長的陪伴是3C所不能取代的，請家長們避免過早讓孩子使用手機等3C產品喔！
未滿2歲-完全不使用3C；2-3歲15分鐘內
3-4歲不超過30分鐘；4-6歲使用螢幕時間一天不超過1小時
- 2.用眼30分鐘，休息10分鐘，戶外活動每日達120分鐘以上。

公共圖書館 分齡分眾服務網

公共圖書館分齡分眾服務網

在這裡可以找到適合與0-6歲孩子共讀的書單，從0-3歲寶寶書到3-6歲幼兒書！

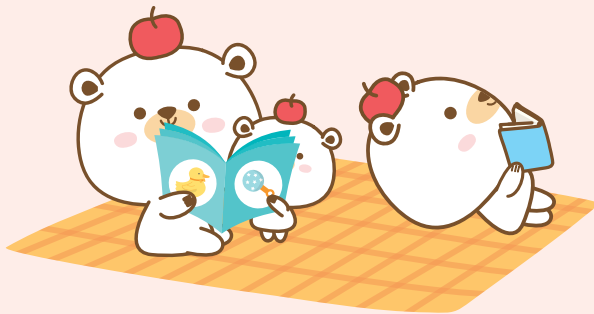


兒童健康館



兒童健康館

衛生福利部國民健康署的健康九九網站，設有兒童健康館在這裡可以找到嬰幼兒與兒童健康相關的各種資訊。



新北市政府兒童健康發展中心

新北市政府 兒童健康發展中心



為落實「及早發現，及早介入」的觀念，把握黃金發展期，我們提供新北市0-6歲的幼兒及其家庭發展諮詢服務，積極推動早期療育，並作為整合性窗口，為孩子進行健康管理，提供需要的家庭支持與資源連結等相關服務。



服務對象

設籍或居住本市之0至6歲（疑似）發展遲緩或身心障礙兒童及其家庭。



服務內容

- 一、兒童發展通報服務。
- 二、（疑似）發展遲緩兒童諮詢、轉介、追蹤服務。
- 三、從幼兒出生至接受教育，進行健康、教育、社會福利服務之兒童發展各項服務連結。
- 四、家庭支持性服務。
- 五、兒童發展與早期療育之宣導活動。

服務地址 新北市板橋區中山路1段161號25樓

電話 (02)2955-0885

傳真 (02)2954-5511

信箱 swd1102401@ntpc.gov.tw



Line官方帳號

新北市早期療育社區資源中心

新北市於111年1月起成立6處早期療育社區資源中心，為發展遲緩兒童及其家庭提供個案服務、社區療育、親職指導及學前啟蒙、親職講座、親子活動、社區宣導等，讓家長可以就近諮詢，使早期療育服務更為全面及在地化。



中心名稱	服務區域	電話／地址
第1區早資中心	<ul style="list-style-type: none"> • 淡水區 • 金山區 • 三芝區 • 萬里區 • 石門區 	(02)2628-7002 淡水區沙崙路300號1樓
第2區早資中心	<ul style="list-style-type: none"> • 三重區 • 林口區 • 蘆洲區 • 八里區 	(02)2278-9866 三重區重新路5段609巷14號3樓之5
第3區早資中心	<ul style="list-style-type: none"> • 板橋區 • 泰山區 • 新莊區 • 五股區 	(02)2960-1072 板橋區中正路10號5樓
第4區早資中心	<ul style="list-style-type: none"> • 三峽區 • 坪林區 • 鶯歌區 • 烏來區 • 樹林區 • 瑞芳區 	(02)3501-2063 三峽區三樹路7巷5號1樓
第5區早資中心	<ul style="list-style-type: none"> • 中和區 • 土城區 • 永和區 • 汐止區 	(02)2245-8666 中和區圓通路393巷2號1樓
第6區早資中心	<ul style="list-style-type: none"> • 新店區 • 平溪區 • 深坑區 • 雙溪區 • 石碇區 • 貢寮區 	(02)8919-3131 新店區中正路302巷10號1樓

資源尋寶圖-醫療篇

~新北市評估鑑定資源~

進行了初步的發展檢核後，觀察到孩子有疑似發展遲緩的情形，您可尋求醫療單位的協助，做進一步的評估鑑定，由專業小兒科、復健科、心智科、神經科、社工等不同科別醫師及專業人員就孩子的各方面發展進行完整的評估，除了讓您了解孩子的發展狀態外，專業人員亦會同時提供療育建議。

新北市對於發展遲緩兒童評估鑑定，提供以下兩項服務：

服務項目	發展遲緩兒童 免費評估鑑定	偏遠地區疑似發展遲緩兒童 院外評估服務
服務對象	1. 設籍新北市。 2. 6歲以下兒童或已屆滿6歲兒童，但未到入學年齡或已取得緩讀證明者。	1. 設籍新北市。 2. 疑似遲緩個案且當年度尚未經評估鑑定者。 3. 6歲以下兒童或已屆滿6歲兒童，但未到入學年齡或已取得緩讀證明者。
服務內容	至衛生局指定之早期療育評估鑑定醫院接受免費評估鑑定。（仍需自付掛號費）	1. 責任評估鑑定醫院之專業團隊視當地需求，不定期至該區進行看診，提供評估、療育建議及專業諮詢。 2. 提供家長評估報告書。
申請方式	1. 每人每年度以一次為限。 2. 由各醫院向衛生局申請核付補助評估鑑定費。	請向當地衛生所提出申請。
諮詢單位	新北市合約評估鑑定醫院	各地區衛生所



院所名稱	電話
醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會 亞東紀念醫院	(02)7728-2297
國泰醫療財團法人汐止國泰綜合醫院	(02)2648-2121分機3611
天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院	(02)2219-3391分機67402
佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院	(02)6628-9779分機7713
衛生福利部雙和醫院 (委託臺北醫學大學興建經營)	(02)2249-0088分機2959
行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院 (兒童發展聯合評估暨早療中心)	(02)2672-3456分機3305
衛生福利部臺北醫院	(02)2276-1136分機5315
台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人 淡水馬偕紀念醫院	(02)2809-4661分機2200
新北市立聯合醫院三重院區	(02)2982-9111分機3168
輔仁大學學校財團法人輔仁大學附設醫院	(02)8512-8888分機22333
天主教耕莘醫療財團法人永和耕莘醫院	(02)2928-6060分機10697
新北市土城醫院 (委託長庚醫療財團法人興建經營)	(02)2263-0588分機6309

~衛生局早療123~



為幫助爸爸媽媽及早發現孩子發展問題，提供所需的支持與幫助，衛生局邀集兒童發展遲緩領域專家及醫療人員，彙整爸媽在照顧發展遲緩兒童過程中，可能面臨的教養問題及處理方式，將專家意見及建議製成專書及系列影片，並提供免費下載，**了解更多請掃QR code**

早療專書



早療專書

「慢，不慢 等你起飛」

DM



首部曲

「我們，乘風起飛」系列影片首部曲
我的孩子發展有異常嗎？



二部曲



「我們，乘風起飛」系列影片二部曲
家長如何調適心情面對發展遲緩？

三部曲

「我們，乘風起飛」系列影片三部曲
如何建立親子關係與溝通效能？



資料來源：新北市政府衛生局

資源尋寶圖-教育篇

Q：幼兒園提供的巡迴輔導服務是什麼？

巡迴輔導服務是由本市學前巡迴輔導教師，實地至小寶貝就讀的園所，了解小寶貝的就學狀況，並提供幼兒園特殊教育專業知能及技巧，以使園所老師能為小寶貝提供更適切的教學方式及課程設計。

洽詢單位 ● 新北市學前特教資源中心 (02)8943-2041

Q：發展遲緩或身心障礙的小寶貝，該如何申請至公立／非營利幼兒園就讀？

為了確保發展遲緩及特殊幼兒就學權益，並讓孩子有機會接受融合教育，可於每年公告報名期間（大約12月）內，為小寶貝申請學前特殊教育需求幼兒優先入園鑑定安置作業，相關資訊請於每年11月初逕至新北市幼兒教育資源網查詢（<http://kidedu.ntpc.edu.tw>），以期透過鑑定安置方式，安排適宜的教學型態或環境給您的小寶貝。

洽詢單位 ● 新北市政府教育局幼兒教育科
(02)2960-3456分機2789
● 新北市學前特教資源中心
(02)8943-2041



Q：發展遲緩或身心障礙的小寶貝，該如何選擇適合的國小就讀？

每一個孩子都可以就近在學區學校入學，若小寶貝入國小後可能有特教需求或希望能暫緩一年入學的話，可於每年公告報名時間（大約11-12月期間），向學區學校之國小輔導室，或特教業務承辦單位申請國小特殊教育需求新生入學鑑定安置，學校會安排特教老師到園所評估，並建議入學後孩子適合就讀的班級，以及需要的支持服務，讓孩子、您以及學校都做好準備，幫助孩子順利就學。

洽詢單位 ● 新北市各公立國小輔導室
● 新北市政府教育局特殊教育科
(02)2960-3456分機2689
新山市秀山特殊教育資源中心
(02)2943-8252

Q：就讀幼兒園的小寶貝，有哪些教育補助費用？



一、身心障礙幼兒教育補助

公立

1. 年齡別：當年度9月1日滿2歲至入國民小學前（含緩讀生）
（註）幼兒於當學年度滿2歲之當月入園（機構）以2歲計。
2. 補助對象：就讀公立社福機構具身心障礙（或發展遲緩）幼兒，須經鑑輔會鑑定安置審議通過方符合補助條件。
3. 補助標準：每人每學期補助3,000元。
4. 申請方式：(1)家長無需提供幼兒證明文件影本，直接向機構提出申請意願。（註1）
(2)由機構為幼兒撰寫個別化教育計畫（IEP），並於「教育部特殊教育通報網」登載及至「幼生管理系統」進行申請。
(3)機構檢附下載表單依公告說明辦理。
(4)俟教育部核定後由教育局撥發補助款，由機構轉發予家長。

★請領限制：本項補助款不得與其他同性質補助款重複申領。

註1：尚未經鑑定安置之幼兒，機構須提前提交相關表單，申請鑑定安置，待鑑輔會審查議決。

私立

1. 年齡別：當年度9月1日滿2歲至入國民小學前（含緩讀生）
2. 補助對象：就讀私立幼兒園（不含準公共、非營利幼兒園）、職場互助教保服務中心（私營公司及非政府組織設立）及就讀私立社福機構者，具身心障礙（或發展遲緩）幼兒，須經鑑輔會鑑定安置審議通過方符合補助條件。
3. 補助標準：每人每學期補助7,500元。
4. 申請方式：(1)家長無需提供幼兒證明文件影本，直接向幼兒園提出申請意願。（註1）
(2)由幼兒園為幼兒撰寫個別化教育計畫（IEP），並於「教育部特殊教育通報網」登載及至「幼生管理系統」進行申請。
(3)幼兒園檢附下載表單依公告說明辦理。
(4)俟教育部核定後由教育局撥發補助款，由幼兒園轉發予家長。

★請領限制：本項補助款不得與其他同性質補助款重複申領。

註1：尚未經鑑定安置之幼兒，幼兒園須提前提交相關表單，申請鑑定安置，待鑑輔會審查議決。

洽詢單位

• 新北市政府教育局幼兒教育科
(02)2960-3456 分機2797

二、公立幼兒園就學補助

- 1.補助對象：就學當學年度9月1日前滿2歲至入國民小學前之幼兒，並實際就讀本市公立幼兒園。(含非本國籍幼兒)
- 2.補助標準：
 - (1)學費：入學即免繳學費。
 - (2)其他代辦費：第1胎子女及非本國籍幼兒每月繳費不超過新臺幣1,000元，第2胎(含)以上、低收入、中低收入戶、身心障礙幼兒(經鑑輔會議決通過)「免繳費用」。
 - (3)就學「免繳費用」者，除免學費外，其免繳之範圍包含：活動費、材料費、午餐費、點心費、雜費，但不包含：家長會費、保險費、交通費、課後延托費等項目。

洽詢單位

- 新北市政府教育局幼兒教育科
(02)2960-3456 分機2798

三、弱勢家庭幼生午餐點心費用補助

- 1.補助對象：就讀公立幼兒園，弱勢兒童及少年生活扶助之幼兒、特殊境遇家庭幼兒、身心障礙(或發展遲緩)幼兒、家庭突發因素致無力支付餐點費用幼兒、原住民幼兒(3歲至5歲)及寄養家庭幼兒。
- 2.補助標準：
 - (1)每人每月最高補助650元，每學期最高補助2,925元。
 - (2)教育部「公立幼兒園就學補助」、「我國少子女化對策計畫」免繳費用者，因其補助範圍包括餐點費用，故非本案補助申請對象。
- 3.申請時間：每年3-4月；9-10月。
- 4.申請方式：
 - (1)家長持相關證明文件向幼兒就讀之公立幼兒園申請。
 - (2)經教育局核定後撥發補助款，由幼兒園轉發予家長。

洽詢單位

- 新北市政府教育局幼兒教育科
(02)2960-3456 分機2759



四、新北市公立幼兒園、非營利幼兒園及職場互助教保服務中心辦理延長照顧服務

1. 年齡別：滿2歲至入國民小學前（含緩讀生）
2. 補助對象：具本國籍且就讀本市公立幼兒園、非營利幼兒園及職場互助教保服務中心之低收入戶、中低收入戶、家戶年所得30萬以下之5足歲幼兒、經本局專案核准屬經濟弱勢且有必要協助之幼兒（如身心障礙、發展遲緩、原住民及特殊境遇家庭子女等）。
3. 補助標準：(1)公立幼兒園、非營利幼兒園及職場互助教保服務中心：平日（學期）最高補助1萬2,600元。
(2)公立幼兒園：寒假最高補助3,500元，暑假每月最高補助3,500元。
4. 申請時間：(1)公立幼兒園：每年2月、3月、8月及9月。
(2)非營利幼兒園及職場互助教保服務中心（政府機關或公營公司設立）：每年3月及9月。
5. 申請方式：(1)向幼生就讀公立幼兒園、非營利幼兒園及職場互助教保服務中心提出申請。
(2)公立幼兒園全園參與人數達5人時即應開辦，非營利幼兒園及職場互助教保服務中心得視需求開班。
(3)公立幼兒園平日延長照顧服務補助經費之計算，自下午4時起算，以2小時為上限，非營利及職場互助教保服務中心每日自下午5時起算以2小時為上限。

洽詢單位

● 新北市政府教育局幼兒教育科
(02)2960-3456 分機2800



※有關各項學前補助項目因申請條件及方式不盡相同，
可逕至新北市幼兒教育資源網學前補助專區查詢！

新北市幼兒教育資源網



~特教服務資源~

服務項目	服務內容	申請資格	申請方式
巡迴輔導	特教教師定期到幼兒園提供幼兒園教師及幼生家長特教相關諮詢服務，或是依幼兒需求提供直接教學輔導。	經本市鑑輔會議決之幼生	由幼兒團向相關單位提出申請。 * 每項服務皆有申請期限，家長可於確定孩子到哪間幼兒園就讀後，主動告知園方您們覺得有需求的服務項目，請園方協助申請。
專業團隊	物理治療師、職能治療師、語言治療師等，提供幼生專業評估建議、協助擬定幼生個別化教育計畫（IEP）、提供教師教學輔導技巧及家長諮詢服務為主，不以直接治療為目的。		
教育輔助器材	藉由教育輔具之協助，幫助在視覺、聽覺、溝通或肢體有障礙之幼兒亦能參與學習活動。 輔具內容有： 1.擺位輔具：擺位椅、特製桌椅…等。 2.行動輔具：助行器、特製推車…等。 3.溝通輔具：FM調頻發射器、溝通板…等。		
助理人員	對於適應學校生活及學習有嚴重困難之幼兒，在班級教師督導下，提供個別或少數學生協助，降低學習及生活上障礙，提升學習效果。		



發行機關：新北市政府社會局

發行人：李美珍

地址：新北市板橋區中山路一段161號25樓

電話：02-29603456

編輯小組：兒童托育科 林秀穗、許淑媛、柯裕偉、何芮瑜

諮詢委員：林育苙、涂妙如、廖岱珊

特別感謝：林宏琪醫師、曾鳳菊語言治療師接受專訪

諮詢單位：新北市各區早期療育社區資源中心

編印單位：聚點廣告事業有限公司

出版年月：113年3月



新北市政府兒童健康發展中心

地址：220242新北市板橋區中山路1段161號25樓

專線電話：(02)2955-0885



新北市政府社會局

Social Welfare Department, New Taipei City Government



廣告