

# 在忙也要陪孩子成長

過度包容孩子

是讓孩子迷失在對與錯之間

過度讚美孩子

是孩子無法承受挫折的開始

過度放縱孩子

是讓孩子與父母疏遠的主因

過度保護孩子

是讓孩子無法成長

過度期待孩子

是讓孩子產生壓力

往往也是給自己帶來希望的落空

# 彰化基督教醫療財團法人附設托嬰中心

## 作息時間表

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
7:00~8:00	相見歡				
8:00~8:45	探索時間				
8:45~9:00	檢查尿布/更換尿布				
9:00~9:30	運動時間				
9:30~10:30	牛奶/牛奶+副食時間				
10:30~11:15	蒙氏工作時間 (視覺、觸覺、聽覺、嗅覺、味覺、手指機能、語文、音樂、說故事...)				
11:15~11:30	檢查尿布/更換尿布				
11:30~14:00	中午休息時間				
14:00~14:30	檢查尿布/更換尿布/整理儀容				
14:30~15:30	牛奶/牛奶+副食時間				
15:30~16:15	蒙氏工作時間				
16:15~16:30	檢查尿布/更換尿布				
16:30~17:00	整理書包				
17:00~	放學				

## 0~6 個月托育活動

蒙特梭利博士認為 0-6 歲的孩子正處於感官的敏感期，他們的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、以及身體的觸覺都很敏銳，這時如果施以感官教育，能夠幫助孩子把潛能充分發揮，奠定以後學習的基礎。因為任何學習都必須透過人的感官來進行，我們的感官愈敏銳，愈能吸收環境的訊息，加以分析、辨識、整理，最後做成判斷，成為我們與環境互動的基礎。孩子出生後感覺器官發展最快速，味覺、嗅覺發展最敏銳，聽覺也在出生第五天開始能清楚分辨聲音的來源，而最後發展完成的視覺也在三個月之後開始分辨顏色。對於觸、壓、痛覺及溫度的感受亦極為靈敏對於輕微碰觸及肢體的反應也較長大後反應強烈。

嬰幼兒的學習方式，是透過感官來學習的。當視覺、觸覺、聽覺、嗅覺、味覺、本體覺、前庭覺等感覺統合完善時，未來就能達到最佳的能力展現。我們可以形容為，兒童的大腦如同一部處理感覺資訊的超大型電腦，而父母、照顧者就像軟體設計工程師，當孩子大腦中每個軟、硬體都處在最佳的狀況時，必然成為運作最快速且最厲害的人腦。

如當嬰幼兒看見一個玩具時，大腦會傳達指令，讓他移動身體然後伸出手去觸摸並拿起玩具，接著被搖晃時的聲音吸引，再把玩具靠近鼻子聞一聞，然後放進嘴裡嚐一嚐，一個短短的過程，就可以發現寶寶利用不同的感官，認識了他手中的玩具。寶寶剛到這個世界什麼事都新鮮，他醒來時喜歡有人溫暖、舒適地照料他的生理需求，從最初數週開始，寶寶就會用他的感官留意周圍所發生的事物，所以當寶寶醒來時可以抱著他多看、多聽、多感覺、多運動。

學校為寶寶設計一個溫暖、舒適的環境，聘請專業有證照的合格保母人員來照護寶寶的各種需求。當寶寶醒著的時候，提供豐富的感官刺激課程，與肢體接觸的經驗，豐富寶寶的感官課程學習與感覺統合的協調性。

一、 感官課程：嬰兒透過五官眼睛（視覺）、鼻子（嗅覺）、嘴巴（味覺）、皮膚（觸覺）、耳朵（聽覺）的接觸學習，孩子對於能感受到看、聽、嗅、嘗、觸摸五種感覺的東西報極大的興趣，反應出大人無法想像的敏感程度，受刺激或被吸引都覺得非常有趣。

◆ 視覺發展：寶寶要在滿月，才能將雙眼視覺專注在一個點上，且眼睛的發育有限，一直要到三、四個月後，眼球的回轉肌肉發育完全後，寶寶的視覺才算發育完全，因此除了多讓寶寶閱讀寶寶玩具書外，也應讓寶寶多看些繪畫作品，或從色彩的反射來調和房間內的光線和氣氛，如此有助於視覺發展。

課程目的：寶寶對色彩的發展先從黑白開始再進步到彩色，從靜止到移動。讓寶寶做雙眼視線聚合在視覺焦點上的練習，與眼睛追隨移動的物體練習。學校在課程安排上會先從黑白圖片開始，提升寶寶視覺的敏銳度與追視物件的能力。

課程名稱		行為目標
* 黑白棋布	* 五彩棋布	視線集中在圖片上與追視物件的能力
* 視覺圖卡	* 鏡子裡是誰	
* 漸色球	* 認識身體	
* 視覺追蹤	* 環境介紹	
* 欣賞圖案		

- ◆ 觸覺發展：觸摸剛出生寶寶的皮膚，寶寶就已有些微的反應；冷熱也已有感覺。當寶寶出生時就有手臂與手的動作，例如：手掌的開合、手指的伸張等，但此時為一種沒有目的的動作，因為三個月前的嬰兒無法支配他的一雙手。寶寶到2個月大時，他的手大部份時間都是緊緊握住的，這時候是所謂「握掌容易開掌難」的時期，但到了五個月大時，觸覺才正式進入發育期，此時皮膚神經的傳導，已能到達末梢神經，手指的運用也較靈活了。可以利用毛巾、刷子、手指的觸摸，讓孩子的手臂、臉、腳、胸、腹等產生大量的觸覺刺激，以促進大腦神經的統合功能。一個觸覺刺激不足的孩子，將來可能有好動分心、煩躁不安、焦慮、中樞神經調節失常、脾氣暴躁等問題。

課程目的：學校設計的觸覺課程活動，可幫助孩子促進大腦神經的統合功能，並學習開掌握住物品，發展靈活運用雙手的智能，學習從各方位握拿物件與增強觸覺器官的敏銳度。

課程名稱		行為目標
* 第一類接觸	* 筆刷搔畫	能張開雙手握住物品
* 橡皮球	* 塞物入手	
* 觸覺板	* 手腳按摩	
* 觸覺球(襪)	* 握物提身	

- ◆ 聽覺發展：孩子的聽力大約在第五天即發展完成，因此對於聲音的敏與熟悉度的建立是相當重要的，所內除了老師對孩子輕聲細語的照護外，還提供不同的器材來建立孩子對於照護者之外的聲音辨別與敏銳度。寶寶出生後就可以聽到外界的聲音，約兩個禮拜後，聽力發展就已較健全了。聽覺的刺激訊息傳送到腦幹時，也要和前庭系統、筋肉關節所傳來的訊息做整合，才能了解聽到的是什麼聲音。每一次的統合都能使訊息變的更加清晰而準確。這時的寶寶可以用兩耳聆聽單一種聲音，算是聽覺發育最快的時候，因此讓寶寶維持一段時間重覆聽相同的音樂，漸漸地寶寶就會對音樂感興趣，如此有助於聽覺發展。

課程目的：照護者透過呢喃話語的互動，寶寶與照護者的關係更加親密。

課程名稱	行為目標
* 聽覺杯 * 高低音 * 鈴鐺傳聲 * 耳聽八方	能分辨照護者之外的聲音

二、 運動遊戲發展：運動對嬰幼兒而言就像食物一樣是生活中的必需品，他們透過運動可以了解自己的身體、運用自己的身體。發展自己的意志和認知機能。此階段的孩子除了仰躺之外，利用俯趴的動作來增強頸椎的力量並將頭部抬高，進而練習翻身的動作。因此學校提供適合此階段孩子發展的運動遊戲，來提升孩子靈活運用自己的肢體機會。嬰兒在五～六個月左右有意義的翻身，由於此階段寶寶的身體各部份發展已臻成熟，會出現反射反應，其發展的歷程為俯姿翻為仰姿，再由仰姿翻為俯姿。

運動是我們生活中不可或缺的元素，小自襁褓中的嬰兒，大致鶴髮老者。人們每天都需要不停的動，在活動中我們的身體得到成長、精神得到滿足、情緒得到調和。

課程目的：俯趴：鍛鍊孩子頸肌、背肌與雙手支撐的力量。俯趴抬頭時，頸肌、背肌都在這時獲得充分的鍛鍊，這對將來閱讀和學習的專注力都有非常大的幫助。

翻身：翻身好像是一個很自然的動作，似乎每一個寶寶都很如容易做到。翻身的意義：不管是從仰臥翻身到俯臥，或是從俯臥翻到仰臥，每翻一次身，寶寶的頭都要在空中轉半圈，促使他的前庭系統中的半規管發揮平衡機能。而在翻身的過程中寶寶又會不斷體驗大小不一的地心引力，這種經驗也有助於大腦神經發展良好的感覺系統。

課程名稱	行為目標
<ul style="list-style-type: none"> <li>* 被單遊戲</li> <li>* 籠球遊戲</li> <li>* 翻身誘導</li> <li>* 俯趴遊戲</li> </ul>	能全身放鬆的享受運動的樂趣

### 三、 語文認知課程：

所謂語言是指傳遞思想感情或能引起他人反應的行為。Bangs (1982) 認為語言的溝通方法，可透過國語、文字、手語、身體語言或各種溝通符號而達成。因此語言不只是指說話，而是包含啼哭、手勢、喜、怒的表情、呼喊、嘆息、書寫、繪畫等都算是語言。

說話，就是把一個人把自己的感覺、需求、體驗藉語言，傳達給別人的活動。所以說話一定要有對象，如果沒人聽就無法達成說話的目的。因此當嬰兒藉由哭聲、表情或肢體動作所傳遞的訊息，需要我們費心去了解，如此才能和寶寶產生良好的雙向溝通。

閱讀可從嬰兒時期就開始，嬰兒時期的視力雖然僅能看見抱著他的母親或是父親，此時他便已經開始能夠辨識與他親近的人的臉型，嬰兒透過視覺感官辨識親人的臉，基本上與閱讀的機制是相同的。因為透過視覺的接收刺激，嬰兒對於親人或陌生人的臉就會有意義上的建構與解讀，並且能夠利用這樣的機制做出回應或是反應。圖像的閱讀或是文字的閱讀也是如此。

透過視覺接收圖像或文字的符號，然後在大腦的運作過程中找到儲存該符號所代表意義的資訊，於是我們就理解了圖像或是文字的意義，孩子的語言發展雖然有快、有慢但大致依循一個自然的發展順序：出生一哭是新生嬰兒最常使用的語言，滿月後哭聲會隨感官器官的接觸而有所不同，第2個月會出現咕咕、嚶嚶的聲音，並會用微笑來回應熟悉的聲音。第3個月會發出丫、ㄨ等母音來，此時已知道哭是引起大人關注的最好方法。第4、5、6個月會用手勢來表示要人抱抱，也能從說話者的臉部表情、聲調、手勢來了解別人的愉快、生氣、害怕等情緒。因此透過熟悉的音樂旋律、手指謠、童謠唸唱與兒歌的哼唱是孩子最佳的語言學習時光與穩定情緒的好方法。



四、繪本賞析課程：此階段的孩子閱讀教材，須精選書頁圖畫單純、字少，從黑白顏色到豐富的色彩圖片。除了語言的發展學習之外對於認知的發展學習有很大的效果。

課程名稱		行為目標
* 黑看白	* 寶寶大書—蔬果	能認識圖片與環境
* 白看黑	* 寶寶大書—顏色	能將視線集中在書籍圖片上
* 動物	* 寶寶大書—聲音	
* 抱抱	* 寶寶大書—身體	
* 媽媽	* 寶寶的臉	

五、手指謠、兒歌課程：照顧者抱著寶寶一起唱兒歌、唸手指謠做著簡單的動作，是一堂非常愉快的課程活動。藉由手指謠與兒歌簡單輕鬆的旋律豐富孩子的語言刺激課程。

手指謠名稱		兒歌名稱		行為目標
* 炒蘿蔔	* 做餅乾	* 搖嬰仔歌	* 泥娃娃	聽見熟悉兒歌能調整情緒反應
* 撲	* 掩咯雞	* 伊比YY	* 甜蜜的家	會ㄨㄨ、YY的跟著附和
* 躲貓貓	* 天公伯仔	* 虹彩妹妹	* 小天使	
* 小蝸牛	* 白雲飄	* 天黑黑	* 種樹	
* 小蝴蝶	* 寶寶唱歌	* 搖呀搖	* 火車過山洞	

手指謠			
炒蘿蔔 炒蘿蔔炒蘿蔔切切切 包餃子包餃子捏捏捏		撲 小屁股，圓股股 放個屁。撲！	
躲貓貓 躲貓貓——喵！ 躲貓貓——喵！ 看見一隻小花貓	天公伯仔 天公伯仔緊好天 大人愛趁錢 囡仔愛過年	小蝸牛 小蝸牛慢慢走 摸摸頭趕快躲 大螃蟹橫著走 握握手牠咬我	小蝴蝶 美麗的花美麗的葉 飛來美麗的小蝴蝶
做餅乾 拍拍拍，作餅乾 餅乾香，請你吃一半		白雲飄 小白雲，飄啊飄， 用力一抓，抓不到	寶寶唱歌 汽車唱歌叭叭叭 寶寶唱歌ㄨㄨYY

## 嬰幼兒發展過程

月份	粗動作	精細動作	語言	人際社會關係
一   二 個 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 俯臥時頭稍可抬起</li> <li>* 俯臥時頭抬起 45 度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 會反射性抓住放入手中之物</li> <li>* 眼睛隨物可轉動 90 度以上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 聽到聲音會轉頭</li> <li>* 發出各種無意義聲音</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 注意別人的臉</li> <li>* 逗他會微笑</li> </ul>
三   四 個 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 俯臥時頭抬起 90 度</li> <li>* 協助坐起時頭可固定</li> <li>* 側躺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 雙手可移在胸前接觸</li> <li>* 可將手抓住的物品送入嘴巴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 發出丫乂等牙牙學語聲</li> <li>* 笑出聲音</li> <li>* 偶而模仿大人的聲調</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 會自動對人笑</li> <li>* 會注意其他孩子的存在</li> </ul>
五   六 個 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 拉小孩坐起，會稍用力配合，頭部會後仰</li> <li>* 完全會翻身</li> <li>* 坐著用雙手可支撐 30 秒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 兩手各可抓緊小物品</li> <li>* 手會去玩弄繫在玩具上的線</li> <li>* 會敲打玩具</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 會因高興而尖叫</li> <li>* 開始出現母音 丫一乂</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 自己拿餅乾吃</li> </ul>

## 如何刺激寶寶的感官發展

感官發展對寶寶來說是很重要的一種發展，因此父母可以配合各部器官不同時期的發展，適時地給予寶寶外在的刺激，如此有助於感官發展及學習新事物，而父母應先瞭解寶寶的感官發育時期，進而讓各部感官相配合運用，有助於寶寶的智力發展：

### 一、 這個時期的寶寶感官發育如何

- (一) **聽覺：** 寶寶出生後就可以聽到外界的聲音，約兩個禮拜後，聽力發展就已較健全了，這時的寶寶可以用兩耳聆聽單一種聲音，算是聽覺發育最快的時候，因此建議爸爸媽媽讓寶寶維持一段時間重覆聽相同的音樂，漸漸地寶寶就會對音樂感興趣，如此有助於聽覺發展。
- (二) **視覺：** 寶寶要在滿月後，才能將雙眼視覺專注在一個點上，且眼睛的發育還有限，一直要到三、四個月後，眼球的回轉肌肉發育完全後，寶寶的視覺才算發育完全，因此爸爸媽媽除了多讓寶寶閱讀寶寶玩具書外，也應讓寶寶多看些繪畫作品，或從色彩的反射來調和房間內的光線和氣氛，如此有助於視覺發展。
- (三) **觸覺、味覺及嗅覺：** 觸摸剛出生寶寶的皮膚，寶寶就已有些微的反應而食物的冷熱也已有感覺，並能聞到物品的味道，但到了五個月大時，觸覺、味覺及嗅覺才正式進入發育期，此時皮膚神經的傳導，已能到達末梢神經，手指的運用也較靈活了。

### 二、 如何幫助寶寶利用感官學習新的事物

- (一) **觸覺和聽覺：** 爸爸媽媽抱著寶寶時，可讓寶寶坐在腿上，一邊唱著歌，一邊擺動，有助於寶寶皮膚感覺及聽力的相互配合，訓練寶寶在接受聲音後能做出一致的動作。

(二)視覺和聽覺：因為大腦中掌管視覺和聽覺的細胞位在相對的地方，當視覺和聽覺並用時，有助於加強記憶力，讓寶寶看圖片時，媽媽也可以在旁邊對寶寶說說畫中的內容，有助於加強寶寶對畫的認識及印象。

## 親子加油站

### 如何刺激寶寶的感官

嬰幼兒時期，感官教育非常重要，五感指的是「視、聽、嗅、味、觸」五種感覺，不僅可以決定寶寶大腦、神經體系及身體感覺，達到互動協調的成熟，其中促進視覺成熟最重要的是焦距，東張西望和爬行都是不可或缺的過程，音辨能力來自於靈敏的聽覺，嗅覺則是潛在的智慧基礎，味覺更會影響生活中的飲食習慣，觸覺不足則會引起學習障礙。

而透過五感的探索，能建立起寶寶對這個世界的認識，經由不斷感官經驗練習，可以促進2歲前寶寶的認知發展，同時，無論寶寶處於清醒或睡眠狀態，身體的五種感覺仍會經由感覺神經將訊息傳遞給大腦，並接受大腦對這些感覺的回應，將訊息傳達給身體各部位，讓身體感官對這些外在刺激有正常反應。

### 視覺發展階段

視覺的感官發展，是寶寶早期認識環境的主要工具，透過眼睛進而對物體產生視覺上的認知，不僅能夠漸漸分辨大小的不同，對於物體在空間中的方向、距離，也能慢慢地正確判斷，最後了解物體變化的過程。

#### • 0~3 個月寶寶：

新生兒在出生一個月的視覺發育仍不成熟，出生時能對光線明暗產生不同的視覺反應，初期只能分辨黑與白兩種強烈對比顏色，並感受到有人或物體靠近，直至3個月大時，視力範圍可以清楚地看到物體，視線能從物體外緣往中心聚焦，也可靈活地隨物體進行180度的移動，此時期寶寶喜歡複雜的圖案，可辨視人、物體的輪廓，喜歡看媽媽的臉及自己的手。

#### • 4~6 個月寶寶：

到了寶寶4個月左右，顏色視覺開始發展，待寶寶5個月時，可辨別人和物品，而且分辨更多的色彩，因此，可以清楚辨識媽媽及陌生人的臉，並且專注於別人說話的表情，因而開始有「認人」的行為表現，像是看到不認識的人會大哭，看到媽媽會安心地微笑。

### · 7~12 個月寶寶：

7 個月的寶寶會認不同的人，並且注意別人的行為，喜歡對著鏡子笑，9 個月大，手拿著玩具還可以看其他地方，會調整手拿東西的距離，且色彩概念已發展健全。12 個月時，可以看清楚物體的細部結構，認識大型符號、數字語文，並且可以記住。

### 聽覺發展階段

聽覺在胎兒 5~6 月個大雖已發育完成，但出生後的前幾天，通常沒有聽覺反應，因為中耳被羊水阻塞住，出生兩個星期至 1 個月，漸漸地可將頭轉向聲音來源，聽覺不僅是語言發展的基石，藉由聽覺，寶寶也能感受到父母聲音所傳達的關愛！

### · 0~3 個月寶寶：

安靜睡覺的寶寶會因為突然的噪音而驚醒，被媽媽的聲音所安撫，會發出咯咯聲、咕咕聲和笑聲。出生後，右耳對語音敏感，左耳對音樂辨識較強，1 個月左右的嬰幼兒，喜歡溫柔的聲音，若聽到巨大聲響，可能會睜大眼睛、眨眼，也會透過哭聲來表達肚子餓、身體不舒服的生理需求。

### · 4~6 個月寶寶：

寶寶對聲音的反應越來越明顯，並注意說話者的嘴巴、尋找聲音來源，對媽咪的聲音會有反應，會發出許多牙牙學語的聲音，模仿「喔」、「爸爸」的聲音，而且會改變聲音的音調，喜歡會發出聲音的玩具，對於環境很好奇。

### · 7~12 個月寶寶：

7~10 個月時，除了會注意聽媽咪所發出的聲音，也聽得懂熟悉的話語，寶寶會轉身嘗試找出視覺範圍外的聲音，叫寶寶名字、電話響起的時候，孩子都會有反應。10 個月後，寶寶能找到來自身後的聲音來源，而且對遙遠的聲音有清楚的反應，會模仿簡單的聲音和單字，可以遵守指令，指出人或目標物。

## 觸覺發展階段

透過觸覺可刺激大腦發育，可使嬰幼兒的情緒穩定，產生安全感和信任感，也是親子關係建立的來源，而觸覺系統的刺激不足，則會影響整個神經系統的統合。

### · 0~3 個月寶寶：

剛出生到 1 個半月大的寶寶，透過媽咪或爸比的抱抱或撫觸，能感受到撫慰或被愛的感覺，到了 3 個月大時，寶寶透過不同的觸覺經驗，辨認媽咪和其他人抱他的感覺，也已經可以分辨出不同的照顧者。

### · 4~6 個月寶寶：

寶寶開始探索自己的身體，例如會開始吸吮自己的手指或腳趾，或是看到任何有趣的東西都會想伸手摸摸看。

### · 7~12 個月寶寶：

寶寶成長至 9 個月後，藉由爬行、學步時的觸覺刺激，可增進寶寶的感覺統合發展。

## 媽咪知識補給站

當胎兒還在媽媽腹中時，最早出現的器官不是手、腳，而是大腦與眼睛，不過，眼睛雖然在胚胎時期發育最早，但胎兒在母體內最早有的是觸覺，可說是所有感覺器官中最先建立、影響也最大的感覺器官！

## 味覺、嗅覺發展階段

味覺和嗅覺在出生時已發展完成，且感覺敏銳，藉嗅覺來尋找媽咪的乳房，在生活中嚐試給予不同的食物及各種不同的輔助玩具，不僅可以避免養成偏食的不良習慣，更可藉由酸甜苦辣等味道的反應，了解寶寶口腔功能是否正常。

### • 0~3 個月寶寶：

寶寶出生時，已有完整的味覺，雖然還沒有味道的認知能力，但基本上已能辨別甜、酸、苦等味道，所以，生病時會有喜歡喝糖水、討厭吃藥的反應。寶寶出生後，開始在媽咪的懷抱裡喝母乳，這不僅是他們的第一個味覺享受，也同時嗅得到媽咪身上的味道，以及寶寶衣服、毯子的味道，這是他們最熟悉、感到安心的味道，而味覺、嗅覺也是一種本能，就像寶寶肚子餓了，開始大哭，但只要一靠近媽咪，即使沒有睜開眼睛，他們也嗅聞到媽咪的味道，就會停止哭聲，小嘴也會做出吸吮的動作。

### • 4~6 個月寶寶：

味覺僅限於母乳、牛奶，但等到寶寶可以開始嘗試副食品，這時候可以加入較多元的食材，讓寶寶透過鼻子、口腔、舌尖，感受到不同食材的味道、氣味，媽咪可以觀察他們對不同食物的反應，是皺眉還是感到好吃的樣子，喜歡哪些食物，但要注意不能養成寶寶偏食的習慣，而太刺激的味道則要儘量避免！

### • 7~12 個月寶寶：

喜歡將手中的東西往嘴裡送，藉由舌頭學習與物品間的關係，此時邁入可吃較硬副食品的階段，可觀察寶寶對於食物的嗅覺、味道的反應與認知。

文獻參考：媽媽寶寶網站

嬰幼兒五感玩具：引導+刺激，寶寶越玩越聰明2014/04/01