



認識寶貝

想 一 想

1. 寢寢睡覺時間顛三倒四的，晚上常常弄得我沒辦法好好睡。
我什麼時候才可以一覺到天明呢？
2. 寢寢的成長好快，生活節奏也跟著一直變，怎麼會這樣？
3. 寢寢學得慢，是「大隻雞晚啼」嗎？
4. 錯過孩子的成長關鍵期，就無法彌補了嗎？
5. 市面上有很多玩具、錄影帶、嬰兒課程，都說可以讓孩子變得更聰明，是真的嗎？

■ 撒野有理

- 顛三倒四的睡眠習慣
- 又哭又鬧
- 東敲敲西嘈嘈

■ 發展遲緩？還是「大隻雞晚啼」？

- 如何評定發展遲緩？
- 因應之道

■ 幼兒發展的關鍵期





看 一 看

許多新手父母都想像過自己成為父母的模樣：孩子安靜的躺在媽媽懷裡吸吮母乳，媽媽哼著歌，爸爸講故事，嬰兒不時露出滿足的笑容來回應父母的愛……。想著想著，覺得人生真是有子萬事足啊！

然而等到寶寶一出生，就發現大事不妙了！寶寶吃喝拉撒睡樣樣要人服侍，而且必須是「7-11」，沒有打烊的時候。如果服務品質令「君」不滿意，就拿出絕活「哭」來回應。而孩子的哭鬧不分白天黑夜，這對於重睡眠的父母來說，簡直是晴天霹靂，日子似乎一下子進入黑暗時代。

長期的睡眠不足常常影響了夫妻的情緒，進而使彼此間的關係也造成壓力，很多父母不禁要問，我這樣睡眠不足的日子還要撐多久？好不容易習慣了睡眠不足，寶寶又開始學爬、學走路，這下子寶寶的勢力範圍變大，相對地，孩子遇到危險的頻率也急遽升高，精力旺盛的他再加上危險意識不夠成熟，所以常常讓人擔心他的安危，使得做父母的處於高焦慮的狀態。

隨著孩子的發展變化，似乎為人父母的只能跟著孩子的成長轉，而且看起來，責任似乎只有越來越重。

■ 撒野有理

的確，初生嬰兒這一段時間是人類發展最快速的時期，很難想像一個嬰兒在出生時還只是個軟綿綿的小傢伙，一年之後已經是在房子裡到處晃呀晃的小人兒了。這中間有很多變化，許多新手父母如果對孩子的變化沒有預先了解，常常在做決定時會造成夫妻之間產生不同的期待，進而增加夫妻之間的緊張關係。

本章鼓勵你對於孩子發展上的變化要多一點的認識，事實上孩子的某些行為只是暫時現象，一段時間之後，自然會消失或更加成熟。就像有些人說，孩子很快就長大了，但是到底要忍多久？如果有個心理準備，也會幫助你健康的度過難關。

而且不見得每次的變化都會造成更大的壓力，相反的，孩子其實也很努力在適應我們「一般人」的生活方式及節奏，他們的成長只會讓夫妻越來越能夠互相配合，但是這需要一點時間讓他們長大。





顛三倒四的睡眠習慣

比如說新生兒給人最大的印象就是「非哭即睡」，出生六週大的嬰兒每天睡16到18小時，對他而言，生活沒有白天、晚上之分，只有睡眠、活動和哭泣三種狀態。他的睡眠也被切割成好幾個小段，所以無法和一般人一樣睡整個晚上。但是父母親也別擔心，這樣顛三倒四的日子不會太久的。一般而言，寶寶快則三個月，慢則七個月，就可以一覺到天明了。

又哭又鬧

此外，寶寶的哭也常弄得新手父母不知所措，不知道寶寶到底怎麼了？怎麼這麼愛哭？有沒有讓寶寶不哭的方法？是的，新生兒的前三個月是人一生中最愛哭的時候，新手父母在這一段時間可能要稍微忍耐。事實上，寶寶的哭只是告訴你他不舒服，需要你的協助去滿足他的需要。

一般而言，寶寶只有在肚子餓、尿布濕了、太冷、太熱、噪音或是疼痛的情況下才會哭，有時候只是想吸引你的注意而已。而不同的需要是用不同的哭聲來表達，這必須靠父母靈敏的觀察力才能分辨出來。研究也發現，如果父母能正確又快速的解讀孩子的哭聲，並且給予回應，這樣的孩子哭聲會比較小。

另外，父母要記得不要只是對孩子的哭聲有回應，平常孩子在微笑、牙牙學語或眼神注視的時候，也要報以適時的回應，如此孩子就學到，原來不只有在哭的時候可



以得到父母的注意，漸漸的孩子就會比較少哭了。

如果新手父母發揮一點同理心，對於寶寶剛到世上來就必須適應環境，一定多少有些同情。新環境難免帶來生理上的不舒服，寶寶要求的不多，只希望你給他一點安撫，好讓他儘快速度過適應期。

研究發現，如果對嬰兒做出持續性的搖晃或發出規律的聲音，就可以減緩寶寶的肌肉張力、呼吸及心跳，使寶寶很快被安撫下來。至於孩子哭的時候要不要抱？研究人員指出，孩子在六個月前是建立親子關係的重要時刻，所以孩子哭了能馬上回應是很重要的。而且這時嬰兒的理解能力還沒發展，如果要藉著孩子的哭來訓練他獨立，是有點施之過早。

東敲敲西嚐嚐

寶寶到六個月的時候，已經可以坐得很好了，這時候手開始很忙碌的抓東西，然後往嘴裡送，或是拿著玩具不斷敲打桌面發出聲音。到了七、八個月大孩子可以在地上爬時，更有機會到處尋找可吃的食物，很多父母因此不讓孩子在地上爬，怕孩子吃到髒東西。

事實上孩子會把東西往嘴裡送，是因為這時口腔是寶寶最敏感的部分，他其實在探索和認識東西，並非貪吃；而敲打玩具發出聲音，表示孩子開始學習玩遊戲，這是



他認知發展的重要起步，當他發現有其他玩玩具的方法，就不會一直只是敲東西了。

另一方面，「爬」的確對孩子大腦的成熟有很大的幫助，有些孩子就因為小時候爬得不夠，造成長大後發生感覺統合失調的問題，反而增加父母教養上的困擾。

這些例子說明了孩子在每個發展階段，都有他的發展需求，也就是說，這些看起來麻煩或擾人的工作，事實上對孩子的成長是不可缺少的，新手父母可能在心態上要有所調整。

當然，如果你把它當作不得不的工作，那麼一天下來的感覺，可能只有一個「累」字可言。但是孩子的成長是那麼快速，快速到每天都有新變化，如果把自己當作觀察員，每天給自己功課，比如說觀察孩子今天有什麼新的動作或反應？怎麼學來的？是不是和你的互動有關？當你覺得和孩子在一起是一種成長時，其中的樂趣和成就會遠遠超出體力上的壓力，這就是所謂「甜蜜的負擔」。

■ 發展遲緩？還是「大隻雞晚啼」？

當寶寶的發展速度不如其他孩子的時候，新手父母可能要開始緊張了。是我的寶寶有問題呢？或者他只是現在比較慢而已，過了一段時間寶寶自然會趕上進度？有些人小時候不是也不怎麼聰明，長大後照樣成為有名的科學家嗎？有人說，這叫做「大



隻雞晚啼」。

的確，由於嬰幼兒期是人類發展過程中最具潛力的階段，換句話說，孩子小的時候雖然發展比較落後，在往後的成長過程中要迎頭趕上，也不是不可能。

但是另一方面，孩子的成長只有一次，如果孩子真的是發展落後，若不及時提供適當的補救方法，也可能造成往後無法彌補的遺憾。尤其嬰幼兒期某些能力的落後，的確可以預測孩子未來可能出現的障礙，所以做父母的不可不慎。對於發展遲緩的孩子，新手父母應該抱著「早期發現，早期治療」的心態，以免孩子長大了，成為永久的悔恨。

如何評定發展遲緩？

那麼到底什麼才是發展遲緩呢？長的矮或體重太輕算不算？如果真的覺得孩子怪怪的，有哪些資源可以幫助我呢？基本上來說，發展遲緩指的是孩子在認知、語言、動作或社會情緒行為方面，明顯比一般孩子落後時，才稱為發展遲緩。所謂「明顯」指的是孩子在這些發展的能力上，落後90%同年齡的其他孩子時，大概就要注意了。

一般而言，三歲以前的嬰幼兒在定期的健康檢查時，可以請護士幫你做發展篩檢的評量。如果你熟悉孩子，大概只要10分鐘就可以完成。萬一結果孩子屬於危險群，那麼可以請護士幫你轉介到附近的評估中心，一般也設在醫院裡；當護士說明孩子可



認識寶貝

能是發展遲緩的高危險群時，也不要太緊張，因為通常護士只負責初步篩檢，孩子一定要到聯合評估中心（或醫院的專科門診），讓專業的醫師再做詳細的評估才能確定。

因應之道

事實上，如果孩子真的確定為發展遲緩兒童，或有明顯的障礙，新手父母可能會經歷一段心理調適期，但是無論如何，終需回到更有建設性的層面，為孩子找出最適合他的介入方式。

許多父母在剛知悉孩子有發展遲緩現象時，總想知道原因，尤其想知道到底是誰造成的？然而這實在是於事無補，反而只會影響夫妻關係。事實上，真正可以確定原因的案例不到一半，而且即使不知道原因，也不影響往後的治療。

目前政府很重視為遲緩兒做早期治療的服務，只要孩子有發展遲緩證明（或殘障手冊），都可以免費或付極低的費用享受專業的治療。鼓勵家長們不妨多多利用政府的美意，千萬不要為了怕孩子被貼標籤，錯過了治療的黃金期。





家裡有遲緩兒會不會影響夫妻關係？顯然家有遲緩兒的父母，可能要多花一些時間及精力在照顧、教養孩子上，無論是金錢、時間、資源的分配，都要考慮到這個孩子，當孩子佔用的資源太多，夫妻可享用的資源自然就愈少，這時候精打細算的本事就要發揮。

「開源」是個好方法，也就是增加自己的社會資源，以及尋求家庭支持，例如可以申請政府的「喘息服務」（註：可洽地方社會局、特教機構或早療中心等單位機構），政府會派人到府暫時幫你照顧孩子，夫妻就有喘息的機會去做增進關係的事，或者也可以請求其他家人或尋找臨時保母偶爾幫忙照顧孩子。另外可以透過通報中心進入各縣市政府的早期療育服務單位，社工員就會和其他相關的醫療專業人員定時到家中，輔導你如何帶小孩。

總之，遲緩兒只是需要多一點的時間照顧，並不代表需要父母24小時全時間的奉獻，別忘了健康的夫妻關係才能使照顧孩子的品質始終維持在最高點。

■ 幼兒發展的關鍵期

新手父母教養孩子真是戰戰兢兢，深怕在孩子發展的關鍵期沒有給予孩子足夠的刺激，以致影響往後的發展。很多商品都宣稱對孩子的大腦發育有很大的幫助，可以激發孩子的潛力，使孩子變得更聰明；又說六歲以前是孩子發展的關鍵期，應該給孩



子這個或那個的營養補充或學習輔助。到底要不要買？買多少？常常也成為夫妻爭執的焦點。

當然，你對孩子往後的期許，會影響現在的決定，而這必須是夫妻共同討論後的結果。如果夫妻倆希望藉著這些商品，讓孩子長大後更聰明，那可能會大失所望。

基本上到目前為止，研究人員在很多的發展領域都沒有發現所謂的關鍵期，關鍵期大多只限於一些基本動作技巧，及語言中的口音部分而已。

至於認知部分，並沒有說早一點學什麼知識，就會早一點變聰明。大部分談到兒童發展的書，都只強調給予孩子生活中需要的知識就好了。比如說：日常生活中常見的用品及功能，常用的概念像數量、顏色、形狀及各種形容詞（胖、瘦、高、低、冷、熱、粗、細……），如何保護自己，如何生活自理，學習生活常規等等，才是這個時期學習的重點。至於孩子生活中用不到的知識，其實是不需要的。

很多研究也發現，那些贏在起跑點的孩子長大以後，不見得都有成就。很多新手父母對於孩子的學習常有不同的意見而發生爭執，其實正確的態度應該是：孩子的學習是一場長期賽跑的過程，影響孩子學習的因素有很多，而維持學習動機才是幫助孩子跑向終點的根本之道。這告訴父母們，教養孩子不要操之過急，把時間省下來，享受和孩子玩遊戲的樂趣吧！



做 一 做



1.測測你對寶寶成長發展的敏感度：

- (01) 寶寶在_____月大時會翻身
- (02) 寶寶在_____月大時會將積木從一隻手換到另一手
- (03) 寶寶在_____月大時可以站起來
- (04) 寶寶在_____月大時對自己的名字有反應
- (05) 寶寶在_____月大時會揮手表示再見
- (06) 寶寶在_____月大時會以拇指和食指尖拿東西
- (07) 寶寶在_____月大時能自己拿杯子喝水
- (08) 寶寶在_____月大時會脫沒有扣子的外套
- (09) 寶寶在_____月大時會一頁一頁翻書
- (10) 寶寶在_____月大時會一腳一階上下樓梯



- 2.家裡準備一個嬰幼兒發展里程碑的表格，依據里程碑的內容隨時觀察孩子的發展。
- 3.製作一個寶寶行為觀察表格或準備一本寶寶日記，每天（或每週）觀察記錄孩子是否出現新的行為？建議每天抽半小時，夫妻一起共同分享寶寶的成長紀錄。
- 4.使用錄影方式記錄孩子的成長也是好方法，但是不要只錄有趣的畫面，可以根據發展里程碑，選擇與發展有關的內容。一段時間後再拿出來檢核。
- 5.孩子的玩具或書籍多半屬於消耗品，縱使買再多都覺得不夠。其實鼓勵父母們多使用社會資源，比如可以到社區圖書館借閱兒童書，或向鄰居朋友詢問是否有舊的童書或玩具。
- 6.夫妻一起想一些和寶寶玩耍的遊戲，你可以自創，也可以參考市面上提供的親子互動書籍。



※1-12個月的健康寶寶發展里程碑

項目 \ 年齡	1個月	2個月	3個月	4個月
粗動作	<ul style="list-style-type: none"> ■ 俯臥時頭稍可抬起 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 俯臥時頭抬起 45 度 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 俯臥時頭抬起 90 度 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 協助坐起時頭可以固定 ■ 側躺
精細動作	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會反射性抓住放入手中之物 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 眼睛隨物可轉動 90 度以上 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 雙手可移在胸前接觸 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 可將手抓住的物品送入嘴巴
語言表達	<ul style="list-style-type: none"> ■ 聽到聲音會轉頭 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 發出各種無意義聲音 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 發出 Y、A 等牙牙學語聲 ■ 笑出聲音 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 偶而模仿大人的聲調
人際社會關係	<ul style="list-style-type: none"> ■ 注意別人的臉 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 逗他會微笑 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會自動對人笑 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會注意其他孩子的存在



※1-12個月的健康寶寶發展里程碑

項目 \ 年齡	5個月	6個月	7個月	8個月
粗動作	<ul style="list-style-type: none"> ■拉小孩坐起，他會稍用力配合頭不會後仰 	<ul style="list-style-type: none"> ■完全會翻身 ■坐著用雙手可支撐30秒 	<ul style="list-style-type: none"> ■肚子觸地式爬行 ■抱起會在大人腿上亂跳 	<ul style="list-style-type: none"> ■坐得很好 ■雙膝爬行
精細動作	<ul style="list-style-type: none"> ■兩手各可抓緊小物品 	<ul style="list-style-type: none"> ■手會去玩弄繫在玩具上的線 ■會敲打玩具 	<ul style="list-style-type: none"> ■坐著時手會各拿一塊積木 ■將積木從一手移到另一手 	<ul style="list-style-type: none"> ■手像耙子一樣抓東西
語言表達	<ul style="list-style-type: none"> ■會因高興而尖叫 	<ul style="list-style-type: none"> ■開始出現母音Y，一，ㄨ 	<ul style="list-style-type: none"> ■正確轉向聲源 	<ul style="list-style-type: none"> ■發出ㄅㄆㄇ聲YY Y ■注意聽熟悉聲
人際社會關係		<ul style="list-style-type: none"> ■自己會拿餅乾吃 	<ul style="list-style-type: none"> ■會設法取較遠處的玩具 	<ul style="list-style-type: none"> ■會玩躲貓貓

項目 \ 年齡	9個月	10個月	11個月	12個月
粗動作	<ul style="list-style-type: none"> ■ 扶持東西可維持站的姿勢 ■ 可前進後退爬行 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 扶東西邊緣會移步 ■ 站著時會想辦法坐下 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 獨立站 1 0 秒 ■ 拉著一手可以走 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 單獨走幾步 ■ 蹲著可以站起來
精細動作	<ul style="list-style-type: none"> ■ 以拇指合併四指鉗物 ■ 以食指觸碰或推東西 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 拍手 ■ 雙手各拿一塊積木互相敲打 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會把小東西放入杯子或容器中 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 以拇指和食指間拿東西
語言表達	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會隨著大人的手或眼神注視某樣東西 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 模仿大人說話聲 ■ 對叫自己名字有反應 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會揮手表示拜拜 ■ 知道別人的名字 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 有意義地叫爸爸、媽媽 ■ 以搖頭、點頭表示要或不要
人際社會關係	<ul style="list-style-type: none"> ■ 看到陌生人會哭 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會抓住湯匙 ■ 可拉下頭上的帽子 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 以手指出要去的地方或東西 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 不流口水 ■ 會和其他小孩一起玩



※12-24個月的健康寶寶發展里程碑

項目 \ 年齡	12-14個月	14-16個月	16-19個月	21-24個月
粗動作	<ul style="list-style-type: none"> ■可維持跪姿 ■會側行數步 ■走的很穩，會轉身 	<ul style="list-style-type: none"> ■可獨自趴著而手扶地站起 ■隨音樂而做簡單跳舞動作 ■扶欄杆可上下三層樓梯 	<ul style="list-style-type: none"> ■自己坐上嬰兒椅 ■扶著可單腳站立 ■一腳站立，另一腳踢大球 	<ul style="list-style-type: none"> ■自己單獨上、下椅子 ■原地雙腳離地跳躍 ■腳著地方式帶動小三輪車
精細動作	<ul style="list-style-type: none"> ■一隻手同時撿起兩個小東西 ■可重疊兩塊積木 ■可將瓶中物倒出 	<ul style="list-style-type: none"> ■會打開盒蓋 ■自動拿筆亂塗 ■已固定較喜歡用那邊 	<ul style="list-style-type: none"> ■可疊三塊積木 ■模仿畫直線 ■可認出圓形，並放入模型版上 	<ul style="list-style-type: none"> ■球丟給他，他會去捕捉 ■可一頁一頁翻厚書 ■疊高6至7個積木
語言表達	<ul style="list-style-type: none"> ■模仿未聽過的音 ■會用一些單字 	<ul style="list-style-type: none"> ■會說10個單字 ■會說一些兩個字的名詞 	<ul style="list-style-type: none"> ■會哼哼唱唱 ■至少會用10個單字 	<ul style="list-style-type: none"> ■會重複字句的最後一兩個字 ■會講50個字彙

項目 \ 年齡	12-14個月	14-16個月	16-19個月	21-24個月
語言理解	<ul style="list-style-type: none"> ■ 知道大部分物品名稱 ■ 熟悉且位置固定的東西不見了會找 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在要求下，會指出熟悉的東西 ■ 會遵從簡單的指示 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 瞭解一般動作如「親親」「抱抱」 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 知道玩伴的名字 ■ 認得出電視上常見之物
社會性	<ul style="list-style-type: none"> ■ 堅持要自己吃東西 ■ 模仿成人簡單動作如打人，抱哄洋娃娃..... 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 睡覺時要抱心愛的玩具或衣物 ■ 出去散步時，能注意路上各種東西 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 被欺侮時會設法抵抗或還手 ■ 有能力主動拒絕別人的命令 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 幫忙做一些簡單家事 ■ 會咒罵玩伴，玩具...
身邊處理	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會脫襪子 ■ 嘗試自己穿鞋，但不一定能穿好 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 自己拿杯子喝水 ■ 自己用湯匙進食（會灑出） 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會表示尿片濕了或大便是了 ■ 午睡不尿床 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 脫下未扣扣子的外套 ■ 會用語言或姿勢表示要尿尿或大便



※24-36個月的健康寶寶發展里程碑

項目 \ 年齡	24-27個月	28-31個月	31-36個月
粗動作	<ul style="list-style-type: none"> ■ 用整個腳掌跑步並可避開障礙物 ■ 可倒退走10公尺 ■ 不扶物、單腳站1秒以上 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 雙腳較遠距離跳躍，向前翻斛斗 ■ 單腳可跳躍兩次以上 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 一腳一階上下樓梯 ■ 單腳可平衡站立 ■ 會騎小三輪車 ■ 會過肩投球
精細動作	<ul style="list-style-type: none"> ■ 模仿畫橫線 ■ 可依樣用三塊積木排直線 ■ 可一頁一頁翻簿書 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 疊高八塊積木 ■ 會用打蛋器 ■ 玩黏土時，會給自己成品命名 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 模仿畫圓形 ■ 用小剪刀，不一定剪得好
語言表達	<ul style="list-style-type: none"> ■ 懂得簡單數量（多，少）所有權（誰的）地點（裡面，上面）的觀念 ■ 稍微有一點「過去」的概念 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會問「誰」「那裡」「做什麼」...句子 ■ 會用「這個」「那個」...冠詞 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會正確使用「我們」「你們」「他們」會用「什麼」「怎麼會」「如果」「因為」「但是」



項目 \ 年齡	24-27個月	28-31個月	31-36個月
語言理解	<ul style="list-style-type: none"> ■ 瞭解「上、下、裡面、旁邊」...位置概念 ■ 知道在什麼場合通常都做什麼事情 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 知道「明天」意味著不是「現在」 ■ 會回答「誰在做什麼」的問句 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會回答有關位置，所有權及數量的問話 ■ 會接熟悉的語句或故事
社會性	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會去幫助別人 ■ 會和其他孩子合作，做一件事或造一個東西 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 對幼小的孩子會保護 ■ 會告狀 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會找藉口以逃避責罰 ■ 自己能去鄰居小朋友家玩
身邊處理	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在幫忙下，會用肥皂洗手，並擦乾 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 白天可控制大、小便 ■ 會拉下褲子，準備大、小便 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 自行大小便 ■ 能解開一個或一個以上之鈕釦



※3歲-4歲6個月健康寶寶發展里程碑

項目	年齡	3歲~3歲6個月	3歲6個月~4歲	4歲~4歲6個月
粗動作		<ul style="list-style-type: none"> ■ 走路時兩手交互擺動 ■ 可繞障礙物跑過去 ■ 丟球可丟10呎遠 ■ 想辦法用手臂接球 ■ 單腳站立5秒 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 可接住反彈球 ■ 以腳趾接腳跟向前走直線 ■ 原地單腳跳 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 以單腳向前跳 ■ 向上攀、爬垂直的階梯 ■ 過肩丟球12呎 ■ 單腳站立10秒
精細動作		<ul style="list-style-type: none"> ■ 會蓋、開小罐子 ■ 可完成◇菱形圖的連連看 ■ 模仿畫+形 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 自己畫+字形 ■ 模仿畫×形 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 照樣寫自己名字 ■ 25秒中可將10個珠子放入瓶中 ■ 用剪刀剪直線 ■ 跟著摺紙
語言表達		<ul style="list-style-type: none"> ■ 會用否定命令句如，不要做 ■ 會用「這是...」來表達 ■ 會用「什麼時候」...的問句 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 可解釋簡單圖畫 ■ 圖畫字彙至少可說出14種或以上 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 正確使用「為什麼」 ■ 為引起別人注意會用誇張的語調及簡單語句 ■ 至少能唱完一首完整的歌 ■ 會用「××和××」、「靠近××在××旁邊」

項目 \ 年齡	3歲~3歲6個月	3歲6個月~4歲	4歲~4歲6個月
語言理解	<ul style="list-style-type: none"> ■瞭解「大」「小」「上」「下」「前」「後」「裡」「外」 ■能回答「這是誰的?」「為什麼」...等問題 	<ul style="list-style-type: none"> ■能回答「有多少」「多久」的問題 ■瞭解昨天、今天 	<ul style="list-style-type: none"> ■能回答「有多少」「多久」的問題 ■瞭解昨天、今天
社會性	<ul style="list-style-type: none"> ■會道歉，當做錯事會說「對不起」 ■已有一個要好的同伴 ■會給小朋友一些暗示 	<ul style="list-style-type: none"> ■會與其他小孩在遊戲中比賽 ■能自己過斑馬線或過街 	<ul style="list-style-type: none"> ■會與其他小孩在遊戲中比賽 ■能自己過斑馬線或過街
身邊處理	<ul style="list-style-type: none"> ■從小壺倒水喝，不會潑得到處都是 ■自己脫衣服 ■晚上不會尿床 	<ul style="list-style-type: none"> ■會穿長統鞋子 ■自己洗臉，刷牙（但洗得還不好） 	<ul style="list-style-type: none"> ■會穿長統鞋子 ■自己洗臉，刷牙（但洗得還不好）



※4歲6個月-6歲健康寶寶發展里程碑

項目	年齡	4歲6個月~5歲	5歲~5歲6個月	5歲6個月~6歲
粗動作		<ul style="list-style-type: none"> ■單腳連續向前跳2至3碼 ■騎三輪車繞過障礙物 ■雙腳跳在5秒內可跳7至8次 	<ul style="list-style-type: none"> ■腳尖平衡站立10秒 ■用雙手接住反彈的乒乓球 ■主動且有技巧地攀爬、滑、溜、搖擺 	<ul style="list-style-type: none"> ■有韻律地兩腳交換跳躍如跳繩 ■跑得很好 ■可接住丟來的球（5吋大）（用手接） ■以腳趾接腳跟倒退走直線
精細動作		<ul style="list-style-type: none"> ■會寫自己的名字 ■會畫口但還不太好 ■用剪刀剪曲線 ■會用繩索打結，繫鞋帶 ■會扣及解扣子 ■能畫出身體三個部分 	<ul style="list-style-type: none"> ■自己會寫一些字 ■20秒中可將10個珠子放入瓶子 ■會寫1至5的數字 ■會畫△ 	<ul style="list-style-type: none"> ■以拇指有順序觸碰其他四指 ■將鞋子、鞋帶穿好 ■能畫身體六個部分
語言表達		<ul style="list-style-type: none"> ■會用「一個××」 ■會說出相反詞三種中對兩種 ■會由1數到10或以上 	<ul style="list-style-type: none"> ■可說出物體的用途，如「帽子是戴在頭上」 ■會說出六個單字的意思 	<ul style="list-style-type: none"> ■能很流利地表達 ■可經由點數而區分兩堆東西是不是一樣多

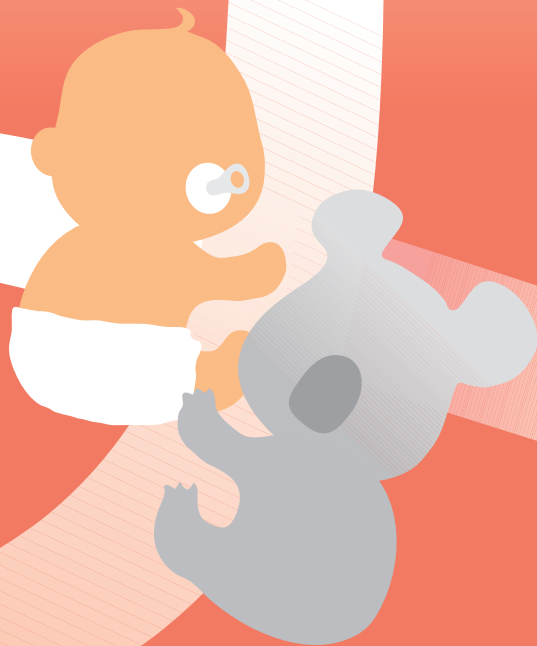
項目 \ 年齡	4歲6個月~5歲	5歲~5歲6個月	5歲6個月~6歲
語言理解	<ul style="list-style-type: none"> ■ 懂得「多加一點」及「減少一點」 ■ 會在要求下指出一系列東西中第幾個是哪一個 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會區分「最接近」，「最遠」，「整個」，「一半」 ■ 依要求能正確找出1至10所要的數字 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 瞭解「以前」，「以後」 ■ 區分左、右 ■ 能認得一些注音符號及國字
社會性	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會同情，安慰同伴（用語言） ■ 和同伴計畫將來玩什麼 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在有些遊戲中有些性別區分了 ■ 會選擇要好的朋友 ■ 遊戲中會遵守公平及規則 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會玩簡單桌上遊戲和撲克牌 ■ 和同伴分享秘密（不告訴大人）
身邊處理	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會穿襪子 ■ 扣襯衫、褲子，或外套的扣子 ■ 晚上睡醒會自己上廁所 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 自己換上睡衣或脫下衣服 ■ 能將食物組合在一起如三明治 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 會用刀子切東西 ■ 自己會梳或刷頭髮 ■ 自己繫鞋帶



要好保母，也要好感情

想 一 想

1. 孩子還是小嬰兒，和他互動真的那麼重要嗎？
2. 寶寶好黏人，是不是我們不夠愛他？
3. 爸爸也幫孩子做了很多事，為什麼寶貝就只黏媽媽呢？
4. 每次抱孩子回公婆家，小寶寶就緊抓著我不放，硬是不肯讓其他人抱，這到底是怎麼回事？
5. 誰是最好的托育人選？



■ 愛的開始

- 建立親子依戀關係的關鍵期
- 依戀的類型
- 一起和寶寶培養感情

■ 從無分別到依戀

- 非社會期
- 無辨識性依戀期
- 特定依附期
- 多重依戀期

■ 促成安全依戀型關係

- 父母可以做的是
- 因氣質施教（因材施教）
- 成為彼此的支持

■ 托育選擇

- 以孩子的角度思考
- 如何選擇好保母？
- 好保母的威脅
- 維持一致的教養理念



看一看

自從小寶寶出生後，家中的生活步調為之大亂，常常手忙腳亂地，恨不得將這個小人兒塞回肚子裡。很多雙薪家庭也多少會思考：是不是該找個24小時托育的保母，讓白天已經忙得昏天暗地的自己，回到家後可以喘一口氣？但是如此一來，孩子會不會和父母不親了呢？

■ 愛的開始

新生兒獨有的嬰兒臉、大大的頭、嬌弱的身軀以及惹人憐愛的神情，常常吸引週遭的大人，特別是父母親。

除了迷人可愛的外觀，從一出生，嬰兒也會利用哭泣、笑、眼神的追隨以及發出聲音等方式，來引起成人的注意。他想知道，當我有需要的時候，比如餓了、尿片濕了、不舒服的時候，誰可以安慰我、滿足我的需要？因此，在這個階段，爸媽穩定與持續的照顧是建立良好親子關係的開始，也是奠定日後親子親密關係的基礎，因為親子間的關係，是需要長期深耕的。

建立親子依戀關係的關鍵期

依戀（attachment）是什麼呢？依戀是指存在於兩個人之間強烈的情感連結，是一

種主動、深情與雙向的關係，幾乎每一個孩子都會和他的照顧者（通常是孩子的父母親）形成這樣的特殊情感。

這種情感聯繫的建立，有沒有存在關鍵期呢？是不是錯過了那個黃金時間之後，母子與父子間那種親近、溫暖的強烈情感就比較不容易建立了？

其實不然，根據研究結果顯示，親子間的情感聯繫建立於彼此長期互動的基礎上。這樣的發現，讓部分新生兒的父母親，因某些因素如早產、母親或嬰兒的健康等而不得不與嬰兒分開時，不必再為孩子日後的情緒發展，承擔過多的憂慮與內疚。

依戀的類型

除了母親之外，孩子也會和其他人（如父親或保母）建立起依戀關係嗎？答案是肯定的。研究也同樣說明，幼兒的確可以和主要照顧者以外的人，建立起依戀關係，並依據孩子與對方彼此互動的時間與經驗，建立起有別於母子的依戀關係。

大部分的孩子比較親近母親，主要是因為媽媽多半扮演主要照顧者的角色。但是如果爸爸對於育兒也像媽媽一樣投入與付出，相信孩子同樣也會報以熱切的回應，和爸爸形成親密的父子關係。

一般來說，學者會依據孩子在陌生環境中的行為表現，把親子間的依戀品質分為



要好保母，也要好感情

四種類型：安全型依戀、不安全-抗拒型依戀、不安全-逃避型依戀以及不安全-無組織型依戀。

研究進一步發現，孩子屬於安全型依戀的父母，都是比較有反應的照顧者。他們對嬰兒發出的訊息比較敏銳，也比較快速做出適當回應，這些父母親熱愛孩子，也鼓勵嬰兒離開身邊往外探索。

孩子是不安全-抗拒型依戀的父母親，雖然對嬰兒也有興趣，而且願意和嬰兒有親近的身體接觸，但是他們常常誤解嬰兒的意思，因此無法與嬰兒建立同步的互動。照顧嬰兒時，他們的行為經常前後不一致，有時很熱衷、關心，有時不聞不問，對嬰兒的反應常視自己的心情而定，而不是嬰兒的情緒需求。

至少有兩種類型的父母，容易導致嬰兒形成不安全-逃避型依戀。一種是對嬰兒很沒耐心、忽視，或拒絕嬰兒的需求、與嬰兒接觸時也不會覺得快樂；另一種父母則對嬰兒提供過多的刺激或過度干涉，這兩種都會造成不安全-逃避型依戀的親子關係。

至於孩子是不安全-無組織型依戀的父母，多半心中還存有重大創傷，使得他們在照顧嬰兒時，表現出特有的過度保護或過度緊張的行為，嬰兒可能同時被接受又被虐待，導致小嬰兒不知道該接近爸媽以求關愛，或是逃離以求安全，表現出趨近又逃避的混亂行為。

一起和寶寶培養感情

因此，孩子之所以會發展出某種依戀類型，主要是因為長期以來的互動經驗所累積形成。相信做父母的，沒有不希望自己能與孩子建立起安全溫暖的親子依戀關係，而如何讓自己具有敏銳的回應能力，也就是和嬰兒建立起「同步互動」模式，並適切回應孩子發出來的訊息，的確是一門需要學習的課題。

「同步互動」是指當孩子想玩的時候，給予誘人的刺激；當孩子想靜下來的時候，避免強迫他們。

沒有人天生就是完美的父母，發展學家也指出，並沒有一套放諸四海而皆準的標準育兒法。每對父母都帶著自己的家庭經驗與成長背景，面對新生活的種種挑戰。因此，除了透過不斷的自我提醒，配偶間的相互支持與補位，也是相當重要的正向力量來源。

這樣和孩子互動時，除了可以維持比較好的情緒品質與體力，也可以從配偶與孩子的互動中，觀摩學習到不同於自己成長經驗的親子交往方法，有助於提升親子互動品質。

當然，相關的育兒書籍、講座以及不同型式的育兒資訊，都可以作為現代父母育兒時的重要參考。如同前文所說，人並非天生就可以成為好父母，當爸媽的技巧其實



要好保母，也要好感情

需要學習，孩子也會教導爸媽如何成為好父母，因此對於孩子發展的了解愈多，就愈能扮演好成功的父母親。

■ 從無分別到依戀

依據孩子的成長發展，學者將孩子形成依戀的過程，分成下列四個階段：

非社會期（零至六週大）

這個時期的嬰兒是運用嗅覺與聽覺來區辨身邊的人，對每一個人的反應都相同。但在階段末期，嬰兒開始偏好笑臉之類的正向社會刺激。

無辨識性依戀期（六週至六、七個月大）

這時候孩子開始區分熟悉與不熟悉的人，同時也喜歡別人注意他。

特定依戀期（約七至九個月大開始）

這個時候，孩子與特定對象分離時會表現出抗議行為。當他與照顧者建立起強烈的依戀關係，同時也促進了探索行為的發展，開始以主要照顧者為安全堡壘往外探索。在這個時期，照顧者敏銳、有回應的照顧方式，對嬰兒依戀發展有正向影響。