

# 目錄

署長的話 .....	2
序 .....	3

## • 第壹章

### 托育環境與作息規劃 5

一、托育環境規劃原則 .....	6
二、托育空間運用實務 .....	9
三、生活作息規劃原則 .....	11
四、個別化生活作息實務 .....	12

## • 第貳章

### 生活照顧與衛生保健 14

一、生活照顧不疏漏 .....	15
二、營養健康大補貼 .....	17
三、清潔衛生好舒爽 .....	23
四、預防保健護平安 .....	28
五、特殊照顧沒煩惱 .....	32
六、托育一點靈 Q & A .....	42

## • 第參章

### 嬰幼兒發展與遊戲活動 44

一、發展與教養原則 .....	47
二、發展警訊要注意 .....	65
三、玩出聰明玩出能力 .....	66
四、社會互動好心情 .....	74
五、托育一點靈 Q & A .....	77

## • 第肆章

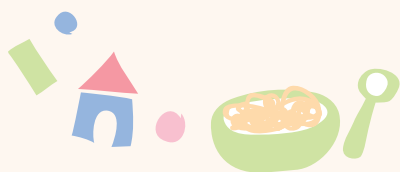
### 保親溝通與成長紀錄 82

一、你家我家都是寶寶的家 ~ 保親溝通的目的 .....	83
二、寶寶生活與成長的足跡 ~ 保親溝通的方式 .....	84
三、托育一點靈 Q & A .....	92

## • 第伍章

### 專業發展與社會資源 96

一、做個有力的托育人員 .....	97
二、社會資源愛分享 .....	100
三、托育一點靈 Q & A .....	101



## 署長的話

帶孩子其實是一種專業，受過訓練且具備一定資格的托育人員較能清楚掌握孩子身心發展的階段與成長過程所需的照顧服務，尤其是專業托育從業者，更應具備相當程度的專業知能與照顧技巧，同時也要接受政府的輔導與管理，才能確保穩定的服務品質。因此，我國自民國 103 年 12 月 1 日起實施居家托育登記及管理制度，正式納為政府專業服務體制的一環。

依據居家式托育服務提供者登記及管理辦法，明確規範托育人員應提供的服務包括日常生活照顧與學習、健康安全維護、營養衛生保健等事項，希望能提供一個足以讓兒童適性發展與安全成長的環境。基此，本署為協助居家托育人員從事照顧工作時有所依循，並讓其對所照顧的兒童身心發展能有完整的認識與瞭解，進而設計規劃符合其適性發展的活動以促進兒童健康成長。爰委託國立臺北護理健康大學研究團隊編印本指引，藉由第一線操作經驗與常見實務議題，以圖文並茂的方式呈現重要觀念、提醒托育知能與技巧、問答集釐清迷思等內容，清楚引導托育人員運用，甚至一般家長在照顧孩子的時候，也可以隨時參考此工具書。

本指引能順利付梓，特別感謝國立臺北護理健康大學研究團隊以及參與本案的專家學者、直轄市、縣（市）政府、訪視輔導員及督導等代表的參與貢獻。期待能協助居家托育人員充分了解兒童發展狀況，並依其發展需求設計活動並精進托育服務專業，同時也有助於為兒童日後發展奠下良好基礎。

衛生福利部  
社會及家庭署署長



民國 108 年 01 月

# 序

## 一、出版緣起

孩子的童年，僅有一次！研究顯示高品質的童年托育，有助於未來良好身心健全發展，與家庭環境相類似的居家托育服務，成為眾多家長的托育選擇。

家長對托育人員的首選，除了具備愛心、耐心等個人特質之外，更需要用心安排適合不同特質寶寶的軟硬體托育環境。然而，每個家庭都有不同偏好或是差異的教養秘笈，托育人員如何滿足每位家長的深深的期待，打造出家長放心、寶寶開心的第二個家，成為一大挑戰！

本指引出版目的即在詳述有關居家托育工作內容，希望能以淺顯易懂的示例說明，幫助新手托育人員，或是有志投入居家托育專業者，不斷精進，成為優質托育典範的參考指引。

## 二、編撰原則及使用方法

### （一）編撰原則

本指引編撰原則，係以滿足嬰幼兒身心良好發展為基礎，符合專業托育服務為準則，期望達到提升居家托育服務品質的目標。研編團隊透過問卷調查與托育現場實地訪查，統整出以出生到3歲嬰幼兒的日常健康照顧實務應用為核心的指引內容，透過深入淺出舉例說明和嬰幼兒的遊戲活動、社會情感互動的好方法；同時，以托育一點靈 Q & A 問答方式，分析家長與托育人員常見的托育議題，提醒托育正確知能。

### （二）使用說明

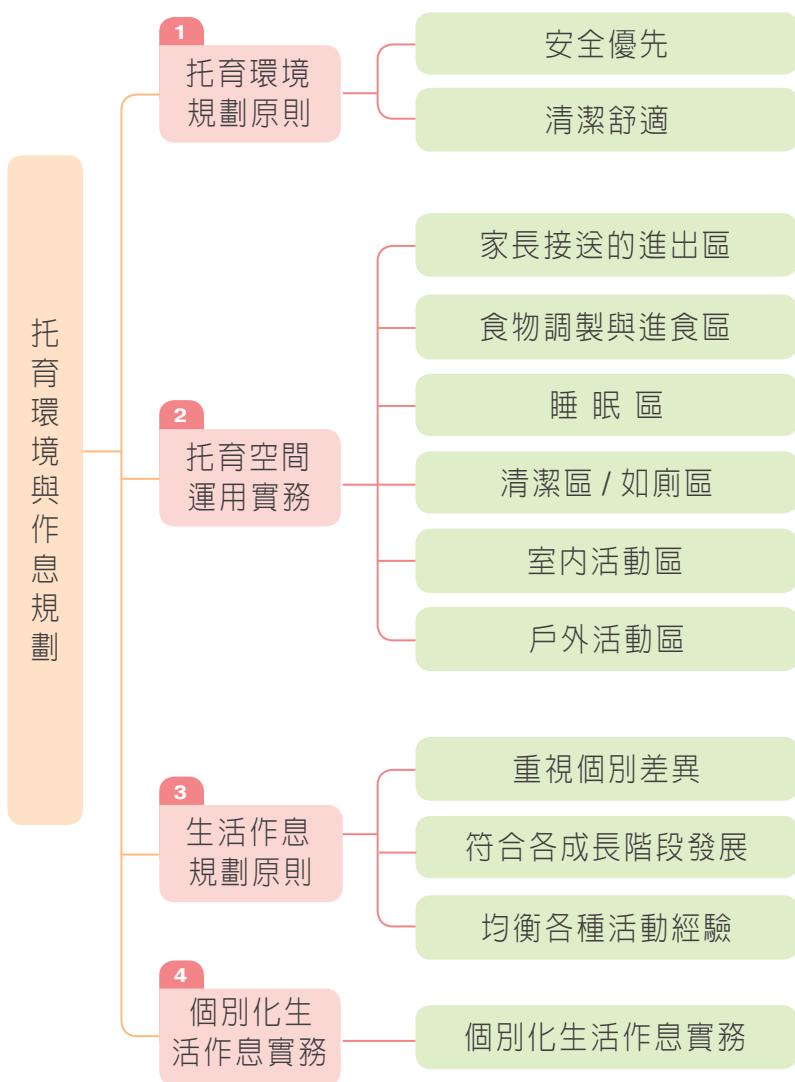
本指引除提供托育人員平日自行閱讀的參考資料外，更可藉由指引內容，仔細觀察與評估寶寶的身心發展，作為記錄嬰幼兒生活及成

長過程之實務運用。依據收托兒不同的年齡與特質，與家長共同分享討論，規劃與實施適合個別差異的托育計畫，為每個孩子畫下最美麗與珍貴的童年足跡。

此外，基於兒童發展具有整體性與延續性，很難以生理年齡明確切割，僅粗分為（1）嬰兒：出生至 6 個月。（2）爬行兒、學步兒：7 ~ 18 個月。（3）幼兒：19 ~ 36 個月、進入小學前。（4）學齡兒：進入小學後的兒童。但因為嬰幼兒個別差異極大，托育照顧時，仍是以寶寶實際發展狀況為準則。

本指引在有限篇幅內，由衷期望每位疼愛寶寶的托育人員經由內容知識的學習，能落實在日常生活照顧中，充分發揮正確與適當的托育技能，和家長共同成為托育好夥伴，一起守護未來主人翁平安健康長大！





托育環境是指嬰幼兒四周的軟硬體，包括與嬰幼兒密切交互作用的時間、空間和接觸的人。一個合適的托育環境，不但可以營造溫馨愉快的生活氣氛，也有助於嬰幼兒各領域的學習與成長。

為嬰幼兒安排生活空間，不但要符合嬰幼兒生理上的需求，同時也要注意心理層面的發展，讓嬰幼兒能在安全的環境中自由探索、發現與學習。

## 一、托育環境規劃原則

### (一) 安全優先

許多事故傷害都發生在家中，由於嬰幼兒正是充滿好奇的年齡，加上身體動作的發展與反應還沒有成熟，更容易發生事故。

「安全」絕對是規劃嬰幼兒活動空間的首要考量。

托育人員應能事先察覺到嬰幼兒活動空間中的潛在危險因子，不心存僥倖，不順手放置熱燙、細小、藥物、清潔劑等危險物品，採取安全相關措施，嚴守安全的托育行為，以預防事故傷害發生。

隨時依據「托育服務環境安全檢核表」列出的指標，從嬰幼兒活動的視線高度與發展特性一項項的檢視，為安全的托育環境設下第一道關卡。

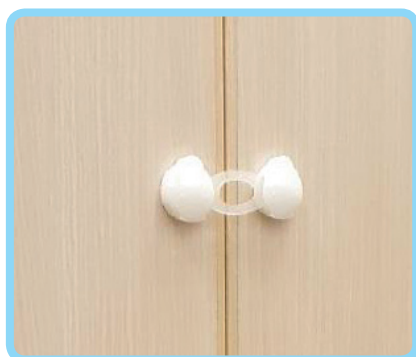
此外，善加運用居家環境安全小物品，降低好奇寶寶誤開、誤觸危險物品的機會。

- ◆ 防開：櫥櫃安全扣、爐具開關防護蓋、插座安全蓋。
- ◆ 防夾：門窗防夾器、手指防夾器。
- ◆ 防撞：桌腳防撞器、門鎖安全套。
- ◆ 防入：防護小柵欄。
- ◆ 止滑：止滑條、止滑墊。

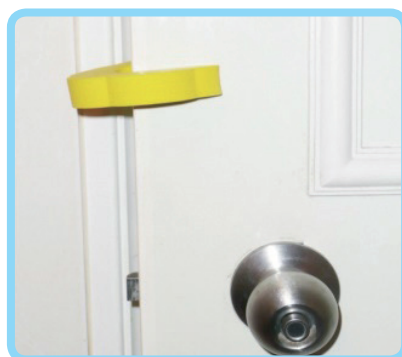
- ◆ 收納：集線器、窗簾拉繩收納器。

不論在室內或戶外，執行安全環境的不二法門，仍是仰賴托育人員隨時看顧收托兒，時時刻刻將兒童的安全放在心上，做到「放手不放眼，放眼不放心」。

隨著嬰幼兒成長，適當教導自我保護及維護自身安全的方式，並在固定明顯的地方張貼緊急連絡電話表及逃生路線圖，定期與嬰幼兒一同進行逃生演練。此外，定期檢視家中保健箱（急救用品：體溫計、無菌紗布、無菌棉支、OK 繃、繃帶、生理食鹽水、冰枕或冰寶等）是否齊備有效，並熟悉簡單傷病照護與急救流程，以維護嬰幼兒安全健康。



櫥櫃防開安全扣



門擋防夾器

## （二）清潔舒適

舒適的環境是指活動空間足夠、具備適量的教玩具及防滑舒適的地板，可供嬰幼兒自在的四處移動探索。此外，傢俱應適合嬰幼兒尺寸及托育人員使用高度，且室內空間的通風採光良好、低噪音，溫濕度適中。環境清潔是指隨時保持桌椅、櫥櫃、地面的乾淨，並定期清潔教玩具與嬰幼兒用品。

- ◆ 室內托育空間光線充足、通風、溫溼度舒適、清潔合宜，並將雜亂減至最低。
- ◆ 位在馬路邊的托育環境，可加裝隔音設備避開噪音。
- ◆ 窗戶需加裝紗窗以防蚊蟲進入，加裝窗簾以調節室內明亮度。
- ◆ 沒有窗戶的室內活動空間，應有人工照明提供明亮的環境。
- ◆ 嬰幼兒活動空間應有窗戶，可以採光及流通空氣。
- ◆ 嬰兒床的擺置，應選擇房中較安靜、遠離窗邊的位置，可防止過強的日照及避免墜落事故。
- ◆ 托育環境空間足夠且安全柔軟（如沙發、軟墊、傢俱邊緣是圓角等）。
- ◆ 室內托育空間傢俱不擁擠，動線與空間能讓嬰幼兒遊戲或四處遊走。
- ◆ 地板選擇容易清洗、碰觸時不會感到冰冷與走步時不容易滑倒的材質（如木地板或無毒拼裝塑膠軟墊）。
- ◆ 購買無毒的拼裝塑膠軟墊，使用前先清洗，放置室外陽光曝曬與通風的地方數日，使化學物質揮發且沒有異味後再使用。
- ◆ 符合嬰幼兒尺寸的傢俱（椅子、桌子、玩具櫃等）。
- ◆ 準備數量與種類足夠且符合嬰幼兒發展能力的玩具。
- ◆ 每天適時清理及維護托育空間，例如，餵食後食物掉落桌面、椅面或地面，應立即清理與擦拭乾淨。
- ◆ 每天清洗嬰幼兒會放入口中的玩具、個人餐具。



## 二、托育空間運用實務

嬰幼兒的托育空間經常是與托育人員的家庭空間共用，因此，如何在不影響托育人員家庭隱私又滿足嬰幼兒成長需求的前提下，發揮巧思，好好運用嬰幼兒視覺高度的低矮範圍，布置成適合嬰幼兒托育照顧的場所，成爲重要準則。

### （一）家長接送的進出區

- ◆ 明亮溫暖的布置，營造出視、聽、嗅、觸覺的舒適空間。
- ◆ 在家長視線高度吊掛一個小白板，記錄家長當天的小叮嚀、張貼交流分享的資訊、嬰幼兒作品等。
- ◆ 設置嬰幼兒個人專屬置物櫃（可張貼嬰幼兒照片來辨識），讓幼兒有練習整理個人物品的機會。



在嬰幼兒的高度張貼幼兒家庭照，可舒緩分離焦慮

### （二）食物調製與進食區

- ◆ 靠近水槽與冰箱，方便取用食材、清洗器具及洗手。
- ◆ 設置嬰幼兒餐食調製平台區域、置物櫃及消毒奶瓶設備。
- ◆ 冰箱生熟食分開放，備有母乳保存專用器皿，注意保存期。
- ◆ 固定進食區，設置有托盤桌面及安全帶的餵食椅；餵食紀錄在伸手可及的位置。

### （三）睡眠區

- ◆ 選擇安靜舒適的獨立空間布置嬰幼兒寢室。

- ◆ 嬰兒床邊穩固吊掛旋轉吊飾或兒童安全鏡，並定期更換。
- ◆ 如收托超過兩位嬰幼兒，床與床間應有適度間隔。
- ◆ 個人寢具應分開收納，不可堆疊，以避免交叉感染。

### （四）清潔區 / 如廁區

- ◆ 清潔區備有可調溫度且清楚標示冷熱的水龍頭、適合嬰幼兒高度的鏡子、手壓式洗手乳、擦手紙或乾淨毛巾、防滑椅凳、洗澡盆、洗澡玩具、地面鋪設防滑墊，保持清潔與乾燥通風。
- ◆ 如廁區設置小馬桶或馬桶輔助座圈、防滑椅凳、方便幼兒拿取的衛生紙、腳踏式有蓋垃圾桶。
- ◆ 嬰幼兒有固定換尿布區，個人尿布墊與清潔用品。
- ◆ 置物櫃置放嬰幼兒個人清潔衛生用品（如紗布巾、毛巾、指刷套、牙刷、梳子等）及換洗衣物。

### （五）室內活動區

- ◆ 活動區域應符合各年齡層發展需求設計。
- ◆ 提供嬰兒具有安全感、方便爬行、柔軟的活動環境。
- ◆ 1歲左右的嬰兒需要稍大的活動空間、安全地板及可供扶持的穩固傢俱或把手。
- ◆ 學步兒需要更大的活動空間，以滿足粗大動作的發展。
- ◆ 教玩具（或幼兒作品之張貼）應在嬰幼兒視線高度且明顯可見，以方便嬰幼兒自行取放。
- ◆ 提供符合各領域發展能力，類型多元的教玩具讓嬰幼兒主動探索。

## （六）戶外活動區

- ◆ 可走路、跑跳、丟擲、滾球、騎乘玩具的草地、花園或平台。
- ◆ 可供攀爬、鑽的遊具、溜滑梯。
- ◆ 可供觀賞、嗅聞、觸摸的香草植物或無毒性的植物盆栽。
- ◆ 沙箱、鏟子、勺子、漏斗、篩網、灑水器等沙水材料。

## 三、生活作息規劃原則

規律的生活作息安排，能讓嬰幼兒得到安全感。以日間托育（每日收托時間為六至十二小時）為例，每日生活作息包含以下時段：

- ◆ 接送
- ◆ 進食
- ◆ 換尿布 / 上廁所
- ◆ 清潔 / 洗手 / 潔牙
- ◆ 穿脫衣物
- ◆ 室內 / 戶外遊戲
- ◆ 睡覺 / 休息



戶外活動  
有益身心健康

生活作息規劃原則如下：

### （一）重視個別差異

由於每位嬰幼兒的生理時鐘不同，不同年齡嬰幼兒的發展需求也不同，因此需要訂定個別化的生活作息，才能滿足每位收托嬰幼兒的需求。此外，生活作息表能讓家長清楚了解孩子在托育人員家中怎麼過每一天，有利於回家後的作息銜接。

## （二）符合各成長階段發展

托育人員在進行生活作息規劃時須注意，收托兒年齡越小，生活作息規劃越需要保持彈性。到了學步階段，收托兒的生活作息會逐漸穩定、可預測，因此安排固定時段用餐、午睡及遊戲，可以讓學步兒覺得自己能控制、有能力和安全感，也有助於進入幼兒園前的準備。

## （三）均衡各種活動經驗

符合嬰幼兒需求的生活作息，需要在下列各種活動間取得均衡：

- ◆ 和其他幼兒相處 / 和托育人員一對一相處 / 自己玩遊戲。
- ◆ 靜態活動 / 動態活動。
- ◆ 嬰幼兒自己選擇的活動 / 托育人員安排的活動。

## 四、個別化生活作息實務

托育人員選擇在家托育嬰幼兒的原因，主要是能兼顧自己的家庭。然而，依據法規，托育人員應優先考量嬰幼兒最佳福祉，並專心提供托育服務；收托時間不得兼任或經營其他足以影響收托服務的工作或事業。因此，當托育人員利用嬰幼兒熟睡或是專注操作玩具遊戲時，準備餐點或處理簡易家務，仍需將收托兒保持在視線範圍內，時時顧及其安全，適時與寶寶互動回應。以下提供基本生活作息架構範例，各時段開始與結束的時間可依據現況、收托兒的年齡與需求調整。

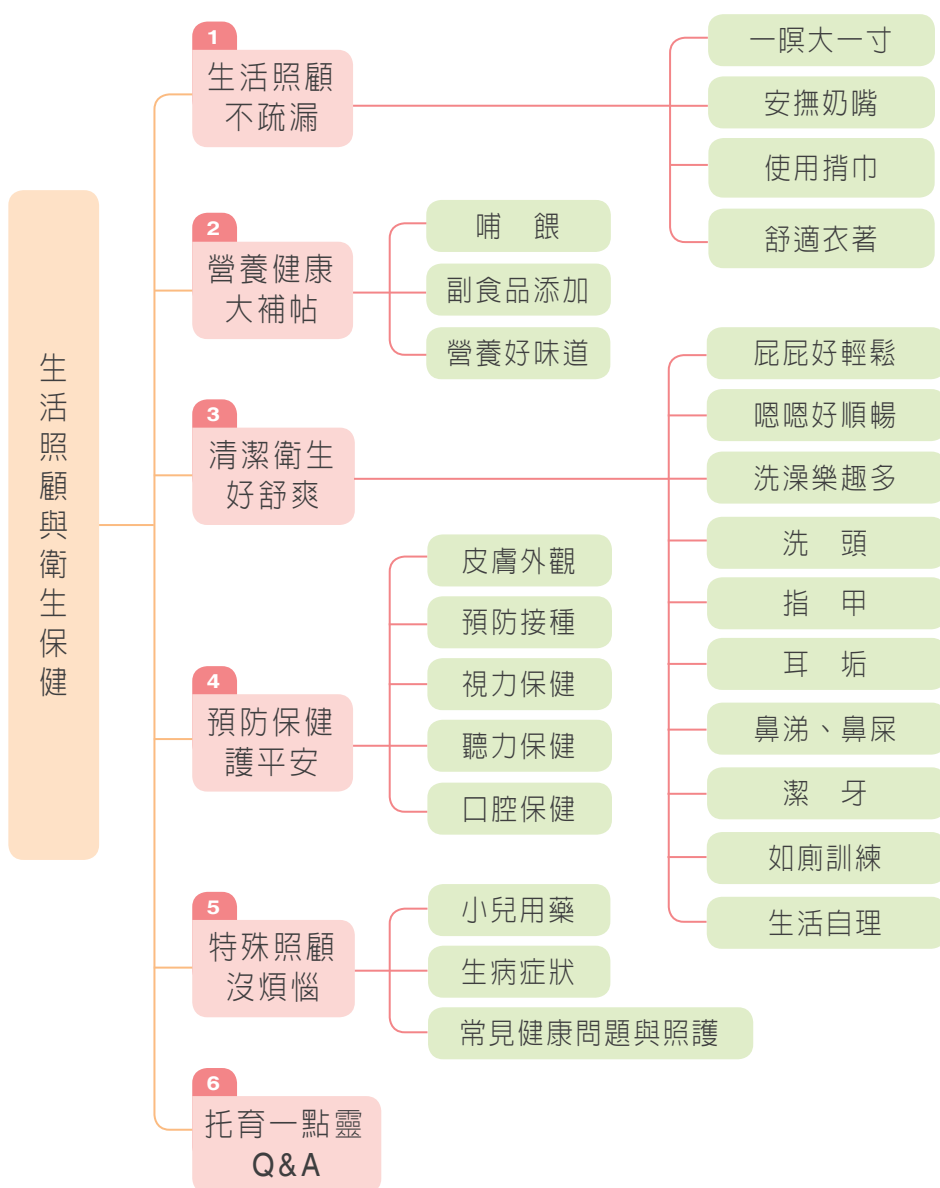
• 嬰幼兒生活作息示例

需依嬰幼兒實際身心需求彈性調整

時間	嬰兒	學步兒
06:00~07:00	工作準備—托育環境整理與清潔、準備餐點與活動材料（圖書 / 玩具）	
07:00~07:30	收托兒抵達—向家長與收托兒問早道好、閱讀托育日誌、量體溫、換尿布、身體狀況檢查	
07:30~08:00	觀察收托兒—身體狀況、情緒、一起吃早餐	
08:00~08:40	戶外活動—社區公園探索、體能活動、與其他嬰幼兒人際交流互動	
08:40~09:10	點心時間—清潔收托兒雙手 & 準備吃水果	
09:10~10:10	嬰兒小睡	學步兒：室內活動—說故事—唱童謠—角色扮演—閱讀—生活習慣與自理能力培養
10:10~10:40		調理午餐—學步兒、幼兒可以依能力協助（如捏麵疙瘩等）
10:40~11:10		安靜時間—聽音樂
11:10~11:40	嬰兒起床、換尿布、互動遊戲	自由遊戲時間—探索學習活動
11:40~12:40	午餐時間—午餐、刷牙、清潔、換尿布、更衣	
12:40~13:10	與嬰兒共讀、玩手指謠等互動性遊戲	午休時間 備餐及填寫托育日誌
13:10~15:00	嬰兒換尿布後午休 備餐及填寫托育日誌	
15:00~15:30	學步兒起床—甦醒、換尿布 室內活動—藝術美勞—音樂律動	
15:30~16:30	嬰兒起床換尿布、進食	點心時間—清潔學步兒雙手 & 準備吃小點心
16:30~17:30	戶外活動—社區 / 公園散步，探索大自然的蟲鳥動物、花草樹木	
17:30~18:00	洗澡、晚餐、聽音樂	
18:00	自由探索、遊戲與等待時間—保親溝通時間，互道再見	

## 第 貳 章

### 生活照顧與衛生保健



嬰幼兒天生具備「依賴性」與「模仿性」兩大特性，建立良好的生活健康習慣，必須由照顧者不斷的鼓勵與提供機會讓他們嘗試與學習，讓嬰幼兒具備成就感、自信心，以及忍受挫折的勇氣。做任何照顧動作時，記得多說說話，讓嬰幼兒了解接著要做什麼，減少他們的焦慮，並以輕鬆、愉快的心情照顧嬰幼兒，增進彼此間的親密關係。

## 一、生活照顧不疏漏

### (一) 一暎大一寸

#### 1. 嬰兒：出生～6個月

- (1) 出生後的前2個月，每天需花15～20小時睡覺，3個月大後才慢慢有晝夜之分。
- (2) 托育人員要記得在嬰兒尚未抬頭翻身前，睡眠時絕對不可採取俯臥趴睡姿勢。
- (3) 嬰兒睡醒後，應多抱出嬰兒床互動。
- (4) 備有專用合格安全的嬰兒床，避免與成人或其他兒童同床同被。

#### 2. 爬行兒、學步兒：7～18個月

- (1) 尊重個別的作息，儘量彈性配合嬰幼兒的睡眠時間。
- (2) 如果想建立日夜的規律，可以試試以下的方法：
  - ◆ 白天在二次餵食之間，不要睡超過4小時。
  - ◆ 不要刻意避開白天日常活動的聲音。
  - ◆ 清醒時多與孩子互動。
  - ◆ 夜晚睡眠時保持安靜，燈光變暗，減少刺激。

- ◆ 半夜換尿布或餵食，動作要快且安靜。
- ◆ 除非必要，夜晚不要吵醒嬰幼兒。

### 3. 幼兒：19～36個月、進入小學前

「就寢儀式」就是在睡前進行一系列、有一定順序、安靜的準備活動，幫助放鬆心情，例如：尿尿 ▶ 洗澡 ▶ 換睡衣 ▶ 刷牙 ▶ 喝水 ▶ 上床 ▶ 講故事 ▶ 互道晚安 ▶ 關燈。

#### (二) 安撫奶嘴

吸吮東西可以帶來滿足感與安全感，如果嬰幼兒不想吃奶嘴，就不需要給，尤其要注重奶嘴的清潔衛生。使用安撫奶嘴注意事項如下：

- ◆ 以夾式別針將奶嘴夾於胸前時，一定要注意繩子長度，不超過15公分，避免繩子繞頸的危險產生。
- ◆ 不吸吮時最好加蓋，確保衛生。
- ◆ 常保清潔，每天與奶瓶一起消毒。
- ◆ 選擇結構安全堅固、一體成型的奶嘴，避免奶嘴斷裂造成危險，也不可以有鋒利的邊緣裝飾，並適時更換。

#### (三) 使用揹巾

- ◆ 使用揹巾或揹帶揹著孩子時，千萬不可在爐子前煮東西或端熱的東西。
- ◆ 注意使用年齡及體重限制。
- ◆ 安全固定、接縫穩固不鬆脫。
- ◆ 材質須堅固耐洗，質地柔軟不傷皮膚。
- ◆ 肩帶及頸帶有襯墊。



- ◆ 符合安全標準。

#### (四) 舒適衣著

- ◆ 嬰幼兒的皮膚敏感，易出汗，需選擇易吸汗、透氣、耐洗、觸感好的棉質衣物，不要選擇過多裝飾、色彩太鮮豔、大衣領或需拉拉鍊的衣物。
- ◆ 汗衫約準備 5~6 件，前開襟式以方便替換。
- ◆ 2 個月以內的嬰兒比成人多穿一件，2 個月以上的嬰幼兒衣物件數可以與成人相同。
- ◆ 當頭部可以直立後，活動能力增加，可選擇穿得舒服且方便活動及穿脫的衣服，例如採前扣式或是肩扣式設計。
- ◆ 若選擇半身的設計，可以穿著兔裝或暗扣的褲管，方便更換尿布。
- ◆ 嬰兒 4 個月後因為口水分泌增加，托育人員可以幫寶寶圍上圍兜，避免口水弄濕衣服。注意保持皮膚乾燥，可以在臉上或脖子上抹些凡士林軟膏保護皮膚以免濕疹。

## 二、營養健康大補貼

### (一) 哺餵 - 嬰兒：出生 ~ 6 個月

#### 1. 餵食母乳注意事項

(1) 注意母乳保存的溫度：

- ◆ 25°C 以下的室溫中可放置 6 至 8 小時，容器應該被覆蓋並盡可能保持涼爽。
- ◆ 奶水收集後放置在 -15 ~ 4°C 攜帶式冰桶內 24 小時保持冰袋始終與奶水容器接觸，並盡量不要打開冰袋可保存 24 小時。
- ◆ 奶水收集後放在冰箱冷藏室 (0 ~ 4°C) 可保存 5 天；放在

單門冰箱的冷凍室（ $-15^{\circ}\text{C}$ ）可保存 2 週；放在雙門冰箱之獨立的冷凍室中（ $-18^{\circ}\text{C}$ ）可保存 3 ~ 6 個月。

- (2) 奶水解凍，以先進先出為原則（也就是較早的先用）。將冷凍母乳放到冰箱冷藏室解凍或將奶水放在一碗不超過  $60^{\circ}\text{C}$  的溫水中稍加轉動來解凍與溫熱母乳，溫熱達室溫就可以餵食。
- (3) 使用前須先將解凍後的母乳，以溫水隔水加熱至體溫才可餵食，但不可以瓦斯爐或微波爐加熱，加熱過的母乳若當餐未食則應丟棄。
- (4) 解凍後再加熱之奶水，放室溫 4 小時內，但不能再冷凍，故每次解凍量不宜太多。
- (5) 母乳是最佳營養品，也可多提供機會讓母親親自哺餵母乳。

## 2. 餵食配方奶注意事項

- ◆ 每次備奶及餵奶前，須先洗淨雙手。
- ◆ 注意奶粉的品質、包裝、出廠日期及使用期限。
- ◆ 沖調前需先看清楚奶粉罐上的說明，使用內附的專用匙準確測量奶粉量。
- ◆ 使用煮沸過的飲水沖泡，輕輕搖勻到奶粉完全溶解，避免產生太多氣泡。
- ◆ 飲用乳汁量，約為每公斤體重每日餵食 150 ~ 200 C.C.。但是隨著嬰兒漸漸長大，體重每增加一公斤，則每次餵食的乳汁量應增加 30 C.C.。進食量以嬰兒個別需求為主，避免過度餵食。
- ◆ 注意排便情形及是否有腹脹發生。

## 3. 哺餵注意事項

- ◆ 採懷抱嬰兒方式餵食，嬰兒頭頸以手臂固定抬高約 45 度，奶嘴

需充滿奶水後再餵食。

- ◆ 餵奶過程中多和嬰兒以眼神及口語互動。
- ◆ 可以使用小圓孔洞奶嘴，並注意是否堵塞或需要更新。
- ◆ 餵食後須排氣並維持抬高頭部的姿勢，以免嬰兒嗆到或吸入太多空氣。

#### 4. 溢奶吐奶

- ◆ 嬰兒因為胃部上端肌肉未發育完全，最初幾個月可能會出現溢奶吐奶的狀況。
- ◆ 注意觀察嬰兒的情緒及體重有無穩定增加，可以嘗試少量多餐，餵食中或餵食後輕輕打嗝，保持直立 20～30 分鐘等方式。
- ◆ 若大量或噴射狀吐奶，或吐出物含血或黑渣則需就醫。

#### 5. 奶瓶選擇與清潔

- ◆ PC 材質奶瓶較不耐高溫，消毒時可能有雙酚 A 釋出的問題影響嬰兒健康，建議選擇玻璃材質奶瓶。
- ◆ 集中每日使用後的奶瓶，先以冷水加熱煮沸 10 分鐘，再加入奶嘴、奶嘴固定圈及奶瓶蓋繼續煮沸 5 分鐘後，瀝乾備用。

### (二) 副食品添加 - 爬行兒、學步兒：7～12 個月

1. 6 個月大以後，開始訓練嬰幼兒使用杯子，作為日後戒斷奶瓶的準備。
2. 6～8 個月左右，可以讓嬰幼兒練習自己拿著餅乾或烤過的土司吃。
3. 開始給予富含蛋白質的乳泥狀食物，如：豆腐泥、肉泥、魚泥…等。
4. 每天副食品供應量，約占總熱量的 1/4，每天於早上 10 點及下午 3 點或 6 點左右各餵食一次。
5. 等嬰幼兒習慣各種食物的味道後，可逐漸將各類食物調配在一

起，增加食物的美味與顏色變化。添加副食品需注意以下原則：

- (1) 每次只添加一種新食物，由少量（1～2 湯匙）開始，逐漸增加。觀察 4～7 天，如無長紅疹、腹瀉、嘔吐等症狀，則可繼續餵食。若出現以上的身體反應，則應暫停該食物 1～2 個月後再嘗試，或向醫師諮詢。
- (2) 添加副食品建議從單一穀類開始，再依序添加蔬菜類、水果類，建議由味淡的食物開始。使用過的食物可與新食物混合使用，例如嬰幼兒可以接受穀類，則添加蔬菜時，可將穀類和蔬菜混合後再添加。
- (3) 多選用富含維生素及礦物質的深綠色、深黃色蔬菜。水果可選擇當季成熟且纖維較少者，水果泥應該在要食用前才製作，以避免維生素 C 被氧化而破壞。
- (4) 選擇強化鐵質的嬰幼兒專用米精而非市售米麩，米精應以水或奶調成糊狀餵食。
- (5) 開始餵食糊狀食物（如米糊、果泥等）時，應以湯匙餵食，避免將副食品加入奶瓶內與奶一起餵食。
- (6) 選在嬰幼兒較餓的時候餵食（例如吃奶前 1 小時）較易成功。下一餐何時吃奶可視副食品吃了多少而作彈性調整。
- (7) 餵食時應抱起嬰幼兒，面對面餵食。嬰幼兒會坐了以後，則應讓他坐穩以確保安全。若嬰幼兒拒絕張口、將頭轉開或哭鬧起來時，不要強迫餵食，可暫停 1～2 星期後再試。若嬰幼兒僅露出皺眉和嫌惡的表情，並沒有明顯推開與拒絕時，可能只是不習慣新食物，應多嘗試幾次，讓他習慣，不要輕易放棄。
- (8) 餵食氣氛保持輕鬆愉快，如果吃飽了就應該停止，不要強迫嬰幼兒將準備的食物全部吃完。

## 孩子滿 6 個月後，視發展情形提供副食品

6 個月	<ul style="list-style-type: none"><li>• 果汁、果泥、菜泥、穀類。</li><li>• 用湯匙餵食，每次 1 茶匙，視情形慢慢增加。</li></ul>	
7 ~ 8 個月	<ul style="list-style-type: none"><li>• 土司、水果、蔬菜、粥、麵條。</li><li>• 果汁類改用杯子讓寶寶自己喝，其他可用小湯匙餵食，固體食物可切成小塊讓寶寶自己抓取食用。</li></ul>	
9 ~ 11 個月	增加蒸蛋、豆腐、肉、魚等	
12 個月以上	<ul style="list-style-type: none"><li>• 一般家常食物，與成人一同進食。</li><li>• 上、下午可各增加 1 次點心。</li></ul>	

## (三) 營養好味道

## 1. 學步兒：9 ~ 12 個月

- (1) 9 ~ 10 個月大時，提供一些約一口大小、較軟的食物，也可讓嬰幼兒用手抓著吃。
- (2) 蜂蜜內含肉毒桿菌芽孢，1 歲以下嬰幼兒因免疫系統及腸道菌叢未健全，應避免餵食。
- (3) 奶類可提供豐富的鈣質及蛋白質，但一般牛奶含鐵質不足，且容易受到污染或引起過敏，1 歲以下仍應以母乳及嬰兒配方食品為主較佳，8、9 個月後可以選擇起司、優格。
- (4) 避免給予硬且圓的食物，易導致嬰幼兒噎住，如堅果、葡萄或糖果。

- (5) 學步兒階段的嬰幼兒體內蛋白酶活性增強，對蛋白質之消化吸收已較完全，不易產生過敏現象，可以增加魚、肉類的食物。
- (6) 若嬰幼兒具有過敏體質，或家長是過敏體質，則1歲以前應避免提供高過敏食物，例如全蛋、麥類、柑橘類、海鮮、堅果、大豆製品、巧克力等。
- (7) 提供餐點注重食物色、香、味之調配，以促進嬰幼兒的食慾。
- (8) 近週歲時，原來添加的軟質副食品逐漸轉變為嬰幼兒的正餐，用餐時間除早、午、晚三餐之外，並應在早上十點及下午三點各給一次間食。

## 2. 學步兒、幼兒：12～18個月

- (1) 剛滿週歲的嬰幼兒，尚未長出臼齒來磨碎食物，故需要切或剪成小於0.5公分的小丁狀，並煮軟一點。
- (2) 供應的餐點可依照成人的菜單製作，但須減少調味料使用量，以減少腎臟負擔及降低將來罹患高血壓的機率。
- (3) 固定地點用餐，可將高腳椅放在餐桌邊，與其他成人一同進食。
- (4) 尊重嬰幼兒的胃口，不強迫餵食。
- (5) 1歲到1歲半之間為黃金訓練期，讓嬰幼兒學習自己用湯匙吃飯。
- (6) 嬰幼兒的消化系統尚未發育成



學習用湯匙自己進食



學習以手指抓握食物進食

熟，胃容量小，因此除了三餐外還要給予2~3次的點心，以補充正餐供應不足的營養素及熱量。

- (7) 避免提供太甜、太乾、太硬、味道太濃厚及辣的食品做為點心。
- (8) 每天喝全脂鮮奶及奶製品，以提供足夠的蛋白質、鈣質、維生素A及B2。

### 3. 幼兒：19～36個月、進入小學前

- (1) 嬰幼兒對任何食物都有興趣，可以以手抓握，或使用湯匙等讓嬰幼兒自我進食。
- (2) 可以在餵食椅的地面先鋪防水墊，幫嬰幼兒戴上防水可接漏的圍兜，協助洗好雙手，讓幼兒盡情地享受自己用餐的樂趣，也方便餐後清理。
- (3) 托育人員儘量和收托兒童一起用餐互動，來增進雙方感情。

## 三、清潔衛生好舒爽

### (一) 屁屁好輕鬆

- 1. 選擇透氣材質、尺寸合適的尿布。
- 2. 選擇安全舒適的地方更換尿布，要注意先將用品備全，千萬不可在中途離開嬰幼兒，更換過程中持續跟嬰兒說話，可降低不舒適感。
- 3. 嬰幼兒小便擦乾即可，大便後應以溫水清洗、擦淨屁股。
- 4. 不使用含香味的溼巾，可以紗布或棉布沾溫開水代替，較不刺激皮膚。
- 5. 換尿布時需觀察屁股的皮膚狀況，可以在肛門區皮膚擦一點凡士林或植物油，維持屁股通風乾爽，不需使用痱子粉。

6. 換完尿布須將尿布包好不外漏才丟棄，並注意確實洗手。

## (二) 嗯嗯好順暢

大便顏色及性質是嬰幼兒腸胃系統健康與否的指標，需注意觀察，若出現不正常的紅色、黑色或白色便，則需儘快就醫（可參閱國民健康署編印之兒童健康手冊內的大便辨色卡）。

## (三) 洗澡樂趣多

洗澡可以讓嬰幼兒身體感到清爽舒適，更是和嬰幼兒遊戲互動與觀察的最佳時刻，可以促進親密關係的建立。建議托育人員幫嬰幼兒洗澡時，要注意以下幾點：

1. 先將所有用品準備齊全，不可抱著嬰幼兒單手拿取物品。
2. 洗澡前先以紗布巾沾開水，擦拭牙床及舌面，維護口腔清潔。
3. 洗澡前先測試洗澡水溫度，清洗時需隨時注意嬰幼兒的安全。
4. 選用適合嬰幼兒使用的清潔用品，也可以只用溫水清洗。
5. 洗澡時可以觀察嬰幼兒皮膚狀況，注意生殖器外觀及手腳活動的對稱性。

### 洗澡

#### 洗澡順序

洗臉 ▶ 洗頭 ▶ 洗身體

- 從上到下
- 注意頸部、腋下、腹股溝、生殖器及肛門等部位

#### 照顧者

- 坐著洗比較輕鬆
- 絕不可以讓寶寶單獨留在浴室

#### 洗澡水

- 先放冷水再放熱水





## (四) 洗頭

1. 以橄欖球式抱姿洗頭，一手扶著嬰幼兒背部。
2. 坐或躺浴盆中，頭後仰枕在浴盆邊緣。
3. 會自己坐躺時，使用洗頭椅等用具輔助。
4. 戴洗頭帽站立仰頭，或彎腰頭低垂姿勢洗頭。
5. 選擇不刺激眼睛的洗髮精。
6. 讓嬰幼兒自己拿著一條乾毛巾，隨時將流到眼睛附近的水擦乾。



## (五) 指甲

可以建議家長使用嬰幼兒專用指甲刀，在嬰幼兒入睡或放鬆時修剪指甲，並檢查指甲有無磨損不整齊的情形。視情況大約2週修剪一次，或事先與家長協商確認。

## (六) 耳垢

嬰幼兒耳垢平常會自然排出，只需在洗澡後用棉花棒輕輕擦拭耳朵入口可見處即可，不可亂挖耳朵。

## (七) 鼻涕、鼻屎

嬰幼兒的鼻子分泌物多，容易因為鼻塞導致不喝奶、難入眠

的問題。可以使用棉花棒輕擦鼻孔、以溫毛巾濕敷、或使用吸鼻器清潔。嬰幼兒此時常有打噴嚏的現象，是自行清除鼻子分泌物的反應，不需要太擔心。

### (八) 潔牙

1. 別讓嬰幼兒一邊喝奶一邊睡覺，容易造成奶瓶性齲齒。
2. 每次喝完奶，讓嬰幼兒喝些溫開水，有漱口的效果。
3. 用食指纏紗布巾沾溫開水擦拭嬰幼兒的口腔，輕輕按摩牙齦。
4. 擦拭動作要輕柔，不要太用力，注意牙齦與嘴唇間容易殘留乳汁。
5. 使用嬰幼兒訓練牙刷，不必使用牙膏，溫開水即可。



擦拭動作輕柔、潔牙過程互動有樂趣



使用指套刷，不必使用牙膏，溫開水即可

### (九) 如廁訓練

1. 大約在 19 ~ 36 個月間是訓練幼兒大小便的最佳時機，但是每個幼兒都有自己的成長時間表，開始及完成訓練的時間不一定相同。
2. 托育人員可以觀察，若幼兒可以靈活的走路、蹲下、起立，可以用表情或動作表示想要大小便並能稍微「忍」一下，而且樂於模仿成人動作時，就是最佳訓練時機。
3. 大小便訓練最好在遊戲中練習，提供相關繪本學習，不要太過嚴苛。
4. 準備適合幼兒的小馬桶或馬桶輔助座圈來配合訓練，小馬桶顏色選擇淺色系，以方便觀察幼兒的尿液顏色。

5. 配合使用穿脫的褲型尿布，注意幼兒的反應來調整訓練方式，不要操之過急。
6. 玩弄生殖器
  - (1) 幼兒可能會對自己的生殖器感到好奇而玩弄它，通常大一些就會改善。
  - (2) 不要用強烈的手段制止、加以處罰、或以責備的表情注視幼兒；或是忽略此行為，並以其他事物轉移幼兒的注意力。

## (十) 生活自理

1. 從日常作息中，自然養成良好的衛生習慣。
2. 飯前、大小便後要洗手。
3. 使用衛生紙擦嘴巴或擦鼻涕。
4. 喜歡洗澡，愛運動。
5. 養成收拾環境的習慣，練習將垃圾丟垃圾桶，並記得洗手。
6. 良好飲食習慣



練習擦桌子

- (1) 當幼兒手腕協調動作已較純熟，可以獨立進食。
- (2) 供應的水果切成薄片狀或細長條狀，讓幼兒用手抓著吃，訓練咀嚼機能。
- (3) 此時幼兒肝機能還未發育成熟，膽汁分泌量不足，需供應清淡的食物，烹製時多選擇蒸、煮、燜、糊…等用少量油脂烹調的食物。
- (4) 可給予含適量纖維的蔬菜，如燉白菜、炒菠菜等，以訓練咀嚼能力。
- (5) 利用不同顏色、味道的食物，調製出色香味俱全的餐食，

使幼兒能自然而然喜歡供應的餐食。

- (6) 尊重幼兒家庭飲食文化（如回教或素食餐飲），須與家長充分溝通後再備餐，必要時可以諮詢營養師以兼顧幼兒營養需求。
- (7) 維持進餐時的愉悅氣氛，讓幼兒參與餐桌上的談話。
- (8) 規定簡單的餐桌禮節，幼兒遵循時給予誇獎。
- (9) 合理的用餐時間約為 30 分鐘，時間到了或全部的人都已經吃完，就請幼兒下桌。

## 7. 養成規律作息

- (1) 由於日間活動量增加，環境刺激增加，都可能引起夜哭的現象，如夜晚哭聲相當大、表情痛苦，但白天醒來後無任何異狀，其他作息正常也不影響發育，就可不需擔心。



練習穿衣褲

- (2) 托育人員可以協助幼兒建立固定的睡前儀式：如說故事、放一段輕柔音樂…等。

## 四、預防保健護平安

### (一) 皮膚外觀

嬰幼兒的皮膚狀況，是身體健康狀況的重要參考。托育人員平常多注意觀察，可以早點發現問題並提供訊息給家長及醫生參考。皮膚的觀察及照顧重點如下：

1. 出生後 3 ~ 5 天內會出現生理性黃疸，需觀察注意其異常狀況，一般在一週左右恢復。若黃疸未退，需要儘快就醫。有些餵食

- 母乳的嬰幼兒會出現持續性的黃疸，可以諮詢醫生如何處理。
2. 頭前中央可以摸到菱形平軟的部分（前囟門），須隨時注意觀察。若有凹陷或突出，可能有健康問題。
  3. 前額皮膚及頭部有時會出現灰黃色的疹子，俗稱為「凶屎」，此為皮脂腺分泌旺盛所致，不需要用藥也不可以用力摳除。在洗頭前 30 分鐘用嬰兒油輕搓，6 個月後可以改善。
  4. 若臉頰或關節處出現紅紅粗糙的表面，這是異位性皮膚炎的徵兆。須注意皮膚的清潔及保濕，用清水清潔，避免使用沐浴乳或刺激性藥物，穿著純棉或麻製衣物，嚴重時需就醫。
  5. 若發現眼珠有白色或黃色等反光，眼睛有怕光、流眼淚或一直眨眼的現象，就需要就醫。眼睛若出現較多的分泌物，可用紗布沾生理食鹽水輕擦，輕輕按摩內眼角可以改善。
  6. 臍帶沒有脫落前，可以用 95% 的酒精清潔乾燥，6 ~ 10 天就會脫落。若有紅腫、流血、異味或突出現象，就需要儘快就醫。
  7. 尿布包覆時間太久、尿布材質不佳、尿布尺寸不合或皮膚感染等因素，會造成屁股或大腿處出現紅疹。須注意保持屁股皮膚的乾爽透氣，嚴重時需要儘快就醫。
  8. 有時因為穿著不透氣或包被太厚容易產生痱子或汗疹，須注意隨時保持嬰幼兒皮膚透氣乾爽。使用嬰幼兒專用的清潔用品或保養品時，需注意皮膚反應。若嬰幼兒脖子及前胸後背上出現細小水泡、密集且癢的皮疹，則可能是痱子，應保持通風涼爽透氣，可以清水洗澡或給予潤膚乳液，嚴重時就需要就醫。
  9. 草莓狀血管瘤的癥狀是皮膚出現小紅點，之後形成似草莓狀的隆起。90% 出現在出生後第一個月內，1 歲後通常停止生長並開始萎縮消退。若發生在眼睛、鼻子、嘴巴等部位或易發生碰撞的部位，則需治療或手術，90% 在 9 歲前會消失。

## （二）預防接種

1. 按時接種疫苗，能有效幫助嬰幼兒遠離傳染病的威脅。提醒家長依照兒童健康手冊預防接種表時程，前往醫療院所施打。
2. 預防接種情況判斷
  - （1）適宜施打：
    - ◆ 嬰幼兒精神良好，吃睡正常。
    - ◆ 輕微感冒、輕微發燒、流鼻水（請醫師評估後再決定）。
  - （2）不適宜施打：
    - ◆ 發高燒、食慾不振、精神不濟。
    - ◆ 免疫力下降時。
    - ◆ 施打疫苗曾過敏。
3. 預防接種後的護理
  - （1）發燒：發燒溫度不高只要多補充水分與休息。發燒溫度超過體溫 38.5°C 依醫師指示給予退燒藥。
  - （2）注射部位局部紅腫、硬塊
    - ◆ 紅腫：不必特別冰敷，2~3 天自然會消腫。
    - ◆ 疼痛：冷敷可以讓嬰幼兒感覺比較舒服。
    - ◆ 硬塊：注射完畢不必搓揉，硬塊是疫苗刺激所產生的反應，過一段時間身體會自然吸收。

## （三）視力保健

1. 未滿 2 歲嬰幼兒不看螢幕（例如 3C 產品）。
2. 滿 2 歲以上兒童用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，且避免長時間近距離用眼。一天看螢幕時間，不超過 1 小時。
3. 若對嬰幼兒視力狀況有任何懷疑，或發現嬰幼兒有眯眼、歪

- 頭、斜眼、鬥雞等現象，應儘速至眼科檢查，以免錯過治療的最佳時機。
4. 約在 6 個月後，托育人員應該觀察到嬰幼兒兩眼眼位已逐漸拉開，黑眼珠比例減少，不再出現鬥雞眼的狀況。如觀察到眼睛有以下症狀，應協助就醫處理：
    - (1) 瞳孔無法聚焦
    - (2) 瞳孔較白
    - (3) 眼睛不停眨動
    - (4) 給他東西時要摸索才拿得到
    - (5) 似乎沒注意到身旁的人
    - (6) 將頭傾成不正常的角度來看東西
    - (7) 一隻眼睛游離
    - (8) 眼睛不正常移動
    - (9) 似乎看不到周圍發生的事
  5. 可以訓練幼兒指認視力檢查表。

#### (四) 聽力保健

嬰兒出生時會接受聽力篩檢，但平時仍應注意。正常聽力的嬰兒對突然出現的聲音，應表現出驚嚇反應（雙手伸出成擁抱狀）。隨著成長，嬰幼兒對聲音已具有方向辨識能力，會轉向聲音的方向，例如在後面或側面呼叫，應該會出現轉向聲音方向的反應。如果沒有前述反應，應協助就醫處理。

#### (五) 口腔保健

1. 嬰兒大約在 4~6 個月後會開始長牙，長牙徵兆如下：
  - (1) 吸下嘴唇

- (2) 輕度發燒
  - (3) 牙床腫脹
  - (4) 流口水
  - (5) 啃咬東西
  - (6) 焦躁、睡不好
  - (7) 排便變化
2. 一旦出現長牙的徵兆，可給予冷毛巾、乾淨的固齒玩具、或按摩牙床，以緩解長牙的不適。
  3. 一旦長牙後就必須注意清潔牙齒，每次用餐後以小毛巾或紗布沾開水擦拭，也可以看牙醫開始塗氟預防齲齒。
  4. 幼兒 2 至 3 歲左右可長全 20 顆乳牙。
  5. 每次進食後，應使用軟毛牙刷潔牙。
  6. 固定刷牙的方法、時間、順序，讓嬰幼兒習慣固定的潔牙方式。
  7. 可搭配遊戲、音樂等來增加潔牙樂趣。
  8. 先讓嬰幼兒自行練習刷牙，托育人員再從旁協助，養成口腔清潔的好習慣。
  9. 每半年定期檢查牙齒，並接受免費牙齒塗氟服務。

## 五、特殊照顧沒煩惱

### (一) 小兒用藥

1. 藥品應妥善收好，不要讓嬰幼兒有機會拿到。
2. 餵藥時應確實核對人名、藥物、時間、方法及劑量。
3. 嬰幼兒哭泣或劇烈掙扎時不應強制灌藥。
4. 多利用給藥輔助器。



5. 絕對不可灌輸嬰幼兒「藥是糖果」的觀念。
6. 若有給錯藥及給過量的狀況，應立即與家長及醫師聯絡。
7. 在家長委託下，只協助餵醫師處方藥物，餵藥後應記錄時間及反應，與家長密切溝通。

## （二）生病症狀

托育人員需隨時注意嬰幼兒的情況，出現以下幾種狀況需馬上就醫處理：

1. 呼吸困難，或每分鐘呼吸次數超過 50 次
2. 經常嘔吐或噴射狀嘔吐
3. 發燒
4. 皮膚或眼白變黃
5. 嬰幼兒前囟門凹陷或膨脹
6. 嬰幼兒昏睡
7. 嬰幼兒哭鬧不止，哭聲尖銳
8. 一天排尿次數少於 6 次
9. 痙攣
10. 拒食
11. 持續腹瀉
12. 尿中或便中帶血

時時關注  
嬰幼兒身心狀況



## （三）常見健康問題與照護

### 1. 過敏疾病

- （1）過敏是因遺傳體質及外在環境共同造成的問題，可能以不同形式一種或多種一起呈現。過敏性結膜炎、過敏性鼻炎、過敏性腸胃炎、氣喘、異位性皮膚炎、蕁麻疹等均為

可能出現的形式。

- (2) 鼓勵哺餵母乳、延緩副食品添加時間、減少致敏食物的攝取都有幫助。
- (3) 最重要的是找出過敏源，配合適當的環境控制，減少發作頻率。
- (4) 藥物控制或減敏治療，須與醫師討論後才能施行，不應亂用偏方。

## ① 濕疹

嬰幼兒濕疹為過敏或接觸性皮膚炎，臉上出現乾燥鱗狀的紅斑，之後延伸至軀幹及四肢，皮膚出現癢、脫皮、滲液的現象。照護上須注意：

- ◆ 剪短嬰幼兒指甲以防搔抓感染。
- ◆ 減少洗澡次數，洗完澡後拍乾皮膚並潤滑保濕。
- ◆ 保持環境適當的溫度及濕度。
- ◆ 穿著寬鬆透氣的衣物，避免毛料及尼龍衣料。
- ◆ 小心使用清潔用品或保養品，避免過敏食物。
- ◆ 不適的皮疹、口腔內有白色斑塊、行為或精神狀態與平常不同時，需儘快就醫治療。

## ② 蕁麻疹

症狀為不規則紅色疹塊，非常癢。可能原因為病毒感染、食物過敏、肥皂過敏或藥物過敏等。若為藥物過敏應馬上停藥，記錄過敏原因以防再發。處理方式包括穿著寬鬆透氣的衣物、洗溫水澡，並需就醫治療。

## 2. 皮膚問題

### (1) 尿布疹

長時間未換尿布，或是排便後沒有馬上處理，臀部皮膚受到大小便的刺激長出紅疹，就是俗稱的尿布疹，是一種皮膚發炎。

- ◆ 保持皮膚清潔乾燥。
- ◆ 排泄後用溫水清洗臀部，減少紙巾擦拭。
- ◆ 選擇透氣性較好的尿布。
- ◆ 尿布潮溼或解便要立刻更換尿布。
- ◆ 換尿布時，讓皮膚暴露於空氣中 5 ~ 10 分鐘，可讓皮膚更乾燥，但需注意身體及腿部仍需要保暖。

## (2) 肛裂

若發現尿布上有點狀出血，排便時會哭泣或焦躁，則可能是肛裂的問題。需多增加水分攝取，軟化糞便，並詢問醫師後續處理問題。

## 3. 呼吸問題

### (1) 哮吼

為病毒或細菌引起的喉嚨發炎，會出現狗叫般的咳嗽、呼吸困難及聲音沙啞等現象。可先讓嬰幼兒保持坐姿，利用冷蒸氣增濕（如：噴霧器）。若出現呼吸或吞嚥困難就需要儘快就醫。

### (2) 支氣管炎

冬天及春天常見，常發生於 2 歲以下嬰幼兒，1 歲以下占 95%。開始時有流鼻涕及輕微發燒現象，之後出現呼吸急促、咳嗽、喘鳴甚至呼吸困難。需增加水分攝取及環境中的濕度（可利用蒸氣來增濕），並配合醫師藥物及給予拍痰。保持照顧環境安靜並隔離（因為手對眼、或手對鼻接觸容易傳染）。

若症狀沒有改善且呼吸困難、咳嗽加劇等應該立刻就醫。

### (3) 咳嗽

咳嗽可能是因為過敏、感冒或病毒感染。可以增加水分攝取、減少活動量，不可自行使用止咳藥物。如果出現呼吸困難、發燒、食慾減少、進食困難、喘鳴聲或連續劇烈咳嗽就需儘快就醫。

### (4) 感冒

嬰幼兒每年可能有 5 ~ 6 次感冒，症狀包括輕微發燒、打噴嚏、流鼻涕、食慾減低和咳嗽。需要多休息及補充足夠水分。休息時抬高床頭，能使呼吸較順暢。擦鼻涕時不要太用力，可抹些凡士林在鼻子及嘴唇周圍，避免皮膚破損不適。可使用鼻吸器吸除鼻黏液，先壓擠後放入鼻孔內再放鬆即可。

## 4. 發燒

使用體溫計正確測量體溫。如有發燒症狀，需要多喝水、減少被蓋及衣物。如出現不喝奶、脫水或呼吸困難的現象則需就醫，注意不可以任意自行給藥。

### (1) 熱性痙攣

通常在發高燒 1 ~ 2 小時內出現，常發生在 6 個月到 6 歲嬰幼兒，男比女多，通常有家族傾向。當嬰幼兒失去知覺或沒有反應，四肢或臉部出現抽筋現象時，托育人員先將嬰幼兒安全放置、降溫。第一次發作需要就醫檢查，以確定發生原因。

### (2) 扁桃腺炎

扁桃腺發炎腫脹是由細菌或病毒感染造成，嬰幼兒會有發燒、吞嚥困難、無精打采、沒胃口及頸部淋巴節腫脹等現象，嚴重時可能造成呼吸困難。

- ◆ 可以蒸氣增加環境中的溼度，讓嬰幼兒呼吸較舒適。
- ◆ 增加水分的攝取量、少量多餐，提供涼軟的食物。
- ◆ 配合醫師用藥，不要任意停藥。

## 5. 消化道問題

### (1) 腸套疊

經常發生在 6 個月後的男嬰。發生原因為腸子跑到另一節腸道中，嬰幼兒出現突然劇烈的腹痛、尖叫、膝蓋縮到胸前，10~15 分鐘反覆出現。可能會有吐、無力、紅色果醬便，觸摸腹部可發現右方有腫塊。需立即至大醫院就醫，可能需要緊急手術。

### (2) 腸絞痛

- ◆ 嬰幼兒若總是在夜晚發生哭鬧不休、腹脹的現象，白天的情況還好，可能就是好發於 3 週至 3 個月間的新生兒腸絞痛。
- ◆ 目前發生原因不明，可能因為疲憊、消化系統不成熟、神經系統不成熟、腸胃敏感、腹脹等，通常不需要服藥。
- ◆ 托育人員要多予家長支持，可試著提供些許奶水、揹著嬰幼兒走一走、給予安撫奶嘴、包覆輕搖、定頻的聲音（例如：有節奏的噓噓聲、風扇、洗衣機、烘衣機或吹風機等電器運轉聲音）、或順時鐘方向按摩腹部及背部，大一點通常就會改善。

### (3) 腹脹

餵食副食品後會增加此現象。托育人員要記錄引起脹氣的食物，協助打嗝及安撫、順時鐘按摩腹部。若無法緩解、發燒或便中帶血則需就醫。

## (4) 胃腸炎

可能出現吐、腹瀉、焦躁易怒、食欲不振、發燒、脹氣等症狀。需注意補充水分、飲食簡單（減少油膩刺激），喝奶的濃度降低，並遵照醫師指示服用藥物，不應自行亂用止瀉藥物。

## (5) 乳糜瀉

當嬰幼兒對穀類蛋白質過敏時，會有食慾不振、腹瀉、糞便味道難聞、排氣增加、腹脹、腹痛等症狀。嚴重時可能出現口腔糜爛、皮膚蒼白、易出血或成長遲滯。需仔細記錄飲食，以便就醫時提供醫師參考。

## (6) 腹瀉

水樣便、排便次數增加。多補充水分、飲食簡單不油膩、降低喝奶濃度。若發現便中帶血、發燒、食慾差或拒絕進食、脫水時，則需就醫。

## (7) 便秘

便秘的症狀包括排便困難、排便次數減少、糞便乾硬。可增加纖維質攝取、多喝水，再搭配輕柔的腹部按摩，幫助排便順暢。若出現嚴重腹痛或嘔吐就需要就醫。

## (8) 疝氣

疝氣是因為腸子移位，腹股溝或陰囊會出現腫脹，俗稱「脫腸」，常見於男嬰。哭泣時會更明顯，安靜時可能縮回去。需儘快手術治療，以免腸子阻塞壞死。

## 6. 傳染性疾病

### (1) 腸病毒

- ◆ 可能以口腔咽喉泡疹或手口足泡疹形式出現，會出現發燒、喉嚨痛、食慾不佳、躁怒、流口水等現象，一般在一週內可以痊癒。
- ◆ 照顧時需密切注意觀察有無出現重症現象，包括：年齡小於3歲以下，身上疹子出現5天內，突然出現活動量減少、嗜睡、抽搐、劇烈嘔吐、呼吸困難、肢體無力等，需立即就醫治療。
- ◆ 口水會傳染，所以奶瓶奶嘴需徹底消毒，須隔離生病的嬰幼兒。
- ◆ 注意維持水分的攝取量、提供少量多餐、涼軟的食物。
- ◆ 平時家中環境及玩具可以500ppm濃度的漂白水，以1:200（漂白水：水）的稀釋漂白水消毒；當有嘔吐或是疾患消毒時，可加強比例為1:100。需注意使用漂白水的安全步驟。

## （2）玫瑰疹

常出現在6個月至1歲的嬰幼兒。通常是出生後第一次發燒的原因，突然出現高燒2~3天，軟便，退燒後在胸、臂及臉、手腳出現小疹。可經由飛沫或口水傳染。

## （3）耳朵感染

如嬰幼兒出現拉或揉耳朵的動作、觸碰他的耳朵時會痛、有發燒等感冒症狀、耳朵流出分泌物、聽覺減弱、焦躁、進食困難等應就醫。配合醫師使用藥物，不要隨便停藥。平常不要清潔耳道內部，以預防感染。

## （4）結膜炎

- ◆ 症狀為眼皮發紅及腫脹，眼白發炎充血。
- ◆ 若是感染或過敏所引起，可能出現黏稠分泌物而使眼皮黏在

一起，會有畏光現象，可使用溫水或生理食鹽水清洗眼睛。

- ◆ 具有高度傳染性，照顧時、點眼藥前後，應注意徹底洗手。
- ◆ 嬰幼兒的毛巾、擦巾、毯子或枕頭需隔離使用，若有碰觸應徹底洗手。

## (5) 鵝口瘡

嬰幼兒口腔感染念珠菌時，嘴巴內會出現無法擦除的白色碎片或塊狀物。母親若出現乳頭乾燥及癢痛現象，可能傳染給嬰幼兒。需注意奶瓶奶嘴煮沸消毒完全，多喝水，並配合使用藥物，不要隨意停藥。

## 7. 熱問題

### (1) 中暑

- ◆ 嬰幼兒在大太陽下活動太久，會出現發燒高溫（攝氏 39°C 以上）、臉色潮紅、皮膚乾熱、但沒有出汗、尿量少、無精打采、焦躁不安、不進食等症狀。
- ◆ 儘速移到涼爽通風處，解除衣物，以冷水擦拭全身或局部使用水枕，不可使用冰水，以免血管急速收縮或體溫下降過快。
- ◆ 若嬰幼兒意識清楚，可以補充水分，需就醫治療。
- ◆ 平常避免在過熱或不通風的環境下活動，天氣炎熱時應增加水分的攝取。

### (2) 熱耗竭

- ◆ 嬰幼兒在大太陽下活動太久，出現大量出汗，皮膚摸起來濕冷、臉色蒼白無力活動等症狀。
- ◆ 儘速移到涼爽通風處，解除衣物，腳部墊高，以冷水擦拭全身或局部使用冰枕。



- ◆ 若嬰幼兒意識清楚，可以補充水分。
- ◆ 避免嬰幼兒在高熱環境下活動，天氣炎熱時應增加水分的攝取。

## 8. 骨頭關節問題

### (1) O 型腿

嬰幼兒在開始學站及學走時會出現 O 型腿，小腿內彎且二膝間隔大於 5 公分。但等到下背部及腿部肌肉發育完全後，就會消失，無須過於擔心。除非 2 歲以後仍嚴重彎曲，或彎曲程度增加，則需要就醫。

### (2) 扁平足

97% 的嬰兒在 1 歲半前均為扁平足，不需要治療。嬰幼兒偶而出現墊腳尖走路現象，可以強化內側腳弓，不需太擔心。大部分不需矯正，6 到 7 歲開始恢復正常。

### (3) 內八字

- ◆ 內八字是指幼兒走路時會腳尖向內，膝蓋相抵的現象。只要神經肌肉功能正常，大部分的幼兒可以在 4 歲前恢復，除非嚴重扭曲或影響行走時才需要就醫處理。
- ◆ 平常應避免嬰幼兒採跪坐、反坐姿勢或趴睡。
- ◆ 讓嬰幼兒採盤腿坐姿，鼓勵騎腳踏車的活動。

### (4) 長短腳

- ◆ 一般人的二腳多少有些許差異，可靠鞋子來彌補這個差異。若站立後兩膝蓋高低差 2 公分以上，才稱為長短腳。
- ◆ 幼年骨折可能會造成骨頭成長的差異而形成長短腳，必須由專業醫師治療。

## 9. 隱睪症

男嬰如果睪丸留在腹腔內，未下降至陰囊中，可能因為溫度太高而破壞精子功能，需治療或手術，以免造成不孕或睪丸病症。

## 六、托育一點靈 Q & A

**Q1** 嬰幼兒身體不適，家長不願就醫或是不願意在家休養。該如何與家長溝通？

**A** 托育人員可以客觀地描述嬰幼兒的身體狀況，目前的情形和平常不同的地方，以及自己的擔心。為了嬰幼兒的健康，可以請家長進一步詢問醫師建議，相信家長也會比較放心。

**Q2** 家長過度擔心嬰幼兒用藥，因此有感冒症狀時通常不會就診，直至發燒才會帶去看醫生，這是合適的作法嗎？

**A** 嬰幼兒生病的症狀有時並不明顯，但是變化速度快，若嬰幼兒情緒、作息及飲食正常，與平常表現相同，可以先觀察，但需與家長密切聯繫，並不是都適合以發燒做為嬰幼兒就醫的依據。

**Q3** 何時可以幫幼兒進行如廁訓練？

**A** 每個嬰幼兒都有不同的發展速度，開始的時間和訓練期長短都不同。大約在 19 ~ 36 個月間，多數幼兒膀胱及肛門括約肌成熟且具有表達能力，是最好時機。會有模仿拉下或穿回褲子的動作，尿布濕了會表達，尿布持續 2 小時未濕…等徵兆。以幼兒個別的準備度為考量，時好時壞，都是正常現象。

#### Q4 什麼是「嬰兒猝死症」？要如何預防發生？

**A** 嬰兒猝死症是指：「1 歲以下嬰兒突然死亡，且經過完整病理解剖、解析死亡過程並檢視臨床病史等詳細調查後仍未能找到死因者」。

為降低嬰兒猝死症之發生風險，衛生福利部國民健康署整理了「寶寶安全睡眠環境 5 守則」，希望每個嬰兒都擁有安全、溫暖及香甜的睡眠。

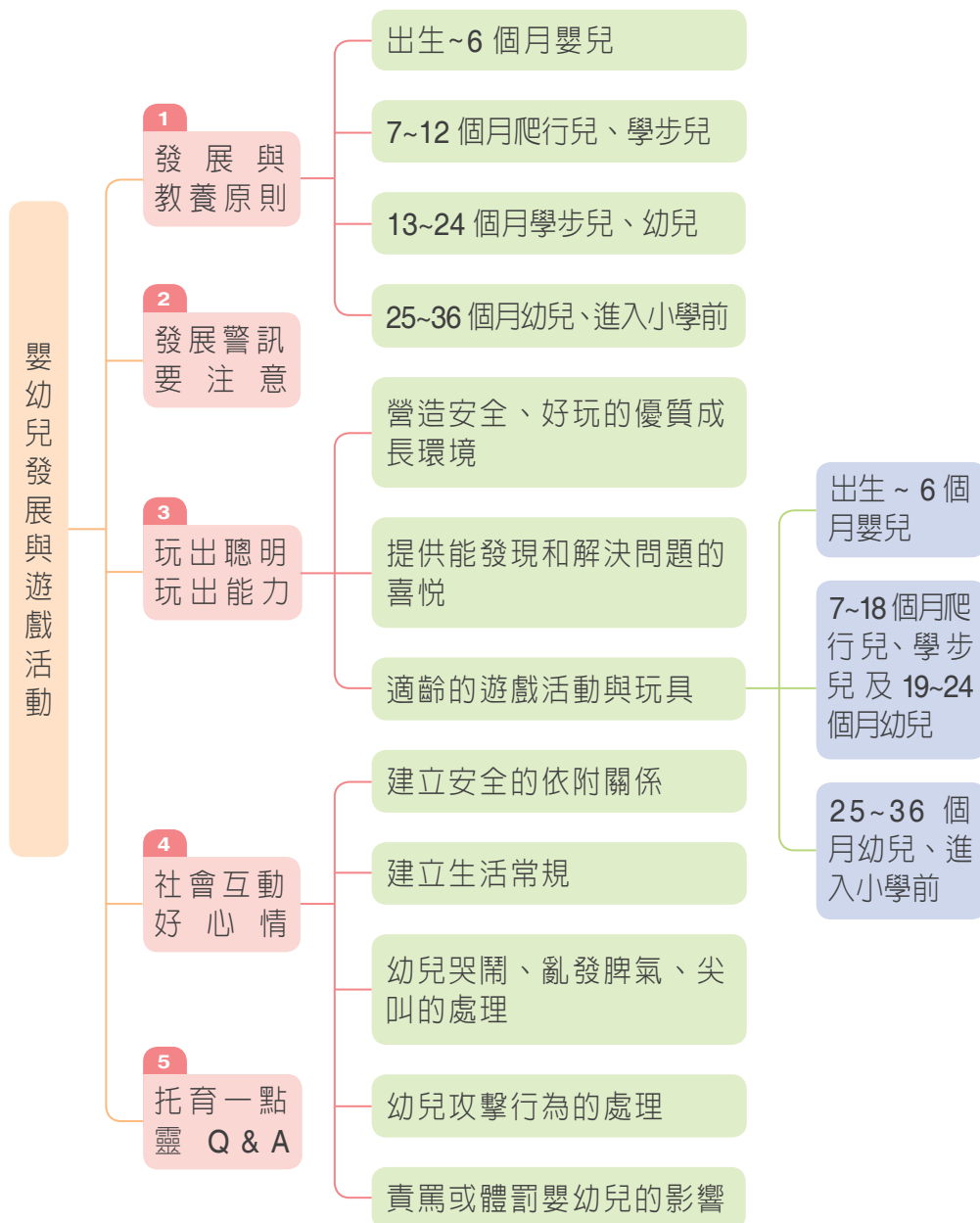
1. 嬰兒與他人同床而睡是嬰兒猝死症的危險因素之一，任何照顧者或其他手足、嬰幼兒等，都建議要「同室不同床」。
2. 使用毛巾被或毛毯保暖時，應裹至嬰兒胸部，並將手臂露出，以減少蓋住臉部的機會，或穿著一件式或睡袋型嬰兒睡衣。
3. 嬰兒床表面必須堅實平整，不可有鬆軟物件，如枕頭、填充玩具等；不要讓嬰兒睡在沙發、椅子、墊子或趴睡在家長或照顧者身上。
4. 避免環境過熱，不要讓嬰兒穿著太多衣物與過度包裹嬰兒。無空調設備時，宜注意通風。
5. 無菸環境，不要讓任何人在嬰兒附近吸菸。

詳細資料，請參見衛生福利部國民健康署網站

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8195>

## 第 參 章

### 嬰幼兒發展與遊戲活動



嬰幼兒各方面能力的成長和進步，稱為「發展」。健康的發展包括個體生理和心理的健康，以及對於生活的適應良好。發展類別與定義分別如下：

### 一、身體動作發展

- (一) 身體成長：指身高、體重、頭圍的變化。
- (二) 粗動作（大肌肉）發展：指身體平衡、協調及獨立移動的能力。
- (三) 精細動作（小肌肉）發展：指手指發展出具功能性的精細技巧，包括手眼協調的能力。

二、認知發展：指嬰幼兒學習、思考和解決問題的能力。

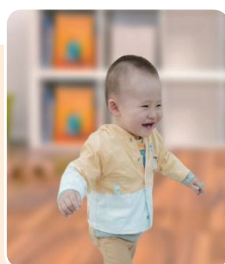
### 三、語言發展

- (一) 表達性語言：嬰幼兒使用口語及肢體動作表達，以達成與他人溝通互動的目的。
- (二) 接收性語言：嬰幼兒學習理解他人的聲音、話語、肢體動作訊息，以達到有效溝通。

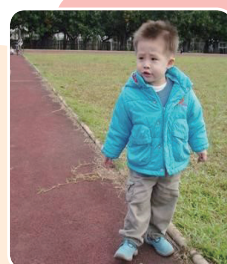
四、情緒發展：嬰幼兒對外在刺激的主觀感受，包括情緒表達、辨識及調節的能力。

五、社會發展：嬰幼兒發展出適應社會的過程，包括了解自己、與他人建立關係等。

發展有先天順序性與階段性，但每個個體的發展速度及個體表現有廣泛的差別，稱為個別差異。



有的寶寶 7 個月  
能自己站



有的寶寶 14 個  
月才能站穩

發展有先天的順序性與階段性，但每個嬰幼兒的發展速度及能力表現有很大的差別，稱為個別差異。而氣質則是每個嬰幼兒對於各種刺激的反應與行為傾向，是與生俱來的特性，沒有好壞之分。托育人員要學習欣賞嬰幼兒的個性，即使嬰幼兒有難養育的特質，若保持耐心並使用適宜的方法因材施教，適度彈性調整，才能有效引導嬰幼兒，並維持和諧親密的關係。

影響發展的因素除了先天遺傳因素之外，後天照顧、學習與教養環境、以及社會文化都有很大的影響力。托育人員必須掌握和嬰幼兒互動的每個機會，從快樂遊戲活動中，讓每個嬰幼兒都能長得頭好壯壯！



## 一、發展與教養原則

### (一) 出生～6個月嬰兒

#### 1. 身體動作發展：抬頭看世界

##### (1) 粗動作發展

- ◆ 新生兒俯臥時，可以短暫抬頭。
- ◆ 2～3個月時，可以穩固的將頭抬得更高。
- ◆ 4～6個月雙手漸漸可撐起上半身。
- ◆ 嬰幼兒的頭部可穩定支撐不晃動，並且可以左右轉或上下看。
- ◆ 學習翻身。
- ◆ 能穩坐在有靠背的椅子上。
- ◆ 能調整身體姿勢以便能看到物品。

##### ♥ 教養原則

- 嬰幼兒清醒時，提供安全的環境，讓嬰幼兒有身體活動的機會。
- 避免長時間將嬰兒放置在嬰兒座椅、學步車、搖籃、嬰兒床內。



提供肢體活動的安全開放環境

##### (2) 精細動作發展

- ◆ 新生兒會緊握拳頭及握手中物品，是抓握反射。
- ◆ 約3個月大後，抓握反射逐漸消失，開始發展出自主性抓握。
- ◆ 4～6個月先學習控制與認識自己的身體部位，例如凝視把

玩或吸吮手腳、用手觸摸物體。

- ◆ 手眼協調與控制越來越進步，手指更靈活，可互握玩耍，也可以伸手抓取玩具並握好搖動。



## 教養原則

- 提供抓握玩具吸引嬰幼兒，鼓勵嬰幼兒伸手拿取。
- 可以隨著嬰幼兒的發展，變化抓握玩具的位置。

## 2. 認知發展：咬一咬、搖一搖

0～6個月的嬰兒透過感官及動作探索來認識世界，照顧者可以觀察到嬰幼兒經常會好奇的拿起東西咬一咬、搖一搖，來認識東西的特性。

### (1) 感官能力發展

- ◆ 觸覺：新生兒能透過觸覺尋找乳頭和建立親子關係，另外對於溫度、痛覺也有所感受。
- ◆ 嗅覺：新生兒能分辨熟悉和不熟悉的味道。
- ◆ 味覺：新生兒特別喜歡母乳，對鹹、苦、酸有反應。
- ◆ 聽覺：能分辨照顧者聲音，能轉頭找聲音來源。
- ◆ 視覺：能分辨明暗，對焦不清楚，逐漸發展出能以視線追隨物體移動，認得熟悉的臉；4～6個月逐漸發展出分辨物體大小、形狀、色彩差異的能力，看得較遠，但不清楚。

### (2) 學習發展

- ◆ 0～3個月能分辨兩個不同的物件或聲音，因此當出現新物件或聲音時，嬰幼兒會特別注意，對於重複出現的物件或聲音會感到厭倦。



- ◆ 對於人的臉、聲音更為感興趣。
- ◆ 4～6個月探索焦點從自己身體轉移到外界事物，開始對玩具感興趣。
- ◆ 專注力更久、玩法更多元，喜歡重複、有趣的探索行為，透過操作形成事物運作的基本概念。認得主要照顧者，也能區分家人和陌生人。

#### ♥ 教養原則

- 經常撫抱凝視嬰幼兒、與嬰幼兒說話唱歌，可以建立嬰幼兒的安全感，之後嬰幼兒才會進一步向外探索。
- 以探索、遊戲的方式，透過具體、反覆的操作經驗來學習概念，例如與嬰幼兒一起看照片、鏡子、圖片、聽音樂，提供柔軟、發聲的操作玩具。
- 與嬰幼兒互動時選擇嬰幼兒感興趣的活動進行，照顧者可以示範不同的玩法，或加入語言來鼓勵嬰幼兒回應。
- 互動時要觀察嬰幼兒的反應，若嬰幼兒轉頭、煩躁或想睡覺，表示可能過度刺激，托育人員應停止活動讓嬰幼兒休息。

### 3. 語言發展：咿咿呀呀 聽我說

#### (1) 表達性語言

- ◆ 0～3個月以「哭」表達生理需求，哭聲慢慢會因為尿濕、肚子餓而有點不同。
- ◆ 約2個月之後，開始發出尖叫、咕咕、喀喀笑等聲音。
- ◆ 4～6個月開始呀呀學語，發出類似爸爸、達達、那那的聲音。

## (2) 接收性語言

- ◆ 新生兒喜歡溫柔、熟悉（母語、照顧者聲音）的聲音，能從語調中辨識是愉悅或悲傷。
- ◆ 滿月後開始注意聲音的來源，會回應熟悉的聲音。
- ◆ 4~6 個月聽到自己名字會有反應。
- ◆ 聽到熟悉音樂或童謠會手舞足蹈。

### ♥ 教養原則

- 經常和嬰幼兒溫柔的說話、唱歌。
- 互動時要注視嬰幼兒眼睛、微笑、擁抱。
- 回應嬰幼兒發出的各種聲音。

## 4. 社會情緒發展：愛的安全堡壘

### (1) 情緒發展

- ◆ 新生兒能表現厭惡、滿足、苦惱、驚嚇等情緒，之後逐漸發展出喜悅、生氣、悲傷、驚訝和恐懼。
- ◆ 約 3 個月大時，能分辨愉悅和悲傷表情的不同。
- ◆ 會吸吮拇指或奶嘴自我安撫，但大多時候仍仰賴照顧者安撫。
- ◆ 4 個月後情緒表情越來越明顯，並隨著嬰幼兒氣質而有個別差異。
- ◆ 分辨不同情緒表情的能力更為進步。
- ◆ 嬰幼兒會因受到鼓勵而較常表現正面情緒，會以吸吮東西或轉頭離開不喜歡事物來調整負面情緒。

### ♥ 教養原則

- 情緒表達受天生「氣質」影響，是正常的個別差異。
- 對經常表現負面情緒或反應激烈的嬰幼兒，要更加有耐心，以一致的教養方式和鼓勵，協助嬰幼兒學習適當的情緒表達。
- 以滿足嬰幼兒需求或轉移嬰幼兒注意力的方式，協助嬰幼兒發展情緒調節能力。
- 托育人員能注意以下事項，協助嬰幼兒發展安全的依附關係：
  - ① 觀察嬰幼兒的需求，立即做出適當回應以滿足其需求
  - ② 經常與嬰幼兒溫柔互動、與嬰幼兒注意一樣的事情
  - ③ 在嬰幼兒需要時提供正向情感支援

## (2) 社會發展

- ◆ 嬰幼兒出生後，透過操控自己身體來認識自己並學習將自己與他人區分開來。
- ◆ 從認得媽媽的臉開始，慢慢認識其他家庭成員。
- ◆ 約3個月開始會出現社會性微笑。
- ◆ 4個月開始對鏡中的自己感興趣，但還不知道鏡中的臉就是自己。
- ◆ 以微笑、呀呀學語、發出聲音或做手勢吸引他人注意。

### ♥ 教養原則

新生兒從與照顧者的互動，學習如何與他人相處，因此照顧者是否妥善回應嬰幼兒的需求，會影響嬰幼兒對周遭環境的信任感。

## (二) 7～12 個月爬行兒、學步兒

### 1. 身體動作發展：爬行天下看見世界

#### (1) 粗動作發展

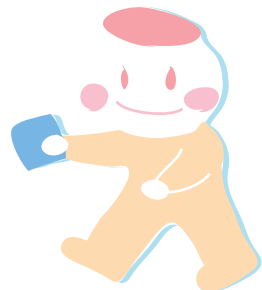
- ◆ 7～9 個月後可獨自坐好。
- ◆ 爬行及移動能力進步，如：坐著挪動、匍匐前進、肚子離地爬行。
- ◆ 10～12 個月可從趴著轉成坐姿，坐著時穩穩的轉拿東西。
- ◆ 從扶東西站及走，進步到獨立踏出第一步。
- ◆ 看到環境有高低落差（深度）會開始害怕掉落。

#### ♥ 教養原則

由於嬰幼兒對環境探索的範圍擴大，還無法預測環境的潛在危險，因此應提供開放、安全的環境，讓嬰幼兒練習、嘗試。

#### (2) 精細動作發展

- ◆ 7～9 個月開始使用大拇指配合食指或中指抓握。
- ◆ 可雙手一起操作物品，或將物品由一手換到另一手。
- ◆ 可抓或拉物品、放開物品。
- ◆ 將抓到的物品往嘴裡送。
- ◆ 10～12 個月開始喜歡撕紙。
- ◆ 滾球。
- ◆ 會拍手。
- ◆ 嘗試疊兩塊積木。
- ◆ 自己拿湯匙吃東西。



- ◆ 喜歡翻書與操弄物品。
- ◆ 拿小東西放入杯子裡。
- ◆ 對按鍵式東西特別感興趣。

### ♥ 教養原則

- 提供可手拿的小點心，如餅乾，鼓勵嬰幼兒練習拿取。
- 提供可按、壓、拉的操作玩具、積木、軟質球。

## 2. 認知發展：嬰幼兒模仿秀

### (1) 感官能力

- ◆ 7~9 個月視覺能看見更多細節、看得更遠。
- ◆ 觸覺：喜歡操作有聲音、會動的玩具，從探索中慢慢建構對事物的概念。
- ◆ 聽覺：對音樂活動感興趣。
- ◆ 10~12 個月嬰幼兒的視覺發展接近成人。
- ◆ 更常使用手的觸覺來探索物體的特性。
- ◆ 對空間、距離、形狀、速度的知覺更為進步。



### (2) 學習能力

- ◆ 7~9 個月記憶力增強，能預期事件的發生。
- ◆ 出現有目的行為，會結合過去經驗，解決問題。
- ◆ 瞭解物品雖不在眼前，但不會消失的道理。
- ◆ 10~12 個月喜歡和他人一起讀故事書，跟著看圖。
- ◆ 模仿能力越來越進步，觀察他人簡單動作後，過一會兒才模仿。

## ♥ 教養原則

- 模仿是嬰幼兒學習的重要途徑，照顧者要注意身教，提供正向行為模範。
- 嬰幼兒透過具體的操作經驗學習概念，連結概念間的關連與意義，因此電視、影帶、3C 或軟體遊戲、閃示卡等單向、虛擬抽象、快速變動的視覺刺激，沒有輔助學習的效果。
- 可提供簡單樂器、可按壓會有聲音或會動的玩具、圖畫書、各式生活操作經驗等。
- 操作玩具要經常清洗，玩具尺寸不宜過小。

### 3. 語言發展：拍拍手、點點頭

#### (1) 表達性語言

- ◆ 7~9 個月持續呀呀學語，並有聲音高低和節奏變化，會和照顧者輪流「對話」。
- ◆ 開始模仿、重複照顧者說話及聲音，並使用表情與肢體語言（如：指東西、點頭搖頭、雙手舉起）搭配溝通。
- ◆ 10~12 個月開始學習約定俗成的手勢動作，例如：親親、再見、拍手。

#### (2) 接收性語言

- ◆ 7~9 個月接收性語言比表達性語言更早發展。
- ◆ 對簡單指令如：「不可以」、「再見」會有反應。
- ◆ 10~12 個月對自己名字有反應。
- ◆ 可遵循簡單指令。

### ♥ 教養原則

- 照顧者示範簡單詞語說話，配合手勢、動作、表情輔助溝通，閱讀內容簡單、生活化的圖畫書，並問問題鼓勵嬰幼兒回應與表達。
- 互動時放慢速度，仔細聆聽、凝視嬰幼兒，同時注意嬰幼兒的口語和肢體表情。

## 4. 社會情緒發展：陌生人怕怕

### (1) 情緒發展

- ◆ 7～9個月嬰幼兒開始發展出對特定照顧者的強烈依附情感，視依附對象為「安全堡壘」，當探索新環境遇到挫折時，會回頭找照顧者尋求安慰。
- ◆ 出現害羞的情緒。
- ◆ 出現兩種恐懼情緒：
  - 陌生人焦慮：看到陌生人或處在陌生環境中會焦慮、哭鬧。
  - 分離焦慮：看到依附對象離開或不在身邊會焦慮、哭鬧。
- ◆ 10～12個月的情緒表達變得更為明顯，並反應出嬰幼兒的氣質。
- ◆ 會搖頭表示不要，在活動受限時，會沮喪、生氣。
- ◆ 開始學習在不同情境下，哪些表達比較適宜。
- ◆ 完成任務會表現開心。
- ◆ 能辨識情緒：嬰幼兒在情況不明時，會先觀察照顧者的情緒反應，來調整自己的情緒反應。

- ◆ 能調節情緒：嬰幼兒會轉頭避開不愉快的刺激，或以吸咬東西，晃動身體等方式安撫自己。

## ♥ 教養原則

- 處理嬰幼兒的陌生人焦慮：
  - ① 陪同嬰幼兒一起面對陌生人。
  - ② 提醒他人以面帶微笑、溫柔說話、提供玩物並保持距離的方式，和嬰幼兒互動。
- 處理嬰幼兒的分離焦慮：
  - ① 和嬰幼兒說話，運用聲音讓嬰幼兒知道照顧者就在不遠處。
  - ② 若嬰幼兒希望照顧者在身邊搖他睡覺，可找一張搖椅或舒適環境抱著嬰幼兒睡，下方墊一塊軟墊，同時調整自己的作息配合嬰幼兒。
  - ③ 鼓勵家中其他成員跟嬰幼兒互動，及參與照顧嬰幼兒。

## (2) 社會發展

- ◆ 7~9 個月嬰幼兒透過照顧者的回應，持續建立自我觀念。
- ◆ 10~12 個月嬰幼兒與同伴間會互相注視、觸摸彼此、或模仿。

## ♥ 教養原則

- 提供同儕接觸的機會，例如參加遊戲團體、帶嬰幼兒到公園活動、和其他有子女的家庭聚會等。
- 給予正向評價：經常鼓勵、讚美嬰幼兒良好的表現。



### (三) 13 ~ 24 個月學步兒、幼兒

#### 1. 身體動作發展：踏出人生的第一步

##### (1) 粗動作發展

- ◆ 12 ~ 18 個月逐漸掌握坐下、站立、起步、改變方向、停止的要領。
- ◆ 能獨立穩定行走。
- ◆ 扶著欄杆走上樓梯。
- ◆ 保持平衡撿拾地上物品。
- ◆ 19 ~ 24 個月用腳踢球。
- ◆ 快走、跑步。
- ◆ 向上或向前跳。
- ◆ 扶著欄杆下樓梯。



提供玩具、活動  
讓幼兒探索

##### ♥ 教養原則

- 注意安全：剛開始學走步伐不穩，或喜歡踩上椅子、桌子爬上高處，跑得太快容易跌倒，照顧者要注意安全。
- 適合活動包括鑽、爬、平衡、翻滾等，或戶外活動如丟接軟球或沙包、溜滑梯、盪鞦韆、平衡木、攀爬、腳推車等。

##### (2) 精細動作發展

- ◆ 12 ~ 18 個月開始使用各類工具，如打開瓶蓋、拿筆塗鴉。
- ◆ 慣用手越來越明顯。
- ◆ 19 ~ 24 個月使用湯匙。
- ◆ 堆 2 塊積木。

- ◆ 形狀鑲嵌配對。
- ◆ 一頁一頁翻書。
- ◆ 將小球放入罐子。
- ◆ 倒水、拿杯子喝水。

## ♥ 教養原則

- 準備各式操作玩具或活動讓幼兒探索，如大串珠、簡單拼圖、中大型積木、粗蠟筆、麵糰等。
- 鼓勵幼兒練習自己用餐、拿東西、脫襪子、解扣子等自理能力。

## 2. 認知發展：小小探險家

- (1) 12 ~ 18 個月更主動、有目的的探索週遭事物，特意改變操作方式觀察結果會有什麼不同。
- (2) 對東西如何操作十分好奇，開始玩家中的插頭、開關、按鈕。
- (3) 模仿和記憶能力進步，可做出好幾天前看到的行為。
- (4) 19 ~ 24 個月進一步使用語言、心理圖像等較抽象的符號，思考接觸的事物或經驗。
- (5) 認知和語言能力同步發展。
- (6) 透過操作，能分辨冷熱、軟硬、乾濕、大小、形狀、顏色等特性的差異。



透過操作分辨物體特性

- (7) 可將物品依照上述特性進行分類、排序、配對，但一次只能注意一項特性。
- (8) 可以拼簡單的拼圖。
- (9) 其他思考特徵：自我中心、相信萬物有靈、缺乏反向思考。

### ♥ 教養原則

提供幼兒真實經驗，主動參與不同領域活動的機會，例如：

- 語文活動：對話、閱讀、討論、示範說明。
- 生活自理技能：用餐、脫衣、收拾。
- 感官動作遊戲：音樂、律動、沙水活動、戶外活動。
- 模仿創造：扮演、塗鴉。
- 操作遊戲：分類、建構。
- 遊戲、休息、自我探索的時間要均衡規劃。



練習收拾玩具

## 3. 語言發展：小小演說家

### (1) 表達性語言

- ◆ 12 ~ 18 個月開始說出第一個有意義的話，通常先學會常見的人物、動作的單字或疊字。
- ◆ 同樣單字可能每次代表不同意思，會配合手勢和聲調溝通。
- ◆ 語彙進步快速，開始使用兩個以上的字。
- ◆ 句子符合簡單的文法規則。

- ◆ 逐漸了解如何有效溝通，如考量聽者的距離決定說話的音量。
- ◆ 開始練習說疑問句。

## (2) 接收性語言

- ◆ 12 ~ 18 個月能理解日常生活用語並回答簡單問題。
- ◆ 能指認身體部位、動物名稱、日常用品。
- ◆ 聽到喜歡的音樂或歌謠會跟著手舞足蹈或哼唱。
- ◆ 19 ~ 24 個月更能掌握溝通的特質，包括輪流和禮貌。

### ♥ 教養原則

- 示範完整句子的說法，或延伸幼兒的句子。
- 示範有禮貌的說話，如早安、請、謝謝。
- 從日常生活取材，多談論、介紹物品名稱和特性。
- 引導幼兒表達，並專注傾聽、回應。
- 閱讀與生活經驗相關主題的圖畫書。

## 4. 社會情緒發展：我不要！我要！

### (1) 情緒發展

- ◆ 12 ~ 18 個月的嬰幼兒喜怒哀樂更為明顯，有時因身體狀況、氣質等因素，會用哭鬧、亂發脾氣的方式來發洩情緒。
- ◆ 18 ~ 24 個月分離焦慮的強度、次數逐漸降低。
- ◆ 開始出現尷尬、嫉妒、羞愧、內疚等情緒，這些情緒與照顧者對幼兒的評價有關。

- ◆ 能分辨他人不同的情緒，此能力的發展與情緒討論經驗有關。
- ◆ 會嘗試用皺眉、抿嘴來壓抑自己的生氣或悲傷。

### ♥ 教養原則

- 提供幼兒獨立表現的機會，並在他勇敢挑戰、嘗試後給予讚許，可以培養對自己能力的信心。
- 經常討論情緒的前因和後果，能幫助幼兒瞭解情緒。



## (2) 社會發展

- ◆ 12 ~ 18 個月逐漸發展自主意識，會說「不要」來表達意見。
- ◆ 想嘗試獨立完成某些事情。
- ◆ 和友伴一起玩類似的玩具，但沒有互動或交談。
- ◆ 能在提示下說謝謝、Bye-Bye。
- ◆ 對熟悉成人表達好感。
- ◆ 19 ~ 24 個月發展出自我察覺能力，能從照片或鏡子中認出自己。
- ◆ 開始以「我」來指稱自己，並用年齡與性別描述自己。

- ◆ 對友伴表示高度興趣，會注視友伴、微笑、互相模仿。
- ◆ 友伴遊戲開始加入語言。
- ◆ 出現協調性與互補性遊戲，如抓人與被抓，也會因為搶玩具而爭執、搶奪。
- ◆ 出現分享行爲。
- ◆ 展現同情心、關懷、照顧行爲。

## （四）25 ~ 36 個月幼兒、進入小學前

### 1. 身體動作發展：身手矯健不斷電

- (1) 24 ~ 30 個月能雙腳跳躍、會旋開瓶蓋、玩麵粉糰。
- (2) 31 ~ 36 個月騎三輪車或有輔助輪的腳踏車。
- (3) 37 ~ 72 個月能靈活掌握各種肢體動作、能模仿 / 自創各種揮動、擺動、扭動、旋轉、彎曲或伸展等穩定性動作，以及跑、跳、攀爬等移動性動作，並進而在上述動作中練習平衡與協調。

戶外自由跑跳



練習自己刷牙

### ♥ 教養原則

- 動動身體也動動腦：肢體動作影響內分泌，進而對記憶力、情緒和學習可產生正面影響。
- 每天排定一段運動時間，例如帶幼兒到公園玩，使用滑梯、鞦韆、攀爬等遊樂設施。
- 隨著音樂模仿體操 / 舞蹈的各種動作、和幼兒一起自創肢體動作，或是生活自理和照顧環境的動作等，都是提升身體操控能力的好方法。



戶外練習身體  
操控能力

## 2. 認知發展：古靈精怪小頑童

- (1) 24 ~ 30 個月能正確指認五官或身體部位。
- (2) 24 ~ 30 個月能知道上下、旁邊、裡面、外面等空間概念
- (3) 玩積木和拼圖。
- (4) 30 ~ 36 個月喜歡多元的探索與試驗。
- (5) 36 ~ 72 個月能蒐集、整理訊息，並與他人合作解決生活中問題的能力。



認識基本形狀



## ♥ 教養原則

- 在日常互動中為幼兒介紹五官或身體部位的名稱，並利用遊戲的方式讓幼兒指認。
- 提供積木和簡單的拼圖。
- 用水和沙玩創意和科學。
- 多提供機會，促進幼兒對自己和生活環境的了解和關心。



玩沙發展創意



玩水探索感官

## 3. 語言發展：說學逗唱好開心

- (1) 24 ~ 30 個月會主動表達自己的需要：逐漸使用短句表達自己的想法。
- (2) 30 ~ 36 個月會表現對特定故事的喜好。
- (3) 36 ~ 72 個月能理解口語、圖像符號和文字功能；以肢體動作、口語和圖像表達想法與情感。

## ♥ 教養原則

- 傾聽幼兒的聲音。
- 多聽故事、培養閱讀的習慣。
- 創造樂於溝通且不斷探索的語文環境。
- 對肢體語言、口語表達、敘事和閱讀的熱情和示範，培養表達的熱情。



#### 4. 社會情緒發展：跟我做朋友

- (1) 24 ~ 30 個月玩假扮遊戲（扮家家酒）。
- (2) 24 ~ 30 個月自主性萌芽。
- (3) 30 ~ 36 個月日漸明顯的秩序感敏感期行爲。
- (4) 36 ~ 72 個月能理解和接納自己和他人的情緒。
- (5) 36 ~ 72 個月積極參與人際互動，愛護尊重他人，並能學習表達與聆聽，與人溝通協商、和諧相處。

##### ♥ 教養原則

- 陪幼兒一起玩扮演遊戲，準備一些合適的物品讓幼兒扮演。
- 順應幼兒對秩序感的堅持，培養收拾和照顧環境的好習慣。
- 鼓勵正向情緒，也接納負向情緒的流露。
- 「同理嬰幼兒」不等於「溺愛嬰幼兒」；同理嬰幼兒是因為了解嬰幼兒，而進一步尋找解除嬰幼兒焦慮的方法，例如事前計畫與演練、加強學習動機等，讓嬰幼兒更有效的學習可被接受的行爲。
- 在生活中，以好的身教影響嬰幼兒，遇到問題時展現正向思考。例如有人不小心打破杯子時，「大家都嚇了一跳，但還好大家都沒有受傷！」。還可以討論如何避免下次意外的發生。

## 二、發展警訊要注意

從嬰幼兒期開始，應定期實施發展篩檢，以瞭解發展現況與

需求。各直轄市、縣（市）政府社會局（處）、衛生局等網站和居家托育服務中心均可提供「學前兒童發展篩檢表」。此檢核表的使用對象為滿4個月至6歲的兒童，各年齡層嬰幼兒適用不同的發展檢核表，每一檢核表都提供涵蓋動作、認知、語言、情緒社會和生活自理等領域的發展項目。

托育人員可依照施測說明，判斷嬰幼兒的發展是否在正常範圍之內。發展遲緩是指嬰幼兒整體或部分發展能力沒有跟上一般同年齡的嬰幼兒。

若嬰幼兒有發展遲緩的徵兆，托育人員可以邀請家長一起進行發展檢核、觀察與討論，以了解孩子的發展情況，並向家長說明如何及早至早期療育通報轉介中心或聯合評估醫療院所請教專家、做進一步檢查，以確定是否為發展遲緩並進一步了解原因。為了使家長能夠接受篩檢結果，各縣市政府的早期療育通報轉介中心已建立「二次篩檢模式」，提供發展遲緩相關問題與個案協助。

早期療育是一個整體性的醫療服務，透過醫療復健、特殊教育、家庭支持與社會福利等多元專業的整合介入，可以協助發展遲緩、疑似遲緩或高危險群孩童的發展落後或異常問題的及早療育。3歲前及早介入並尋求專業協助或治療，可以獲得極大的改善，預防或減輕日後更多的問題。千萬不要存著「大隻雞晚啼」的錯誤想法，延誤了嬰幼兒療育的黃金期。

### 三、玩出聰明玩出能力

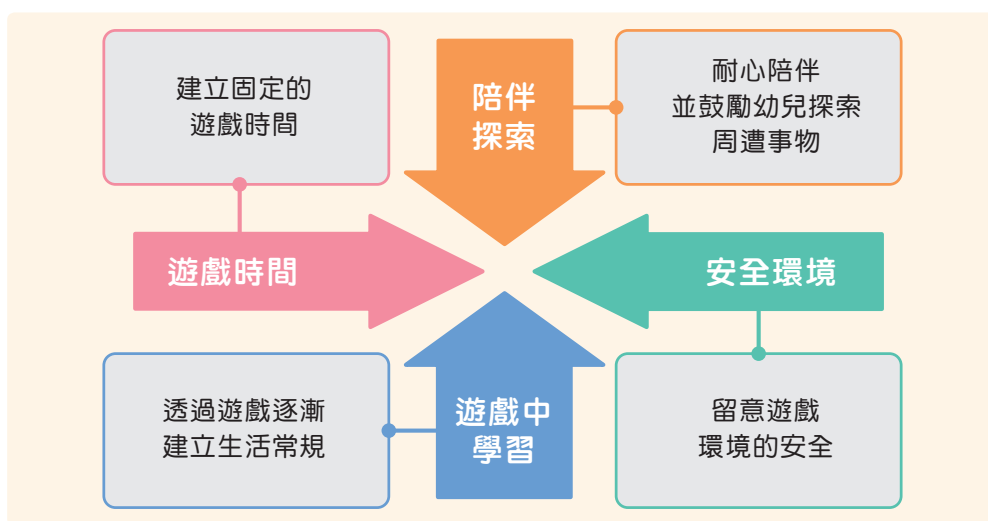
遊戲是嬰幼兒最好的學習方式，什麼是「遊戲」？對嬰幼兒來說，這件事是吸引他的、有趣的、好玩的、愉快的、主動探索的、或有扮演成份的，便符合遊戲的特質，例如：玩玩具、扮家家酒、唱歌律動等。

在遊戲互動的過程中，除了帶給雙方遊戲的歡樂之外，其中還有身體動作、認知、社會情緒和語言發展的學習機會，不只建立了彼此的親密依附關係，也讓嬰幼兒在遊戲中學習成長，玩出未來大能力，可說是一舉兩得喔！

### (一) 營造安全、好玩的優質成長環境

許多嬰幼兒在會爬、扶物跨步移動、或獨立行走之後，不厭其煩地探索外界事物。他們常常透過觀察、探索，甚至試驗來認識週遭的環境，包括物品的用途和事物的因果關係。在探索的過程中，他們喜歡到處抓東西，可能出現出乎意料的危險、或破壞性的行爲，因此照顧者要準備一個安全的環境，危險物品要妥善收納，傢俱要確定穩固，設施要注意防撞防滑，提供嬰幼兒更多自由探索的空間。

此外，所謂好玩的優質環境，不是花大錢買昂貴的玩具，而是提供適齡、符合嬰幼兒能力與興趣的教玩具、圖書與活動，並以溫暖耐心的態度，引導互動並鼓勵嬰幼兒自由探索，激發其好奇心和學習動機。



遊戲環境的營造

## 1. 如何準備遊戲環境

- ◆ 安全的環境：讓嬰幼兒和托育人員都能放鬆、舒適的活動，玩具的提供須注意是否有安全標章。
- ◆ 適齡的玩具：一次不要提供太多，大約 2~3 樣即可。
- ◆ 收納的傢俱：建立嬰幼兒的秩序感及生活自理能力。
- ◆ 托育人員的陪伴、共玩：照顧者專注的參與有助提昇遊戲互動的品質。

ST 安全玩具標誌	玩具商品檢驗標誌
 <p>ST 安全玩具 102年-T11749-23108 玩具安全鑑定委員會 TEL: (02) 8768-2901</p>	 <p>商品檢驗標識 經濟部標準檢驗局 (J) C1 1015276</p>  <p>燕尾標誌</p>

## 2. 怎樣玩遊戲

- ◆ 與日常生活結合：遊戲互動應與日常活動結合，並配合嬰幼兒當時的身心狀況，隨機皆可進行。另外也可配合節令或時序，做自然的安排。在日常生活中，托育人員和嬰幼兒在一天之中所共同做的每件事都可以是有趣的遊戲互動。
- ◆ 將遊戲活動融入每天作息的例行性活動（餵奶、換尿布、用餐、說故事、散步閒聊、一起遊戲、一起做家事等），讓嬰幼兒越玩越聰明。
- ◆ 多選用具體的實物：具體的實物是嬰幼兒最好的「教材」，嬰幼兒直接接觸得到、看的到、聽的到、摸的到、聞的到的東西，比起抽象的學習（如圖卡），更適合嬰幼兒。



運用多元感官探索生活中的物品

## （二）提供能發現和解決問題的喜悅

仔細觀察嬰幼兒努力轉動門把、打開蓋子和操作玩具的動作，顯現無比的專注與努力。成功完成後，露出燦爛愉悅又滿足的笑容，彷彿天下無敵！成長的歷程中，嬰幼兒就會一直切換尋找難易適中的目標，透過遊戲的方式，感受因為成功解決問題的喜悅和駕馭感，進而建立自信心。

從嬰兒期開始，嬰幼兒就渴望學習獨立自主，自己找出解決問題的方法。無論是吃東西、穿衣服，過程中充滿發現和解決問題的機會。托育人員可以讓嬰幼兒先試著自己做，不要急著幫忙，嬰幼兒能從自己動手的過程中，獲得問題解決的能力、成就感及強大的學習動力。

## （三）適齡的遊戲活動與玩具

### 1. 出生～6個月嬰兒

#### （1）動作輕柔、態度溫和、傳遞關愛

- ◆ 0～3個月的嬰兒容易因突然的巨響而驚嚇到，因此托育人員在與嬰兒互動時聲音要盡量輕柔，動作的力道也要控制得宜。
- ◆ 托育人員在與嬰兒互動時儘量和嬰兒面對面，一方面可讓嬰兒看到托育人員的臉部表情及說話時的口型變化，一方面可以認識托育人員，和托育人員建立良好的依附關係。

#### （2）避免搖晃症候群

- ◆ 搖晃太大力或搖晃多次可能造成寶寶受傷。
- ◆ 玩耍時不可將寶寶拋向空中或抱著寶寶旋轉。

- ◆ 不可讓寶寶坐在成人的腳或膝蓋晃動，容易因為搖晃過度對寶寶造傷害。

### (3) 在日常活動中建立關係

- ◆ 日常活動時間（如換尿布、穿衣脫衣、餵奶及睡覺）也是視覺與觸覺學習的良機，過程中如果是在愉悅的氣氛中進行，則嬰兒會感受到自己是受重視的。日常生活則嬰兒會感受到自己是受重視的。

### (4) 在清醒時段提供小小感官經驗

- ◆ 遊戲最好的時間：以嬰兒吃飽睡足、精神狀況為最好時的狀態。
- ◆ 不適合遊戲時間：嬰兒出現哭泣、抗拒或排斥的反應；生病、發燒、身體狀況或情緒不佳也不適宜。

### (5) 提供適齡的玩具

- ◆ 提供適合其感官經驗及動作技巧的玩具，能幫助他們開始探索與瞭解這個世界。
- ◆ 給小嬰兒的玩具最好外型有趣、安全無虞、便於抓握，可以鼓勵嬰兒對事物的探索。
- ◆ 能發出聲音的玩具也是很吸引嬰兒注視、探索的玩具，因此在玩具的選擇上可以具聲音效果的為主。
- ◆ 0～3 個月的嬰兒其實並不會真正去玩玩具，主要是提供感官刺激及練習抓握玩具。
- ◆ 適合嬰兒單手可以抓握的輕巧玩具為宜。
- ◆ 4～6 個月的嬰兒已可以用手掌握緊玩具。
- ◆ 玩具小物件等的直徑小於 3.17 公分即有誤食的危險，須注意塞入口中，造成誤吞窒息的危險。

- ◆ 要注意玩具的清潔及消毒。

## 2. 7 ~ 18 個月爬行兒、學步兒及 19~24 個月幼兒

- (1) 爬山活動：托育人員坐在地墊上，雙腿併攏伸直，把嬰幼兒喜歡的玩具放到他的對側，引導嬰幼兒爬越您的雙腿去拿玩具。
- (2) 過山洞遊戲：托育人員可以採四肢跪姿，把嬰幼兒喜歡的玩具放到他的對側，引導嬰幼兒從托育人員腹部下方爬過去拿玩具。



請你跟我這樣爬

爬行穿越隧道



- (3) 小小畢加索：準備一些紙和筆（最好是短胖的三角筆或蘑菇筆等），可以把筆放在嬰幼兒手中，鼓勵他隨意塗塗畫畫，不需刻意示範圓形，讓嬰幼兒發揮創意。隨時更換畫畫的材料，能保持新鮮有趣的感覺，也可在牆



創作中的小小畢加索

上貼兩三層大壁報紙，讓嬰幼兒自由作畫，幾天後把紙換下來，畫好的作品可以做壁飾。

- (4) 小小建築師：玩積木可以培養專注力、訓練手眼協調，也能培養創意和解決問題的能力。
- (5) 小小實驗家：可以拿會發出聲響的玩具，輕輕搖動或按壓，吸引幼兒的注意。也可把各種玩具放或掛在他能摸到或踢到的地方，讓他自己試驗，他可能會試著抓、搖、拍、敲、打或壓，樂於發現其行為所產生的有趣結果，例如壓橡皮鴨讓它發出呱呱聲。

### 探索聲音遊戲



- (6) 小小閱讀家：從胎兒時期就可多聽故事、培養閱讀的習慣。日積月累的經驗使嬰幼兒逐漸能投入情節，好像自己就是故事主角，喜歡重複聽某些故事，不斷的聽也聽不膩；喜歡看某幾本故事圖畫書，翻到破舊了仍是寶貝。
- (7) 我會打招呼：善用嬰幼兒的模仿力，教導他如何與人打招呼。上午見面時主動揮手跟嬰幼兒和家長問好、引導嬰幼兒向家長揮手道別（可握著嬰幼兒的手，揮揮手表示再見，一邊說「跟…Bye Bye」）。下午家長來接嬰幼兒時，則教導嬰幼兒一一向環境中其他人揮手道別。



- (8) 我會說謝謝：嬰幼兒開始利用名稱來辨認熟悉的物品（例如「湯匙」、「衛生紙」）和動作的名稱（例如「謝謝」、「呼！呼！」）。運用身教，在他人提供協助時，以語言或手勢動作表示謝意，例如微笑、點頭、說謝謝，並鼓勵嬰兒模仿。
- (9) 我會照顧別人：平時多同理嬰幼兒的感受，提供溫馨的照顧環境。在日常生活中，當有其他嬰兒哭泣時，可牽著嬰幼兒的手，引導他去安慰正在哭泣的嬰幼兒：「…很傷心，他在哭，你幫他惜惜。」也可以準備一個娃娃，讓嬰幼兒學習用不同的方式照顧娃娃，例如：「娃娃在哭了，請你幫他拍拍。」「娃娃肚子餓了，你餵娃娃喝ㄋㄟㄋㄟ」。
- (10) 你說我做：觀察嬰幼兒是否能聽懂簡單的日常生活用語（如「過來」、「給我」、「拍拍手」等）。準備嬰幼兒熟悉的物品（實物、模型或圖片），先展示物品並介紹它是什麼，再請嬰幼兒指認，例如問他：「香蕉在哪裡？」、「哪一個是狗狗？」。具備辨識能力後，引導嬰幼兒說出該物品的名稱，例如問他：「這是什麼？」。

### 3. 25 ~ 36 個月幼兒、進入小學前

- ◆ 瓶瓶罐罐：將清洗乾淨、安全無銳利開口的瓶瓶罐罐（例如保養品或飲料罐等）放在籃子中，為嬰幼兒示範如何轉開（例如一邊以五指抓緊的方式旋轉瓶蓋，一邊口訴「轉轉，轉到不能再轉就是關緊了」），之後讓嬰幼兒自己探索並學習收拾。
- ◆ 捏麵人：準備安全黏土或自己做一塊麵糰，提供模型、擀麵棍、塑膠刀叉，以保母術科考試中「和2歲幼兒一起玩麵粉糰」的方式引導嬰幼兒。

- ◆ 日常生活中的清潔衛生等生活自理、跑跳、攀爬、投擲、球類遊戲、簡單有趣的體操律動。待基本動作熟練後，再循序漸進、提高難度或適時運用變化，以提高樂趣和控制及協調能力。



生活作息中練習梳頭髮、扣鈕扣及穿襪的自理能力

## 四、社會互動好心情

### (一) 建立安全的依附關係

安全的依附關係是指嬰幼兒和主要照顧者之間親密的情感連結，是自主性和學習動機發展的基礎。具備安全依附關係的嬰幼兒，有較高的主動探索和學習動機、較健康的情緒和正向的人際互動，且較能內化成人給予的引導和價值觀，有助於交友、與人合作且和睦相處、及與人發展正向的親密關係。

在生命的頭幾年，嬰幼兒與照顧者間所建立的依附關係相當重要。依附關係的初期表現方式之一是「黏人」。6~9個月大的嬰兒開始進入「特定依附期」，此時主要照顧者一離開，甚至只

是起身上個廁所，或陌生人要抱他時，嬰兒可能會哭，或當起無尾熊黏著依附的對象。漸漸的，嬰幼兒會以依附對象為安全的堡壘，對外展開探索行為；當他愈有安全感，對外的探索也會愈多，等進入下一階段的學習與成長，就不會那麼的黏人了。

因此，在這時期需要有特定的人讓他「黏」，用愛和關懷滿足他的基本需求，被愛的感覺和歸屬感。托育人員多一些耐心、多一點陪伴，對嬰幼兒發展安全的依附關係有正向的影響。

此外，家長和托育人員必須了解，嬰幼兒有與生俱來的氣質特性差異。面對嬰幼兒令人困擾的行為，絕非故意搗蛋，要先照顧好自己的情緒。在心平氣和的情況下分析所看到的行為，是否屬於嬰幼兒無法控制的、天生難帶情形中的一部分。如果是，則要同理並安撫他（例如嬰幼兒因為首次進出公共場所，有害怕、陌生感而哭鬧，或是事先沒有溝通好那些東西可以買而情緒失控）。

以下是托育人員和嬰幼兒建立安全依附關係的好方法：

1. 以正向語調、笑容，和嬰幼兒說說話、互動、擁抱
2. 「同步互動」，即能適切回應嬰幼兒的訊息—當嬰幼兒想玩就提供好玩的刺激，而當嬰幼兒想靜下來時則避免強迫他們。

## （二）建立生活常規

1. 當嬰幼兒開始展現自主性，進入「人生的第一個叛逆期」時，嬰幼兒渴望自己決定。
2. 當嬰幼兒的意見表達可以被接受，就不會用唱反調來證明自己，說「不要」的機會自然減少。
3. 以嬰幼兒聽得懂的方式，說明常規，以鼓勵自律的原則，增加嬰幼兒的自主性，降低反抗的情境。原則如下：

- ① 沉住氣，忽視嬰幼兒唱反調的行為。
- ② 預防勝於治療，對於一定要做的事（例如吃飯、刷牙），邀請嬰幼兒和你一起做（例如我們來吃飯吧），而不是問他：「要不要？」或「好不好？」。
- ③ 提供彈性、有選擇的機會，例如準備餐點前先問「你想吃飯還是吃麵？」，穿衣前先問「你要紅色還是黃色外套？」。
- ④ 給予規範時，要說明行為後果，並以鼓勵取代責罵，例如以「摸電風扇會受傷喔！」取代「不可以摸電風扇」。
- ⑤ 將例行性活動建立「儀式或固定流程」，例如吃飯前先放音樂預告、洗手、穿圍兜、坐固定位置、用餐 30 分鐘、脫下圍兜、洗手刷牙。

### （三）幼兒哭鬧、亂發脾氣、尖叫的處理

1. 托育人員要先冷靜，把握機會協助幼兒學習適當表達。
2. 確定幼兒不會因為情緒激動而受傷，協助幼兒轉移注意力、抒解情緒。
3. 以溫和堅定的口語說明原則、解釋理由、反覆提醒。
4. 鼓勵增強正向行為。
5. 和家長教養的作法和態度要一致。
6. 倘若嬰幼兒鬧情緒是因為不願意配合托育人員所制定的常規（例如養成良好的衛生習慣或培養生活自理能力等），托育人員可以先同理其情緒（例如告訴嬰幼兒「我知道你不想要…」），之後仍然必須要堅守原則、讓嬰幼兒明白遵守規範的必要，不宜因為嬰幼兒哭鬧而妥協。

#### (四) 幼兒攻擊行為的處理

1. 幼兒受限於自我中心思考及表達能力有限，因此會因為爭奪物品而發生攻擊，並非出於惡意。
2. 托育人員應配合幼兒發展與理解能力，設定合理的準則與界線。
3. 提供足夠的玩具並監督、示範友善互動的方式，鼓勵正向社會互動，解釋行為的因果。

#### (五) 責罵或體罰嬰幼兒的影響

1. 經常遭斥責的幼兒會感到內疚與羞愧，影響日後的社會適應。
2. 體罰表示托育人員認同暴力，並示範暴力行為，可能造成幼兒模仿，或將怒氣發洩在其他地方。
3. 經常責罵或體罰僅讓幼兒感受到痛苦與害怕，對於發展是非對錯與自我約束的能力沒有幫助。

### 五、托育一點靈 Q & A

**Q1** 爬行有什麼好處？嬰幼兒不肯爬，怎麼鼓勵？

- A** ◆ 爬行的好處：嬰幼兒透過爬行探索世界，爬行也對嬰幼兒的感覺動作和認知發展有幫助。手腳接觸地面時可得到不同觸覺刺激、四肢和軀幹發展出足夠的肌力、手腳合作協調才能讓身體往前移動、爬行開拓視野而有助於認知發展。
- ◆ 鼓勵嬰幼兒爬行的方法：托育人員可以安排嬰幼兒喜歡的玩具或物品，吸引嬰幼兒向前移動，一旦嬰幼兒往前爬行，托育人員可透過言語、表情或肢體動作肯定鼓勵。這

些正向回饋與爬行所帶來的樂趣與成就感，可以促使他更主動、願意爬行。

### Q2 嬰幼兒鬧脾氣時，如何緩解他的情緒？

- A** ◆ 嬰幼兒語言能力還無法具體表達自己的感受和需求，再加上欠缺情緒調節的能力，因此需要透過托育人員的觀察，從嬰幼兒的臉部表情、聲音、或肢體動來判斷他們發脾氣的原因，例如：是因為肚子餓了？還是尿布濕了？還是因為想要被照顧者抱抱或需要有人陪伴…等？再針對原因來回應需求，以紓解他們的情緒，只要嬰幼兒的需求與情緒能被同理與照顧到，嬰幼兒的情緒就比較能平復。
- ◆ 如果透過持續的觀察與回應嬰幼兒的需求，鬧脾氣的狀況仍然無法獲得改善，就需要向專業合格的小兒科醫師尋求協助。

### Q3 發現嬰幼兒「發展有問題」時，應該如何與家長溝通？

- A** 托育人員不適宜直接對家長使用嬰幼兒「發展有問題」或「發展遲緩」等字眼。而是在開始收托時，與家長建立發展篩檢的合作關係，協助家長建立以下概念：
1. 3 歲以前大腦發育可達 80%，因此想提升嬰幼兒的發展，3 歲以前是黃金期。
  2. 發展的快慢和智商沒有絕對的關聯。
  3. 嬰幼兒是否需要進行早期療育，需先透過發展篩檢評估。
  4. 發展篩檢應從家長對嬰幼兒的觀察做起，善用 6 歲前定期接種預防針的機會，確認各項發展是否符合兒童健康手冊標示的歷程，也可詢問專業醫師的意見。

5. 建議托育人員定期與家長一起為嬰幼兒進行發展檢核，並和家長核對雙方檢核的結果。
6. 若發現收托兒無法通過某些發展檢核項目，再一起請教專業人員，共同為幫助嬰幼兒的發展努力。

#### Q4 面對教養困難型的嬰幼兒，如何與家長協調溝通一致性的養育原則？

- A** ◆ 雖然剛出生的嬰兒受先天遺傳因素影響，有其獨特的氣質特性，但教養者也對形塑嬰幼兒日後的性格有重要的影響。敏感且有耐心的照顧者，能配合嬰幼兒的氣質表現，調整自己的教養方式，協助嬰幼兒日後的正向發展。以教養困難型的嬰幼兒為例，如果缺乏有耐心的照顧者引導，將來可能發展出情緒與行為的障礙問題。
- ◆ 建議托育人員和家長一起分享如何增進對教養困難型氣質嬰幼兒的敏感度，以及學習合宜互動的方法，以幫助嬰幼兒成長。

#### Q5 如何幫助嬰幼兒在生活中發展語言能力？

- A** ◆ 每一位嬰幼兒先天具備學習語言的能力，托育人員或許會觀察到，嬰幼兒突然間出現好多沒有特別教導他的詞彙。研究發現日常照顧與互動中的對話，是促進嬰幼兒語言發展的重要方式。例如：「我要把你抱到換尿布檯上，幫你換尿布。」、「我們玩玩黏土後，要先洗洗手，才能吃點心。」
- ◆ 托育人員可以在不同的語言發展階段，使用不同的方式鼓勵嬰幼兒說話。
- ◆ 0～4 個月大嬰幼兒發出聲音時，可以重複他所發出的聲

音，以鼓勵輪流持續對話，例如：當嬰幼兒興奮時發出「嗯，嗯」的聲音，托育人員可以模仿嬰幼兒，以和嬰幼兒同樣的音高與節奏發出「嗯，嗯，你在和我說話哦！」聲來回應他，這也會讓嬰幼兒感覺托育人員是了解他，並與他同在的。

- ◆ 9～12個月大嬰幼兒開始使用某個特定的聲音指稱特定的人事物，這時我們可以用正確的發音說出這些字提供示範，例如：當嬰幼兒比著奶瓶說「奶、奶」時，我們可以說「奶、奶、奶瓶！用奶瓶喝奶。」
- ◆ 當嬰幼兒更大一些能正確使用字彙時，我們可以幫他把字彙串成句子，擴充嬰幼兒所說的內容，例如：當學步兒說：「我、走。」我們可以回應他：「是的，我們往外走。」
- ◆ 托育時段可以安排談話、聊天、說故事當成每天進行的活動，每天與孩子一同閱讀圖畫書，並且一起討論故事書裡的圖畫，能透過言語上的交流增進嬰幼兒對語言的理解及運用。

### Q6 如何處理嬰幼兒說話口齒不清的現象？

- A**
- ◆ 口語表達的發展受到溝通環境、個體成熟、個別差異與性別的影響，例如男生的口語發展普遍比女生慢。
  - ◆ 剛開始學說話會有口齒不清或誤用字彙，都是正常的過渡現象。
  - ◆ 托育人員應配合幼兒的手勢、聲調，推測他的溝通意圖。
  - ◆ 托育人員以自然的態度回應，重複正確說法或發音，提供模仿的機會。
  - ◆ 不需刻意持續糾正或是模仿嘲笑，可能影響幼兒表達的意願。



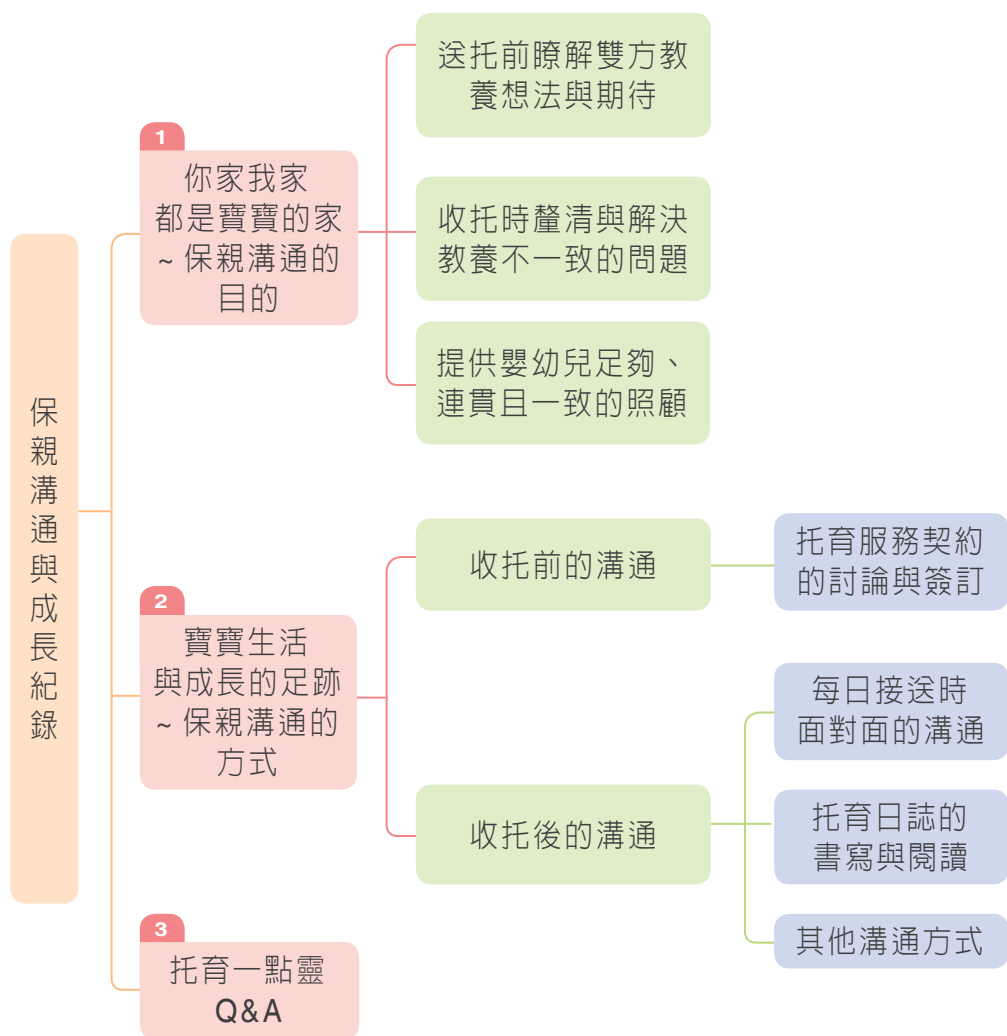
**Q7** 托育人員的國語「不輪轉」，但是台語很流利，教嬰幼兒說話是要用台語還是國語？這樣的雙語環境對幼兒有何影響？

- A**
- ◆ 幼兒透過觀察、模仿、互動來學習語言，建議托育人員以母語，例如台語、客語和幼兒互動。
  - ◆ 如果托育人員以不流利的非母語和幼兒溝通，可能造成錯誤示範，也無法察覺幼兒表達錯誤。
  - ◆ 若環境中有兩種或多種的母語使用，並不會讓幼兒混淆，一段時間適應後就會跟上，且可以流利的轉換不同語言。



## 第 肆 章

### 保親溝通與成長紀錄



## 一、你家我家都是寶寶的家 ~ 保親溝通的目的

托育人員和家長維持一個良好、合作的夥伴關係，是優質托育服務的關鍵。良好合作關係的發展和建立，需要透過托育人員與家長間的溝通。尤其，對於還沒有行動能力的嬰幼兒來說，「家」代表溫暖、愛護、安全與能夠自由探索的地方。不論是哪個家，都是寶寶可以成長茁壯的地方。

### （一）送托前瞭解雙方教養想法與期待

- ◆ 托育人員與家長都是嬰幼兒的主要照顧者，但決定如何照顧的人仍是嬰幼兒的家長。托育人員在嬰幼兒送托前，可利用家長參觀托育環境的時候，多聽聽家長對自己孩子托育的期待。
- ◆ 托育人員也要向家長說明，你所接受過的專業訓練、提供服務時間、內容、收費、教養態度及信念，以釐清彼此間對教養的看法與責任的分工。在正式收托前多瞭解家長的想法，可作為要不要接受托育委託的考量依據，也可避免之後在托育服務過程中產生糾紛。

### （二）收托時釐清與解決教養不一致的問題

- ◆ 有時候托育人員及家長在教養嬰幼兒時，有不同的意見。雖然都是出自對孩子的關心、為孩子好，但因為家庭文化、個人個性、成長經驗的差異、對嬰幼兒發展與學習看法等的不同，而導致彼此之間對於「甚麼才是對孩子好的？」有不同的想法。
- ◆ 在嬰幼兒的照顧上，沒有人是全知全能的，需要托育人員與家長雙方試著放下個人本位主義，換位置思考，透過溝通與協調，解決彼此間教養看法的不一致。
- ◆ 以坦誠的溝通找出彼此對教養孩子看法不同的地方，共同面對

問題，一起蒐集相關的訊息或請教居家托育服務中心訪督人員、諮詢相關學者專家，找出解決不一致的方法。試著實行一段時間後，觀察結果是不是雙方可以接受的。運用這種方法來解決教養不一致的問題，同時可以增進雙方在嬰幼兒教養方面的知識與技巧。

### (三) 提供嬰幼兒足夠、連貫且一致的照顧

- ◆ 家庭一直被認為是嬰幼兒成長的理想場所。家長因工作無法親自照顧時，居家托育服務就可補充家長照顧的角色和工作，並讓嬰幼兒能留在類似家庭的環境中成長。所以現今社會，嬰幼兒同時由不同成人照顧的情形日益普遍，照顧者彼此之間對於孩子的照顧方式是否能無縫銜接，更顯重要。
- ◆ 藉著每天對嬰幼兒生活狀況的分享，可以讓彼此更知道如何一致的回應孩子當天生理、心理的需求。托育人員與家長共同參與及支持彼此對孩子的教養，能提供足夠、連貫且一致的照顧，有助於良好的養育品質之外，也能增進嬰幼兒的快樂成長。

## 二、寶寶生活與成長的足跡 ~ 保親溝通的方式

托育人員若能與家長維持良好的溝通，共同參與教養工作、彼此形成共識並互相支持，嬰幼兒將能在充滿著愛及照顧一致性的環境下健全的成長。

托育人員與家長溝通的方式很多元，例如：面對面溝通、書面溝通、使用電話或其他通訊軟體的溝通方式等。溝通的時間又可區分為收托前與收托後的溝通。

### (一) 收托前的溝通：托育服務契約的討論與簽訂

1. 托育人員與嬰幼兒及家長關係的建立，從托育契約的簽訂開始。

2. 若能事先清楚討論契約內容，包括收托方式及時間、托育處所及接送方式、委託內容、托育服務費用、暫停托育服務、探視、緊急事故之處理及雙方的責任等，使彼此能滿意於契約中訂定的權責內容，日後可以避免因人情因素而造成雙方權責的不清楚，而發生衝突與造成托育的壓力。
3. 家長應如實填寫「受托兒健康狀況調查表」，將有利托育人員於照顧期間盡最大照顧之責，以提升托育服務品質。
4. 在宅及到宅托育契約範本請參考衛生福利部社會及家庭署托育人員登記管理資訊系統，網址：<https://cwisweb.sfaa.gov.tw/>。

## （二）收托後的溝通

### 1. 每日接送時面對面的溝通

- ◆ 托育人員可以運用家長每天親自接送的時候，分享嬰幼兒當天的生活，例如：睡覺、進食、大小便、情緒、生活中發生的重要事件、身體狀況、能力的表現等，讓彼此在不同照顧情境中，能夠連貫一致及妥善照顧嬰幼兒的生理及心理上的需求。
- ◆ 若家長因為工作時間，沒辦法在接送孩子時候有足夠時間與托育人員面對面的溝通，也可以利用電話、托育日誌、各種通訊軟體來進行溝通，讓家長清楚知道托育人員當天對孩子照顧的情況。

### 2. 托育日誌的書寫與閱讀

托育日誌是托育人員與家長間重要的溝通媒介，托育人員可依據個人記錄的習慣，可以自己製作托育日誌。內容可包括：

#### （1）基本資料及健康狀況

托育日誌首頁可附上嬰幼兒基本資料與健康狀況調查表、預防接種後照顧交接紀錄表，確實做到與家長在照顧孩子內容

上的銜接。

## (2) 寶寶托育日誌

寶寶托育日誌，建議包含以下四大項目：

### ① 家長回應與分享

托育日誌需要提供家長分享嬰幼兒在家時的狀況及家長表達意見的欄位，讓溝通成為雙向道、讓彼此能更全面的了解嬰幼兒，也讓嬰幼兒在兩個生活環境間的轉換及適應更加順利。

### ② 寶寶生活日誌

以文字或照片記錄嬰幼兒每日生活作息，包括飲食、排便、換尿布、睡眠、健康、學習活動、情緒、餵藥紀錄等，此外，如事故傷害雖已立即和家長聯繫溝通，仍須記錄，以利幼兒健康追蹤。這些照顧紀錄能讓家長清楚瞭解孩子所接受到的教保服務內容，以便將孩子接回家後能接續照顧。一般而言，托育日誌內容記錄的越仔細，家長越能感受到托育人員的用心服務。

### ③ 學習成長的分享

托育人員還可以記錄嬰幼兒在接受托育服務當天值得分享的事情，或孩子特別的能力表現，例如：學會抬頭、翻身、爬行或站立、走路，還是長了第一顆牙齒等。

### ④ 預防接種後照顧交接紀錄

若家長帶嬰幼兒接種疫苗，也可以填寫「嬰幼兒預防接種後照顧交接紀錄表」，讓托育人員可以觀察嬰幼兒接種後的反應及提供相對應的照顧內容。

• 寶寶托育日誌範例

### 家長交待托育人員事項

1. 家長對托育人員前一日提供的服務  滿意  普通  不滿意。  
希望再加油事項 \_\_\_\_\_
2. 寶寶早上起床時間 \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_
3. 寶寶最後在家飲食時間 \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ ;  
食量： 正常  量多  量較少
4. 寶寶在家  沒有  有排便（時間 \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_）
5. 寶寶身體不適症狀：  
 紅斑在 \_\_\_\_\_ 部位  發燒 \_\_\_\_\_ 度  嘔吐 \_\_\_\_\_ 次  
 咳嗽  流鼻涕  腹瀉 \_\_\_\_\_ 次  其他：\_\_\_\_\_  
處理情形：\_\_\_\_\_
6. 請托育人員協助配合事項 \_\_\_\_\_
7. 今天  不需要  需要 餵藥  
餵藥委托

時 間	外用藥 _____ 部位 劑 量 _____			藥 水 ( _____ c.c.)			藥 包		
	早	午	晚	早	午	晚	早	午	晚
<input type="checkbox"/> 早餐前 <input type="checkbox"/> 午餐前 <input type="checkbox"/> 晚餐前									
<input type="checkbox"/> 早餐後 <input type="checkbox"/> 午餐後 <input type="checkbox"/> 晚餐後									

家長簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

## 托 育 日 誌

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日(星期\_\_\_\_)天氣：晴 陰 雨  
寶寶到托育人員家時的體溫：攝氏\_\_\_\_度；身體狀況：\_\_\_\_\_

### 一、飲食方面

時間____:____ 奶量____ c.c	正 餐：	點心：上午_____
時間____:____ 奶量____ c.c	<input type="checkbox"/> 粥 <input type="checkbox"/> 飯 <input type="checkbox"/> 麵	下午_____
時間____:____ 奶量____ c.c	<input type="checkbox"/> 水餃 <input type="checkbox"/> 饅頭 <input type="checkbox"/> 包子	水果：上午_____
時間____:____ 奶量____ c.c	<input type="checkbox"/> 其他_____	下午_____
時間____:____ 奶量____ c.c	配 菜：	喝水：約_____ c.c.
時間____:____ 奶量____ c.c	<input type="checkbox"/> 肉 <input type="checkbox"/> 魚 <input type="checkbox"/> 蛋	其他：_____
時間____:____ 奶量____ c.c	<input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 豆類	

食量： 正常  量多  量較少 原因：\_\_\_\_\_

### 二、排便情形

1. 排 便： 有  沒有
2. 時 間： 上午\_\_\_\_\_點左右  下午\_\_\_\_\_點左右
3. 呈現狀況： 正常  硬  稀  其他
4. 顏 色： 正常  偏綠  偏黑  其他

### 三、換尿布

1. 時間\_\_\_\_:\_\_\_\_ 2. 時間\_\_\_\_:\_\_\_\_ 3. 時間\_\_\_\_:\_\_\_\_  
4. 時間\_\_\_\_:\_\_\_\_ 5. 時間\_\_\_\_:\_\_\_\_ 6. 時間\_\_\_\_:\_\_\_\_  
紅屁股  無  有 處理\_\_\_\_\_

### 四、睡眠情形

1. 時間\_\_\_\_:\_\_\_\_~\_\_\_\_:\_\_\_\_ 2. 時間\_\_\_\_:\_\_\_\_~\_\_\_\_:\_\_\_\_ 3. 時間\_\_\_\_:\_\_\_\_~\_\_\_\_:\_\_\_\_  
狀況： 安穩  普通  不安穩 原因：\_\_\_\_\_



## 五、健康狀況

### 1. 身體狀況

精力旺盛  精神佳  普通  無精打采  其他：\_\_\_\_\_

### 2. 不適症狀

紅斑在 \_\_\_\_\_ 部位  發燒 \_\_\_\_\_ 度  嘔吐 \_\_\_\_\_ 次  咳嗽  
 流鼻涕  腹瀉 \_\_\_\_\_ 次  其他 \_\_\_\_\_

### 3. 事故與處理

\_\_\_\_\_

## 六、活動方面

### 1. 活動內容

玩自己的身體  玩玩具  玩遊戲  體能活動  
 看書與說故事  聽音樂、CD  看電視、影音媒體  
 美勞  生活習慣培養  社區公園散步  
 其他：\_\_\_\_\_

### 2. 學習狀況

專心投入  樂於參與  無心活動 原因：\_\_\_\_\_

### 3. 學習成長描述

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 七、情緒狀況

愉悅  穩定  生氣  哭鬧  反抗  緊張焦慮

其他 \_\_\_\_\_ 原因：\_\_\_\_\_

處理：\_\_\_\_\_

## 托育人員交待家長事項

1. 寶寶最後在托育人員家飲食時間 \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_
2. 寶寶用品需再添加，下次請帶來  奶粉  尿片  
 其他 \_\_\_\_\_
3. 請家長協助配合事項  
\_\_\_\_\_
4. 回家後  沒有需要  有需要 餵藥  
餵藥紀錄

時 間	外用藥 _____ 部位 劑 量 _____			藥 水 ( _____ c.c.)			藥 包		
	早	午	晚	早	午	晚	早	午	晚
<input type="checkbox"/> 早餐前 <input type="checkbox"/> 午餐前 <input type="checkbox"/> 晚餐前									
<input type="checkbox"/> 早餐後 <input type="checkbox"/> 午餐後 <input type="checkbox"/> 晚餐後									

托育人員簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

- 嬰幼兒接種後照顧交接紀錄表

### 托育日誌 - 嬰幼兒預防接種後照顧交接紀錄表

接種日期	疫苗名稱	帶嬰兒接種者	嬰幼兒反應與照顧內容

### 3. 其他溝通方式

#### (1) 打電話

托育人員可利用嬰幼兒午睡時間，打電話給關心孩子身體狀況的家長，來減緩他們的擔心；或打電話給沒有能親自接送、但關切孩子身心狀況的特定親人，說明孩子今天的狀況。不論是托育人員打電話給家長的時間，或是家長打電話給托育人員的時間，都儘量事先商量約定好，以免打擾到對方工作的進行。

#### (2) 使用即時通訊軟體

- ◆ 即時通訊軟體（例如 Line、FB、WeChat、Instagram 等）是當今社會普遍使用的溝通工具，不但能傳送即時文字、照片或影片，還有多人會談、檔案傳送、視訊、會議、網路電話等功能。托育人員也可以利用這些軟體與家長即時聯繫。為避免發生不分白天晚上都傳送訊息，而干擾到其中一方生活作息的情況發生，可以事先清楚說明雙方的生活作息，共同討論協商出幾個適合收發訊息的時間。
- ◆ 注意通訊軟體的個人隱私與保密，不要任意截圖或轉寄有關嬰幼兒與家長的個人資訊，尤其，通訊軟體有眾多成員組成群組時，更是容易因為說明不清或個人情緒渲染而導致誤會產生。

#### (3) 以電子郵件傳遞訊息

- ◆ 電子郵件也是一項可以運用的溝通工具。托育人員可利用晚上的空閒時段，寄發相關親職教育的文章與家長分享，也可在信件中與家長溝通討論孩子在行為或發展上的問題，共同找出解決的方法，以幫助孩子的學習成長。

#### (4) 注意個人資料保護及兒童隱私權

托育人員應注意，不論使用任何一種溝通方式都不應在服

務業務範圍以外的地方，揭露家長與嬰幼兒的個人資訊，例如托育照片、婚姻狀態等個人資料與兒童隱私，以維護其肖像權與隱私權。

## 三、托育一點靈 Q & A

**Q1** 腸病毒或流感好發期間，托育嬰幼兒及病童的請假問題，應該如何與家長訂定？

**A** 在托育契約中應明訂嬰幼兒生病不收托的狀況，以免病童將疾病傳染給其他嬰幼兒，以及托育費用如何依比例退還家長，才不會造成保親間的糾紛。

**Q2** 家長與托育人員教養態度不一致（例如：家長時常給孩子吃零食、卻要求托育人員督促孩子吃完飯等），如何與家長溝通？

- A**
- ◆ 在還沒有收托前，托育人員可以在分享托育經驗及照顧實務的過程中，讓家長瞭解你的教養態度及做法，以及教養一致對嬰幼兒成長的重要性。形成教養共識後，於托育契約上說明照顧孩子的方式，例如：以尊重嬰幼兒生理、心理需求的方式來提供照顧。
  - ◆ 若沒能在托育初期形成共識，托育人員可以先以同理的方式了解家長的擔憂（可能因為孩子在週末吃了許多零食，所以希望孩子在週間的托育時段要多吃一些正餐），再與家長討論零食與正餐對成長中嬰幼兒的影響。
  - ◆ 彼此也試著多方蒐集相關的訊息，例如：請教小兒科醫師、營養師或相關育兒書籍（請慎用網路文章，避免誤信錯誤訊息），進一步交流、分享與討論閱讀後的想法，以

便尋求能解決雙方教養不一致的方法，並在實際運用後檢視成效。

**Q3** 嬰幼兒的蚊蟲叮咬或受傷有時是在家裡發生的，家長卻認定是在托育人員家發生的，如何與家長溝通？

- A** ◆ 少子女化的社會，每位嬰幼兒都是家中的寶貝。嬰幼兒回家後，家長利用換尿布或洗澡時刻，對孩子身體詳加觀察，如發現外傷或蚊子叮咬等情形，家長內心會自行權衡可承擔的信任風險，而決定給予托育人員多少程度的信任，保親間的信任程度是決定托育關係能否維持的重要基礎。
- ◆ 托育人員為避免嬰幼兒被蚊子叮咬，可以多注意家裡的陰暗處是否躲藏蚊子，並以電蚊香或天然驅蚊劑防蚊。若嬰幼兒被叮咬，可依醫囑備用止癢消腫的藥膏。
  - ◆ 若孩子被叮咬並不是發生在托育時段，為避免引起家長的誤解，可以在孩子送托時，先幫孩子量體溫、換尿布及檢查全身狀況，如有異樣即刻告訴家長並在托育日誌內詳加記錄，一方面讓家長加以關注，另一方面也可避免家長的誤會。

**Q4** 有些家長上班時間較有彈性，因此未按照簽約的托育時段接送孩子，而是按照自己的需求來決定接送時間，造成托育人員家庭生活的干擾，如何與家長溝通？

- A** ◆ 不論是家長或是托育人員，都有可能發生晚接送或是臨時無法托育，衍生遲到早退多久？收多少延托費用？由誰替代托育人員照顧寶寶等問題情況。處理不好時，往往造成雙方「沒有明說，卻十分不愉快」的負面關係，容易引爆

申訴事件，影響嬰幼兒的托育品質，再再凸顯托育契約及保親溝通的重要性。

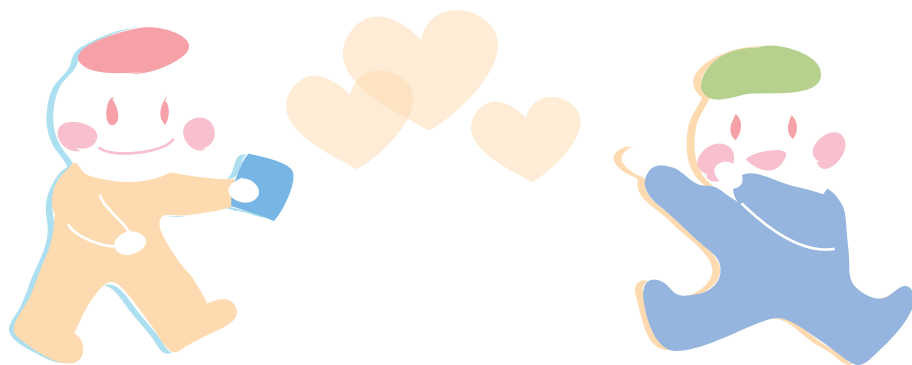
- ◆ 送托之初，托育人員與家長針對照顧內容與方式（包含托育時段的約定）、及保親雙方的職責後，應記載在托育契約書並遵守。如果家長一開始沒有依照約定時間接送，而托育人員又因為人情而客氣的說：「沒關係！」，就容易反覆出現同樣問題，進而干擾到托育人員的個人生活並造成家庭困擾。
- ◆ 若家長因工作因素需要短期的協助，則雙方應相互溝通與協商，討論出讓彼此的需求都能得到滿足的做法，例如在托育人員同意協助且家人同意的條件下，家長支付延托費用。
- ◆ 若非特殊需求，托育人員不妨運用「我訊息」與家長開放、溫和的溝通，例如「這幾週爸媽較晚來接，對我產生一些影響，因為我無法好好照顧放學回來的孩子，及準備家人晚餐，讓家庭作息與生活品質受到影響」。並請家長再次確認契約書中送托時段的約定。
- ◆ 同樣的，托育人員也會遇到臨時有事無法照顧嬰幼兒的情況，因此，不論是在緊急事件處理計畫中，或是托育契約書中，都須記載說明臨時替代的托育人員，要注意的是，替代人員必須符合托育登記資格，以維護嬰幼兒的照顧品質與安全。

**Q5** 托育日誌與成長檔案一定要是書面檔案嗎？是否能夠以E化的方式呈現？

- A** ◆ 以托育日誌為例，書面格式方便家長翻閱、書寫（例如餵藥委託）及簽名確認。但日誌會跟著嬰幼兒在家中與托育

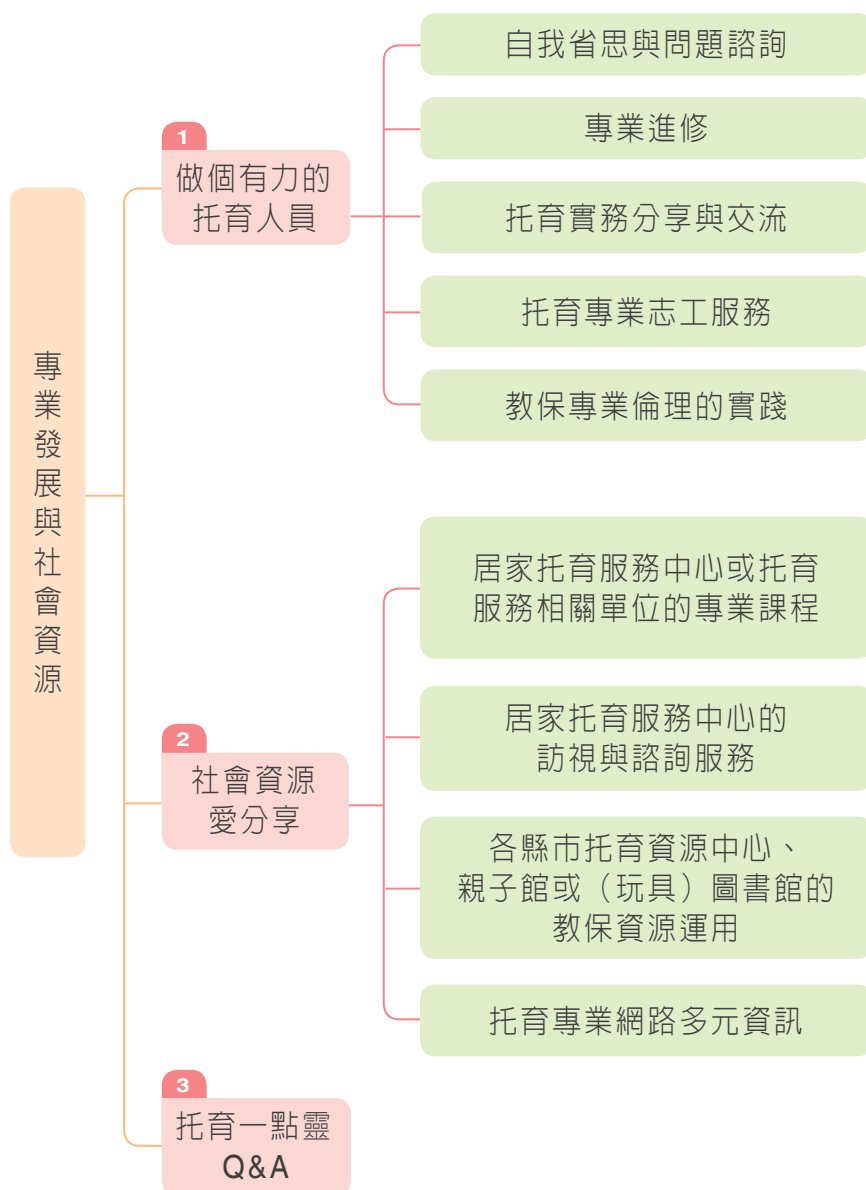
處所經常使用，較不易維護。若採用電子檔案的形式，優點是使用上不受時間、空間的限制，較容易編輯製作與傳送圖文；缺點是需注意是不是可以長時間儲存。若是檔案消失不存在，以後如果保親間有托育爭議就不容易有佐證資料來還原說明當時的狀況。

- ◆ 至於成長檔案，例如托育期間嬰幼兒成長的歷程、生活點滴或生命儀式（如滿月、收涎與度晬抓週等），可以E化或手工製作呈現。E化形式方便記錄、儲存、編輯與播放，也可以將電子檔案存錄於光碟，再以彩色列印編輯成冊一起給家長，方便家長閱讀與珍藏。
- ◆ 不擅長使用電腦的托育人員，可以運用照片、手工剪貼畫及手寫文字記錄方式製作成長紀錄。二者形式雖然不同，但托育人員的用心與專業同樣受到嬰幼兒家長肯定與認同。



## 第 伍 章

### 專業發展與社會資源





現代居家托育服務人員的專業理想形象是什麼？目前政府的居家托育服務人員登記管理制度，只能以「資格」來協助家長進行第一道把關。但尋找居家托育服務人員除了「資格」以外，還有許多價值的選擇。相對的，托育人員面對社會多元服務對象，新手家長或是資源薄弱的家庭，更須發揮與呈現托育專業，善用社會資源，做個有力的托育人員，成為寶寶健康長大的第一位守護者。

## 一、做個有力的托育人員

照顧及教育嬰幼兒的知識與技能，會隨著新的研究結果而改變。例如過去小兒科醫師建議嬰兒趴睡，因為可改善嬰兒驚慌、腹瀉等現象，但從民國 83 年後，開始建議嬰兒仰睡，以避免嬰兒猝死的發生。所以托育人員應該時時學習，調整與運用新的知識與能力在托育服務現場。

此外，長期從事托育服務，能夠持續保持對工作的熱情與對嬰幼兒的高度敏感性，也是影響托育服務品質的重要因素。托育人員可參考以下方式來提升個人的專業力。

### （一）自我省思與問題諮詢

托育人員在每天托育工作結束後，可以將今天的遇到的托育問題稍作整理，思考該如何解決問題。諮詢的管道包括：查閱書籍與相關文章、請教有關的人員，如：嬰幼兒家長、居家托育服務中心專職人員、醫護人員、營養師、可信賴的優質托育人員、幼保學者與專家等。收集完整的資訊後，再思考調整或解決的策略。這種自我反思的學習，能啟發個人對嬰幼兒托育工作展新與深入的認識。

### （二）專業進修

依據《居家式托育服務提供者登記及管理辦法》第 4 條第 4

款規定：托育人員應每年至少接受 18 小時之在職訓練。每 2 年所接受之在職訓練，應包括 8 小時以上之基本救命術。以提升嬰幼兒托育服務的專業知識及技能。

除上述法定規範外，若個人時間許可與獲得家人支持下，托育人員可進一步參與各類學位、資格與證照取得的進修。

## （三）托育實務分享與交流

藉由居家托育服務中心的協助，結合相同鄰里、社區的托育人員組成共學共享的協力團體，依據喜好開設自發性學習課程（如烹飪、手工藝、說故事、玩具製作或戲劇表演等）、觀摩其他托育環境的規劃布置、分享與討論托育實務等，以帶動社區內居家托育人員的共同學習風氣。此外，協力團體成員間的交流、諮詢與彼此專業支持，亦有益抒解工作壓力與負向情緒，來保持身心的健康。

## （四）托育專業志工服務

托育人員可與協力圈成員在社區一起辦理專業服務活動，邀請鄰里內育有嬰幼兒的家庭參與。在回饋社區嬰幼兒及家長的過程中，同時能塑造托育人員在社區的專業形象。活動類型可包括：

1. 社區親職讀書會，一起學習符合現今社會的教養知識與技能，並分享與討論實踐的結果。
2. 親子遊戲團體或保媽保爸說故事等志工服務活動。
3. 參與各縣市舉辦的婦幼節等大型活動，設計與帶領能呈現托育人員教保專業的活動。

## （五）教保專業倫理的實踐

專業倫理是指某一個專業領域的人員所應該遵守的道德規範

和責任。托育人員對嬰幼兒發展有重大影響，因此在執行專業時所扮演的角色關係，除了依照《居家式托育服務提供者登記及管理辦法》所規範的事項之外，更需遵守教保倫理準則，優先考量嬰幼兒最佳利益，發揮托育知能專業力、工作任務專注執行力、真心疼愛收托兒的關懷力，善盡托育服務之責。

此外，釐清與服務對象（不論是嬰幼兒或是家長）之間適當的界線，以便在面對複雜的人際衝突時，可以做出較為合適的倫理抉擇。教保倫理準則細項內容可參考「幼兒園教保服務人員工作倫理守則參考資料」，詳見教育部全國教保資訊網（網址：<https://www.ece.moe.edu.tw>）。

居家托育服務是一種態度、觀念與價值、技術與知能的實踐歷程。本指引透過為期一年的居家托育服務實地觀察與訪談的行動研究發現，創新新世代居家托育人員的專業形象，是位有力的托育人員！包括具備情意面向的關懷力、行為面向的執行力，以及知能面向的專業力，如下圖所示。



居家托育人員專業形象

## 二、社會資源愛分享

妥善運用社會資源，可提供托育人員工作上的支持，減輕工作壓力。除此之外，托育人員運用以下社會資源，也可進一步學習與提升教保專業：

- (一) 參與居家托育服務中心或相關機構（如衛生所或圖書館等）所舉辦的在職訓練課程、專業成長課程或工作坊。
- (二) 依據居家托育服務中心訪視輔導人員的建議，或中心人員提供的諮詢建議，進行托育服務的調整與改善。
- (三) 藉由各縣市托育資源中心、親子館或（玩具）圖書館的教玩具、繪本、活動、演講或教養書籍，創新與設計教保活動與服務。
- (四) 瀏覽托育專業網路資訊，例如衛生福利部社會及家庭署托育人員登記管理資訊系統、育兒親職網、個人所居住的縣市政府社會局（處）托育相關網頁及手冊、單張或教養文章，以深入了解兒童福利、居家托育服務等相關法規、規定與補助。

因為篇幅的限制，以下列出各類全國性托育人員可運用的托育或健康照護等綜合性網頁資源，其他還有屬於各縣市政府相關局處下的社區資源，可藉由各縣市政府網頁查詢。此外，一些學術研發單位、醫療院所、公益性基金會與育兒出版網站等，都能獲得重要的托育相關資訊。

- ◆ 衛生福利部：衛生福利 e 寶箱（包括兒童福利、托育服務、兒少保護、發展遲緩兒童早期療育…等）、送子鳥資訊服務網
- ◆ 衛生福利部國民健康署：孕產婦關懷網站、健康九九網站（包括兒童健康手冊、兒童發展與篩檢、兒童居家安全環境檢視手冊等）
- ◆ 衛生福利部社會及家庭署：托育人員登記管理資訊系統（包括

全國居家托育服務中心及地方政府通訊錄及全國托育資源中心名冊等)、育兒親職網

- ◆ 衛生福利部食品藥物管理署：食安資訊百貨專櫃
- ◆ 教育部：全國教保資訊網
- ◆ 勞動部勞工保險局：勞工保險、國民年金保險
- ◆ 勞動部：企業托兒與哺（集）乳室資訊網

### 三、托育一點靈 Q & A

**Q1** 居家托育人員適用《勞動基準法》嗎？

**A** 依據勞動部 102 年 10 月函示，中華民國行業標準分類第六次修訂版規定，凡從事受雇於家庭之服務工作者，如幫傭、保母（即居家托育人員）、清潔工等，都屬於個人服務業項下之家事服務業，其工作者目前不適用《勞動基準法》。但托育人員可依《勞工保險條例》第 6 條規定以「無一定雇主或自營作業而參加職業工會者」的身分投保勞保，以享有保險規定的相關給付。

**Q2** 托育契約是居家托育人員與家長談妥即可，為什麼政府要訂定收費價格？

**A** 直轄市、縣（市）主管機關依據《兒童及少年福利與權益保障法》第 25 條第 3 項及《居家式托育服務提供者登記及管理辦法》第 20 條規定辦理，邀集學者或專家、居家托育人員（保母）代表、兒童及少年福利團體代表、家長團體代表、婦女團體代表、勞工團體代表等成員組成托育服務管理委員會，審酌轄內物價指數、當地區域最近兩年托育人員服務登記收費情形，依托育服務收托方式，研訂該直轄市、縣

(市)之「居家式托育服務收退費項目及基準」，並據以公告讓家長知悉。

希望藉由上述各直轄市、縣(市)公告之「居家式托育服務收退費項目及基準」，以穩定合理的托育收退費事項，並積極建構平價的托育服務體系，讓家長放心及安心送托兒童。

**Q3** 對於已成為準公共化托育服務提供者收費的規定為何？「準公共化托育服務」可以查詢哪些網站？

**A** (一) 依直轄市、縣(市)政府公告居家式托育服務收退費項目及基準收費。

(二) 相關查詢網站

1. 衛生福利部社會及家庭署網址：<https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/List.aspx?nodeid=1057>

2. 直轄市、縣(市)政府社會局(處)官網。

**Q4** 符合申請資格的家長將未滿 2 歲嬰幼兒，送請簽約 / 未簽約準公共的居家托育人員照顧，每月能領取多少的補助 / 津貼金額？

**A**

家庭類型 補助金額	一般家庭 (綜所稅率 未達 20%)	中低收入戶 家庭	低收入戶或 弱勢家庭	第 3 名以上子女
簽約成為 準公共托育人員 (家長領托育補助)	6,000 元 / 月	8,000 元 / 月	10,000 元 / 月	加發 1,000 元 / 月
未簽約托育人員 (家長領育兒津貼)	2,500 元 / 月	4,000 元 / 月	5,000 元 / 月	加發 1,000 元 / 月

本指引承蒙編撰委員與顧問群提供寶貴專業意見及現場實務經驗，謹此致謝。

王惠姿(中臺科技大學兒童教育暨事業經營系副教授)

王資惠(弘光科技大學幼兒保育系講師)

江淑卿(國立屏東科技大學幼兒保育系退休副教授)

李宜賢(弘光科技大學幼兒保育系教授)

李明璇(臺北市士林區居家托育人員)

林麗娟(臺南市第一區居家托育服務中心主任)

邱莉茜(臺中市第四區居家托育服務中心督導)

馬祖琳(國立屏東科技大學幼兒保育系退休副教授)

黃靖宜(彰化縣北區居家托育服務中心督導)

黃馨慧(國立臺北護理健康大學嬰幼兒保育系副教授)

劉芳如(時任臺中市政府社會局兒少福利科科长)

蔡月霞(臺中市政府社會局兒少福利科科員)

薛雅云(高雄市第五區居家托育服務中心督導)

薛慧平(經國管理暨健康學院幼兒保育系兼任講師)

▼ 依姓氏筆畫排列



國家圖書館出版品預行編目（CIP）資料

居家托育實務指引 / 段慧瑩主編。  
-- 初版。-- 臺北市：社家署，民 108.01  
面；公分  
ISBN 978-986-05-8421-9（平裝）

1. 托育 2. 幼兒保育 3. 健康照護

523.2

108000517

# 居家托育 實務指引

書名：居家托育實務指引

編印單位：國立臺北護理健康大學

主編：段慧瑩

編著：段慧瑩、張斯寧、李宜賢、王資惠、薛慧平、  
李明璇、邱莉茜

出版機關：衛生福利部社會及家庭署

出版年月：中華民國 108 年 01 月

定價：200 元

版次：初版

設計印刷：尚曄文化事業有限公司

ISBN：978-986-05-8421-9

GPN：1010800086

- 著作財產權人：衛生福利部社會及家庭署
- 著作權管理資訊：  
著作財產權人保留對本書依法所享有之所有著作權利。  
欲重製、改作、編輯或公開口述對本書全部或部分內容者，須先徵得  
著作財產權管理機關之同意或授權。