

S

M

A

R

T

## 讓嬰兒在遊戲中學習：0 至 3 個月大

觸覺、運動、嗅覺、味覺、聽覺和視覺  
 寶寶學習得很快。他們需要你的協助和指引。

## 遊戲意念

## 對寶寶有何幫助？

## 面對面的接觸及交流



## 透過母嬰之間接觸及交流學習

- 不需要昂貴的玩具，你的面容和親切的笑容便是最好的
- 你的寶寶喜愛觀察、探索及觸摸你的臉
- 他喜歡聽你的聲音，這有助寶寶的語言發展
- 跟寶寶說話時要有停頓，並耐心留意他的反應，然後再輪流作出反應。這就是寶寶學習對話的第一步

## 觀看有趣味的物件



## 透過觀察學習

- 寶寶喜歡凝視黑、白強烈對比的圖案數分鐘。接近三個月大，寶寶較喜歡明亮及顏色鮮明的圖案
- 加強視覺專注和學習技巧
- 對於初生嬰兒，圖畫應該放在他們面前約三十厘米 (哺乳的距離)

註：不要把圖畫放得太近寶寶的臉，並留意只是寶寶有興趣看著的數分鐘時用

## 遊戲氈



## 透過探索學習

- 遊戲氈可以給予豐富的視覺刺激，並鼓勵寶寶抓握及伸手觸摸物件
- 鼓勵寶寶把雙手向身體中心合攏
- 可刺激嬰兒提起雙腿踢玩具
- 改變玩具擺放的位置可以促進寶寶的探索及視覺興趣

## 搖鼓及牙膠



## 透過雙手學習

- 這些玩具能促進寶寶伸手及抓握的技巧
- 當寶寶拿著玩具時，便會注意自己的雙手
- 拿著玩具會刺激寶寶把物件放到嘴巴
- 用這類玩具可以促進寶寶把雙手伸向嘴巴並向身體中心合攏
- 能產生聲音的玩具如搖鼓能使寶寶開始發展因果關係的概念

## 小肚子時間



## 為爬行作好準備

- 讓寶寶習慣俯臥的舒服
- 讓寶寶有發展頭頸控制及上肢肌肉能力的機會

註：每天寶寶清醒時因應寶寶的承受能力，嘗試多次的小肚子時間。

你知道嗎？嬰兒透過與其他人的關係學習，故此父母親切的眼神、說話、玩耍及親密接觸會幫助他發展認知，語言和體能。

遊戲是兒童學習的途徑。此單張是提供一些活動建議作參考，有助發展幼兒的語言、認知和體能。本單張並不旨在推廣特定品牌或列舉玩具清單。由於幼兒成長因人而異，當遇上任何問題，請與家庭醫生商討。  
 © 2018 by B. Hutchon and S. Powell – Paediatric Occupational Therapy Dept. Royal Free London with Dr. A. Fernandez-Neonatologist San Jose Hospital, Chile. Our deepest thanks to the many parents and colleagues who contributed to this leaflet.

S

M

A

R

T

## 讓寶寶在遊戲中更參與的小貼士：0至3個月大

### 以不同姿勢與寶寶一起玩耍

#### 搖籃式；



以上臂承托寶寶的頭部，並以雙手環抱他的身體

#### 飛機式；



將寶寶平放在前臂上，並用手掌分開雙腿，另一隻手放在寶寶背上

#### 伏肩式；



將寶寶頭部伏在你肩上，用另一隻手托住他的後腦和頸

#### 大腿承托式；



將寶寶放在雙腿，並用雙手托著他的後腦，以膝蓋支持

### 謹記重點...

#### 抱起嬰兒...



確保寶寶的身體會比他的頭部較先觸及物件的表面，否則寶寶會受驚

#### 與寶寶親密接觸時間



可讓寶寶俯臥在你赤裸的胸部，並以被子覆蓋身體，寶寶會調節他的心跳、呼吸和體溫。這樣能促進親子關係

#### 發展社交情緒



這階段的嬰兒已顯示出他們能自我調節，並透過對人微笑以表達對事物的興趣，將手放入口中是嬰兒自我鎮定的方法

### 增強腦部發展...

#### 頻密的面對面時間



利用這段時間與寶寶說話及唱歌，從而建立愛和親密關係

#### 交談活動



在換尿片或餵食時段中，與寶寶談話。重覆他發出的聲音作回應。

#### 與寶寶共舞



抱住寶寶溫柔地一起搖動。要留意他的接受程度。不時停頓，稍作休息，讓寶寶適應搖動節奏

### 你知道嗎？ 嬰兒喜愛被他人注意。

當你對他的溝通行為，例如注視和發聲作出回應時，他會表現興奮。他們不需要昂貴的玩具，你的臉和聲音，或者在公園散步看看樹葉飄動，你的寶寶已很感興趣了。

遊戲是兒童學習的途徑。此單張是提供一些活動建議作參考，有助發展幼兒的語言、認知和體能。

本單張並不旨在推廣特定品牌或列舉玩具清單。由於幼兒成長因人而異，當遇上任何問題，請與家庭醫生商討。

© 2018 by B. Hutchon and S. Powell – Paediatric Occupational Therapy Dept. Royal Free London with Dr. A. Fernandez-Neonatologist San Jose Hospital, Chile. Our deepest thanks to the many parents and colleagues who contributed to this leaflet.