

親子共讀的好處 和 心智發展的影響： 一歲前的建議

文 小兒科
鐘浩瑋 醫師



當父母閱讀書籍、故事和其他文字材料給他們的嬰兒聽時，這種活動被稱為共讀。共讀是一個簡單但極其重要的活動，可以對嬰兒的語言和心智發展產生深遠的影響。促進語言發展共讀是幫助嬰兒學習語言和發展語言技能的重要方法。當父母和嬰兒一起閱讀時，嬰兒不僅能夠聽到他們的聲音，還能看到他們的嘴巴動作，這有助於嬰兒學習語言。共讀也可以幫助嬰兒學習單詞、句子結構和語法，這些都是語言發展的重要方面。促進認知發展共讀還可以幫助嬰兒發展認知能力。當父母閱讀故事時，他們會引導嬰兒注意圖片和文字，這有助於嬰兒發展對物體、形狀、顏色和大小的認知。此外，共讀也可以幫助嬰兒發展注意力、記憶和問題解決能力等認知能力。增強情感聯繫共讀還可以增強父母和嬰兒之間的情感聯繫。當父母與嬰兒一起閱讀時，他們可以緊密地接觸，並且可以進行交流和互動。這種親密的交流可以幫助建立父母和嬰兒之間的信任和情感聯繫。增加注意力和專注力共讀還可以幫助嬰兒發展注意力和專注力。當父母和嬰兒閱讀時，嬰兒需要專注聆聽，並且要保持專注力才能理解故事。這種練習可以幫助嬰兒發展注意力和專注力，這些能力對於日後的學習和生活都非常重要。

然而共讀的時機其實比您想像的還更早，其實在孕期時就可以開始。爸爸媽媽可以一起找一本喜歡的書或繪本，用輕鬆愉快的語氣朗讀分享書中的內容給胎兒聆聽，讓他也提前熟悉繪本。寶寶出生後0-6個月，這個時期寶寶的大腦開始慢慢地在認識這個世界，但他的能力與認知還在一步一步的建立也因此常常遇到寶寶對於書本的好奇，進一步的撕咬拍打書籍但這都是正常的現象。也因此這個時期除了您可以延續出生前的選書，大部分的家長也可以選擇圖案簡單、顏色鮮明對比的圖畫書或者不容易撕扯壞掉的布書。這個時期的專注

力其實還都很短，當發現嬰兒出現疲累的躁動不安或哭泣時，大人們就可以適時的轉移注意力起來走動或安排其他的事情，並沒有一定要把整本書看完唷。在閱讀的過程中，其實一大目的是希望透過這個充滿儀式感的過程帶來肢體的互動，大人可以隨著故事的情節協助嬰兒用手、抓、拍打、搖等方式來探索書本。切記這個時期，整個共讀的過程的重點是體驗這個共同的經驗而非吸收了多少內容。到了6-12個月大，寶寶的大肌肉越來越強壯。他們開始可以展現自己的掌控能力，將書翻轉，將書放入口中等看似不專心的動作都是他們發展探索世界能力的一部份。但是大人們也可以漸漸發現，這樣伴隨而來的好奇心會讓嬰兒在您的懷裡或膝上凝聽故事時，會伴隨著你的音調故事情節而有些許的互動回應。大人們可以透過手指著圖片甚至透過故事帶入您豐富的生活經驗來拓展嬰兒共讀時的體驗。這個時期要特別留意的是，並不是乖乖坐好才是一個好的共讀體驗，邊聽邊玩也是一個很好的共讀經驗唷。

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00	●		●			
13:30~17:00						
18:00~20:30			●			

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)