



# 學習方式





## 學習方式

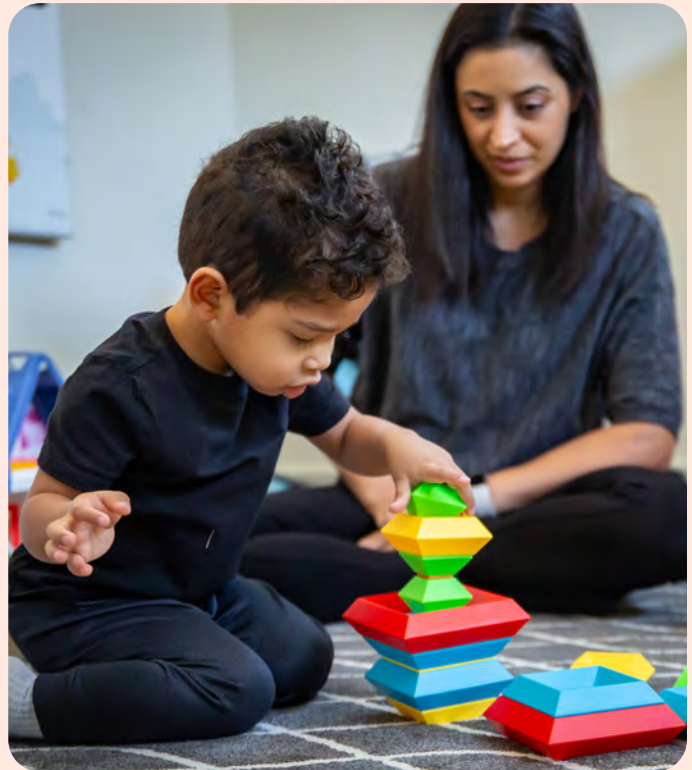
學習方式 (ATL) 領域描述了幫助**嬰兒和學步兒**，學習、遊戲及與他人互動的重要技能與行為的發展。此領域分為三個主要部分：學習動機，包括好奇心、**主動性**、參與度和堅持性；**執行功能**，包括注意力、**抑制控制**、**工作記憶**和**認知靈活性**，目標導向學習，包括解決問題與合作努力。

當我們觀察嬰兒和學步兒的日常活動與互動時，我們可以注意到 ATL 技能和行為的發展。想像一個嬰兒在**嬰兒-學步兒照顧教育工作者**的鼓勵下，正興奮地朝著一個球移動。這個嬰兒是如何展現他們的好奇心和主動性的？現在再想像這個嬰兒嘗試從盤子裡拿食物。他們如何表現出參與、堅持和解決問題的能力？另一個值得考慮的例子是一個學步兒與他們的**照顧者**玩藏物尋找遊戲。照顧者將一個物品藏在毯子下，並要求學步兒找到它。當學步兒記住該物品是被藏起來，並伸手到毯子下面去拿它時，他們正在運用發展中的工作記憶。抑制控制涉及行為、衝動和注意力的管理，並在來回互動中逐漸發展。一個例子是當嬰兒注意到照顧者過來安撫他們時，他們停止哭泣並冷靜下來。隨著嬰兒和學步兒在一天中學習、遊戲並與他人互動，我們可以注意到他們如何學習，並支持他們增強這些技能和行為。

## 什麼是執行功能？

執行功能是有助於解決問題、計劃、專注和管理行為的認知過程 (Miyake et al., 2000; Zelazo, 2020; Zelazo et al., 2003)。執行功能包括以下幾個方面：

- 工作記憶，幫助兒童短暫記住信息並在日常活動中運用。例如，當兒童在藏物尋找遊戲中搜尋並伸手拿取玩具，或遵循單一步驟的指令時，他們正在運用工作記憶。
- **認知靈活性**或靈活性，包括轉換注意力、思維和行為。當兒童改變解決問題的方法，或在假扮遊戲中以新的方式使用物品時，他們展現了靈活性。例如，當兒童改變握住形狀玩具的方式以將其放入形狀分類玩具時。
- 抑制控制，涉及管理行為、衝動與注意力。抑制控制幫助兒童適應不同的**環境**或情境，例如新的或不同的**例行活動**。兒童需要耐心且具支持性的照顧者來幫助他們發展抑制控制。例如，當兒童在遊戲中與他人互動，或適應新環境時，他們可能需要支持以管理自己的行為與衝動。



ATL 技能與行為為終身學習的習慣奠定了基礎。ATL 的早期發展影響兒童如何繼續學習、解決問題、克服挑戰以及與他人合作。例如，學步兒的執行功能可以預測他們在四歲與九歲時的執行功能發展。兒童在過渡到學校生活、面對挑戰以及建立人際關係時，都依賴執行功能 (Broomell & Bell, 2022; Li-Grining et al., 2010; Spiegel et al., 2021; Vitiello et al., 2017)。

## 前四個月的學習方式發展

從出生的那一刻起，嬰兒就對周遭的世界充滿好奇。在發展的早期，嬰兒開始好奇地注視周圍環境，甚至能注意到熟悉的聲音 (Kuhl et al., 2014; Mai et al., 2012; Partanen et al., 2013)。出生不久後，嬰兒便學會識別照顧者的氣味，並在幾週內就能識別照顧者的面孔 (Bushnell et al., 1989; Doucet et al., 2007; Field et al., 1984; Pascalis et al., 1995; Rekow et al., 2024)。儘管嬰兒天生具有學習的能力，但他們需要溫暖且具回應性的照顧者來支持他們持續成長為學習者。例如，嬰兒並非天生就具備執行功能，他們依賴照顧者來幫助安撫情緒並提供可預測的環境，而這些經驗將繼續塑造他們發展執行功能的方式 (Fay-Stammbach et al., 2014; Ramos et al., 2023)。

在生命的第一年，嬰兒的大腦體積增長至原來的兩倍 (Gilmore et al., 2018, 2020)。嬰兒學習和成長的速度很快。早期的關愛體驗和回應性互動有助於塑造嬰兒的大腦和神經連結 (Kok et al., 2015; Rifkin-Graboi et al., 2015; Sethna et al., 2017)。對於正在發展中的嬰兒心智與身體而言，每一天都是新的探索歷程，也是成人與他們建立聯繫的機會。嬰兒的**前額葉皮質**在他們的 ATL 技能 (如執行功能) 的發展中發揮著關鍵的作用。前額葉皮質是大腦中成熟最慢的區域之一 (Sowell et al., 2003; Tsujimoto, 2008)。在嬰兒和學步兒的前額葉皮質發展過程中，支持他們需要極大的耐心、關懷與照顧。神經影像學研究顯示，前額葉皮質在生命的最初幾年生長迅速 (Hodel, 2018)。透過觀察兒童在幼兒期逐漸提升管理衝動、行為和注意力的能力，我們可以清楚看到這一快速發展的過程。

照顧者在兒童 ATL 技能和行為方面的發展發揮著不可或缺的作用。例如，兒童透過觀察他人如何應對日常問題，來發展自己的學習方式。當嬰兒觀察到照顧者堅持並運用不同策略解決問題時，他們也更有可能在解決問題時嘗試不同的策略並堅持下去 (Leonard et al., 2017; Lucca et al., 2020)。這項研究結果並不意味著照顧者不應該犯錯；而是表明嬰兒和學步兒已經在思考哪些方法有效，哪些無效，並透過觀察他人如何應對挑戰來學習。

兒童也依賴照顧者提供安全並且可預測的環境。當兒童積極投入到他們的環境裡時，他們的 ATL 技能和行為逐步增強。最重要的是，兒童需要與照顧者建立可預測且令人安心的關係，以便他們能夠盡情探索和學習。與照顧者的**具回應性互動**能幫助兒童投入其中，並逐步建立早期的 ATL 技能和行為。

## 學習方式發展與其他領域發展的關連性



ATL 技能和行為支持社交情感發展、語言發展、認知發展以及感知與運動發展等領域的學習和成長。研究發現，支持學習方式的技能和行為對兒童早期的科學、數學、語言及社交情感發展產生正面影響 (Bustamante et al., 2018, 2020; Fantuzzo et al., 2007; Razza et al., 2015; Ten Braak

et al., 2022)。ATL 領域描述了兒童用於參與學習的核心技能和行為，例如好奇心與主動性、參與度和堅持性、工作記憶和抑制控制。

好奇心和主動性在兒童的學習、遊戲、探索和試驗中發揮不可或缺的作用，並支持跨領域的學習。在認知發展領域，兒童透過探索**因果關係**來展現好奇心。例如一個兒童好奇地走近一個透明的容器，將球放進去，然後把容器翻過來看著球掉出來。在社交情感發展領域，兒童在照顧者的支持下，透過管理情緒和感受來運用抑制控制。例如兒童在適應新的**早期學習和照顧環境**時，他們會運用抑制控制。兒童在建立人際關係和遊戲時，也展現了ATL中跨領域合作努力基礎。最後，在感知與運動發展領域，我們可以觀察到兒童在掌握**小肌肉運動技能**和**大肌肉運動技能**的過程中，堅持克服挑戰。例如，一名兒童可能會不斷嘗試抓住托盤上的一塊食物。當這塊食物不斷從他們的手中滑落，但他們仍持續嘗試時，他們正在展現**堅持**的能力。

## 早期學習方式發展的背景

**可靠且具回應性的關係是幼兒在任何領域發展的基礎，包括學習方式。**透過可預測且值得信任的關係，嬰兒和學步兒能夠建立安全的基礎，以發展學習方式的技能和行為。兒童在早期與照顧者建立的關係，是他們生命最重要的人際關係之一。兒童在日常經驗中發展出的早期關係對他們的發展產生長久深遠的影響，包括大腦如何發展 (Hofer, Hofer, 2006; Kraemer, 1992)。與照顧者建立穩固且安心的關係的兒童，更有可能對學習充滿熱情、保持堅持，成為靈活的學習者 (Sroufe 2005; Sroufe et al., 2005)。當照顧者能夠以可預測且富有關愛的方式與嬰兒和學步兒互動時，嬰兒和學步兒更容易專注於練習執行功能技能、探索環境並進行試驗 (Landry & Smith, 2010)。

**家庭與文化影響兒童學習方式技能與行為的發展與表達。**嬰兒和學步兒透過與家庭成員和照顧教育工作者的互動和經驗來發展 ATL 技能和行為。家庭對兒童有自己的價值觀、期望或規範，這些都受到他們**文化**背景與生活經驗的影響。由於文化價值、家庭互動模式以及更廣泛社區的社會影響，一些家庭可能會更加關注兒童在生命早期如何學習管理自身行為 (Fung et al., 2018; McGuire et al., 2022; Trommsdorff & Rothbaum, 2008)。理解並適當地回應家庭對兒童行為的期望，對於支持兒童的學習方式技能和行為至關重要。

嬰兒和學步兒通過與他人的互動 (例如與家庭以及在早期照顧和學習環境中) 學習管理自己的衝動和行為。我們在兒童學習管理衝動和行為的過程中如何回應，會影響他們這一技能的發展。對於照顧教育工作者來說，與家庭建立並保持開放的溝通渠道極為重要，以確保**家庭**和早期學習與照顧環境在培養兒童抑制控制能力方面的方式保持一致。與家庭合作能幫助嬰兒和學步兒管理衝動和行為。

---

嬰兒和學步兒通過與他人的互動 (例如與家庭以及在早期照顧和學習環境中) 學習管理自己的衝動和行為。

---

兒童對周圍環境中的事物關注的內容和方式也存在文化差異。研究發現，在重視持續參與家庭和社區活動的文化中成長的兒童，即使是學步兒，也更有可能是同時關注多個正在發生的事情，因為在這些文化中，

兒童被期望能夠以有意義的方式參與這些活動，並在其中發揮一定作用。例如，兒童可能會注意照顧者如何準備餐點或餵養年幼的孩子，然後在協助進行類似活動時應用他們學到的知識。研究還發現，學步兒對物件和事件的注意力方式存在文化差異 (Waxman et al., 2016)。在某些文化中，學步兒可能更關注物件而不是行動，而在其他文化中，學步兒可能更關注行動而不是物件。這些不同的關注方式都是適應兒童成長環境的適當方式，沒有哪一種比另一種更優越。然而，這些知識對於照顧教育工作者來說十分重要，因為它顯示出兒童的專注方式與學習方式各有不同。

**兒童會以多種方式表達他們的 ATL 技能和行為。**例如，兒童通常會學習使用其家庭語言中的詞彙和短語來幫助自己遊戲和探索。如果兒童的語言表達能力有限，他們則

---

這些不同的關注方式都是適應兒童成長環境的適當方式，沒有哪一種比另一種更優越。

---

會透過行為或其他非語言暗示來展現 ATL 技能。雖然每個照顧者都會與兒童建立獨特的關係，但與家庭合作以更好地瞭解兒童及其家庭的價值觀、目標、偏好和做法亦十分重要。與家庭分享共同的目標和做法，有助於照顧教育工作者為嬰兒和學步兒提供一致的照顧。家庭與團體照顧之間的一致性，能夠支持兒童 ATL 技能的發展。

## 創傷經歷與學習方式

情感上令人痛苦的經歷可能會造成創傷，並對兒童學習方式的發展產生負面影響 (Kavanaugh et al., 2017; Park et al., 2014; Wilson et al., 2011)。當兒童經歷過度的壓力時，他們在管理自身行為和衝動、探索事物或解決問題方面的能力可能會下降 (Skowron et al., 2014; Vasilevski & Tucker, 2016)。可能造成創傷的經歷包括但不限於貧困、種族主義與歧視、家庭暴力，以及情感或身體上的忽視 (Office of Head Start, Early Childhood Learning & Knowledge Center, 2024)。照顧教育工作者可以透過瞭解**創傷**的影響並實施創傷知情實踐，來營造最有利於支持兒童 ATL 技能的環境。例如，具回應性的實踐被發現對有創傷風險的兒童是一種**保護因素**，否則，他們的執行功能水平可能會較低 (Dryer et al., 2022; Ku & Blair, 2023)。具回應性的實踐包括在情感上給予支持，並對兒童的暗示或行為做出一致且可預測的回應。對於經歷創傷或生活在資源有限社區的兒童，能夠促進ATL發展的其他保護因素包括：

- 在早期學習和照顧環境中與照顧教育工作者建立支持性關係，並與同伴建立積極的關係 (Yule et al., 2019)
- 與家庭的文化歷史和資產建立聯繫，並擁有一個安全的環境來分享情感 (Afifi & MacMillan, 2011; Racine et al., 2020)
- 體驗社區參與和凝聚力 (Jean-Thorn et al., 2023)
- 優質的睡眠 (Beaugrand et al., 2023; El-Sheikh et al., 2022; Mindell et al., 2018)
- 參與遊戲 (Thibodeau-Nielsen et al., 2020)
- 提供**鷹架式支持**，並隨著兒童能力的發展逐步減少指導 (Obradović et al., 2019)

## 學習方式的個別差異

這些基礎的編寫旨在說明兒童發展的**變異性**，並承認兒童在同一發展領域內及不同發展領域之間，以不同的速度學習和發展。此外，即使在相同的社會和環境背景下，每個兒童都是獨特的，並會以不同方式展現他們的發展。在某些情況下，有些兒童可能具有不同的能力，可從展示其發展的替代方法中獲益。例如，嬰兒和學步兒在表達和發展學習技能和行為的方式存在差異。所有兒童在獲得具回應性且充滿關愛的支持下，都能成為充滿好奇心、積極投入且持之以恆的學習者。然而他們發展 ATL 技能的方式各不相同，而展示這些 ATL 技能的方式也會根據**個別差異**而有所不同。

**兒童在與人和事物的關係中所表現出的脾性傾向，亦可能影響其 ATL 技能發展與表現方式。**例如，一些嬰兒和學步兒在探索新環境和接觸新的人時可能比其他嬰兒和學步兒更為謹慎。有些可能需要更多的安撫才能放心探索新環境，或需要額外的時間來適應新的變化。雖然所有嬰兒和學步兒都有自己的活動方式，但有些會表現出強烈的反應，並熱切地面對各種情境，因此可能需要更多幫助來管理自身行為和衝動。當照顧者能夠回應每位兒童獨特的特質時，嬰兒和學步兒便能更好地調節行為和衝動，從而更有效地解決問題。

所有兒童都是充滿好奇心的學習者，而他們表現好奇心的方式會因個體和文化差異

---

所有兒童都是充滿好奇心的學習者，而他們表現好奇心的方式會因個體和文化差異以及經驗而有所不同。

---

以及經驗而有所不同。例如，有些兒童可能會先仔細地用視覺探索一個物體，而其他兒童可能會直接用手探索一個物體。研究還發現，兒童在表達好奇心或尋求新信息時，所提出的問題類型也存在差異。在某些文化中，兒童更常被鼓勵提出「為什麼」問題，而在其他文化中，則更常被鼓勵詢問「是什麼」的問題 (Callanan et al., 2020)。因此，瞭解家庭如何看待提問作為促進好奇心的機會極其重要。

**有殘疾的兒童可能需要額外支持來發展或展現他們的 ATL 技能和行為。**例如，耳聾嬰兒可能不會表現出與聽力正常嬰兒相同的聽覺注意模式，但可能表現出更強的視覺注意力。(Brooks et al., 2020)。另一個需要考慮的例子是患有身體殘疾 (例如腦性麻痺) 的嬰兒或學步兒。他們可能需要額外的幫助來移動或站立，以支持他們對環境中

的人物和事物的好奇心和參與度。此外，有發展性障礙的兒童之間也存在差異。例如，一些患有唐氏症的嬰兒在物件遊戲時較為被動，更多地注視玩具而較少進行實際操作，而其他嬰兒則表現出更主動的物件遊戲，透過手部、視覺和口腔探索進行多模式互動 (Fidler et al., 2019)。發展遲緩可能會影響 ATL 技能和行為出現的時間。家庭和照顧教育工作者如果注意到或懷疑兒童有發展遲緩，應與醫療保健專業人員及早期兒童干預專家分享觀察結果，確定是否存在發展遲緩，並尋求適當的干預措施。當兒童擁有一個別化家庭服務計劃 (IFSP) 時，照

顧教育工作者應與家庭以及 IFSP 團隊的其他成員進行諮詢與合作。這種合作能夠支持 IFSP 所列出的成果，並成為包容性學習體驗的一部分。照顧教育工作者可以根據兒童的 IFSP，實施相應的適應與調整措施。如果兒童沒有 IFSP，但照顧教育工作者擔心兒童在學習方式領域存在延遲，他們可與兒童的家人聯繫，並共同協作，為兒童轉介全面的發展評估。與家庭建立信任關係有助於照顧教育工作者更好地瞭解兒童的個別發展情況，以及如何提供適當的支持。透過樣做，家庭和照顧教育工作者可確認哪些領域可能受益於早期干預。



## 學習方式基礎

這些基礎聲明旨在幫助照顧教育工作者識別如何支持兒童在特定領域的成長。兒童在不同的時間，以不同的方式，在家中、各種托兒環境和社區環境中發展這些基礎中所描述的行為與技能。儘管基礎著重於兒童的發展，但每個基礎都應被視為在與提供關愛與支持的照顧者的關係的背景下發展。重要的是要記住，這些基礎彼此相關並共同發揮作用，而非獨立發展。學習方式領域中所描述的技能 and 行為分為以下三個分支：

- **學習動機:** 本分支描述嬰兒和學步兒如何發展好奇心、主動性、參與度與堅持性。這些技能和行為激勵兒童持續學習新事物。嬰兒和學步兒透過行動、視覺偏好和發聲來展現這些技能和行為。
- **執行功能:** 本分支描述嬰兒和學步兒如何發展其執行功能、抑制控制、工作記憶和認知靈活性。這些技能支持兒童在解決問題、規劃和實現目標方面的能力。兒童透過與他人的互動、遊戲和日常活動來展現他們的執行功能。
- **目標導向學習:** 本分支描述嬰兒和學步兒如何發展解決問題與合作技能。這些技能幫助兒童在學習過程中設定目標、與他人合作並找到解決問題的方法。

每個分支都從前四個月的基礎技能描述開始，隨後列出與該分支相關的具體基礎內容。每個基礎都包含適用於三個年齡階段（嬰兒期和學步兒期）的指標與範例：4 至 11 個月、11 至 23 個月和 23 至 36 個月。表 2 概述了針對 4 至 36 個月兒童的學習方法基礎，並依各分支分類。

**表 2. 學習方式分支與基礎 (4 至 36 個月)**

分支	基礎
<b>1.0: 學習動機</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1.1: 好奇心和主動性。</b>逐漸發展探索環境的能力，以學習關於物體、人物和事件的知識。</li> <li>• <b>1.2: 參與度和堅持性。</b>逐漸發展參與活動的技能，並在面對挑戰與挫折時仍能堅持參與並持續努力。</li> </ul>
<b>2.0: 執行功能</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2.1: 注意力。</b>逐漸發展在活動和互動中參與並持續保持注意力的技能。</li> <li>• <b>2.2: 抑制控制。</b>逐漸發展管理衝動和行為的技能。</li> <li>• <b>2.3: 工作記憶。</b>逐漸發展將訊息記在心中（短期記憶），並加以運用以達成目標和計劃的能力。</li> <li>• <b>2.4: 認知靈活性。</b>逐漸發展能夠在注意力、思維和行為上靈活調整的技能。</li> </ul>
<b>3.0: 目標導向學習</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>3.1: 解決問題。</b>逐漸發展運用不同策略來解決問題或滿足需求的技能。</li> <li>• <b>3.2: 合作努力。</b>逐漸發展與他人共同努力以達成目標的技能。</li> </ul>

## 分支 1.0: 學習動機

此分支包含以下基礎:

- [基礎 1.1: 好奇心和主動性](#)。
- [基礎 1.2: 參與度和堅持性](#)。



### 前四個月

在生命的最初幾週內，嬰兒的行為讓我們深入瞭解與學習動機相關的早期技能和行為。我們可以從嬰兒逐漸發展的好奇心、主動性、投入感和堅持性中，看見他們對學習的動力。例如，當年幼的嬰兒在生命早期凝視照顧者的眼睛時，我們可以窺見好奇心和主動性的發展。他們開始透過對周圍的世界表現出興趣來展現這些技能。在生命的前四個月內，嬰兒可能透過以下行為表現出學習動機

- 注視熟悉照顧者的臉孔，或以其他方式轉向他們 (例如，轉動他們的頭以更清楚地觀看熟悉的照顧者)
- 對巨大聲響或突然的動作做出反應
- 探索自己可以用嘴巴和手做什麼
- 跟隨或追蹤物體
- 透過揮動手臂試圖觸及玩具
- 嘗試用身體撐起自己

## 基礎 1.1: 好奇心與主動性

逐漸發展探索環境的能力,以學習關於物體、人物和事件的知識。

### 前四個月

請參閱[分支 1.0: 學習動機](#)。

### 4個月至11個月

兒童用他們的感官 (啃咬、觸摸、觀看、聆聽) 來探索物體或**材料**,並重複相同的動作多次。兒童也會密切注意周遭事物的細節。

#### 例如,兒童可能會:

- 凝視並微笑或大笑,以回應熟悉人物誇張的表情(如語調變化或新的手勢)。
- 將玩具水果從籃子裡倒出,然後再倒出另一個籃子裡的東西來探索會發生什麼。
- 抓起不同質地的書並將其放入口中。
- 將吸管杯從高腳椅上扔下來,看著它掉到地板上,當照顧者遞回來時,再次將其扔下。

### 11個月至23個月

兒童透過尋找資訊(使用手勢或一些單字或發聲)來探索,並透過簡單的動作有目的地測試因果關係。他們也會表現出對參與新體驗或活動的興趣。

#### 例如,兒童可能會:

- 指向正在玩玩具消防車的年齡較大的兒童,加入並觀察他們如何玩玩具消防車,然後模仿對方。
- 將沙桶倒扣過來,向熟悉的人展示自己的沙桶,並說「鼓」然後開始像打鼓一樣敲擊它。
- 拿起一個球放入滾球道,接著尋找其他物品(如玩具車或形狀分類玩具中的物件)放入滾球道。當物件卡住時,做出「幫助」的手勢,然後與照顧者一起繼續嘗試將物件放入滾球道。

### 23個月至36個月

兒童使用各種策略來探索與尋求資訊,例如觀察周圍環境並提出問題。兒童也會更關注周遭的事物。

#### 例如,兒童可能會:

- 當看到 Ricardo 被家人接走時,問:「Ricardo去哪裡了?」
- 在戶外遊戲時,舉起一片大木屑向同伴展示,並用美國手語(ASL)比劃:「石頭?」。
- 看到圖畫書裡的一隻狗正在吃東西後,問照顧者狗是不是餓了。
- 在受監督的遊戲中,把石頭、樹枝和樹葉丟進水裡,觀察它們是浮起來還是會沉下去。



### 基礎 1.1: 好奇心與主動性 (續)

逐漸發展探索環境的能力,以學習關於物體、人物和事件的知識。

#### 4個月至11個月

- 將玩具水果從籃子中倒出,再放回一些水果,然後再次倒出,以探索會發生什麼。
- 當聽到年齡較大的兒童用普通話唱「七色光之歌」或「Wheels on the Bus」(公車上的車輪)時,轉頭看向對方,微笑並拍手。

#### 11個月至23個月

- 將新的兒童安全磁力動物貼從冰箱上逐一取下,再貼回冰箱,接著嘗試把磁鐵貼在木製櫥櫃上。當磁鐵從櫥櫃上掉落時,孩子又回去將它們貼回冰箱。
- 走向正在準備點心的人,並拿起鍋子和湯匙,模仿「準備點心」。
- 興致勃勃地嘗試新活動,使用蠟筆在紙上做記號。

#### 23個月至36個月

- 與同伴一起觀賞戶外花園中盛開的花朵,並用自己的家庭語言說:「看!一隻瓢蟲!」
- 問問題,例如:「那是什麼?」

### 所有兒童都是充滿好奇心的學習者

要瞭解嬰兒和學步兒發展的進步,重要的是認識到他們表達好奇心和主動性的不同方式。例如,傾向於透過視覺觀察來探索世界的嬰兒,並不比透過觸摸探索的嬰兒缺乏好奇心。有些學步兒對人更感興趣,而有些學步兒則對探索物理世界更好奇 (Lee et al., 2023)。每位兒童都是獨特的,他們以自己的方式展現各種技能。



## 基礎 1.2: 參與度和堅持性

逐漸發展參與活動的技能，並在面對挑戰與挫折時仍能堅持參與並持續努力。

### 前四個月

請參閱[分支 1.0: 學習動機](#)。

### 4個月至11個月

兒童試圖讓事情發生，並重複他們認為有趣的動作。他們在被阻止做某件事情時會表現出不安，而當成功達成簡單目標時，則會表現出愉悅。

### 11個月至23個月

兒童花時間嘗試完成目標，並在成功時表現出快樂或自豪。兒童有時也會在照顧者的支持下繼續完成一項活動。

### 23個月至36個月

兒童花更多時間練習，以掌握各種任務。在照顧者的引導下，兒童能夠找到多種方法來應對挑戰帶來的挫折感。

#### 例如，兒童可能會：

- 不斷嘗試伸手去拿照顧者放在他們面前的物品。
- 用塑膠玩具錘，反覆推動網球。
- 將玩具放入小容器中搖晃，當玩具掉出來時，表現出沮喪並把容器丟掉。隨後，孩子可能會撿起玩具再放回容器，並表現出喜悅。
- 大聲哭泣，並試圖伸手去拿被照顧者拿走的玩具，因為它已損壞，玩起來不安全。

#### 例如，兒童可能會：

- 持續嘗試伸手去夠沙發下的球，盡可能地伸手然後哭泣。照顧者伸手拿起球並將其放在兒童夠得著的地方，當兒童抓到球時，他們拍手並微笑。
- 花時間將大部分形狀物件放入形狀分類玩具中，當試圖將星形物件放入時遇到困難，繼續嘗試插入該物件。照顧者稍微轉動星形物件後，孩子最終成功推入物件並露出笑容。

#### 例如，兒童可能會：

- 因為無法拿到家具下方的積木而感到沮喪。照顧者問：「你們可以用什麼來拿到積木呢？」孩子隨後去拿玩具掃帚，將積木從家具下推出來。
- 在戶外玩耍之前，在照顧者的支持下，反覆嘗試把腳塞進鞋裡。
- 花時間重新搭建倒塌的積木結構，當照顧者試圖幫忙時，他們用粵語回應，「唔駛！我可以」。



## 基礎 1.2: 參與度和堅持性 (續)

逐漸發展參與活動的技能，並在面對挑戰與挫折時仍能堅持參與並持續努力。

### 4個月至11個月

- 打開抽屜，並反覆拿出塑膠蓋。
- 對熟悉的人微笑，當對方回以微笑時，表示興奮並繼續微笑。當熟悉的人轉身與另一個人交談時，兒童會發出響亮的聲音，試圖再次吸引對方的注意。

### 11個月至23個月

- 繼續在玩具籃底部尋找特定的球，將大小玩具逐一拿出來，直到找到他們正在尋找的球。
- 反覆嘗試抓起一塊卡在泥土中的手掌大小的石頭。當成功拿到石頭後，興奮地向另一個孩子展示。
- 當他們正在建造的沙塔不斷倒塌時感到沮喪，幾乎想要放棄。在照顧者的幫助下，他們將水與沙子混合，並繼續建造高塔。
- 將一勺食物送往嘴巴，但食物在到達前掉落，他們會再試一次。當他們把食物放進嘴裡時，他們會看著一個人並做出手勢，「嗯嗯，好吃！」

### 23個月至36個月

- 回到前一天搭建的積木作品，嘗試讓它變得更大。
- 在找了幾分鐘仍未找到遺失的拼圖塊後，使用**輔助性與替代性溝通 (AAC)** 設備請求幫助。
- 爬上滑梯時不斷滑下來，在繼續嘗試時表現出挫敗感；然後他們可能會抓著滑梯邊緣，嘗試在攀爬時把自己拉上去。

## 分支 2.0: 執行功能

此分支包含以下基礎:

- [基礎 2.1: 注意力](#)。
- [基礎 2.2: 抑制控制](#)。
- [基礎 2.3: 工作記憶](#)。
- [基礎 2.4: 認知靈活性](#)。

### 前四個月

在早期的回應性互動中,例如因飢餓或尋求安慰而哭泣並得到滿足時,嬰兒會建立起重要的人際關係。而這些關係為執行功能的發展奠定基礎。例如,透過**共同調節**,嬰兒會因照顧者的安撫而感到平靜。嬰兒也會在適應例行活動並進行簡單的來回互動時,展現出早期的執行功能。在生命的前四個月內,嬰兒可能透過以下方式展現執行功能的基礎發展:

- 注意熟悉照顧者的臉孔和聲音,或以其他方式轉向他們(例如,轉頭朝向傳來熟悉照顧者聲音的房間) 注意周圍環境中的事物(例如,較喜歡觀看具有視覺對比的物體,如書本中的黑白瓢蟲圖片)
- 辨識熟悉照顧者的聲音、臉孔或觸摸並因此顯得平靜(例如,聽到熟悉的輕柔聲音時停止哭泣)
- 記住照顧者的聲音(例如當他們聽到照顧者唱歌給他們聽時會微笑)



## 基礎 2.1: 注意力

逐漸發展在活動和互動中參與並持續保持注意力的技能。

### 前四個月

請參閱[分支 2.0: 執行功能](#)。

### 4個月至11個月

兒童很容易分心，並會將注意力轉移到不同的事物或人身上。他們也會跟隨他人的注意力，關注環境中的事物。

#### 例如，兒童可能會：

- 在換尿布時，注視著正在對他們唱歌的熟悉照顧者。
- 透過敲打、啃咬或觀察來探索玩具。當注意到其他孩子正在玩球時，便放下玩具。
- 順著照顧者的目光看向嬰兒健身地墊後，開始在其中玩耍。
- 專注於剛好觸及不到的顏色鮮豔的毛絨玩具，並反覆地伸手去拿。但當看到一輛亮眼的玩具車時，便停止伸手。

### 11個月至23個月

兒童在高度可預測的日常活動中展現出一定程度的專注能力。他們能來回關注對方和對方指向的事物。

#### 例如，兒童可能會：

- 將一本書交給照顧者，看一眼書，坐在照顧者的腿上，再次看向書本，然後再看向照顧者。當照顧者請他們翻頁時，孩子可能會翻開書頁。
- 專注於用杯子搭建一座塔，小心翼翼地一個接一個地放上去。
- 期待自己喜愛的歌曲，例如西班牙語歌曲「*Pin Pon es un muñeco*」(Pin Pon 是個娃娃) 或英語童謠「*Humpty Dumpty*」(跌倒的蛋先生)，每次都用相同的方式唱，如果熟悉的人改變歌詞，則會表示抗議。

### 23個月至36個月

在照顧者的引導下，兒童表現出一定的管理分心與維持專注的能力。在有序和可預測的環境中，兒童會更加細心觀察，並能同時關注多個事物。

#### 例如，兒童可能會：

- 在年長者或照顧者朗讀短篇故事時，透過提問來參與互動。
- 與其他孩子一起搭建積木塔時保持專注，等待並觀察對方放置積木的位置後，再決定如何擺放自己的積木。
- 當照顧者因準備點心而無法陪他們玩耍，並請他們自己找遊戲活動時，他們會尋找其他活動，例如在玩具廚房玩耍或玩玩具車。



### 基礎 2.1: 注意力 (續)

逐漸發展在活動和互動中參與並持續保持注意力的技能。

#### 4個月至11個月

- 在被送到托兒所時盯著年紀較大的孩子玩耍，沒有立即注意到家人離開。
- 當聽到聲音時停止進食，轉頭朝向聲音的方向，然後再重新開始進食。

#### 11個月至23個月

- 當聽到「清理時間到了」時，暫時停止玩玩具車來幫忙收拾，然後回去繼續玩。經過另一個提醒後，他們會與照顧者一起幫忙收拾玩具車。
- 消防演習後感到不安，難以重新回到之前的活動，需要熟悉的照顧教育工作者安撫。隨後，他們會像往常一樣，回到活動中。
- 專注於用玩具汽車穿過一座假想的橋一段時間後，再轉向另一項活動。

#### 23個月至36個月

- 花時間在一張紙上塗鴉，並告訴照顧者自己畫了一隻狗，當附近的孩子在畫畫時，他們匆忙完成最後部分的塗鴉，以便加入其他孩子的繪畫活動。
- 在戶外繼續玩最喜歡的球時，仍能同時回應照顧者的提問，例如是否想喝水。



## 基礎 2.2: 抑制控制

逐漸發展管理衝動和行為的技能。

### 前四個月

請參閱[分支 2.0: 執行功能](#)。

### 4個月至11個月

兒童在不得不等待需求被滿足時會做出反應(例如拱起背部、哭泣或表現出不適或痛苦的跡象)。兒童也會對照顧者的安撫做出回應。

#### 例如, 兒童可能會:

- 在等待熟悉的照顧者準備奶瓶時大聲哭泣。一旦拿到奶瓶後停止哭泣。
- 伸手去拿桌子上的吸管杯, 當有人叫他們的名字時, 他們會停頓一會兒, 然後繼續伸手去拿杯子。
- 當另一個孩子被接回家時, 爬向門口。照顧教育工作者叫他們的名字並說:「等一等。你阿姨還沒來哦。」孩子停了一下, 回頭看向照顧者, 然後繼續向門口爬去。

### 11個月至23個月

兒童會根據他人的提示(例如面部表情或手勢)停止或調整自己的行為, 並在照顧者的支持下考慮選擇, 以幫助管理自身的衝動和行為。

#### 例如, 兒童可能會:

- 將食物丟在地板上。當照顧者說:「請把食物留在盤子裡。你吃完了還是想再吃一點?」孩子搖搖頭, 然後等到照顧者轉身後才繼續後把食物丟到地板上。一旦孩子注意到照顧者轉回來, 就會立即停止丟食物。
- 試圖從另一個孩子手中搶玩具。照顧者拿來一本書和一個球, 問孩子想玩哪一個。孩子先冷靜了一下, 拿起球, 然後開始與照顧者一起玩球。

### 23個月至36個月

兒童能夠更具體地表達自己需求或想要事物的資訊, 並在照顧者的引導下調整行動, 以管理自身的衝動與行為。

#### 例如, 兒童可能會:

- 當照顧者要求時, 停止弄亂他們的食物。照顧者轉身去幫助另一個孩子。即使照顧者沒有看著他, 孩子仍繼續遵從指示, 沒有再玩弄食物。
- 透過手勢或簡短的語句, 讓照顧者知道自己何時感到疲倦或口渴。
- 走向在地板上玩耍的嬰兒, 同時看著照顧者, 一邊說:「看看我!」並輕輕地碰觸嬰兒的手和打招呼。「嗨, 寶寶!」照顧者說:「做得很好! 你記得要溫柔對待寶寶。」

## 基礎 2.2: 抑制控制 (續)

### 逐漸發展管理衝動和行為的技能。

#### 4個月至11個月

- 走近另一個孩子並試圖觸碰對方,當熟悉的人說「輕點,輕輕地摸寶寶」時,短暫停頓一下。
- 當等待食物時,把湯匙丟在地板上並哭泣。當照顧者端來裝有食物的餐盤時,他們就會停止哭泣。
- 在被送到時哭泣。透過熟悉的照顧者的安撫平靜下來。

#### 11個月至23個月

- 在塗防曬霜之前就急著開始往外跑。照顧者用普通話說:「等一下。我們需要幫你塗點防曬霜,現在外面陽光燦爛。」孩子停下來等待照顧者找防曬霜,並跟隨在照顧者身邊。
- 注意到家人在送自己到托兒環境後離開,並開始哭泣。照顧教育工作者安撫孩子,並拿出昨天他們玩過的球,問:「想玩球嗎? 等爺爺回來,他也可以跟你一起玩哦! 現在可以讓我陪你玩嗎?」孩子點點頭,慢慢適應並與照顧者一起玩。
- 搖頭並說「不要,不要」,同時走近照顧者不讓他們爬上的小凳子。照顧者說:「小凳子不是用來玩的。當你要洗手時,你可以使用它。你想玩做飯遊戲嗎? 你的鍋和鏟子在哪裡?」孩子隨後尋找鍋和鏟子來玩。
- 拿起杯子喝水。當照顧者說:「等等,你的杯子需要一個蓋子。」孩子停下來,看著杯子,然後遞給照顧者,讓照顧者幫忙蓋上蓋子。

#### 23個月至36個月

- 等待輪到自己吹泡泡,照顧者告訴他們再等一個小朋友就輪到他了。孩子在結束時有點捨不得,但在照顧者的支持下,還是將泡泡瓶傳給下一個孩子。
- 玩一個遊戲,他們必須聽從小熊手偶的指令,但不能聽從小龍手偶的指令。孩子大部分時候聽從小熊的指令,但有時也會聽從小龍的指令。
- 走向照顧者,說:「我要上廁所。」

注意:此基礎與社交情感發展領域中的基礎 1.4調節情感與行為密切相關。這些基礎共同在兒童如何學習管理自身行為和情感方面發揮著重要作用。

## 基礎 2.3: 工作記憶

逐漸發展將訊息記在心中(短期記憶),並加以運用以達成目標和計劃的能力。

### 前四個月

請參閱[分支 2.0: 執行功能](#)。

### 4個月至11個月

兒童尋找在他們面前被藏起來的人或物品。

### 11個月至23個月

兒童能記住即使不在視線範圍內的人或物品的資訊。兒童也能在照顧者的支持下,遵循簡單的單一步驟指示。

### 23個月至36個月

在照顧者的支持下,兒童展現出記住簡單規則或概念的能力。

#### 例如,兒童可能會:

- 尋找某人藏在他們面前的毯子下的球,但在短時間內找不到時便容易放棄。
- 在躲貓貓遊戲中,拉開某人用來遮住臉部的毯子。
- 看到有人把玩具放進小籃子後,拿起籃子並仔細觀察。
- 把勺子從高腳椅托盤上掉下去,然後低頭在地上尋找它。
- 將玩具放在毯子下面,然後掀起毯子,看看玩具是否還在。
- 玩躲貓貓遊戲時大笑。

#### 例如,兒童可能會:

- 當有人說:「那個球!你能把球拿給我嗎?」時,孩子拿起球(儘管球並不在清晰可見的範圍內),但沒有將球交給照顧者,而是開始自己玩起來。
- 繼續尋找丟失的拼圖塊。他們找了找,最終找到了缺失的拼圖塊。
- 當照顧者用他加祿語說「該洗手了!我們要準備吃飯了。」時,孩子便走向廚房洗手。

#### 例如,兒童可能會:

- 走向放球的箱子,當照顧者請求時,拿一個球給照顧者。
- 模仿成人將不同的玩具分類放入不同的箱子。當成人說:「積木放在那裡,球放在這裡。」孩子成功模仿,將積木和球放入對應的箱子。
- 當照顧教育工作者請他們拿衣服準備到戶外時,孩子從自己的儲物格中拿出外套和帽子。
- 在外面玩玩具車時,用美國手語(ASL)與照顧教育工作者表達「我家裡有這輛車。」



### 基礎 2.3: 工作記憶 (續)

逐漸發展將訊息記在心中(短期記憶),並加以運用以達成目標和計劃的能力。

#### 4個月至11個月

#### 11個月至23個月

#### 23個月至36個月

- 模仿成人將書放到書架上,當成人詢問「你能幫我把這些書放回去嗎?」時,孩子也將書放到書架上。
  - 當照顧教育工作者用西班牙語說:「午睡前是閱讀時間。你能選一本書嗎?」時,孩子便走向閱讀區。
  - 當照顧者說:「你能把尿布給我嗎? 該幫你換尿布了!」時,孩子在換尿布台上拿起一片尿布。
- 哼唱新的歌曲節奏,如「ABC之歌」或「Soualle」(晚安),一首非洲搖籃曲,並嘗試學習對應的歌詞。
  - 記住「freeze dance」(凍結舞)遊戲的規則。當音樂停止時,孩子就停止跳舞。

注意:此基礎與認知發展領域中的基礎 4.1記憶密切相關。這兩個基礎都是記憶與學習的重要部分。

## 基礎 2.4: 認知靈活性

逐漸發展能夠在注意力、思維和行為上靈活調整的技能。

### 前四個月

請參閱[分支 2.0: 執行功能](#)。

### 4個月至11個月

兒童探索物體並專注環境中的事物，當注意到他們感興趣的事物時，就會改變他們探索的焦點。

#### 例如，兒童可能會：

- 玩玩具電話。
- 搖晃一個球，然後試著推動它。
- 摘下熟悉的人的眼鏡，並放進嘴裡。
- 將盛有食物的湯匙放到嘴裡，然後將湯匙丟到地板上。當照顧者做出反應時，孩子就會大笑。
- 翻身去抓玩具。當孩子翻身時，注意到另一個玩具，便改為嘗試拿那個玩具。
- 把積木從透明容器裡倒出來後，然後把容器推過地毯。

### 11個月至23個月

兒童的注意力和行為很靈活，並在照顧者的支持下適應日常生活中的變化。兒童也會在假裝遊戲中探索簡單的想法。

#### 例如，兒童可能會：

- 將玩具積木放在耳邊，假裝是電話。
- 假裝吃食物或用杯子喝水。
- 用餐時使用自己喜歡的杯子，但當杯子不在時，改用一个類似但不同的杯子。
- 在照顧者的支持下，從玩耍和攀爬玩具坡道轉換為與同伴一起坐下來唱歌。
- 將正在使用的吸管杯倒過來，看著水或牛奶流出來。當他們注意到有幾滴時，便開始搖晃它。
- 用木匙在沙上玩耍，然後注意到另一個孩子正在用手挖沙，於是也開始用手挖。

### 23個月至36個月

兒童會在不同的情況下轉移注意力並調整行為。兒童也會參與更複雜的假裝遊戲。

#### 例如，兒童可能會：

- 假裝拿著一支看不見的電話，與爸爸通話，並用西班牙語說：「¡Hola papi! ¿Vamos a tienda?」（嗨，爸爸！去商店嗎？）。
- 到達托兒環境時，用家庭語言與家人道別，然後開始與另一個孩子玩耍，並用他們共同的家庭語言交流。
- 使**輔助行動設備**（例如自適應助行器）調整自己的動作，將一個大球傳給另一個孩子。當大球被卡住而無法撿起時，他們會尋求幫助。



### 基礎 2.4: 認知靈活性 (續)

逐漸發展能夠在注意力、思維和行為上靈活調整的技能。

#### 4個月至11個月

#### 11個月至23個月

#### 23個月至36個月

- 用玩具掃帚假裝在天空中飛翔，然後用同一把掃帚嘗試取出卡在沙發下的球。當掃帚不起作用時，孩子會向照顧者尋求幫助。
- 將紅色積木放入紅色容器中，然後改為將藍色積木放入藍色容器中。
- 專注於用積木搭建一個「坡道」。當坡道崩塌時，他們拿起一本書，並像前幾天看到同伴那樣，把書當作坡道來使用。

## 分支 3.0: 目標導向學習

此分支包含以下基礎:

- [基礎 3.1: 解決問題](#)。
- [基礎 3.2: 合作努力](#)。



### 前四個月

在生命的最初幾週內，嬰兒的行為讓我們能瞭解目標導向學習的早期發展。年幼的嬰兒用簡單的動作和發聲來探索世界，並表達自己的需求。他們會伸手去拿周圍環境中的東西。當他們想要某些事物或需要幫助時，可能會哭泣或發出不安的聲音以獲得他們想要的東西。隨著身體的移動，他們逐漸學會如何透過動作來影響周圍環境。這些早期的動作和發聲是發展目標導向學習的基礎。在最初的四個月內，嬰兒可能會透過以下方式展現初步的目標導向學習：

- 將自己的手或物品放入口中
- 透過揮動手臂試圖觸碰玩具
- 扭動身體，透過移動手腿來瞭解自己的空間和身體
- 當感到飢餓、疲倦、需要安慰或想要某樣物品時，會哭泣或發聲



## 基礎 3.1: 解決問題

逐漸發展運用不同策略來解決問題或滿足需求的技能。

### 前四個月

[請參閱分支 3.0: 目標導向學習。](#)

### 4個月至11個月

兒童使用一到兩個簡單的動作來達成簡單的目標或滿足自身需求。

#### 例如，兒童可能會：

- 拉動木製玩具的繩子讓它靠近，即使繩子暫時卡在某物品上。
- 用義肢手去拿杯子。當發現無法用那隻手够到杯子時，他們會改用另一隻手。
- 當雨聲棒滾走時，伸手去拿它。
- 轉動吸管杯，把吸嘴放入口中。
- 提起rebozo (類似墨西哥披肩的布) 尋找藏在下面的玩具。

### 11個月至23個月

在照顧者的支持下，兒童透過反覆嘗試來解決日常問題。當兒童需要幫助時，他們會使用手勢或簡單的詞語來表達。

#### 例如，兒童可能會：

- 伸手去拿書架下的一個球。當他們無法用手够到球時，照顧者建議他們使用玩具掃把的柄將球撥出。在照顧者的幫助下，他們成功將球取出。
- 遞給照顧教育工作者一塊他們在拼圖中遇到困難的拼圖。
- 爬上椅子後將腿向下移動，嘗試下椅子。當他們發現無法觸及地面時，便尋求照顧教育工作者的幫助。
- 嘗試將玩具放入大碗裡。當玩具從碗口溢出時，在照顧者建議後，他們將多出的玩具放入另一個碗中。
- 看著一盤夠不到的食物，然後看向照顧者並表達「還要」。

### 23個月至36個月

兒童使用各種策略來解決問題，例如在需要時尋求幫助，以及將先前學到的策略應用於熟悉和新的情況中。

#### 例如，兒童可能會：

- 忽略一塊明顯太短、無法够到目標物的積木，而是選擇一塊看起來可能够長的積木。當長積木成功發揮作用時，表達喜悅。
- 只將帶有孔洞的方塊疊在堆疊桿上，忽略混入箱中的無孔方塊。
- 使用他們的輔助性/替代性溝通設備 (AAC)，請求照顧者幫忙移動火車軌道，以便在地板上搭建一座積木塔。
- 在與照顧者一起進行配對遊戲時，將相似顏色和形狀的物品配對成功，並表達喜悅。
- 觀察另一個孩子小心地爬上遊樂設備後，爬上一個新的、安全、適合其年齡的攀爬設備。



## 基礎 3.2: 合作努力

逐漸發展與他人共同努力以達成目標的技能。

### 前四個月

[請參閱分支 3.0: 目標導向學習。](#)

#### 4個月至11個月

兒童與照顧者互動並對其他兒童表現出興趣。兒童也表現出對他人意圖和目標的早期理解。

##### 例如，兒童可能會：

- 注意到照顧者正在為一個哭泣的孩子拿奶瓶。
- 朝着熟悉的照顧者移動，對方正在向他們展示一個毛絨玩具。
- 爬向一個趴著的孩子，並觀察他們。
- 當有人向他們揮手時笑，並繼續揮手讓對方再次揮手。
- 當有人做出滑稽且誇張的表情時大笑。
- 與照顧教育工作者和其他孩子一起拍手。

#### 11個月至23個月

兒童與照顧者互動，以達成簡單目標。在照顧者的支持下，他們有時能夠與其他兒童協調地一起玩耍。

##### 例如，兒童可能會：

- 在整理時間時，撿起照顧者在前往玩具收納箱途中不小心掉落的玩具，並將其放入指定的收納箱。
- 與另一個孩子和照顧者一起來回滾球。
- 當照顧者將積木放入形狀分類玩具時，遞給他們需要的形狀積木。
- 當照顧者驚呼「糟糕！灑出來了，我需要一條毛巾。」時，拿起一條毛巾。在照顧者清理完後鼓掌。

#### 23個月至36個月

兒童一起玩耍，並參與共同活動來完成簡單的目標或任務，且逐漸展現更高的獨立性。

##### 例如，兒童可能會：

- 與另一個孩子一起在整理時間將積木收好。
- 與另一位孩子合作將三輪車從草地上拉出來，讓他們能更輕鬆地騎行。
- 當他們試圖與另一個孩子一起拉開抽屜時，表達說：「讓我試試！」
- 將玩具車推下斜坡，同時另一個孩子在斜坡底部等待接住它。
- 盡力扭開容器蓋子，當打不開時，他們把容器拿給年齡較大的孩子尋求幫助。
- 當另一個孩子表示需要更多積木時，遞給他一塊積木，並一起搭建積木塔。

## 基礎 3.2: 合作努力 (續)

逐漸發展與他人共同努力以達成目標的技能。

### 4個月至11個月

### 11個月至23個月

### 23個月至36個月

- 當照顧者對孩子說:「我們一起來挖洞,你有兩把鏟子。請給你的朋友一把」時,孩子將沙箱裡的一把鏟子遞給另一個孩子。
- 當照顧者開始掃地並說:「整理時間到了!」時,拿起玩具掃把幫忙掃地。

注意: 此基礎與社交情感發展領域中的基礎 2.1 社交理解和基礎 2.4 與同伴的互動密切相關。這些基礎對兒童學習如何積極與他人合作以達成目標至關重要。