

# 第四章: 例行活動

## 前言

嬰兒和學步兒在多種情境中學習與發展。本章將討論在**早期學習和照顧環境**的**例行活動**中，支持學習與發展的關鍵考慮因素和實踐做法。

### 例行活動作為學習與發展的背景

例行活動為嬰兒和學步兒的成長與學習奠定了重要的基礎。例行活動是指一天當中在可預測時間內發生的可預測事件的順序 (Gillespie & Petersen, 2012)。例行活動包括滿足兒童基本需求的例行照顧活動，如換尿布、睡眠與餵食。此外，例行活動還包括一些重要的過渡，例如每日**照顧者**交接時的迎接與道別以及進入與結束例行照顧活動的過渡。例行活動提供了可預測的聯繫時刻，支持建立關係中的安全感。表面上，例行活動看似只是為了完成一天所需的任務。然而，例行活動提供了獨特的機會讓嬰兒和學步兒學習與發展，包括建立關係、溝通技能、身體意識、身體技能，以及健康與安全概念。例行活動提供寶貴時刻，可對兒童的整體發展與學習產生有意義的影響。可預測且一致的日常時刻能為嬰兒和學步兒帶來安全感與舒適感 (La Paro & Gloeckler, 2016; Laurin et al., 2021)。例行活動可滿足兒童的基本照顧需求並幫助他們養成健康的生活習慣。例行活動還能幫助嬰兒和學步兒預期一天的結構，例如到達、送托和活動之間的過渡。當嬰兒和學步兒能預期每天將會發生什麼事情時，他們便能專注於學習，過渡也會更加順利。當**嬰兒-學步兒照顧教育工作者** (照顧教育工作者) 設計的例行活動具有良好的規劃性和目的性時，他們就能對個別嬰兒和學步兒的興趣、優勢與需求做出**回應**，從而創造豐富的學習體驗。

---

**例行活動提供寶貴時刻，可對兒童的整體發展與學習產生有意義的影響。**

---

照顧教育工作者在提供可預測、一致且具回應性的日常例行活動中扮演重要角色，這些活動可為嬰兒和學步兒提供安全感和舒適感 (La Paro & Gloeckler, 2016; Laurin et al., 2021)。當兒童的**主要照顧教育工作者**能持續細心回應兒童的提示時，兒童就會與他們的照顧教育工作者建立起安全的**依戀關係**。當嬰兒和學步兒的主要照顧教育工作者與兒童一起做大部分的例行活動時，例如換尿布、餵食及午睡，是非常有益的。在早期學習和照顧環境中，由主要照顧教育工作者負責大部分的例行照顧活動，有助於建立兒童與照顧教育

工作者之間的信任關係。當兒童與照顧教育工作者建立安全的依戀關係時，就能為遊戲、探索與學習提供安全的基礎。

## 支持學習與發展的例行活動的關鍵考慮因素

例行活動為照顧教育工作者提供了支持早期發展和兒童跨領域學習的機會 (Degotardi et al., 2016; Konishi et al., 2018, Palmér et al., 2016)。透過例行活動中重複的一對一互動，照顧教育工作者能更深入瞭解兒童，例如兒童的感覺如何、他們的優勢、興趣、需求是什麼，以及他們通常如何回應某些情況。然後，照顧教育工作者會根據嬰兒和學步兒的感受和反應來調整互動。他們也可開始讓兒童參與例行活動的準備過程並邀請他們幫忙。當兒童是例行活動準備過程的一份子時，他們可能會更熱衷於參與。為了支持例行活動中的學習與發展，照顧教育工作者應考慮以下幾點：

- **讓例行活動與家庭偏好和價值觀保持一致。**與家庭合作，能支持照顧教育工作者建立兒童熟悉的例行活動，並在家庭例行活動方式與早期學習與照顧環境的例行活動方式之間建立聯繫 (Lang et al., 2016)。例行活動應與家庭合作建立以反映家庭的文化實踐、偏好以及兒童的個別化需求。當例行活動是熟悉的時候，兒童能發展出安全的自我認同感與歸屬感，並與照顧教育工作者發展有意義的關係。
- **個別化的例行活動。**個別化的例行活動是支持嬰兒和學步兒個人優勢和需求以及家庭偏好與價值觀的關鍵 (Gillespie & Petersen, 2012)。例行活動是要全神貫注的時刻，從而理解並重視每個兒童的獨特性。嬰兒和學步兒在進食、換尿布或如廁以及睡眠方面各有自己的節奏，需要在個別化的時間表中得到滿足。瞭解這些例行活動在家庭是如何發生的，對於在早期學習和照顧環境中提供個別化照顧是非常重要的。舉例來說，照顧教育工作者可以學習家庭在例行照顧活動中使用的單詞或短語，以兒童熟悉的方式向他們提示例行活動即將開始。
- **創造具包容性的例行活動。**將**通用學習設計 (UDL)** 應用到例行活動中，能讓例行活動對每個兒童而言更具包容性、可及性，學習內容更豐富。照顧教育工作者使用 UDL 框架來支持每個兒童充分參與互動。在例行活動中應用 UDL 的一種方法是保持例行活動的可預測性與一致性，因為可預測且一致的例行活動能幫助所有嬰兒和學步兒認識自己的身體，理解身體所需的照顧。學會預期他們的照顧需求會得到滿足能為兒童帶來安全感。照顧教育工作者可透過為個別兒童與團體的需求進行規劃，為所有兒童建立可預測且一致的例行活動。同樣重要的是建立靈活的例行活動，為兒童提供明確的選擇與多種表達方式，支持他們以最適合自己的方式參與例行活動 (CAST, 2024)。

- **在例行活動中具回應性。**隨著嬰兒和學步兒的發展與成長，他們的需求會發生變化，因此例行活動也常常會因日而異，隨時間的推移而改變。例行活動的改變有時會對兒童造成挑戰。在例行活動中，尤其是在改變時，具回應性有助於順利的過渡 (Selman & Dilworth-Bart, 2024)。在當下展現回應性包括順應嬰兒和學步兒的提示，並根據他們的需求與偏好調整互動。在例行活動中展現回應性也創造了建立溝通的機會，既支持了嬰兒和學步兒對日常生活的理解，也建立了他們對表達自身經歷的能力。
- **在例行活動中將歡樂與遊戲列為優先事項。**遊戲支持學習與發展 (Pellegrini et al., 2007)。例行活動可以成為嬰兒和學步兒一天中的歡樂時刻，例如在開始換尿布前玩躲貓貓遊戲或唱歌來為戶外的過渡做準備。例行活動提供了支持嬰兒和學步兒以歡樂和遊戲的方式發展各種技能的機會。當照顧教育工作者熱情地支持兒童自行完成例行活動的一部分時，他們會幫助兒童建立自信心，享受樂趣，並覺得自己有能力應付挑戰。



## 規劃例行活動

使用反思性規劃循環(觀察與記錄、研析與解讀,以及制定與實施計劃)來安排例行活動,可支持照顧教育工作者根據兒童的發展優勢與不斷變化的需求來量身打造例行活動。透過規劃循環能讓照顧教育工作者根據需要調整例行活動,並尋求改善例行活動的方法,使其符合個別兒童的發展、優勢與需求。照顧教育工作者透過觀察個別兒童及團體如何參與例行活動,觀察並進行記錄,並對自身實踐進行反思,調整例行活動使其能更具回應性。例如,照顧教育工作者可能會觀察一個星期的午睡時間,記錄睡床的擺放方式及兒童入睡的時間。透過反思記錄,照顧教育工作者可能會決定重新安排睡床的位置,在午睡時間將淺眠的兒童與較愛說話的兒童分開。這樣的改變可以同時滿足淺眠的兒童與較愛說話的兒童的需求。透過對觀察與記錄進行反思,照顧教育工作者能識別出在例行活動中維持、延展和支持每個兒童體驗的機會。

觀察與反思有助於照顧教育工作者規劃出最適合個別兒童及整個團體的例行活動。此外,觀察與記錄也能用來與家庭分享與反思,促進家庭參與。照顧教育工作者可以與家庭討論他們對兒童的觀察並詢問家庭觀察到了什麼。例如,照顧教育工作者可能與家庭分享一個20個月大的兒童在早期學習和照顧環境中不太會說話。然後,他們可能

會邀請家庭分享他們在與兒童互動時觀察到的情況。一位家庭成員可能會分享說,兒童通常是在與家人進行一對一的例行活動時較常開口說話。反思家庭的經驗,照顧教育工作者可能會將重點放在一天中一對一互動的時刻,例如在換尿布或午睡前讓兒童參與對話。

當照顧教育工作者觀察兒童的行為時,反思也可能在當下發生。例如,照顧教育工作者可能會觀察到,在過渡到戶外活動時,兒童非常渴望參與活躍的遊戲。照顧教育工作者在此時展現回應性,決定兒童都在門邊等待外出時與他們一起舉行跳舞派對。觀察兒童在例行活動中如何互動也能幫助照顧教育工作者思考如何讓例行活動更具回應性。舉例來說,一名照顧教育工作者觀察到一個28個月大的兒童在家人來接他時不願意中斷遊戲,為了提供更多的過渡時間,照顧教育工作者回應的方式是在看到家長的車子停在窗外時,事先告知該兒童。

在團體照顧環境中,照顧教育工作者要平衡團體內個別嬰兒和學步兒的需求。照顧教育工作者透過觀察、記錄與反思,規劃出能回應團體中每個兒童的個別優勢與需求的例行活動。規劃能滿足個別需求的例行活動,可提供一致性與可預測性,讓兒童能夠參與例行活動並獲得豐富的學習體驗。

## 實踐範疇

有關支持例行活動的資訊，分為六個實踐範疇。每個範疇進一步組織成具體的實踐做法，並附帶說明與範例。表二概述了本章節所涵蓋的實踐做法。

表二。例行活動的實踐範疇

實踐範疇	實踐做法
與家庭建立夥伴關係	<p>促進與家庭的夥伴關係</p> <p>將兒童在家庭中使用的<b>文化</b>與語言融入例行活動中</p>
建立可預測且一致的例行活動	<p>建立並遵循簡單的事件順序</p>
具回應性，並根據觀察和兒童需求的變化修改例行活動	<p>在例行活動中的具回應性時刻</p> <p>慢慢轉換例行活動以支持兒童學習</p>
個別化的例行活動以滿足每個兒童的需求	<p>回應兒童發展中的能力、不斷轉變的興趣和請求</p> <p>通過例行活動支持有殘疾或有發展遲緩的兒童</p>
鼓勵嬰兒和學步兒積極參與例行活動	<p>提供機會讓兒童參與並投入例行活動</p> <p>注意兒童何時可能已準備好練習新技能，何時可能需要更多時間來嘗試新技能</p>

## 在例行活動中與嬰兒和學步兒進行溝通

描述你正在做什麼以及兒童正在經歷什麼

在例行活動中擴展兒童的思維與溝通

鼓勵在例行活動中的來回對話

## 實踐範疇

### 與家庭建立夥伴關係

家庭是支持兒童例行活動的重要夥伴，因為他們是最瞭解自己孩子的專家。從家庭那裡瞭解兒童能幫助照顧教育工作者就例行活動做出明智的決定。家庭參與例行活動的方式為兒童提供了可預測性，從而支持他們的發展 (Spagnola & Fiese, 2007)。因此，保持早期學習和照顧環境中的例行活動與家庭中的例行活動之間的連續性非常重要。例行活動也提供了一個機會，將家庭的語言、實踐與偏好融入兒童的日常體驗中。將家庭的語言與實踐融入例行活動中，能支持嬰兒和學步兒的**自我認同感**、被接納感以及歸屬感。照顧教育工作者可能會請家庭協助他們學習家庭在家中常用的童謠、關鍵詞或短語，以幫助兒童在適應新環境的同時，仍能感受到與家庭的連結。例如，一個家庭可能會分享他們的孩子會說「吶吶」(nana) 來表示想要香蕉 (banana)。這對於家庭語言與早期學習和照顧環境語言不一樣的兒童來說尤其重要，這樣照顧教育工作者才能理解兒童早期的語言。

---

**家庭是支持兒童例行活動的重要夥伴，因為他們是最瞭解自己孩子的專家。**

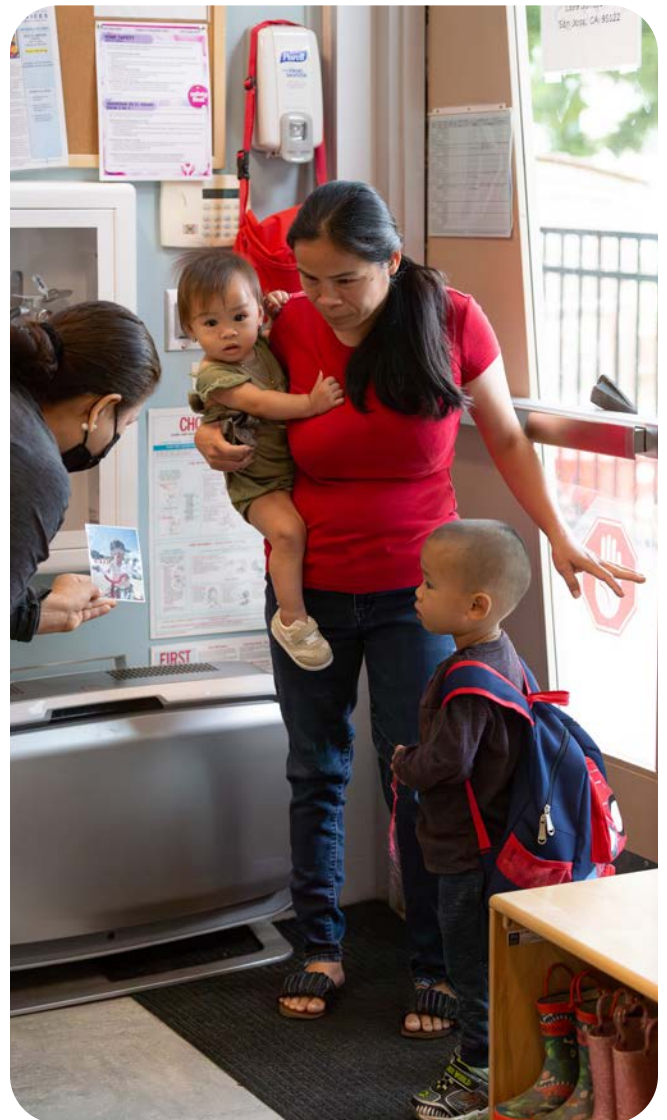
---

## 實踐做法

### 促進與家庭的夥伴關係

家庭與照顧教育工作者之間建立的積極關係有助於嬰兒和學步兒的發展與學習 (Lang et al., 2016)。建立並維持雙向溝通，支持照顧教育工作者與家庭討論家庭環境與早期學習和照顧環境中例行活動的變化。例如，照顧教育工作者必須瞭解早期學習和照顧環境以外發生的事件，包括重大的生活變化或家庭例行活動的變化，這些事件可能會影響兒童的行為。例如，家庭可能會分享家長失業或兒童從睡嬰兒床過渡到其他睡眠方式的情況。也應鼓勵家庭分享他們與孩子一起參與例行活動和實踐的偏好。照顧教育工作者與家庭合作，以具回應性的方式調整例行活動。例如，照顧教育工作者通過以下方式與家庭共同創建例行活動：

- 在根據兒童萌發的發展技能與興趣規劃例行活動或時間表變更時，記錄並與家庭分享觀察。照顧教育工作者與家庭一起反思兒童如何適應變化並持續共同制定規劃。例如，照顧教育工作者與家庭分享他們對兒童在早期學習和照顧環境中第一次午睡的觀察，並討論如何支持兒童在家和在早期學習和照顧環境中午睡的連續性。
- 與家庭合作尋找幫助嬰兒和學步兒適應午睡例行活動的安撫方法。例如，在一個早期學習和照顧環境中，每個兒童的睡眠區上方會張貼一張家人抱著兒童的照片。在另一個環境中，照顧教育工作者準備了祖母唱孩子最喜歡的搖籃曲的錄音，可以在孩子進入睡眠狀態時播放。
- 與家庭就兒童的習慣進行對話，如他們的睡眠暗示、他們如何入睡、他們在哪裡入睡，以及他們的自然睡眠週期（例如，他們通常在何時較為活躍或較為平靜而準備入睡）。瞭解兒童的**自然睡眠和醒來週期**，能幫助照顧教育工作者規劃並個別化安排午睡時間及其他活動。



- 邀請家庭參與早期學習和照顧環境中的照顧活動。觀察家庭成員照顧兒童時的互動方式與細節能為照顧教育工作者提供參考，包括如何為孩子提供照顧以及如何與孩子溝通他們家庭提供照顧的方式。例如，在觀察了祖父在接孩子時如何在換尿布例行活動中與孩子互動後，照顧教育工作者可能會用類似的方式與該兒童互動並說：「當外公幫你換尿布時，會唱那首有關鴨子的歌，還會像這樣用手指在你肚子上走動。」
- 分享兒童在家庭與早期學習和照顧環境中的重要最新經驗，以支持家庭和照顧教育工作者之間持續的夥伴關係。如果一個家庭正在考慮幫助兒童過渡到使用廁所，討論在早期學習和照顧環境中以及在家中支持這一做法的方法，可以支持孩子在兩個環境中的一致性。
- 與家庭溝通，瞭解他們希望從早期學習和照顧環境中獲得哪些發展進展的資訊，以支持家庭決定是否希望得知兒童在早期學習和照顧環境中首次達成里程碑的資訊。例如，有些家庭可能會表示不希望得知兒童在早期學習和照顧環境中第一次走路或說單詞等主要里程碑，但希望知道兒童學會了哪些其他單詞的最新情況。
- 分享兒童在早期學習和照顧環境與家庭中的成就，以增進家庭與教育工作者之間的合作。一個家庭可能會分享兒童開始自己拿湯匙，或者照顧教育工作者可能會分享兒童**主動**將所有椅子搬到桌邊準備吃點心。這種關於兒童技能發展的溝通能幫助家庭與照顧教育工作者瞭解他們如何能同時支持兒童的學習與發展。
- 與家庭建立溝通系統。對於家庭與照顧教育工作者之間的合作以提供個別化照顧而言，一個適用於每個人的溝通系統也同樣重要。例如，使用類似「照顧記錄表」的工具，讓家庭與照顧教育工作者共同記錄兒童上一次睡覺、換尿布、喝奶或進食的時間，讓每個人都知道兒童下一次需要照顧的時間。

## 實踐範例

### Amara 不太捨得跟阿姨說再見

Antwon 老師每天都會花時間記錄他對每個孩子的觀察，並且每週與同事 Cynthia 老師會面，討論他們的觀察結果，並為下一週做規劃。Antwon 老師注意到，新來兩歲的 Amara，在阿姨送來的時候會哭泣，但爸爸送來的時候不會。Cynthia 老師詢問 Amara 的爸爸與阿姨在送托時的例行活動。

Antwon 老師看著他的筆記，反思 Amara 的爸爸總會先和 Amara 在積木區玩幾分鐘，然後給她一個擁抱，告訴她午睡後爸爸會回來接她。而 Amara 的阿姨通常很匆忙，送 Amara 來的時候沒有陪她玩。

Cynthia 老師建議和 Amara 的阿姨商量一下，他們可以一起制定一個既快捷又一致的送托時的例行活動。Antwon 老師規劃在 Amara 阿姨星期二接 Amara 時與她談談，因為這天阿姨接 Amara 時不會那麼匆忙。

在他們的談話中，Amara 的阿姨坦言，她大多數天都是在上班途中送 Amara，沒有時間像她兒子那樣玩五或十分鐘。Antwon 老師建議 Amara 的阿姨借閱《再見時間》這本書回家讀給 Amara 聽。Antwon 老師告訴 Amara 的阿姨，這本書可能會幫助 Amara 知道將會發生什麼，並建立一個道別習慣。

在接下來的一次接送時，Amara 的阿姨告訴 Amara：「記得《再見時間》中的擁抱和揮手。讓我們試著像故事裡的小女孩那樣說再見。」Amara 哭著問：「再來一次？」阿姨說：「妳好像有點難過。說再見真的很難。一個擁抱和一個吻，然後我們就揮手說再見。」

經過一個星期新的送托例行活動後，Amara 一進門就跑去拿《再見時間》。阿姨離開後，Amara 望著門口，然後和同伴一起去畫畫。

Antwon 老師想肯定這個家庭的合作以及 Amara 通過這次經歷所學到的知識。他在週末發電子郵件給 Amara 的爸爸與阿姨：

「親愛的 Chris 和 Adele：感謝您們的合作，幫助 Amara 學習道別。我很感謝爸爸您在 Amara 放學時陪伴她。我也要感謝您，阿姨，和她一起分享《再見時光》這本書並在道別時候肯定她的感受。在送托過渡期中，我觀察到 Amara 發展了很多技能。她透過對爸爸與阿姨的信任，以及與照顧教育工作者之間建立的信任，向我們展示了她的社交情感技能。她透過閱讀並記住書中內容，正在進行前識字技能的學習。當她學會一種新的說再見的方式時，她的思維和記憶能力得到了鍛煉。當她在早期學習和照顧環境中主動加入活動時，她展示

了正在發展的自我調節能力。再次感謝您與我們合作，幫助 Amara 學習這項新技能。我們期待看到她繼續學習與探索！」

## 反思問題

請你自己或與同事一起思考下列問題：

1. 對於 Antwon 老師與 Amara 的阿姨支持 Amara 在送托時調節情感的方式，你有什麼看法？
2. 根據你的經驗，Antwon 老師的做法還可以如何支持 Amara 在送托例行活動中獲得安全感，並管理她的情感？
3. 考慮到你自己的實踐，當規劃送托例行活動時，你可能會向家庭成員提出哪些問題？

## 實踐做法

### 將家庭文化實踐融入例行活動中

照顧教育工作者可與家庭持續進行討論，尋找將兒童的文化（如家庭實踐與家庭語言）融入例行活動的方法。維持家庭與早期學習和照顧環境之間文化與語言上的一致性，在兒童形成自我認同感與歸屬感的早期發展階段尤為重要。例行活動每天都能提供機會，有意向地聯繫家庭文化實踐如價值觀、信念與家庭語言。以下是一些將兒童的文化和與家人一起使用的語言融入例行活動的一些建議：

- 與家庭溝通，整理出兒童家庭語言的單詞與短語清單，以便在例行活動中使用。使用兒童家庭語言中的一些關鍵詞能幫助兒童識別在照顧環境中使用的語言中的新詞彙。例如，照顧教育工作者在為 14 個月大的 Julian 換尿布時，可能會使用西班牙語中的「pañal」（尿布）一詞：「Julian，該換尿布了，你的 pañal。」透過使用他家庭語言中的單詞，Julian 能理解例行活動的來臨並支持他辨認中文裡尿布這個單詞。
- 與兒童家庭就他們在家中對孩子的做法進行對話。瞭解兒童家庭的實踐方式與價值觀，有助於建立家庭與早期學習和照顧環境之間的聯繫。這些對話有助於確定什麼對家庭最重要。有些家庭可能有強烈的信念或實踐，希望將其融入兒童的日常例行活動中。例如，有些家庭可能會重視照顧教育工作者餵食兒童，藉此培養**相互依賴**的關係。其他家庭可能會重視照顧教育工作者支持兒童儘早自主進食。家庭也可能有特定的飲食信念。瞭解家庭對於照顧實踐的價

值觀，對於為兒童規劃符合家庭實踐的餵食計劃非常重要。

- 提供到家庭環境中探訪家庭與兒童。<sup>1</sup> 照顧教育工作者在家庭的環境中探訪家庭，能讓家庭選擇在更舒適的**環境**中與教育工作者交談。家庭可能會分享對他們來說重要的事情，照顧教育工作者可以觀察家庭互動及兒童的活動空間。對兒童而言，在家庭環境中看到照顧教育工作者與家庭在一起，可能是一件很重要的事。照顧教育工作者可徵得家庭

同意，拍攝一些照片在早期學習和照顧環境中與兒童分享。

- 利用從家庭談話或家庭探訪中對兒童家庭的瞭解，支持家庭與早期學習和照顧環境之間的聯繫。例如，照顧教育工作者可能會問一個 34 個月大的兒童：「你今天早上帶小狗 Enzo 出去散步了嗎？」或說：「我們今天早餐吃地瓜。妳奶奶用她菜園裡的南瓜做特別的南瓜泥。」

---

<sup>1</sup> 在某些環境中，如啓蒙計劃 (Head Start)，家庭探訪是必須安排的。在其他環境 (如家庭、朋友和鄰居照顧)，照顧本身就在家庭環境內進行。若在某些環境中家庭探訪並非慣例，照顧教育工作者可與家庭 (及其計劃，如適用) 合作，共同規劃家庭探訪。

## 實踐範例

### Camila 和 Mateo 的接回時間

10 個星期大的 Camila 和 22 個月大的 Mateo 是 Elsa 老師家庭托兒環境中的一對兄妹。他們的家人告訴 Elsa 老師，選擇她來照顧孩子，是因為她在照顧兒童時使用西班牙語和他們在家中的語言相同。Mateo 自八個月大起就由 Elsa 老師照顧，Camila 則是剛開始幾星期。Elsa 老師觀察到，自從妹妹開始來托兒照顧環境後，Mateo 在接回時出現了苦惱的情況，哭泣，有時還會丟玩具。

Elsa 老師知道媽媽 Carla 接 Mateo 和 Camila 時，趕著回家準備晚餐，因此她詢問 Carla 是否有適合的時間討論如何幫助 Mateo 適應接回的例行活動。該星期稍後在電話通話時，Elsa 老師分享了對兒童的一些觀察與兒童正在發展的技能。她分享到 Mateo 很喜歡在戶外活動時推玩具卡車，Camila 則會觀看年紀較大的兒童玩耍。她也詢問 Carla 在家中觀察到孩子們的互動情況。Carla 分享在家裡，Mateo 很喜歡幫忙照顧妹妹 Camila (他叫妹妹「Mimi」)。當 Carla 洗衣服時，Mateo 會幫忙拿洗衣籃裏妹妹的衣服。妹妹哭時，Mateo 會說：「*Mamá, Mimi leche*」(媽媽，Mimi 牛奶)。Carla 也觀察到，最近家中有位年紀較大的堂兄來訪時，堂兄只想和妹妹玩，沒有和 Mateo 一起玩，Mateo 便哭了。Carla 與 Elsa 老師決定嘗試一種新方法，在 Carla 接孩子時一到達就先迎接 Mateo，她與 Elsa 老師一起讓 Mateo 參與接回的例行活動，讓他有機會幫忙。

在接下來的一次接回中，Carla 先向 Mateo 打招呼，蹲下來與他平視，說道：「*Mijo, ¿cómo te fue hoy?*」(寶貝，今天過得怎麼樣?)。Carla 擁抱 Mateo 後，Elsa 老師把 Camila 交給她。Carla 繼續與 Mateo 說話並問他：「*¿Me puedes ayudar con tus cosas?*」(你可以幫媽媽拿你的東西嗎?)。Mateo 點頭回應：「*Mateo ayuda*」(Mateo 幫忙)。Mateo 在收拾他們的物品時緊抓著媽媽的腿，但情緒似乎比最近幾次接送時沒有那麼痛苦。Elsa 老師與 Carla 決定幾星期後再進行後續通話，討論這個接回的例行活動是否仍然有效並考慮是否需要進一步調整。

## 反思問題

請你自己或與同事一起思考下列問題：

1. 你對於 Elsa 老師如何運用觀察來與 Camila 和 Mateo 的媽媽溝通，有何想法？
2. 在此範例中，家庭與照顧教育工作者都說西班牙語。若雙方語言不同，照顧教育工作者可以如何邀請家庭一起規劃例行活動？
3. 考慮到你自己的實踐，若要在早期學習和照顧環境中支持 Mateo 和 Camila，你還會向家庭詢問哪些有關家庭例行活動的問題？

## 實踐範疇

### 建立可預測且一致的例行活動

規劃良好的例行活動為嬰兒和學步兒的日常經驗提供可預測性與一致性。當兒童可以預期到可預測且一致的例行活動時，就能學習瞭解一天的生活結構 (Selman & Dilworth-Bart, 2024)。由同一位具回應性的主要照顧教育工作者一貫地與兒童一起完成例行照顧活動，支持兒童與照顧教育工作者之間建立安全的依戀關係。安全且可預測的依戀關係為學習與探索提供了一個安全的基礎。



#### 與社交情感發展的聯繫

- 例行活動能提供安全感，支持嬰兒和學步兒的社交情感發展。當兒童能預期每日將會發生的事情時，例如知道照顧教育工作者總是在同一張舒適的椅子上餵奶，或知道每天午睡開始時會聽到同一首歌，便能更容易管理他們的情感與預期。
- 兒童學習如何照顧自己的過程中，例行活動支持他們**自主性**的發展。隨著他們的成長與發展，兒童可能會嘗試自己拿奶瓶或在用餐時自己拿碗與杯子到餐桌上。
- 在例行活動中融入家庭照顧實踐，通過培養家庭與早期學習和照顧環境之間的一致性，支持人際關係與**自我認同感**。例如，在以英語為主的早期學習和照顧環境中，為了支持說英語以外的家庭語言的家庭，照顧教育工作者可以用孩子的家庭語言分享他們知道的詞彙，或請家庭用家庭語言分享一些常見的食物詞彙，在談論兒童在家中也會吃的食物時使用。
- 例行活動提供兒童與同伴及照顧教育工作者進行社交互動的持續機會。例如，在點心時間發杯子時，照顧教育工作者會給一個兒童兩個杯子並請他將其中一個杯子遞給旁邊的朋友。當他們繞著餐桌分發餐具時，每個兒童都有機會將杯子遞給朋友或從朋友手中接過杯子。

## 實踐做法

### 建立並遵循簡單的事件順序

將嬰兒和學步兒的例行活動分解成簡單的步驟，能幫助兒童學會預測例行活動並理解例行活動中的步驟。以下是建立可預測且一致的例行活動的一些具體範例與考量因素：

- 觀察是否有特定的例行活動較具挑戰性，或是某些兒童可能需要額外支持的例行活動。例如，若一個 26 個月大的兒童在過渡時經常感到沮喪，肯定他們的感受並使用視覺輔助工具來顯示接下來會發生什麼活動，可能會幫助兒童更容易處理過渡。
- 為兒童建立一致的提示。照顧教育工作者可能會在入睡或午睡例行活動開始時，播放柔和的音樂或調暗燈光。照顧教育工作者可能會在用餐時間準備洗手時，唱一首歌或念一首童謠。照顧教育工作者會反思哪些提示對他們所照顧的兒童最有效，並與家庭溝通在家中與早期學習和照顧環境都有效的提示。這些提示能幫助兒童瞭解接下來會發生什麼。觀察不同兒童對提示的反應是很有幫助的。反思這些觀察可以讓照顧教育工作者瞭解如何幫助不同的兒童適應提示及接下來會發生什麼。有些兒童可能會對視覺提示做出反應，而有些兒童則會對口頭提醒做出反應。
- 使用視覺提示來呈現一天的流程或特定的例行活動以支持兒童的理解。例如，照顧教育工作者與一群 18 至 36 個月大的兒童一起時，可能會製作一個可視化的時間表，顯示所發生的主要例行活動，如接回、用餐、洗手、午睡與遊戲。使用視覺提示可以幫助兒童追蹤下一步要發生的事情或提示例行活動的變化，例如在室外活動需要穿雨靴的日子，可以用標誌來提醒兒童。照顧教育工作者在照顧六個月大的嬰兒時，可能會給孩子看一些提示例行活動的物件，如奶瓶提示餵奶，或睡袋提示午睡。
- 使用「首先...，然後...」的概念來描述例行活動中的過渡或步驟，幫助兒童預測例行活動。例如，照顧教育工作者可對 21 個月大的兒童說：「首先我們要洗手，然後我們吃點心。」
- 用兒童的家庭語言提示例行活動的部分內容以支持兒童的理解。若兒童轉換到一個新的早期學習和照顧環境，可能對例行活動和語言都不熟悉，這一點尤其重要。
- 使用反思規劃來決定何時為個別兒童或一小組兒童增加例行活動的複雜性。當照顧教育工作者把燈光調暗時，兒童可能學會是時候該睡覺了。兩歲和三歲的孩子知道這個提示的意思，他們會去拿睡墊或睡床。最後，照顧教育工作者會播放柔和的音樂或白噪音，提示兒童可以放鬆入睡。



## 與認知發展的聯繫

- 例行活動中的可預測性與重複性（例如每次吃完點心後總會到室外），能幫助兒童理解自己的世界並注意到順序。
- 照顧教育工作者在例行活動中使用數學語言，可支持兒童對數字、大小與位置等概念的理解。例如，在用餐時間，照顧教育工作者可能會問一個 30 個月大的兒童想要幾塊雞肉，或問一個四個月大的嬰兒是否還想要牛奶。即使兒童還沒有回應所需的語言能力，類似的問題可以支持他們發展**數感**。
- 學習並回想起例行活動中的步驟的機會，可支持兒童記憶力的發展，例如在準備外出玩耍時記得外套放在自己的儲物櫃裡。
- 照顧教育工作者可以設計用餐時間，為兩至三歲的兒童提供建立因果關係與**空間思維**概念的**機會**。例如，在家庭式用餐時，照顧教育工作者可邀請兒童自己倒飲料，或將不同類型的餐具進行分類，如「盛菜勺」與「餐用湯匙」。對於仍使用奶瓶的兒童，照顧教育工作者可能會使用「滿的」、「空的」單詞，並讓兒童有機會學習自己拿奶瓶。



## 實踐範疇

### 具回應性並根據觀察和兒童需求的變化修改例行活動

例行活動為兒童與照顧教育工作者提供一天的結構。擁有可預測的例行活動與可預測的時間表，有助於兒童瞭解他們的世界並應對挑戰，但照顧教育工作者也會根據兒童不斷變化的需求、當下的反應或情境的變化來調整與改變例行活動 (Costa et al., 2023)。可預測的例行活動與時間表因兒童的年齡與環境而異。例如，三個月大的嬰兒的作息表可能包括每次小睡後換尿布，若家人在半小時內來接則延後餵食時間；而照顧一組 24 至 36 個月大兒童的照顧教育工作者，可能有點心、用餐、午睡與過渡等主要例行活

動，每天都會按照規劃好的相同順序進行。調整例行活動可能意味著某個例行活動發生的時間與平常不同，引入新的**材料**或活動或甚至對例行活動做持久的改變。透過在既定的例行活動中引入變化，兒童在學習和探索對他們來說新的事物時會有熟悉的安全感。在例行活動之前給予兒童有關改變的資訊，能幫助他們預期改變並做好準備。透過觀察兒童對日常例行活動的理解並記錄例行活動中如何發生變化，照顧教育工作者可以規劃例行活動的轉變，同時考量兒童的個別需求。



### 與學習方式的聯繫

- 例行活動為跨發展領域的學習提供了穩定的結構。當兒童開始參與例行活動時，他們會遇到堅持去克服挑戰的機會，例如在用餐時反覆嘗試使用夾子自行夾取食物，或在學習使用廁所時嘗試自己拉上褲子。
- 將例行活動拆解成不同的步驟，尤其是透過視覺提示或重複的語言來審視這些步驟時，兒童可以學習在他們的**工作記憶**中保存資訊，例如**示範**如何在用餐後將餐具分類放入盆中或是自己穿鞋。
- 例行活動中充滿了讓兒童練習等待的時刻。重要的是，透過確認兒童的願望和需求來支持兒童對等待的意識。例如，照顧教育工作者可能會告訴兒童，在更換尿布時，他們需要等待幾秒鐘，因為照顧教育工作者要去拿濕紙巾，或在家庭式用餐時告訴兒童他們需要等待食物遞到他們面前。在照顧教育工作者的支持下，嬰兒和學步兒學會管理自己的行為與衝動，因為他們會意識到只要照顧教育工作者能夠幫助他們的時候，自己的需求和願望就會得到滿足。

## 實踐做法

### 在例行活動中的具回應性時刻

當照顧教育工作者觀察到兒童的行為和情感轉變時，例行活動也應能靈活回應孩子當下的需求。例行活動提供了一對一回應性互動的機會，可支持建立安全感。例如，注意兒童的動作與發聲並以與兒童同步的方式回應他們。以下是平衡一致性與回應性時的具體範例與考慮因素：

- 在例行活動中留意嬰兒和學步兒當下的肢體語言、表情與發聲，以建立聯繫和關係。例如，一個 14 個月大的幼兒在早上送來的時候可能會哭泣表達苦惱的情緒，然後會得到擁抱或坐在教育工作者腿上得到安慰。另一個幼兒可能會在苦惱時變得安靜不動，然後會因為照顧教育工作者坐在旁邊一起看他們的家庭相簿而得到安慰。照顧教育工作者透過確認和回應兒童當下的需求，為每個兒童提供參與例行活動所需的支持。
- 與兒童溝通，讓他們知道照顧教育工作者理解並重視他們的興趣、優勢與需求。有時，兒童可能會有當下無法立即被滿足的需求，或兒童可能會要求照顧

教育工作者無法提供的事物。即使照顧教育工作者無法立刻幫助他們，若照顧教育工作者透過語言或非語言表達他們認同兒童的需求時，兒童也會在當下感到受肯定。例如，一個 35 個月大的兒童可能會在午餐開始時要求到外面去。對兒童的回應可以是：「我知道你現在想到外面去。我們現在要留在室內吃午餐，但午餐後，我們可以在午睡前到外面玩一會。你到外面時想要做些什麼？」當兒童瞭解到照顧教育工作者正在關注他們的需求，即使他們必須稍為等待一下，他們就有機會建立管理自己的行為和衝動的技能（也稱為**抑制控制基礎**）。



## 研究應用於實踐 如何將遊戲融入到例行活動中？

嬰兒和學步兒的遊戲活動提供了豐富的機會來支持他們的學習與發展 (Zosh et al., 2017)。遊戲時刻發生在例行活動中，如換尿布前後的躲貓貓遊戲或洗手時唱歌。然而，照顧教育工作者為兒童在例行活動之間安排一些時間段，讓兒童進行各種自主發起和自我引導的遊戲是非常重要的。當嬰兒和學步兒有充足的時間在不同的環境中（如室內與室外）使用各種材料進行遊戲時，他們便能茁壯成長。有關遊戲如何支持嬰兒和學步兒學習與發展的更多資訊，請參閱本資源中的其他章節。



## 實踐做法

### 慢慢轉換例行活動以支持兒童學習

有些時候必須調整或改變既定的例行活動。例行活動的改變有許多原因。例如，當兒童開始進食固體食物時，他的餵食例行活動可能會改變；兩歲的兒童可能會從穿尿布過渡到學習如何使用廁所。在中心式照顧環境中，當兒童升到較大的年齡組時，可能會有新的例行活動。無論兒童正在經歷哪一種過渡，慢慢地在既有的例行活動中引入變化都能支持更輕鬆的過渡。在照顧教育工作者的支持下，兒童會發展出更大的靈活性，以適應熟悉模式的變化。以下是轉換例行活動時可以考慮的一些策略：

- 認識各領域的發展變化，為例行活動和發展的轉變提供資訊。例如，在從使用尿布過渡到使用廁所的過程中，照顧教育工作者可能會先支持兒童運用動作技能將衣服拉下和拉上時學習因果關係：先學習自己脫下與拉起衣物，然後才介紹如何使用廁所。與家庭合作，瞭解他們如何在家中幫助兒童學習使用廁所，可能學到一些方法讓兒童在早期學習與照顧環境中獲得更一致的體驗。舉例來說，一個 30 個月大兒童的家庭可能會在一天中預留一些上廁所的時間。同樣地，在學習與照顧環境中，照顧教育工作者也能持續提供使用廁所的機會。
- 觀察並反思現有的例行活動，可支持照顧教育工作者決定何時轉換例行活動，並決定在過渡到新的例行活動之前，是否需要介紹新的例行活動中的任何技能。例如，在中心式環境中的照顧教育工作者，可能會在團體環境中與一個 23 個月大兒童練習洗手，因為該兒童即將轉換到通常由兒童自己洗手的教室。此外，在照顧教育工作者陪同下參觀新的教室讓兒童能在熟悉的照顧教育工作者的安撫下，嘗試新的材料和環境。
- 當例行活動必須突然轉變時盡可能維持其可預測性，有助於讓兒童感到安全與安心。舉例來說，如果兒童因為天氣原因有幾天無法外出，盡可能保持大部分原本日程安排，將有助於兒童感到安全並維持可預測性。
- 與家庭溝通例行活動的轉變並在可能的情况下協調過渡。在支持兒童轉變例行活動時，考慮家庭環境的變化也很重要。例如，對於家中有新兄弟姐妹或最近搬到新家的兒童，延遲過渡可能會有所幫助。

## 學習故事：「獻給 Ashan - 來自他的家庭托兒照顧者」

學習故事是照顧教育工作者觀察、記錄，然後與兒童及其家庭分享反思的一種方式。學習故事包括觀察記錄，通常也包括照顧教育工作者或家庭成員看到兒童在早期學習與照顧環境或家中所做的事情的照片。在學習故事中，成人會加入他們對兒童的能力和學習傾向的詮釋，例如兒童如何適應例行活動的轉變。以下的學習故事說明了六個月大的 Ashan 如何在照顧教育工作者的支持下過渡到食用固體食物的過程。

親愛的 Ashan：

今天我們第一次開始一起探索固體食物。我看見你越來越積極地參與喝奶的過程，會伸手拿奶瓶、自己握著，喝完後把奶瓶遞給我。我一直在和你媽媽討論，你什麼時候可以開始吃固體食物。她說你在家人吃飯的時候都專注地看著他們，而且她已經開始讓你吃一點點軟的馬鈴薯和煮熟的扁豆了。我們認為這些食物也適合你在這裡開始進食，所以你媽媽帶了一些過來，讓你可以在我這裡試吃。我們決定在你午睡醒後、年紀較大的孩子放學回來時給你吃，因為他們都很期待看看你第一次吃固體食物的反應。

喜歡幫你拿奶瓶的 Amani 問他可不可以幫你餵食物。由於我們觀察到你會拿起很多東西放入口中，所以我們決定在你的托盤上放幾小塊軟的馬鈴薯，讓你可以自己拿起。我們也把一些扁豆放進小碗裡並準備了兩把湯匙，讓你可以自己握著一把。Amani 洗完手後，我們也幫你洗手，然後讓你坐到桌邊的小椅子上。Amani 幫你戴上圍兜，並告訴你媽媽在 Erma 家做了一些馬鈴薯和扁豆給你吃。你一坐下就開始伸手去拿馬鈴薯。你用一根手指觸摸它們，然後用整個拳頭抓起一塊送到嘴邊。當你吃到一點時，你發出「嗯」的聲音，微笑著拍拍桌子。你把另一塊送到嘴邊，但掉了。你再試一次，更多的馬鈴薯進了你的嘴巴。Amani 很想餵你吃扁豆，所以他把載有扁豆的小湯匙遞給你。你很興奮，用手拍了拍湯匙。扁豆灑了出來，Amani 笑著再餵你一口。他給你展示湯匙上的扁豆，然後你張開嘴巴，把扁豆吃掉了！沒多久，你開始伸手去拿 Amani 餵你的湯匙，我給你遞一把湯匙讓你自己拿著。你把湯匙沾了一點扁豆，在 Amani 餵你吃的空檔，也把湯匙送進自己的嘴巴裡。

你所有的朋友都為你感到興奮，Jalliyah 跑去拿相機，好拍一些照片給你的家人看。

Ashan，你在我家第一次吃固體食物的方式，就像你參與其他的新活動一樣。你很好奇、感興趣，並且渴望自己動手做。就像你在幾個月大時便開始自己拿奶瓶一樣，你也馬上拿起自己的湯匙。你對探索世界充滿好奇心，即使遇到困難也會堅持到底，這讓你發展了很多技

能，像是自己拿起湯匙和奶瓶、拿起東西放進口中，以及用笑容和聲音來表達你的喜悅。你對周圍的人非常感興趣，也非常投入，因此你和我們小組的每個孩子都建立了特別的關係，他們都對你的每個新發展感到興奮。

我們很高興你與我們在一起。

你的照顧教育工作者，

Erma

### 實踐範疇

## 個別化的例行活動以滿足每個兒童的需求

在嬰兒和學步兒的團體照顧中進行個別化的例行活動，有助於滿足個人和團體的偏好、優勢與需求。個別化的例行活動支持嬰兒和學步兒的學習與發展。個別化的目標是在建立可預測且一致的例行活動的同時，回應每個兒童的興趣、優勢與需求 (Gillespie & Petersen, 2012)。個別化是一個持續的過程，取決於照顧教育工作者對兒童的觀察、與家庭的溝通以及對兒童發展的理解。

---

**在嬰兒和學步兒的團體照顧中進行個別化的例行活動，有助於滿足個人和團體的偏好、優勢與需求。**

---

## 實踐做法

### 回應兒童發展中的能力、不斷轉變的興趣和需求

在最初的三年裡，兒童的需求與能力變化迅速，隨著他們需求和能力的變化，照顧他們的例行活動也會發生變化。例如，兒童可能會表現出一些跡象，顯示他們已經準備好自己做一些原本需要協助的例行活動。規劃調整例行活動，可能包括給予兒童更多時間來學習例行活動的步驟。規劃調整也可能包括與家庭溝通，討論如何改變例行活動的某些方面讓兒童練習自己做更多的事情，如果這也是家庭的共同目標。以下是一些支持兒童發展能力以及轉變中的興趣與需求的考慮因素：

- 觀察與記錄兒童的技能發展，並規劃能幫助他們提升技能的改變。例如，當兒童聽到「該洗手了！」時會主動走向洗手槽，這表明他們已經準備好開始自己進行一些洗手步驟，或者當他們使用踏腳凳練習運動技能時，他們可能會自己伸手拿肥皂。
- 將用品安全地放在兒童拿得到的地方並幫助他們學習使用新工具，以支持其主動性。照顧教育工作者會觀察並記錄兒童已經可以做的事情，並反思和規劃如何幫助他們。在個別化例行活動的過程中，照顧教育工作者可能會觀察到某個兒童可能需要更多的身體支持，而另一個兒童可能需要一些視覺提示。
- 當兒童可能已準備好在例行活動中擁有更多**自主性**時，與家庭進行協調。例如，照顧教育工作者可能會與家庭一起討論，當兒童開始學習使用廁所時，哪種衣服可能會讓他們更容易自己拉下來，或者當兒童從流質飲食轉為較多固體食物時，應該提供哪些食物。
- 在例行活動之間的過渡時期，為那些可能會從活躍的活動中獲益的兒童安排動作活動。例如，一些兩歲和三歲的兒童可能在進屋或準備午睡前，可以透過跳舞等活動釋放能量是很有幫助的。而四個月大的嬰兒可能需要額外的擁抱讓他們進入小睡狀態。若能支持兒童意識到自己的感受並給予他們表達這些感受的機會，兒童就能學會調節自己的情感和行為。
- 根據兒童睡眠習慣的改變調整例行活動。當兒童從一天多次小睡過渡為一天一次小睡時，觀察他們在日間的適應狀況是很重要的。有些兒童在原本小睡的時間裡，可能仍需要安靜的時間來放鬆，例如 18 個月大的兒童可能會做安靜的活動，像是聽成人講故事，而 6 個月大的嬰兒可能希望被搖晃並聽別人唱歌。
- 觀察兒童如何學習新的技能。讓兒童嘗試新技能的機會可以培養他們對例行活動的參與和毅力。照顧教育工作者反思觀察與記錄以確定不同兒童在學習新技能時可能需要的各種支持。例如，當一個 36 個月大的兒童學習在到戶外前先穿上外套，他們可能會在鼓勵下繼續嘗試。在兒童學習自己穿衣服時，安排充足的過渡時間十分重要，這樣他們就有足夠的時間多次嘗試。



## 研究應用於實踐 例行活動與經歷過創傷的兒童

例行活動對曾經歷過**創傷**的兒童而言可能具有挑戰性。透過例行活動培養並支持兒童，可以幫助建立可預測性與安全感。對嬰兒和學步兒來說，創傷事件可能包括虐待與忽視、家庭暴力，或與父母分離 (Bartlett & Smith, 2019; Fraser et al., 2019)。在早期學習與照顧環境中採取創傷知情的觀點，可以幫助緩解早期創傷帶來的一些影響 (Bartlett & Smith, 2019)。創傷知情照顧包括支持兒童、家庭與照顧教育工作者建立穩固、積極、具回應性的關係和安全感的策略 (Infant Early Childhood Mental Health Consultation Network, 2025; Nicholson et al., 2023)。例如，一些策略包括識別創傷，並通過調整兒童的環境及照顧教育工作者與兒童互動的方式做出回應，以支持兒童從創傷中恢復過來。

請參閱本資源中的〈規劃以支持嬰兒-學步兒學習與發展〉與〈人際關係與互動〉，以瞭解更多有關創傷知情實踐的討論。

## 實踐做法

### 通過例行活動支持有殘疾或有發展遲緩的兒童

支持所有兒童投入和參與例行活動非常重要。額外的支持可能會幫助有殘疾、發展遲緩或有其他個別化需求的兒童，使他們能夠以自己的方式充分參與並投入例行活動。以下是通過例行活動支持各種能力兒童的一些考慮因素：

- 與家庭分享兒童在實現目標方面的進展，並與家庭合作，徵求他們的意見，共同討論可以支持兒童充分參與和投入例行活動的策略。例行活動提供了許多與家庭合作設定並實現目標的機會。例如，照顧教育工作者與家庭都可以採取類似的策略來支持兒童學習自己穿上外套。
- 預留時間與家庭討論發展上的問題或重大事件（如有需要），避免匆忙的談話影響到達或離開的例行活動。家庭也可能會更願意在私密的環境中進行這些對話。諮詢資源與早期干預專家並與家庭分享資訊，以尋找通過例行活動支持兒童的方式也可能會有所幫助。（如需更多資訊，請參閱 *Inclusion Works!*, 2025。）
- 使用額外的支持或調整以促進兒童充分參與及投入例行活動。對例行活動進行調整以確保兒童參與和投入例行活動。若家庭有個別化的家庭服務計劃，這些額外的支持或調整也可與該計劃配合。有小肌肉運動障礙的兒童可能會使用適應性的餐具握把來參與用餐時間。重要的是，要鼓勵兒童**堅持**與主動使用這些工具來參與他喜愛的例行活動。

## 實踐範例

### Nolan 堅持完成用餐過程

Ana 老師是中心式托兒所學步兒班的照顧教育工作者。她觀察到 22 個月大患有運動障礙的 Nolan，在用餐時開始使用適應性餐具 (有固定帶的餐具) 進食。Nolan 使用的適應性餐具有粗大的環狀手柄，讓他可以更容易地握住餐具，能夠將食物舀起送入口中。Ana 老師與 Nolan 的家庭及職業治療師密切合作，為 Nolan 引入新的適應性工具。

Ana 老師注意到，和其他孩子一樣，Nolan 在使用他的適應性湯匙舀濕滑的食物時會遇到困難。在一次家庭式用餐時間中，Nolan 嘗試著用他的適應性餐具去拿桃子。當裝著桃子的碟子掉到地上時他表現很沮喪。Ana 老師與共同照顧教育工作者討論如何幫助 Nolan 處理用餐時的沮喪情緒。他們討論了確認他當下感受的方法。他們想出一個計劃來肯定他的感受，方法是先識別他的挫折感以及他對什麼感到沮喪，然後再為他提供幫助或選擇，例如，讓他選擇較容易拿起的食物。

Ana 老師也詢問 Nolan 的家人是否可以聯絡他的職業治療師，討論他們可以如何促進用餐時間，讓 Nolan 可以繼續練習使用他的適應性餐具。職業治療師建議他們考慮提供給 Nolan 的食物質地，並且使用碗來盛某些食物，而使用碟子來盛其他食物。

在下一餐時，Ana 老師將碟子換成了碗。她觀察 Nolan 在操作著碗，經過幾次嘗試之後，他終於能夠用湯匙舀起食物。他們肯定了 Nolan 的成就：「哇，Nolan! 你做到了!」Nolan 抬頭看著她們，微笑著說：「好好吃!」

## 反思問題

請你自己或與同事一起思考下列問題：

1. 在 Nolan 不斷努力學習使用適應性餐具的過程中，有哪些地方讓你印象深刻？
2. Ana 老師可以用哪些其他方法可以支持 Nolan 應付挫折的能力？
3. 回想到你自己的實踐，當一個孩子有殘疾時，你如何與其家庭聯繫以瞭解更多有關如何支持他們孩子的資訊？

## 實踐範疇

### 鼓勵嬰兒和學步兒積極參與例行活動

兒童喜歡被納入其中!與其將例行活動視為發生在兒童身上的事情,不如思考例行活動如何成為與兒童共同完成的活動。鼓勵兒童積極參與例行活動,讓他們對自己發展中的能力與成就感感到有自信 (Laurin et al., 2021)。透過觀察與反思兒童的技能與興趣,照顧教育工作者規劃讓兒童參與既有意義又符合兒童的發展水平的例行活動的機會。隨著兒童技能、能力與知識的成長,照顧教育工作者會規劃新的方式,繼續支持兒童的成長。



## 實踐做法

### 提供機會讓兒童參與並投入例行活動

嬰兒和學步兒以許多方式參與並投入例行活動，並建立起自主性。當嬰兒和學步兒有機會積極參與並投入例行活動時，他們會發展各種技能。例如他們會發展小肌肉與**大肌肉運動技能**、學會積極主動、體驗**因果關係**、透過**模仿**學習以及更容易與人合作。以下是一些鼓勵兒童參與並投入例行活動的建議：

- 觀察兒童在例行活動中的好奇心及興趣，並反思問自己：「我該如何根據兒童的興趣與能力來吸引他們？」你可能會注意到五個月大的嬰兒在換尿布時試圖拍打自己的腳，於是嘗試吸引他的參與，說：「你在抓自己的腳！讓我們試試看把腳穿過尿布」。同時引導他把雙腿穿過尿布。
- 提供**鷹架式引導支持** (scaffolding) 讓兒童可以獨立完成例行活動的一部分。這可能看起來像是示範或展示如何完成例行活動中的某個步驟，以鼓勵兒童模仿這些動作。兒童可能會模仿照顧教育工作者，嘗試在用餐時以相同的方式使用餐具進食。兒童也可能會在用餐後拿起玩具掃帚幫忙掃地，因為他們觀察到照顧教育工作者在用餐後會把地板上的食物掃乾淨。一個讓兒童容易獲得東西的環境會鼓勵兒童在準備好時主動使用這些物品。
- 透過提問來讓兒童有參與的機會，例如問他們是否要先喝奶或是否要先塗防曬乳，或問他們是否願意幫忙擦拭午餐桌或自己盛裝食物。在換尿布的例行活動中，當問到下一個步驟是什麼時，12個月大的兒童可能會指著濕紙巾來回應。
- 提出簡單的要求有助於兒童參與。例如：「該塗防曬乳了。可以讓我看看你的左手臂嗎？這是你的左手臂！把它伸出來，像這樣。」或是「爸爸今天帶了更多的尿布過來。你可以把它們放進你身後的籃子裡嗎？」使用空間語言來幫助兒童參與例行活動，有助於他們理解自己的身體如何移動以及物體在空間中的位置。



## 與感知與運動發展的聯繫

- 例行活動提供兒童探索不同質地、聲音和景象的機會，例如在洗手時感受肥皂與水或在用餐時嘗試不同的食物。
- 許多例行活動都支持學習各種動作技能，例如握住奶瓶、脫衣服與穿衣服。照顧教育工作者可規劃在兒童剛開始學習某項技能時安排額外的時間，並等到兒童提出要求或看起來像已經不再嘗試的跡象時再提供幫助，以支持兒童練習大小肌肉運動技能。例如，六個月大的嬰兒可能會嘗試自己拿起奶瓶喝奶。
- 例行活動可為兒童提供一致且安全的時間，讓他們練習新的感知與運動技能。舉例來說，在例行活動之間安排有一段固定的時間，讓八個月大的兒童在戶外玩耍，可以讓他們探索不同觸感（如草地）、聆聽聲音（如鳥叫聲或彈跳球的聲音）。戶外遊戲也可以鼓勵兩歲大的兒童練習新動作技能，例如從一個地方移動到另一個地方、攀爬、跳躍或溜行等。



## 實踐做法

### 注意兒童何時可能已準備好練習新技能，何時可能需要更多時間來嘗試新技能

兒童以自己的速度發展，因此按照他們自己的時間表在例行活動中練習新技能是非常重要的。以下是一些建議，用於識別兒童何時可能已準備好學習新技能，或何時可能需要更多時間來嘗試新技能：

- 記錄兒童在學習新技能方面的進展並反思如何擴展他們的能力，以幫助確定兒童是否準備就緒。例如，兒童將雙手放在流水下搓洗需要很多協調能力。一開始，兒童可能需要協助，直到他們可以自己做到為止。照顧教育工作者可以鼓勵兒童做例行活動中他們有能力做的其他部分，例如拿取擦手紙或將水關掉。透過記錄與反思兒童的進展，照顧教育工作者可以想出一些方法來幫助兒童鞏固他們的技能。照顧教育工作者也可以判斷兒童可能需要多少協助。
- 注意並適應**個體差異**。準備好學習新技能的兒童可能會堅持自己的想法，例如伸手去拿東西或堅持不懈地自己嘗試。相反，如果他們需要更多時間，他們可能會在例行活動中表現出苦惱。照顧教育工作者可透過觀察兒童的主動性或苦惱程度，識別例行活動中額外的步驟，幫助兒童達成他們的目標。
- 鼓勵兒童努力學習新技能。例如，照顧教育工作者可能會邀請 28 個月大的兒童在家庭式用餐時幫忙把餐巾遞給他的同伴，或可能會邀請一歲大的兒童在用餐時自己拿湯匙或杯子。
- 保持耐心，因為嬰兒和學步兒需要時間練習新技能。練習新技能提供讓他們堅持去克服挑戰的機會，也讓他們學會管理自己的行為和衝動的機會，這樣他們才能在活動中與他人合作。

## 實踐範例

### Jacob 準備好上廁所

Hadid 老師正在她的家庭托兒所裡為兒童準備午睡時間。在午睡前，有些兒童會上廁所，有些則會換尿布。Hadid 老師觀察到 28 個月大的 Jacob 對上廁所感到興趣。因為他會注意年紀較大的孩子在做什麼，他也開始在尿布弄髒時告訴她。Hadid 老師向 Jacob 的家人提及這些新行為，並詢問 Jacob 是否也會告訴家人他準備好換乾淨尿布的時間。Jacob 的家人表示他在家裡也有這樣做。Hadid 老師還告訴他們，Jacob 可能已經準備好開始嘗試學習使用馬桶了。Jacob 的家人同意提供機會讓 Jacob 學習這項新技能。Hadid 老師與 Jacob 的家人討論了如何鼓勵 Jacob 對廁所這個新的的好奇心，他們一起規劃了繼續鼓勵 Jacob 的好奇心，開始介紹在廁所小便的方法。

第二天，Hadid 老師問 Jacob：「你今天想不想試試坐在馬桶上？」

Jacob 跑到馬桶前。Hadid 老師說：「首先，你要把褲子脫下來。」Jacob 把褲子全部拉下來。

她接著說：「現在我要把你的尿布拿下來。」然後她幫他坐到馬桶上。她提醒他：「確保你的尿尿是尿進馬桶裡。」

當 Jacob 尿尿時，Hadid 老師說：「你聽到那個聲音了嗎？你尿在馬桶裡！」

「哇！」Jacob 回答。「我做到了！」

Hadid 老師幫 Jacob 換上乾淨的尿布。然後問：「你想自己拉起褲子嗎？」Jacob 把褲子拉到一半，然後說：「幫忙。」Hadid 老師幫他把褲子拉上來，然後他們一起去洗手。

## 反思問題

請你自己或與同事一起思考下列問題：

1. 想想你自己的做法，你可能會尋找哪些跡象來證明孩子已經準備好使用廁所了？
2. 在與孩子溝通之前，你可以如何開始與家庭討論孩子學習使用廁所的問題？
3. Hadid 老師是如何利用如廁時間讓 Jacob 練習技能，有什麼讓你印象深刻的地方？

## 實踐範疇

### 在例行活動中與嬰兒和學步兒進行溝通

例行活動提供每天與兒童溝通的機會並支持他們的語言學習 (Tamis-LeMonda & Masek, 2023)。在例行照顧活動過程中與嬰兒和學步兒溝通也有助於他們參與例行活動。指出例行活動中的關鍵事物也能支持嬰兒和學步兒注意到一致的動作，並將之與話語聯繫起來。照顧教育工作者在例行活動中與兒童互動時應觀察並反思自己的語言和語氣，以及兒童對所使用的語言與語氣的反應。照顧教育工作者可能會問自己：「我跟孩子說話時，孩子是否平靜並專心聆聽？」或「孩子是否看著我，並試圖以咿咿呀呀的聲音回應我？」這些資訊能幫助照顧教育工作者調整與兒童互動的方式，以促進兒童參與例行活動。



#### 與語言發展的聯繫

- 在例行活動中使用一致的語言來命名周圍的事物並談論自己的行為，有助於促進詞彙的發展。
- 對於家庭語言與早期學習和照顧環境中使用的語言不同的兒童，照顧教育工作者可以學習兒童家庭語言中的一些單詞以支持兒童在學習新語言時理解例行活動。
- 在例行活動中加入手指遊戲、歌曲和押韻童謠，可支持早期**閱讀與識字**的發展。故事、歌曲和押韻童謠也是將兒童的家庭語言帶入照顧環境中的機會。
- 例行照顧活動，例如餵奶、用餐時間、更換尿布與洗手，都可用作為一對一來回對話的機會。為了鼓勵來回對話，照顧教育工作者要回應兒童的聲音、說話與手勢。
- 在例行照顧活動中進行來回溝通有助於兒童在運用萌發的溝通技巧的同時練習輪流溝通。例如，當照顧教育工作者為一個七個月大的嬰兒準備奶瓶時，他們可能會說：「I have your milk!」（我有你的牛奶!）他們會將奶瓶放在嬰兒面前。嬰兒咿咿呀呀地叫著「Babababa」（吧吧吧吧），然後照顧教育工作者說：「Yes, I have your ba ba ba bottle. Are you ready for some milk?」（對呀，我有你的吧吧吧奶瓶。你準備好喝奶了嗎？）嬰兒咿咿呀呀地回答。照顧教育工作者隨後回答：「You are ready! Okay! Here you go.」（你準備好了!好的!來，給你。）

## 實踐做法

### 描述你正在做什麼以及兒童正在經歷什麼

談論當下發生的具體事情與經驗可以支持語言學習與參與。在例行照顧活動中，照顧教育者會一步一步地解釋正在發生的事情，聽起來可能有點像運動賽事中的解說員。一次提供一個步驟是很重要的，因為一次提供過多資訊可能會讓兒童不知所措且難以跟上。例如，當照顧教育者逐步描述出門前塗抹防曬乳的過程時，兒童就有機會學習複雜的語言，例如：「現在我要把防曬乳塗在你的手臂上。」當有防曬乳塗在手臂上後，照顧教育者就可以開始描述下一個步驟。以下是描述例行活動中的事件時可使用的語言的一些建議：

- 解釋即將發生或正在發生的事情而不是剛剛已經發生了的事情。這可讓兒童學會預測事件並逐漸預測接下來會發生什麼事情。使用可預測的語言也可以支持對過渡的理解，並在較具挑戰性的例行活動（如午睡時間）中提供情感上的安全感。
- 如果兒童的家庭語言與照顧環境中所使用的語言不同時，使用兒童家庭語言中的幾個關鍵詞，同時用照顧教育者的語言描述經歷以支持理解與學習。例如，照顧教育者可能對六個月大的嬰兒說：「你好像還想要牛奶，*leche*（牛奶）？」然後，照顧教育者舉起奶瓶表示奶瓶已空，再說：「沒有牛奶了，沒有 *leche* 了。我得再去拿一些。」將兒童的家庭語言融入例行照顧活動中，可支持兒童自我認同的發展與建立自信心。
- 以歌曲或描述兒童正在進行的活動示意過渡時間。兒童甚至可能在學會歌詞之前就投入旋律中。或者，他們可能會在適當的時候唱出關鍵字或重複歌曲中的某句歌詞。例如，照顧教育者可能會唱洗手歌來幫助兒童瞭解洗手要洗多久，或是在全班一起清理時唱清理歌。當兒童在學習旋律時，他們正在運用工作記憶。同樣地，押韻童謠可以幫助兒童瞭解單字是如何由不同的聲音組成的。
- 在當下使用描述性語言並經常重複詞彙以支持詞彙發展。例如，在用餐時說：「你要藍色的杯子嗎？這是你的杯子。你看，你的杯子是藍色的。」或「那是我的大叉子。你有你的小叉子。」
- 在例行活動中藉由分享嬰兒和學步兒的成就來展現回應性。一個 32 個月大的兒童可能在換尿布前拉下了自己的褲子；或者一個五個月大的嬰兒可能第一次自己把奶瓶舉起來。當照顧教育者為兒童歡呼時（「你把你的奶瓶舉起來了！」），兒童可能會為自己的成就感到開心與驕傲。在肯定與慶祝一項新的技能時，重要的是使用描述性的語言而不是稱讚的說話。這樣可以讓兒童感受到自己被看見。例如，說：「我注意到你今天自己把衣服拿出來了！」而不是「做得好！」

- 在過渡期間提供簡單明確的語句來支持兒童做好準備。例如，當兒童從遊戲過渡到換尿布，如果兒童沒有選擇權，照顧教育工作者可以說：「是時候換尿布了。」這樣的語句。如果需要選擇，照

顧教育工作者可能會問，例如：「你想自己走去廁所，還是要我抱你過去？」或「你想自己從儲物櫃子裡拿尿布，還是要我幫你拿？」



## 實踐範例

### Zuri 的換尿布時間

Luisa 老師是一家托兒中心嬰兒室的照顧教育工作者。她觀察到 10 個月大的 Zuri 在換尿布時非常專注。Luisa 老師利用他們每天都會進行數次的例行活動，作為進行有意義互動的機會。當她將 Zuri 放到換尿布台上之後，Luisa 老師拿出乾淨的尿布並用英文問：「妳可以幫我拿這片乾淨的尿布嗎？」Zuri 抓起尿布，並咿咿呀呀地回應。Luisa 老師告訴她：「謝謝妳。我現在要把你的緊身褲脫下來，然後我就可以把濕尿布脫掉了。妳可以幫我嗎？」Zuri 為 Luisa 老師抬起雙腿。「抬高、抬高、抬高！」Luisa 老師邊說邊抬起 Zuri 的腿，把濕尿布拿下來，Zuri 重複說「嗯嗯」。Luisa 老師問：「妳還記得接下來要做什麼嗎？」她停頓了一下，然後說：「換上乾尿布的時間！」Zuri 看了看她手上的尿布，然後看向 Luisa 老師。Luisa 老師溫柔地接過尿布，並幫 Zuri 穿上。「好了，Zuri，穿上褲子，然後你就大功告成了！」Luisa 老師拉起 Zuri 的褲子，然後重複說一次：「完成了！」她看著 Zuri，等待她的回應，Zuri 微笑著，發出咿咿呀呀的聲音。

## 反思問題

請你自己或與同事一起思考下列問題：

1. 在 Luisa 老師與 Zuri 的對話中，有哪些地方讓你印象深刻？
2. 當你想到 Luisa 老師如何與 Zuri 開始對話時，你可以如何與你所照顧的兒童展開類似的對話？
3. 想想你自己的做法，你還可以如何運用換尿布的機會來支持 Zuri 的發展？

## 實踐做法

### 在例行活動中擴展兒童的思維與溝通

例行活動佔據了一天中的許多時間，因此充滿了豐富互動的機會。觀察兒童在例行活動中對哪些部分感興趣並透過談論他們感興趣的事物來回應。以下是一些能延伸兒童興趣與擴展其思考的範例：

- 觀察兒童在例行活動中注意的事物並提供機會讓他們發揮自己的技能和興趣，從而擴展他們的學習。例如，一個 36 個月大的兒童可能對使用小水壺自己倒水表現出興趣。照顧教育工作者可以在遊戲時給孩子機會培養這項技能，例如在水桌中放置小水壺。照顧教育工作者也可以在點心時間提供最初只裝有少量水的小水壺，並提供小抹布讓兒童練習自己擦掉灑出的水。在適合發展的支持下，兒童會學會使用水壺。
- 進行溫馨的互惠互動並講述你正在做的事情，以支持嬰兒和學步兒語言學習的發展。例如，在用餐的例行活動中，兒童可能會學習更多、空的、柔軟、快、慢或甜等詞彙。在與兒童的持續對話中使用這些和其他類似的詞彙是有效的，例如：「你還想要更多嗎？」或「喝完了。你的杯子是空的。」
- 在例行活動中示範並引導兒童，支持他們發展大小肌肉運動技能。兒童在學習搓洗與沖洗雙手、練習拿湯匙或用杯子喝水時，會練習**小肌肉運動技能**。
- 在洗手例行活動中學習開關或冷熱等概念以支持對因果關係的理解。例如，照顧教育工作者可能會觀察 18 個月大的兒童理解了什麼並支持他們的學習，方法是用類似「你能想到還有什麼東西是冷的嗎？」這樣的問題來延展談話，或是用「你感覺到水有多冷嗎？當我轉動這個旋鈕，水就會變暖了。」
- 考慮如何在日常例行活動中引入數學概念。在換尿布時，照顧教育工作者可能會示範數數（「你有兩隻腳。我們來數數看：一、二！」）或者談論重量：（「這片尿布很重。」）。在準備用餐時，照顧教育工作者對兩歲的兒童說：「今天我們的桌上會有四個孩子。你可以幫我把椅子搬過來嗎？我們一起數數看。」或「你是第一個洗手的！」瞭解每個兒童的興趣並與這些興趣建立連結，在例行活動中引入數學概念。

## 實踐做法

### 鼓勵在例行活動中的來回對話。

即使還不會說話，兒童就已經透過咿呀學語、做手勢、咕咕聲或微笑等方式參與對話，對照顧教育工作者的說話作出回應。與嬰兒和學步兒的對話是一種來回的互動。照顧教育工作者會在例行活動中鼓勵嬰兒和學步兒進行多次的輪流對話，從而促進他們的語言、溝通與社交參與。這可能看起來像是照顧教育工作者說了一些話，等待一個反應，然後再回應兒童。也可能像是重複兒童發出的聲音，進行來回的模仿。例行照顧活動中的語言使用支持關係的建立。例行照顧活動是照顧教育工作者與兒童一對一或與一小組兒童在一起的時間，這就創造了對話的機會。以下是例行活動中對話的一些範例：

- 與嬰兒進行類似對話的溝通。例如，觀察六個月大嬰兒的行為並對面部表情、發聲和手勢作出回應或問兒童有關他們的要求和需要的問題。例如，照顧教育工作者可以在幫四個月大的嬰兒拍嗝後，停一下再問他們是否還餓或是問 18 個月大的幼兒是否還要吃點心或喝水。兒童可能會用聲音、動作或手勢來回答你的問題。兒童打嗝後可能會伸手去拿奶瓶或比出「更多」的手語，如果他們學會當他們比出「更多」的時候，他們會得到更多點心。
- 當兒童需要做出選擇時透過提問來支持他們發展中的主動性，以及管理行為與衝動的能力。例如，20 個月大的幼兒可能會選擇是否要再吃一塊起司，或在戶外玩耍時選擇是在沙箱中玩還是盪鞦韆。提供選擇可以幫助兒童表達自己的喜好。當兒童有所選擇時能幫助他們感到有掌控感，從而更好地管理自己的行為與衝動。
- 在用餐時向兒童提出**開放式問題**。用餐時的對話內容可以是關於食物本身，也可以是兩歲兒童感興趣的話題。例如，一組快三歲的兒童可能會在午餐時討論他們最喜歡的動物。

---

**例行照顧活動中的語言使用支持關係的建立。**

---

## 結語

本章強調例行活動不僅對於滿足嬰兒和學步兒的基本需求非常重要，同時也為照顧教育工作者提供每天持續的機會以支持嬰兒和學步兒互動、學習、遊戲與成長。例行照顧活動，如換尿布、餵食與睡眠等為照顧教育工作者提供了每天全心投入並專注於當下，與嬰兒和學步兒面對面互動的機會。特別是在生命最初的幾個月裡，例行照顧活動提供了建立聯繫的機會為照顧教育工作者與嬰兒之間建立一段關愛的關係奠定了基礎。在照顧教育工作者的支持下，嬰兒和學步兒能在例行活動中學到很多東西。例如，嬰兒和學步兒能學習新詞彙、理解因果關係和數量等概念、練習動作技能、學習調節情感與行為，以及面對挑戰和挫折時仍能堅持下去。本章中的實踐範例強調了與嬰兒和學步兒共處的典型一天中可能發生的事情。這些實踐範例以一個照顧教育工作者和一個兒童為焦點，說明了例行活動中發生的各種學習情況。關鍵的實踐做法展示了例行活動如何在創造重要的學習機會的同時，又能充滿樂趣且引人入勝。

簡單、可預測且一致的例行活動，能讓嬰兒和學步兒更容易學習在例行活動中和一整天的預期。因此，在**兒童的家庭**例行活動與早期學習和照顧環境中的例行活動之間建立相似性是至關重要的。例行活動為照顧教育工作者提供了觀察與瞭解他們所照顧的嬰兒和學步兒的機會。本章所介紹的實踐做法強調規劃循環的重要性，包括觀察、記錄、反思，以及規劃與實施。當照顧教育工作者花時間注意到兒童在傳達什麼訊息、他們的感受如何，或兒童在發展哪些新技能時，照顧教育工作者可以規劃兒童例行活動中有意義的改變，或改變照顧教育工作者在特定例行活動中的互動方式。本章還強調了與家庭建立聯繫的重要性，並從家庭中瞭解他們在家的例行活動，以幫助在早期學習和照顧環境中為兒童規劃個別化的例行活動。從而，這有助於在早期學習和照顧環境與家庭環境之間建立連續性。

### 反思問題

以下是一些問題，可幫助身為照顧教育工作者的你反思與嬰兒和學步兒之間的互動：

- 在你的早期學習和照顧環境中，你如何與家庭就例行活動進行聯繫？
- 你如何讓嬰兒和學步兒成為例行活動中的積極參與者？
- 讓例行活動充滿樂趣與遊戲性，在哪些方面支持學習與發展？