

親子共讀~愛從聽見你的 聲音開始

國泰綜合醫院 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 從 0 歲開始共讀

恭喜您迎來生命中最珍貴的寶貝！在這個階段，寶寶最喜歡、也最熟悉的，就是爸爸媽媽的聲音，您溫柔的語調能穩定寶寶的情緒並促進大腦發育。新生兒共讀的目的不是要寶寶認字，也不是要乖乖坐著聽完一本書，而是透過您溫暖的語調與擁抱，建立無可取代的安全感。

孩子 3 歲前是大腦發育黃金期，共讀是培養寶寶大腦發育與情感發展的關鍵。透過每天短短十分鐘的陪伴，能有效提升孩子的語言詞彙能力、建立專注力與閱讀習慣，同時加深親子間的親密感與安全感，為未來學習奠定穩固基礎。



AI 製圖

■ 親子共讀好處多

- 發展語言與認知能力：藉由繪本豐富孩子詞彙與表達，能擴展孩子的語言庫，提升理解力。
- 刺激大腦發育：繪本中的圖像、文字與聲音的多感官結合，能活化大腦神經網絡、降低寶寶的壓力賀爾蒙，提升學習與專注力。
- 增廣見聞：從故事內容幫助孩子認識廣泛的世界與生活常識。
- 建立情緒管理：透過書中角色的經歷，能提升寶寶情緒與社會適應能力。
- 培養同理心：接觸不同背景與生活經驗的故事，有助於孩子站在他人角度思考，變得更貼心柔軟。
- 穩固親子關係：在父母溫暖的懷抱與聲音中聆聽故事，能建立安全感；專注的共處能建立良好的溝通模式，在孩子情感存摺中持續儲值。
- 培養終生閱讀習慣：從「聽故事」到「看書」，讓閱讀成為一件快樂的事，而不是課業壓力，有助於自主學習。

■ 執行時機

- 寶寶清醒時：雙眼睜開、眼神放鬆、手腳活動柔和。
- 安靜睡眠期：輕柔的聲音能撫平睡夢中的不安與緊繃。
- 醫療處置前：用您的聲音減輕寶寶接下來的焦慮
- 袋鼠護理時：將寶寶抱在胸前趴睡時，是共讀的最完美時刻。
- 返回住家時：洗澡後是寶寶心情最放鬆及愉悅的時候、睡覺前您的聲音將成為穩定的安撫力量，有助寶寶入睡。

■ 執行地點

- 在醫院親子同室時，您可以抱著寶寶進行共讀；在加護病房時您可以站在寶寶保溫箱或坐在床旁，輕聲細語進行共讀；進行袋鼠護理時抱著寶寶一起共讀。
- 返家後您可以在家中佈置一個安靜角落：如鋪上軟墊與靠枕，關掉電視、放下手機，享受單純的陪伴。

■ 共讀口訣：看、說、笑、動

■ 看(引導視覺發育)

- ◆ 怎麼做：把繪本放在距離寶寶眼睛 20 到 30 公分處。
- ◆ 小技巧：指著書中的黑白圖形或色彩鮮明的小動物，吸引寶寶的目光。

■ 說(刺激聽覺與語言)

- ◆ 怎麼做：用溫柔、高低起伏的「兒語」聲音，把看到的圖畫講出來。
- ◆ 小技巧：不用照著書上字唸，只要說：「哇！有一顆大大的紅蘋果耶！」

■ 笑(建立安全感與情感連結)

- ◆ 怎麼做：抱著寶寶一邊讀書，一邊用眼神對視，並對著寶寶微笑。
- ◆ 小技巧：家長的笑容與親密擁抱，是寶寶大腦分泌「幸福荷爾蒙」的關鍵。

■ 動(促進感官與手眼協調)

- ◆ 怎麼做：引導寶寶伸出小手去摸書，或是跟著故事內容做點小動作。

- ◆小技巧：讓寶寶抓握布書、抓咬玩具書，或在讀到小鳥時，抓著寶寶的手指輕輕揮動。

■ 注意事項

- 洗手消毒：觸摸書籍與寶寶前後，務必徹底洗手或酒精消毒。
- 音量控制：請用如同耳邊細語(約 40-50 分貝)的音量進行共讀。
- 觀察反應：若寶寶出現皺眉、喘氣、膚色改變、手掌張開抗拒，請先暫停並安撫他。
- 執行時間：嬰兒專注力短，可時間短、次數多，從每天 2 至 3 分鐘開始，再慢慢延長至 5 到 10 分鐘，過程中可依寶寶狀況延長時間。您放鬆，寶寶才能感受到安心。

■ 各年齡層繪本選擇

寶寶年齡/發展重點	繪本挑選參考
0~1 歲(嬰兒期) 感官發展與五感探索	黑白對比圖卡、布書、防水洗澡書、觸摸書 ※重點在模仿聲音、刺激感官與抓咬
1~3 歲(幼兒期) 語言爆發與生活認知	翻翻書、生活常規繪本、有韻律的兒歌 ※引導寶寶重複詞彙、指認圖片物品
3~4 歲(小班期) 同理心與情緒表達	情緒認知繪本、行為常規、日常故事 ※能配合劇大笑、開始表達自我情緒
4~6 歲(中大班) 邏輯思考與人際關係	情節豐富的故事書、科學/自然科普繪本 ※可引導開放式問答，培養想像力

■ 親子共讀分齡技巧及推廣請參閱國健署 「親子共讀專區」、「兒童衛教手冊」P.5



掃描 QR Code 可取得完整書單及資訊

今天我們共讀了嗎❤️

請讓我們一起閱讀，滋養幸福❤️

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3555、3556(嬰兒室)

轉 5501、5502(婦產科病房)

轉 6553、6555(小兒加護病房)

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

A5000.2026.07 初訂