

### 0-4個月寶寶的活動與作息綱要

月齡		三 個 月
遊戲（活動）時間	活動內容（看、聽、感覺、運動）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●帶孩子到戶外走走、曬太陽，看室外的景色</li> <li>●和孩子說話</li> <li>●邀請客人來家</li> <li>●對著孩子唱歌，介紹新的兒歌、手指謠</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>●看小動物</li> <li>●把孩子抱高、抱低，讓他看到的你都不同</li> <li>●把安全遊戲圍欄上掛各種顏色的線軸</li> <li>●摸摸乾淨的沙、水和大人戴著不同質地的手套</li> <li>●抓著孩子的手，讓他嘗試坐起</li> <li>●抱著孩子跳舞</li> <li>●讓孩子趴著，在他前面放玩具並引起孩子注意</li> <li>●掛海灘球在腳邊給孩子踢</li> <li>●掛個環給孩子抓握</li> </ul>
日常生活作息	餐點時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>●讓孩子摸摸奶瓶</li> </ul>
	洗澡時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>●邊洗澡、洗頭、邊唱歌</li> <li>●玩球或鴨子、玩具</li> <li>●和孩子一起洗澡</li> </ul>
	換尿布（上廁所）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給孩子一小段光屁股的時間</li> <li>●洗澡後的按摩或運動</li> <li>●在孩子耳邊耳語</li> </ul>
	安靜時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>●看泡泡（吹泡泡給孩子看）</li> <li>●聽柔和的音樂</li> <li>●看小時鐘走動、聽它的滴答聲</li> </ul>