

當個稱職的專業托育人員
——認識(0-6歲)的正念教養：
從培養個別化的生活作息開始

王淑真

生活是...



吃飯：
千般挑剔、慢條斯理



睡覺：
百般思索、輾轉
難眠

學習：
漫不經心、忘東忘西



德人無累-體驗正念教養的果實

1. 0-6歲的發展特質(關於大腦的二三事)

(1)細心的觀察，來了解每個孩子的身、心發展。

(2)認識感覺統合理論

2. 認識兒童發展評估的內容：包括大、小動作發展、語言溝通與認知情緒發展)

3. 玩出健康、玩出智慧(感覺統合的每一天)

認識兒童發展目標

4. 認知與智慧發展：充足睡眠(好睡)、均衡飲食(好吃)與適量活動(好玩)

3. 知覺動作：聽覺-語言、視覺-空間、注意力、手眼協調、口腔動作、姿勢調整

2. 感覺-動作能力：身體知覺、反射整合、感覺整合、姿勢穩定、兩側協調、動作計劃(3-4歲左右)

1. 感覺調節能力：
嗅覺、視覺、聽覺、味覺
觸覺、前庭覺、本體覺(4個月大)

• 通則：TOP-DOWN & BUTTOM-UP

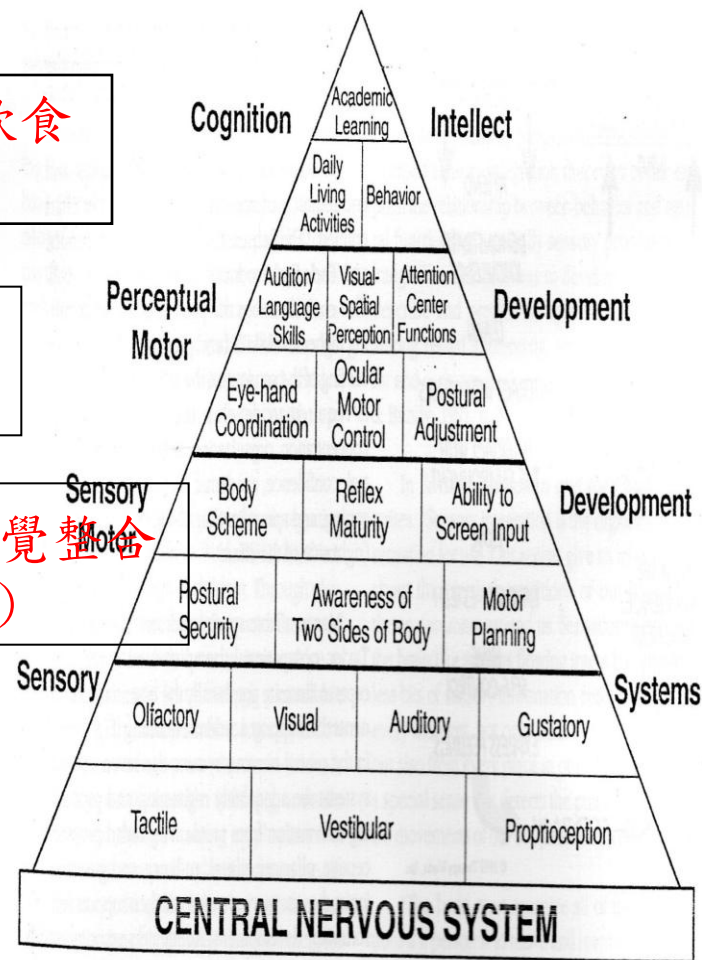


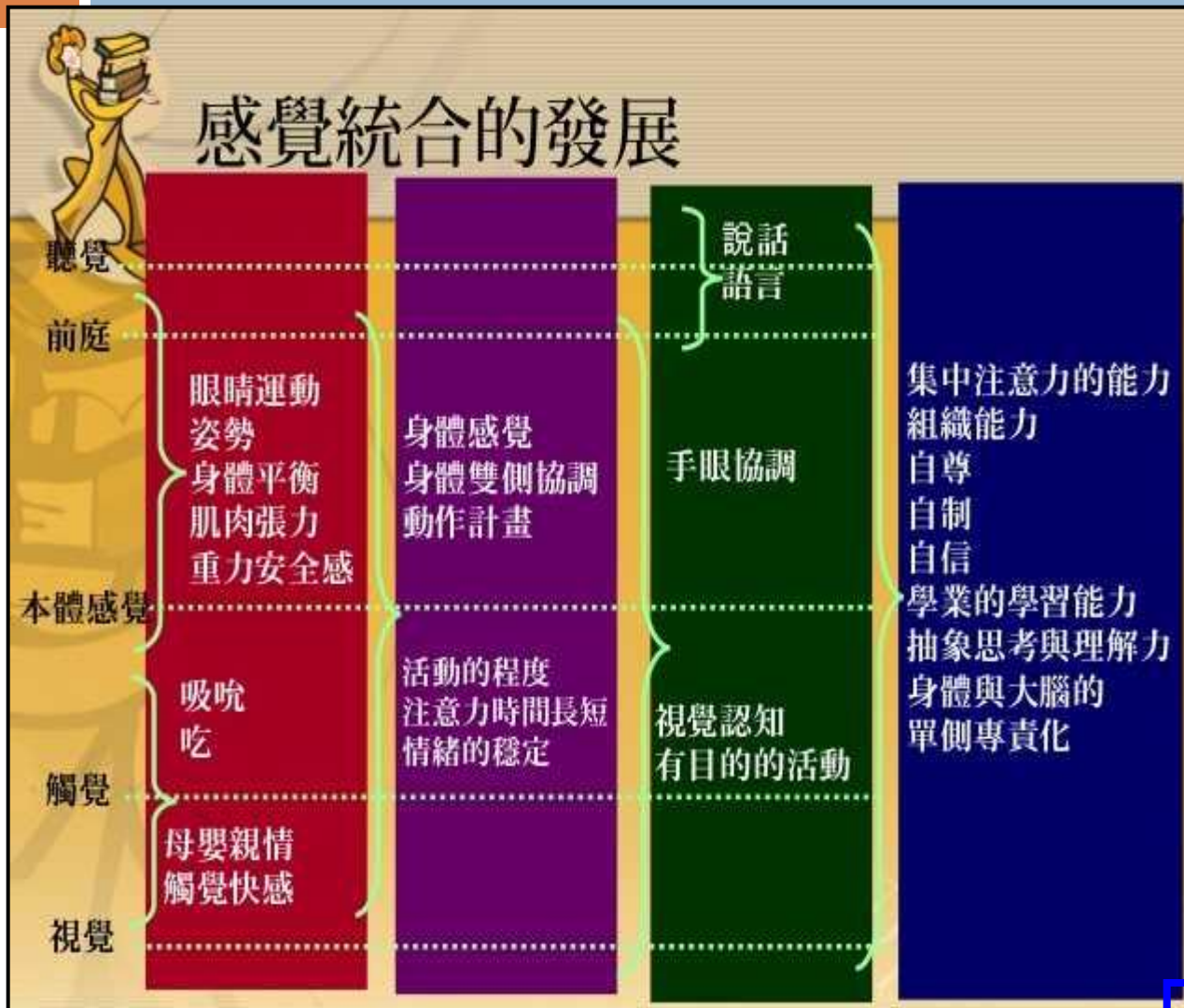
Figure 1-3. Printed with permission.

© Taylor/Trott 1991

1-4 "How does your engine run?"

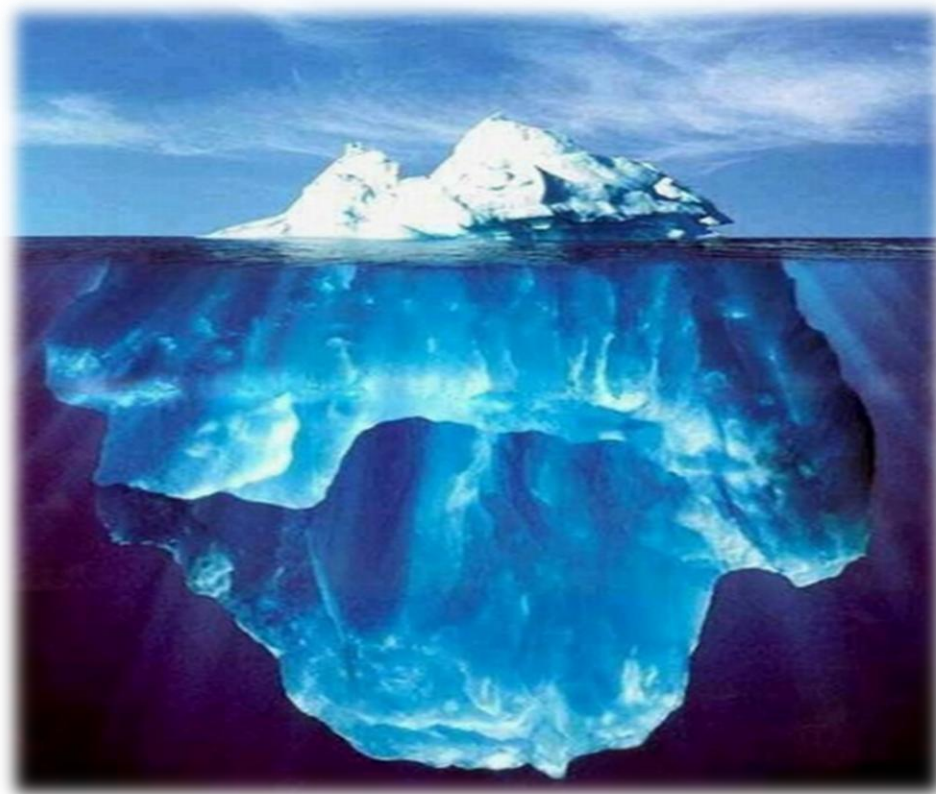
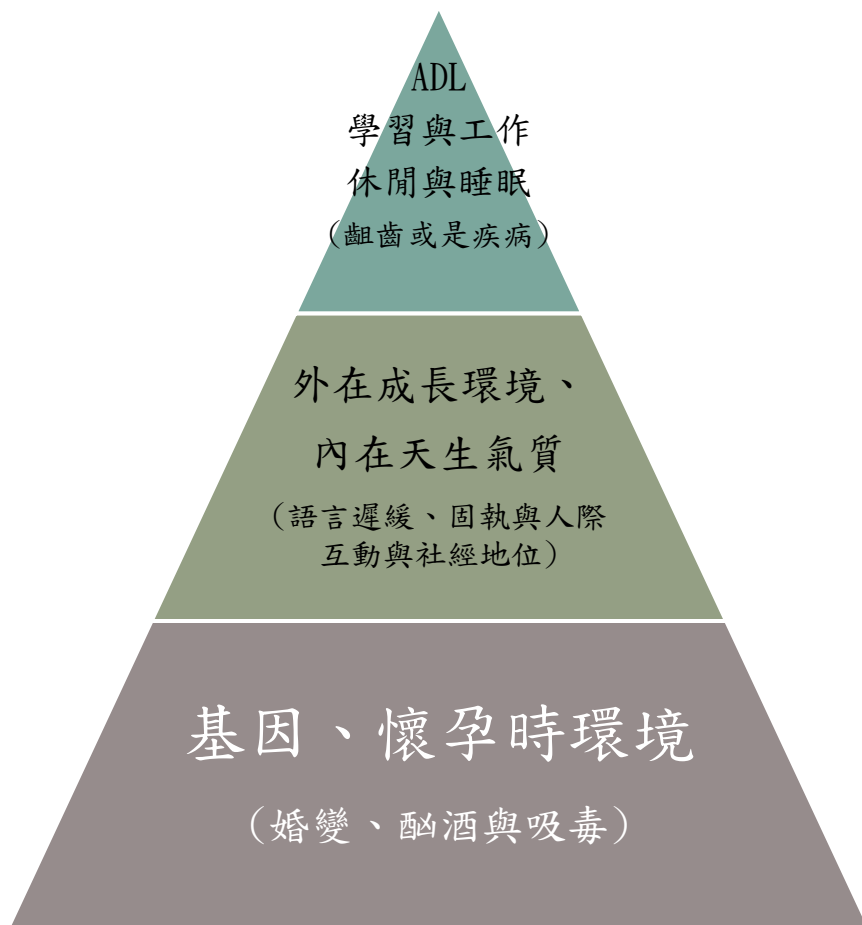
正念教養：從認識大腦開始)

感覺統合的發展



好吃、好睡、好好玩

齟齬或是疾病(CVA)是冰山一角， 冰凍三尺，非一日之寒！(TOP-DOWN)



大腦導覽

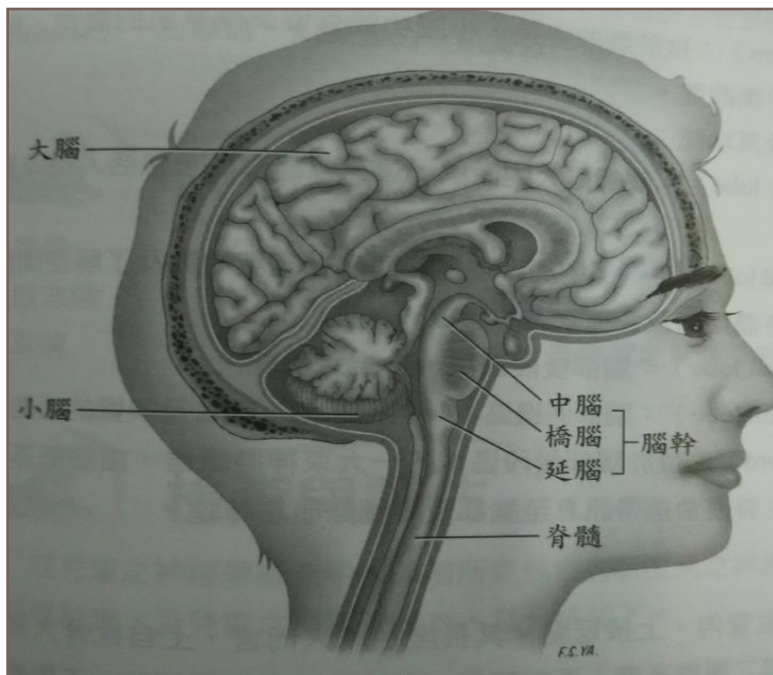
大腦四兄弟

大腦皮質：

邊緣系統：

小腦：

腦幹：



當我看到這張照片時，我愛上了這四個快樂的孩子。他們跟我低聲耳語(小聲說道：你擁有多少都沒關係，但要好好享受你所擁有的，即便是擁有的非常少。這句話使我瞭解到幸福來自於我們的內在，而非來自於我們週遭的環境(即幸福要向內求，而非向外求，我們自身即可圓滿)。假如你追求快樂，你就能快樂。而我也很羨慕這兩個跪著的孩子創造了這整個情景...它一定是真的令人很累...但那不就是友誼的真諦嗎！



各司其職！相輔相成！

我問青山何時老，青山笑我幾時閒！——
人會在自己的大腦，建立起解釋他人、動物或是物體的意圖、
感受和目標的模組。

認識大腦皮質

□ 大小

□ 形狀

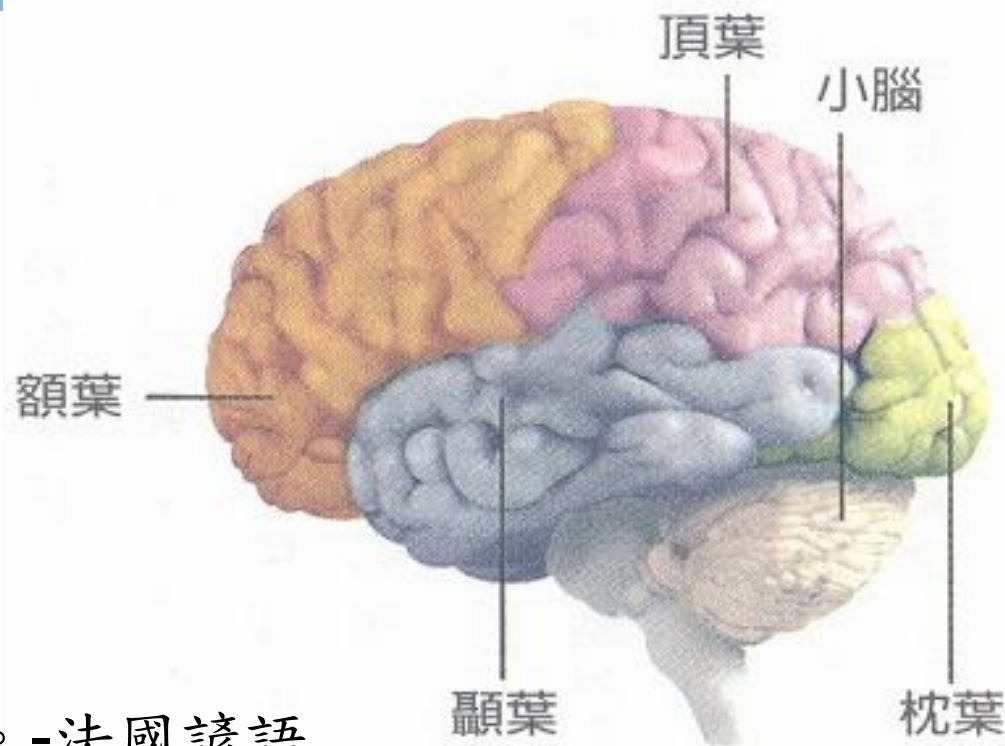
□ 顏色：白質、灰質

□ 質感

□ 大腦半球

腦溝sulcus

腦回gurus



•有腦袋不會說話也無益。-法國諺語

•聲音的溝通可能只是傳達我所感受的訊息，但是語言的功能是希望能雙向溝通改變對方所知、所想、所相信、所渴望的內容來影響他人的行為，做出有利自己的行為。

認識大腦皮質

□ 枕葉：視覺處理。

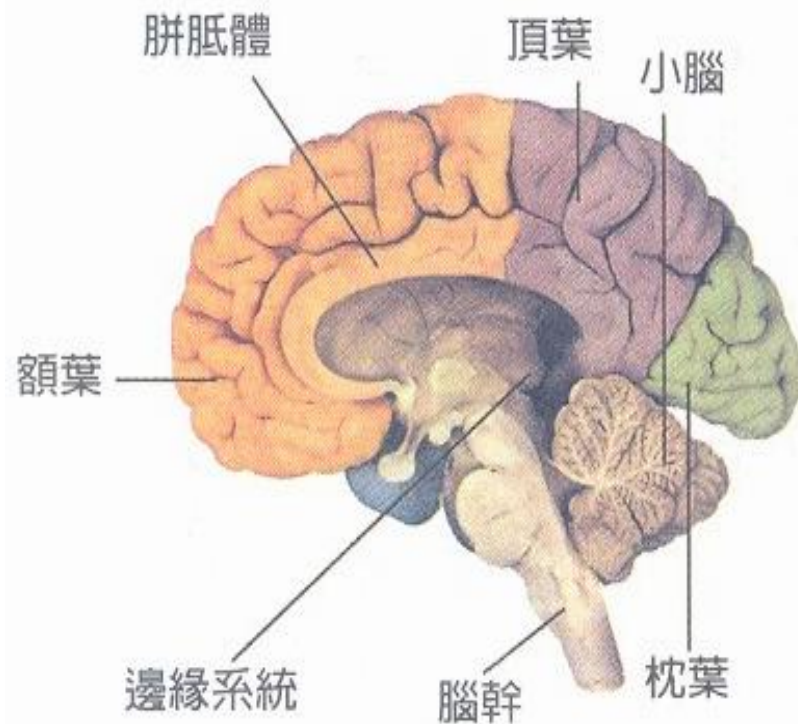
顳葉：左顳葉-說話、語言理解、為事務命名與語言的記憶。右顳葉：說話的韻律。腹側：臉孔、景色、物體辨識。中間：記憶事件、經驗、事實。深處：海馬回

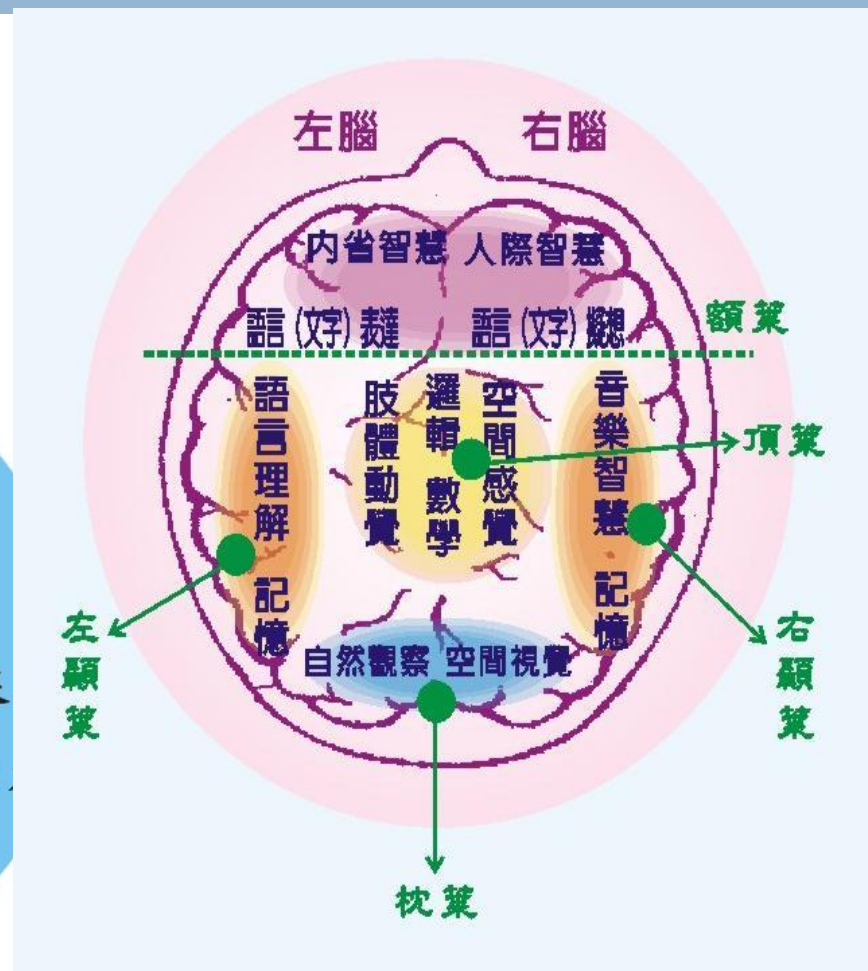
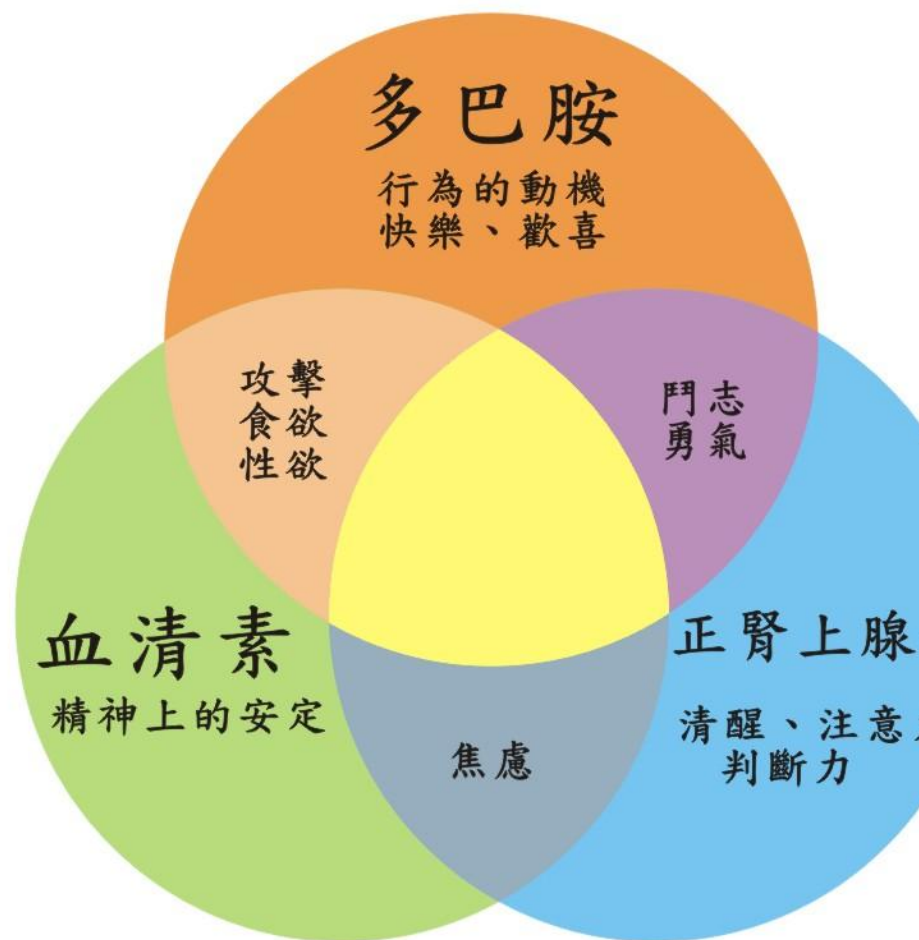
□ 頂葉：整合身體各個部位的感知訊息、視覺空間及操作物品。

□ 額葉：衝動的控制、決策與判斷、語言、記憶、問題韻律解決、性行為、社會化自發性等行為，是腦的執行者，也控制手的部分自主運動區。

□ 功能：

- a. 注意力/專注力 / 工作記憶。
- b. 選擇目標。
- c. 預期規劃/規劃。
- d. 制定 / 執行 策略/ 對策略的評估。
- e. 自我監測 / 解決問題能力。
- f. 目標導向。
- g. 組織語言/溝通能力。
- h. 計劃時間、空間與活動。
- i. 因地因人因事制宜。





乳牙萌發與換牙脫落時間表

牙齒萌發(單位：月)

牙齒換牙脫落(單位：年)



謝謝凝聽！

□ Q & A



104. 07. 26 江蕙：祝福演唱會