

寶寶的第1本



語言啟蒙手冊

咿咿呀呀，寶寶學母語！

係

伊

摠

愛

佢



母語消失的速度，超乎你我想像！

在臺灣華語、客語、Holo 話、原住民族語……等各族群的語言都值得被保留傳承。

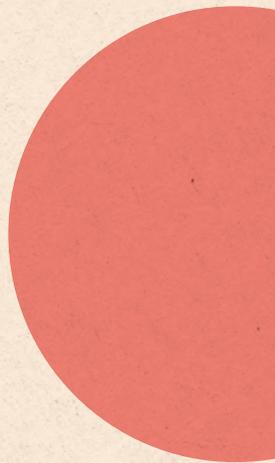
客家委員會期望透過此本「寶寶的第 1 本語言啟蒙手冊」，讓父母了解自己的孩子說母語是非常棒的事。因為會說母語的孩子，學習其他語言會更快速，同時也能擁有多元的語言力！

手冊中除有語言發展及語言學習等單元，也特別加入了父母感興趣的胎教技巧及寶寶成長習俗，期待這本手冊成為你最實用的隨身育兒工具書。



CONTENTS

目錄



- 04 …… **單元一** 在媽媽肚子裡聽見聲音，實用胎教法
- 08 …… **單元二** 0～2歲語言發展里程碑
- 12 …… **單元三** 語言發展遲緩特徵及QA
- 16 …… **單元四** 寶寶成長習俗小指南
- 22 …… **單元五** 雙語／多語對腦部發展的好處
- 26 …… **單元六** 如何在日常生活中營造母語環境？
- 30 …… **單元七** 說客語好好玩，0～2歲寶寶分齡遊戲
- 34 …… **單元八** 有趣的客語學習資源網
- 36 …… **單元九** 客語家庭爸媽經驗分享：戴蘊思、林生祥
- 40 …… **單元十** 從小說客語！實用親子生活用語

在媽媽肚子裡聽見聲音，實用胎教法

父母對孩子的影響，從懷孕就開始了，想要讓孩子擁有什麼樣的特質，可以透過胎教潛移默化影響寶寶。找到適合的胎教方式，持續下去，為孩子打造幸福的成長環境！



1. 聽覺胎教

大約在孕期6個月左右，寶寶的聽覺就已經形成，能聽到外界的聲音。若父母能保持情緒穩定，說話語氣溫和，有助於引導出性情穩定的孩子。

父母這樣做

- ✓ 建議爸媽找到夫妻間共同的興趣。
例如：一起追劇、看電影，並討論劇情，讓寶寶熟悉你們的聲音。
- ✓ 可以播放媽媽喜歡的音樂或歌曲。
- ✓ 做自己喜歡的事，和寶寶分享當下的心情，有空時就能對寶寶多說說話。



小叮嚀

胎教其實很簡單，不用刻意去做，在日常生活中找出和寶寶互動的機會。當寶寶出生後，持續保持這樣的生活方式，夫妻間經常聊天、一起玩樂、共同照顧寶寶，寶寶在這樣的環境中成長，將會養成穩定、快樂的性格。

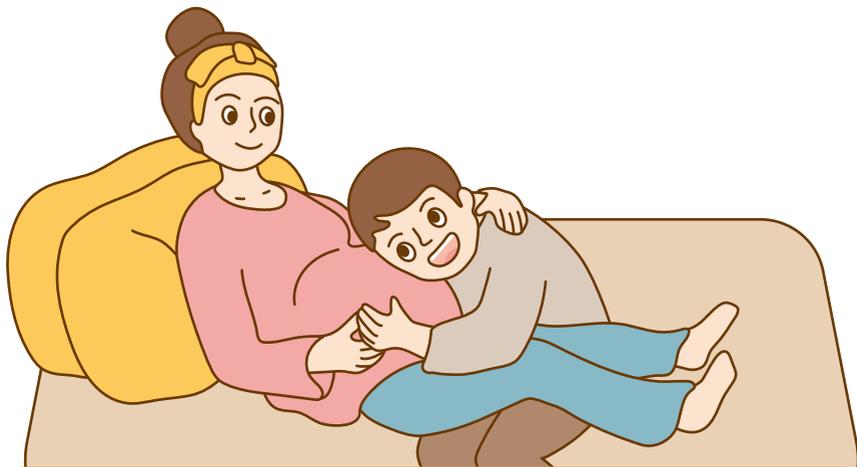


2. 觸覺胎教

隨著媽咪的肚子越來越大，爸媽會驚喜地發現，真的能從肚皮上感受到寶寶在肚子裡的動靜！這種觸覺交流，能讓爸媽體會生命的奇妙，同時更期待寶寶的到來。

父母這樣做

- ✓ 在懷孕期間經常和寶寶進行溫柔對話和觸覺交流，更能讓寶寶熟悉父母的聲音和觸摸，出生後哭鬧的頻率也會相對減少。
- ✓ 爸媽每天花些時間觀察肚子的變化，撫摸寶寶，這些撫觸動作，除了有益夫妻關係，對寶寶來說也是安撫和安全感的建立。
- ✓ 寶寶出生後，持續的肌膚接觸會讓寶寶感到熟悉和安心，也能建立良好的親子關係。



小叮嚀

在懷孕期間就養成與寶寶互動的習慣，不只是媽咪，爸比也要這麼做！除了撫摸，也能透過輕聲對話與寶寶互動，讓寶寶熟悉你們的聲音。這樣寶寶出生後，爸爸媽媽都能更有信心照顧寶寶，也能減少焦慮和降低產後憂鬱症的風險。

3. 營養胎教

媽咪的飲食和寶寶的健康有相關。這意味著，媽咪的每一餐不僅僅是為了自己，更是為了肚子裡的小生命。

父母這樣做

- ✓ 為了寶寶健康，從備孕期開始，就要養成均衡飲食、不挑食的好習慣。
- ✓ 懷孕期間，媽咪因味覺、嗅覺變得敏感，如果對某些食物的味道明顯感到不適，這種情況請不用太勉強自己，可以透過其他食物或營養品來補充所需的營養，確保飲食均衡。
- ✓ 孕期應避免飲酒及生食，如想喝咖啡，每日咖啡因需低於 200 毫克，淺嚐概念來享用。



小叮嚀

孕婦的飲食和寶寶的健康發育及味覺偏好有著關連性，研究發現，寶寶在媽媽肚子裡就可以透過吞嚥羊水，間接接觸到食物的味道，這可能會影響寶寶出生後的飲食偏好。因此，鼓勵媽咪孕期吃多樣化的食物，讓寶寶在胎兒時期就能接觸各種的味道，或許寶寶出生後可以更容易接受不同食物。



4. 環境胎教

環境胎教就是透過優化生活環境來幫助胎兒健康成長。從懷孕開始，爸爸媽媽的生活方式會影響到寶寶的成長。

父母這樣做

- ✓ 定期產檢、保持適當的體重和良好的生活習慣，都是維持健康環境的胎教方法。
- ✓ 寶寶出生後，熟悉的環境能讓他感到安心，也能減少適應上的壓力。
- ✓ 味道也是環境胎教的一環，寶寶在子宮裡已經熟悉了媽媽的氣味，出生後聞到熟悉的氣味，會讓寶寶感到更安心。
- ✓ 媽咪可以使用自己習慣的天然香氣，或保持自然的體味，這樣寶寶更容易適應新環境。



小叮嚀

二手菸、三手菸對孕婦和寶寶都會造成健康威脅，因此，希望家人可以戒菸，一起變健康。此外，如果偶爾忘記做胎教也沒關係，最重要的是保持愉快的心情，讓寶寶感受到父母的愛與陪伴。

免費戒菸專線 (0800-636363)

0~2歲語言發展里程碑

孩子幾個月大會叫爸爸媽媽？語言發展變化又是如何？讓我們一起來了解語言發展的里程碑，學習幫助孩子語言發展的技巧。也提醒爸爸媽媽，每個孩子天生氣質差異與發展曲線不盡相同，里程碑可做為參考，如果你仍感到擔心，可尋求早療專業人員的協助。

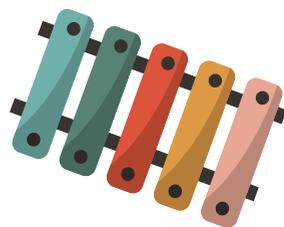


0~6個月

- 1~3個月：因應不同的生理需求會發出各種不同的聲音。
- 3~4個月：互動時會看著爸媽，或是注意爸媽的嘴巴。
- 4個月左右：發出聲音的同時，會改變音調。
- 4~5個月：爸媽對他出聲音時，寶寶也會跟著發聲。
- 6個月左右：寶寶會對鏡中的自己微笑或發出聲音。

爸媽可以這樣做

- ✓ 使用色彩鮮明、有聲響的物品來吸引寶寶的注意力。
- ✓ 可以模仿寶寶的聲音，描述寶寶正在做的事情。
- ✓ 使用簡單重複的旋律，例如：邊唱歌邊安撫寶寶。
- ✓ 當寶寶發出聲音或眼神和爸媽交流時，要給予熱情回應。



小叮嚀

語言發展的初期，關鍵是「聽」與「觀察」。這個階段請爸媽可以多給予寶寶足夠的互動刺激並觀察寶寶的反應有沒有越來越豐富。

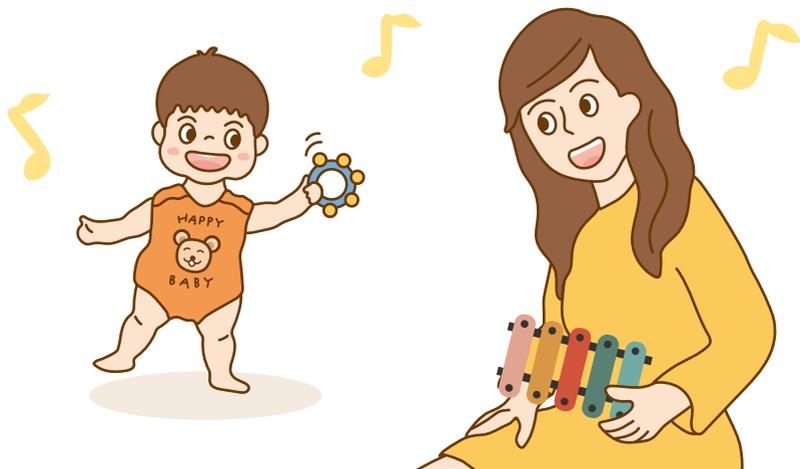


7 ~ 12 個月

- 7 ~ 8 個月：能一口氣發出好幾個聲音。
- 7 ~ 8 個月：能夠持續地回應大人的聲音與身體動作。
- 8 個月左右：玩耍時，會發出聲音來與玩具「交談」。
- 10 個月左右：如果叫寶寶的名字，會回頭看人。
- 11 ~ 12 個月：可能會叫爸爸或媽媽囉！但不一定兩個都會叫。

爸媽可以這樣做

- ✓ 當寶寶發出聲音或類似單詞時，爸媽可以給予回應。
- ✓ 挑選簡單重複的歌曲，讓寶寶跟著歌曲做一些動作。
- ✓ 帶寶寶認識身體部位的名稱，鼓勵寶寶重複單詞。
- ✓ 以寶寶為主角，說明目前要做的事，例如：寶寶要去找小狗囉！



小叮嚀

語言發展重點不只有說話而已喔！發出聲音及手勢也是語言的一部分，所以，多鼓勵孩子能夠使用不同的聲音或手勢表達需求。



13 ~ 18 個月

- 13 個月左右：會說幾個常用的單詞，例如：狗狗、球球。
- 14 ~ 15 個月：若要求物品，會說出該物品名稱，不是只用手勢。
- 13 ~ 18 個月：在互動過程中，能使用更多聲音和單詞。
- 13 ~ 18 個月：會模仿大多數單音節的詞和一些動物聲音。
- 18 個月左右：偶爾將兩個詞彙結合使用，例如：媽媽ㄋㄟㄋㄟ。

爸媽可以這樣做

- ✓ 與孩子一起玩輕快且重複節奏的手指謠。
- ✓ 玩布偶時，可說說情緒詞彙，例如：娃娃哭哭、娃娃累了。
- ✓ 鼓勵孩子說出所見所聞，例如：白色車子在哪裡？你在吃什麼？
- ✓ 可透過捲紙筒、小水管與孩子對話，進行有趣的說話遊戲。



小叮嚀

這個階段重點在於增加「單詞數量」，可多帶寶寶認識圖片字卡。增加數量後，再把不同的單詞結合使用，可多從日常生活情境教孩子使用語言。

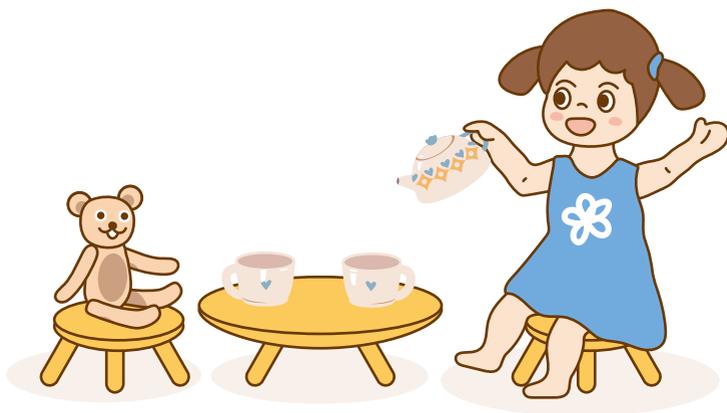


19 ~ 24 個月

- 19 ~ 21 個月：會使用我、你、他等代詞，但偶有錯用沒關係。
- 20 個月左右：可以表達出來的詞彙大約有 20 個了。
- 21 ~ 22 個月：會參與大人的對話，混用不同詞彙。
- 23 ~ 24 個月：會用名字／小名來稱呼自己。
- 23 ~ 24 個月：能理解簡單句子、二步驟動作指令，例如：去拿湯匙，放在桌子上。

爸媽可以這樣做

- ✓ 陪孩子玩想像力遊戲，例如：和玩偶來場下午茶、讓孩子扮演醫師。
- ✓ 請孩子將物品從包包或箱子內拿出來，請他說說是從哪裡拿的。
- ✓ 利用吹衛生紙或吹泡泡玩具，來提升口腔肌肉控制能力。
- ✓ 大人先分享生活內容，再鼓勵孩子說說今天做了什麼事。



小叮嚀

除了繼續增加單詞數量外，這個階段會增加語言的複雜度，建議多進行親子共讀、對話互動，對孩子會很有幫助。

語言發展遲緩特徵及 QA

雖然每個孩子的發展速度都不一樣，但多數孩子都會依循語言發展里程碑出現對應的語言成長表現，如果爸媽注意到孩子有以下語言發展遲緩的警訊時，建議找醫師做進一步的評估及檢查喔！



各階段語言發展遲緩的警訊

12 個月左右

- 沒有任何牙牙學語行為且缺乏眼神互動。
- 不會使用單詞，也缺乏語調變化。
- 不會同時發出聲音和使用手勢來溝通。
- 對大人說話沒有興趣，不會模仿簡單的聲音。

18 個月左右

- 不會自發性地說出任何可被理解的字詞。
- 似乎能理解並回應的詞彙少於 20 個。
- 觀察到半年內使用的詞彙量沒有持續增加。
- 無法聽從簡單的語言指令、一步驟的動作指令，例如：給我球球、鼻子在哪裡、來這裡。

24 個月左右

- 自發性口語詞彙少於 10 ~ 20 個。
- 孩子大部分的發音大人難以理解。
- 經常用發脾氣代替講話。
- 不會主動問問題。

小叮嚀

如果 2 歲前的孩子能聽得懂大人的簡單指令，認知也沒問題，只是使用的詞彙或句子比較少，請爸媽不用太過緊張，但若孩子已符合多項警訊，請尋求專業人士的協助！同時持續給予孩子認知、語言上的刺激。



孩子語言發展遲緩怎麼辦？

孩子是否確認為語言發展遲緩，需要由兒科醫師、語言治療師、兒童心智科等相關專家來做評估，才能正確判斷孩子是否有語言遲緩的問題，爸媽們別過度臆測加深緊張的情緒。

每個孩子的发展速度都不相同，有些孩子在某些發展項目較落後，但某些項目卻又超前發展，多數情況下，都是正常且合理的，請爸媽不需要過度擔心喔！如果明顯感覺孩子對照同樣月齡的小朋友，語言發展確實落後，爸媽可以利用兒童健康檢查時請教醫師，或是帶孩子尋找專業的協助。

可以去醫院、診所進行評估

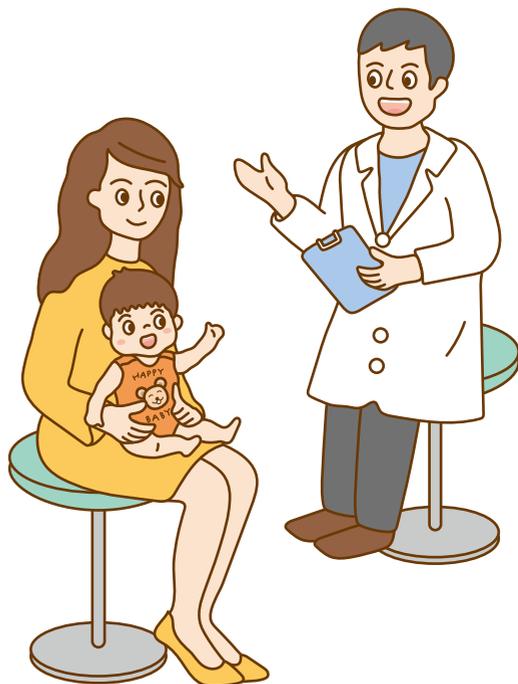
建議爸媽優先找熟悉的兒科醫師就診，以免孩子遇到不熟悉的醫師而影響表現，再由醫師確認是否需要進一步安排語言治療師做評估。

如果距離兒科醫師比較遠，也可以到有語言治療的復健科診所就診，同樣也能得到專業的協助。

看診前可以先觀察記錄

看診前，請爸媽先列出目前孩子會說的詞彙或句子，以及孩子常使用的溝通方式，眼神互動能力的表現，和別人社交的狀況等，這些都可以讓醫師做為參考。

若經過評估後，確定為語言發展遲緩，語言治療師會替孩子規劃適合的語言治療課程，以及教導爸媽日常如何配合，幫助孩子有更好的治療成效。



提升孩子語言力 7 訣竅

針對語言發展比較慢的孩子，爸媽可以透過這些訣竅，幫助孩子提升語言力。



1 細心觀察

孩子可能會因為無法流暢使用口語與人互動，而以哭鬧、推拉等方式來表達需求。建議爸媽細心觀察孩子想要做什麼，說出他的想法，來促進孩子的語言連結。

2 經常面對面

面對面可以讓孩子觀察到爸媽的肢體、語調、臉部表情等，這些也是孩子發展語言能力的重點。

3 多些等待

若爸媽總是太快幫孩子完成事情，即使孩子不說，也能夠得到想要的，那孩子就會少了積極嘗試多開口表達的機會。

4 給予回應

當孩子向爸媽開啟互動時，讓孩子知道我們正在聆聽，並給予更多的回應，讓孩子樂於和爸媽溝通、說話。

5 時常模仿

爸媽也能多模仿孩子說的話及動作，可以吸引孩子與爸媽產生更多的互動，下次孩子也可能會想要模仿你說話或動作。

6 多用手勢

爸媽也能輔助使用手勢來溝通、強調重點，例如指向某個東西、邊說話邊用手勢示範，這樣也能提升詞彙學習速度。

7 積極鼓勵

多鼓勵孩子說話，稱讚孩子做的事，讓孩子有動力再多說一點，形成正向的溝通循環。

語言發展 QA

Q：跟寶寶說疊字，會對語言發展不好嗎？

大人常用疊字方式對孩子說話，像是「喝ㄛㄟㄛㄟ囉！」、「來玩球球」，但有些人擔心常對寶寶說疊字，會讓寶寶學說話比較慢或是以後很難改回完整的詞彙。其實，疊字對剛開始學說話的寶寶來說，比較容易模仿及記憶。只要隨著孩子的成長，大人使用的詞彙、完整的句子越來越多，孩子自然而然能學會一般的說話方式。

Q：多學一種語言會讓孩子語言發展遲緩？

多學一種語言並不會造成幼兒語言發展遲緩！如果孩子語言發展比較慢，可能是有其他的因素，而非因為多學一個語言。所以，如果父母本身會不同的語言，也可以一人說一種或多種混合使用，孩子有能力同時學習不同的語言。就像有些長輩幫忙照顧的孩子，可能會和爸媽說著華語，和爺爺奶奶說著客語或 Holo 話。

Q：孩子語言發展比較慢，不過醫師說可以再觀察看看？

有些遲語兒是在 2 歲後，才開始出現暴風式的語言成長，這樣的孩子在各方面表現都會跟上同齡的孩子，就是 2 歲前說話比較慢而已。如果已經接受醫師的專業評估，爸媽不用太心急，可以多多和孩子互動，然後再持續觀察一段時間。



寶寶成長習俗小指南

寶寶成長習俗不僅是文化傳承的一部分，更是對新生命的祝福與期待。讓我們來看看這些世代沿襲相傳的禮俗，各階段分別代表什麼寓意，以及透過不同習俗，長輩所寄託的祝福，讓寶寶健康長大！

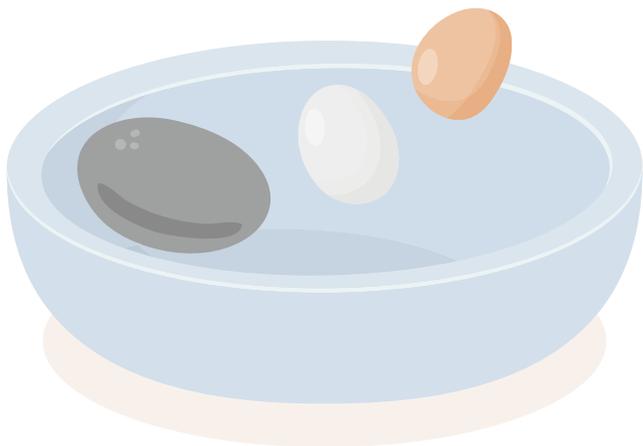


寶寶出生後第 3 天 三朝（做膽）

準備物品 煮熟的雞蛋及鴨蛋、圓潤的鵝卵石各 1 顆，以及洗澡盆。

- 方式**
1. 選在寶寶出生的第 3 天，為寶寶洗澡，叫做「洗三朝」。
 2. 將雞蛋、鴨蛋、石頭放入澡盆內。
 3. 由家中長輩來幫寶寶洗澡，以鵝卵石滾動寶寶的身體，並在胸口輕拍幾下，表示「做膽」，之後將鵝卵石放至寶寶床下。

意義 做膽是希望寶寶減少驚嚇，有膽量，並祝福寶寶健康強壯。石頭通常會選成人拳頭的大小。



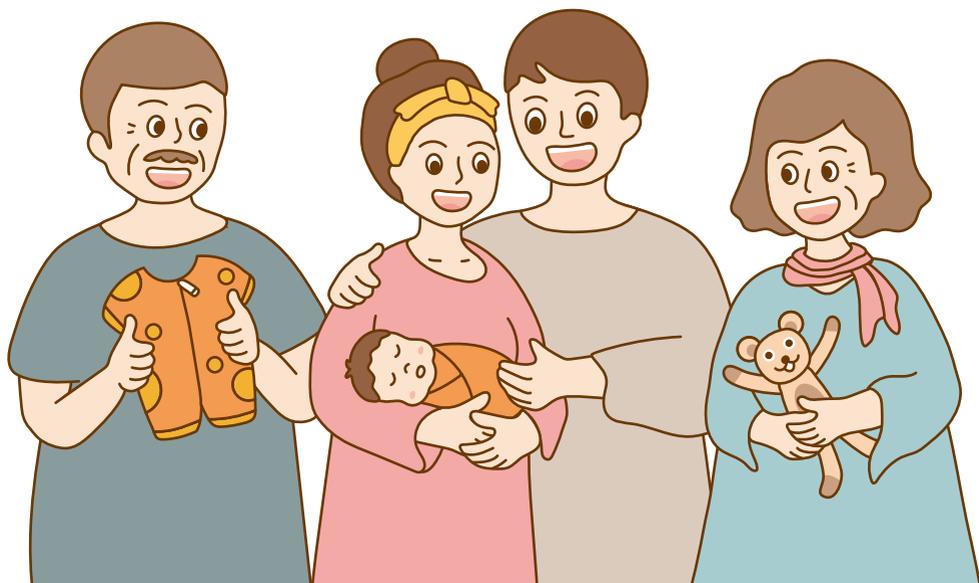


寶寶出生後第 12 天 十二朝（送薑酒、送雞酒）

準備物品 麻油雞酒、婆家的回禮。

- 方式**
1. 寶寶出生第 12 天，婆家要送麻油雞酒至娘家及媒人家報喜，六堆地區又稱「送薑酒」。
 2. 娘家及媒人則會回禮，稱為「送庚」。
 3. 娘家及收到雞酒的親友多以米、蛋、雞、豬心、腰尺（豬脾臟），或嬰兒衣服等為贈禮。

意義 婆家要向娘家及媒人分享喜悅、報平安。收禮的娘家、媒人或親友回禮主要都是補品，希望讓產婦調理身體。



寶寶滿 1 個月 彌月（滿月）

準備物品 頭尾禮、彌月油飯、彌月蛋糕。

- 方式**
1. 寶寶出生滿 1 個月時會做滿月，婆家會祀神、祭祖，並請滿月宴（滿月酒）。
 2. 娘家會送來寶寶的新衣物、鞋、帽、金飾、棉被等，稱為「送頭尾」。
 3. 這些新衣物通常會在衣領後方或帽子上以紅色絲線繡上「卍」字紋，以祈求寶寶平安長大。
 4. 現代爸媽則在寶寶滿月時，分送親友油飯或蛋糕，以分享喜悅。

意義 慶祝寶寶彌月之喜，祝福寶寶平安健康長大。收到油飯或蛋糕的親友多半會回贈紅包或是新生兒用品。



寶寶滿4個月 收涎

準備物品 中間有洞的圓餅、酥餅，數量是雙數。

例如：12片、24片皆可。

- 方式**
1. 用紅色棉線將圓餅串起來，掛在寶寶的脖子上。
 2. 請長輩及親友輪流取下圓餅，象徵性的在寶寶嘴邊抹一下，代表「收涎」，同時說吉祥話，例如：「收涎，收比燥燥」、「收涎收利利，人見人愛好脾氣，收涎收燥燥，事事如意又平安」。

意義 收涎儀式是希望寶寶不再流口水，早日學會說話，並且平安長大，象徵對寶寶的期許和祝福。



農曆正月 15 日或農曆 10 月 15 日 新丁粿、桃粿

準備物品 新丁粿、桃粿。

- 方式**
1. 元宵節（農曆正月 15 日）或下元節（農曆 10 月 15 日）時，客家人有「拜新丁」的習俗。前一年家中有新生男丁者，準備牲醴與新丁粿到庄廟或祖堂去告祭一番，會將新丁粿分贈鄰居親戚，分享添丁之喜。
 2. 現在男女平等，臺灣南部佳冬、新埤以及桃園新屋、新竹竹東、苗栗獅潭、臺中東勢等多個鄉鎮拜新丁時也納入女嬰，稱為新枝、千金。
 3. 新丁粿又稱紅龜粿或紅粿，客家新丁粿和閩南紅龜粿不一樣，客家傳統式新丁粿不包餡不壓花紋，閩南紅龜粿則通常包紅豆餡壓花紋。生女兒則用桃子形狀的粿印製作桃紅色的「桃粿」。
 4. 祭拜完畢後，將新丁粿、桃粿（又稱千金粿）分給親朋好友，分享福氣。

意義 打粿祭拜是為了向上蒼神明及祖先報告家中迎接了新生命，也祈求保佑孩子平安。



小叮嚀

「粿」是客家話，新丁粿又稱為「紅龜粿」或「紅粿」。

準備物品 各種有象徵性的物品，例如：寓意勤快的「芹菜」、平安的「蘋果」、錦衣玉食的「雞腿」、財源滾滾的「金元寶」；行業象徵物則有「算盤」、「麥克風」、「法槌」、「小鋼琴」、「電腦」、「聽診器」、「彩色筆」、「毛筆」、「化妝品」等。

- 方式**
1. 娘家會在寶寶滿週歲時，準備從頭到尾的成套服飾以及金飾，俗稱「做頭尾」。
 2. 家人或祖父祖母會準備一頂刺繡精美的「週歲帽」。客家週歲帽有風帽、狀元帽、鴟鵂帽、虎帽等造型，傳達長輩對新生兒的期待與祝福。
 3. 同時會為寶寶舉行抓週儀式，預測寶寶未來興趣或是職業取向。

意義 以前生養小孩不容易，小孩若能活過週歲是很值得慶祝的事情，因此，寶寶一歲時會「做對歲」。現在抓週重心也漸漸轉移為家人相聚，慶祝小孩平安長大，希望為寶寶留下難忘的成長紀錄。



小叮嚀

不同族群或是各地習俗都有些差異，爸媽可依家族習俗做調整。



雙語／多語對腦部發展的好處

語言不只是溝通的工具，也是文化的根本，此外，學好母語也可為學習其他語言打下堅實基礎。讓我們來看看國外對於母語、雙語及多語的研究報告。



會多語言的人，大腦處理母語好 Easy ！

根據麻省理工學院發表的研究提到，精通多種語言能力的人，當他們聽到自己的母語時，大腦的語言處理區網絡活動就顯著下降。

大腦網絡就像是網際網路，我們學習新事物時，神經元之間會進行串連，也就是說，面對母語，大腦語言區並不需要費力串連，就可以使用它。麻省理工學院神經科學副教授 Evelina Fedorenko 表示：「也許是因為人們花了更多的時間使用該語言，所以，讓母語更容易被大腦處理。」

大腦不用費力處理母語

在這項研究中，招募了 34 名精通多國語言的人，他們每個人都至少精通 5 種或更多語言。

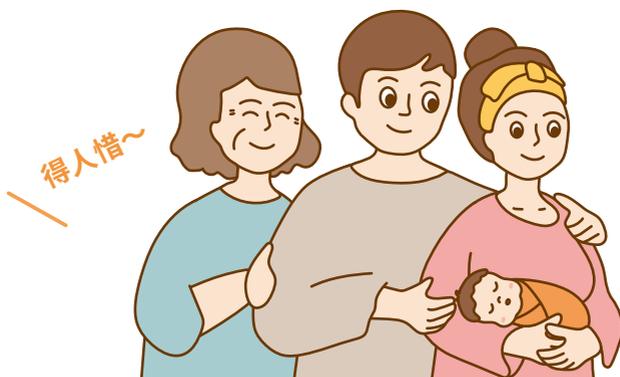
他們聽著熟悉以及不熟悉的語言，接受檢測。其中有些語言是來自同一語系，是屬於有關連的新語言，另外有些語言與他們所說的任何語言完全無關。

腦部掃描顯示，當參與者聽到他們最精通的外語時，大腦語言網絡反應相當活躍，但當出現他們精通的母語時，語言網絡的反應卻是減少很多。

也就是說，人們學會的第一種語言 - 母語，有其獨特之處，它有「特權」可以讓大腦不需要費力處理資訊，就可以輕鬆運作。

聆聽有關連的外語，大腦會積極運作

當多語言者聽到他們不會說的新語言時，研究人員發現了另一個現象：如果是聽到熟悉語系的相關新語言時，大腦的語言網絡仍然會積極運作，試圖去理解內容，可是如果聆聽完全不熟悉語系的新語言時，大腦語言網絡就表現的不太活躍，沒辦法快速去認知陌生語言。



專家怎麼說

母語是從一出生父母就會對孩子說的語言，對大腦來說，在自然而然的情境下學習母語，孩子就能輕鬆學會這個語言。如果你會客語、Holo 話、原住民族語等，那麼就盡量多和孩子說母語吧！擅長母語的人，將來學習其他語言也更加容易喔！

資料來源／

1. 麻省理工學院新聞

<https://news.mit.edu/2024/mit-study-polyglots-brain-processing-native-language-0310>

2. Cereb Cortex. 2024 March 1;34(3):bhae049, <https://doi.org/10.1093/cercor/bhae049>





掌握雙語的寶寶更聰明！

雙語的人當使用其中一個語言時，另一個語言體系會出現干擾，而這種干擾可以帶來好處，它會迫使大腦化解衝突，進行鍛練，進而增強了認知能力。

加拿大學者曾進行一項研究，讓雙語和單語學齡前兒童在電腦螢幕上，將藍色的圓形和紅色的正方形，分別放進兩個貼有圖片的箱子裡。一開始任務比較簡單，藍色圓形放藍色正方形箱；紅色正方形放紅色圓形箱，二組孩子都順利完成了，但接下來，任務變成把藍色圓形置入紅色圓形箱；而紅色三角形要置入藍色三角形箱，顏色產生衝突時，雙語的孩子更快完成了任務。

雙語嬰兒的認知能力更好

義大利學者也在另一項研究中發現了有趣的現象。他們觀察到從出生就接觸兩種語言的七個月大嬰兒，和只有單語言的同齡嬰兒相較，雙語嬰兒表現更為優秀。

實驗中，雙語及單語嬰兒都透過聲音提示，學會看見螢幕中的布偶，接下來，當布偶出現在螢幕相反一側時，雙語寶寶很快就知道要看向新方向，而單語寶寶則沒有相同的反應。

後來也有其他的研究陸續證明，有雙語能力的人，會提升大腦的執行功能，有更好的認知力以及專注力。

專家怎麼說



可以掌握雙語的人會更聰明，那麼就讓你的寶貝先從最容易接觸的母語做為他們的雙語基礎吧！

資料來源／

1. 紐約時報中文網
<https://cn.nytimes.com/opinion/20161207/the-benefits-of-bilingualism/zh-hant/>
2. Edited by Susan E. Carey, Harvard University, Cambridge, MA, and approved February 12, 2009, <https://doi.org/10.1073/pnas.0811323106> Proc Natl Acad Sci U S A. 2009 Apr 21;106(16):6556-60





會的语言越多，學習另一種語言越容易

日本東京大學發表了一篇研究新聞，內容提到語言能力是可以累積的，也就是說，如果一個人會的语言越多，當想要多學習另一種語言時，大腦就越容易學會！

在此研究中，讓雙語者（母語都是日語，同時會英語）及多語言者（母語都是日語，有些人甚至會五種語言），同時都學習全新的哈薩克語，結果發現，多語言者會比雙語者，更快速分辨出哈薩克語的單字、句型、句法對錯。



精通多國語言
朱子宏醫師專訪

學習語言除了聽覺也會加入視覺

此外，這個研究中也觀察到，多語言者學習新語言時，大腦視覺區域會有顯著的活躍性，表示多語言者除了善用聽覺學習語言，他們的視覺區也會活化或可一併幫助語言學習。



專家怎麼說

鼓勵爸爸媽媽，讓你的孩子從小就有機會說母語，例如客語、Holo 話、原住民族語……，再加上求學過程中會接觸到的華語和英語，那麼你的孩子至少就掌握三種語言了！

資料來源／

1. 東京大學新聞稿 https://www.u-tokyo.ac.jp/focus/en/press/z0508_00173.html

2. Keita Umejima, Suzanne Flynn and

Kuniyoshi L. Sakai, "Enhanced activations in syntax - related regions for multilinguals while acquiring a new language," Scientific Reports: March 31, 2021, doi:10.1038/s41598-021-86710-4.



如何在日常生活中營造母語環境？

母語就像一顆珍貴的種子，如果不用心澆灌，很快地就會枯萎了！如果爸媽不積極和孩子說母語，孩子長大只說優勢語言，母語種子就有可能會在我們這一代消失。讓我們一起留住母語，在家裡打造一個「母語樂園」。



1. 營造母語環境，天天說母語

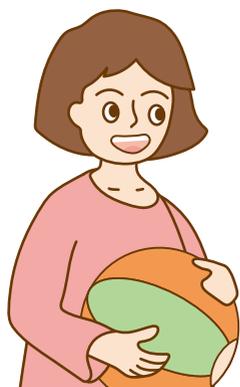
從寶寶出生開始，就讓母語成為他們生活的一部分，這也就是「語言巢」其中一個重要的概念。不管寶寶聽懂與否，都用母語和他聊天、說故事吧！雖然寶寶還不會開口回應，但他會很認真聽爸比媽咪說話喔！讓我們天天說母語，給寶寶豐富的母語環境！

2. 用母語唸謠、唱手指謠

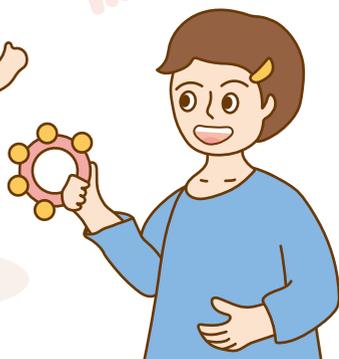
幫寶寶換尿布、餵奶的時候，我們都可以一邊做一邊用母語跟寶寶互動。建議爸媽也可以透過唸謠、手指謠、兒歌、日常活動、小遊戲等，讓寶貝自然而然地學習母語！



伊



佳



愛

3. 一人一語，輕鬆說雙 / 多語

若爸爸或媽媽其中一人不太會說母語也沒關係，原則上還是用自己熟悉的語言跟孩子對話比較好。建議爸爸媽媽可以採用「一人一語」的方式，例如：媽媽說客語，爸爸說華語，媽媽在各種情況下都要多多使用客語（母語）！



4. 邀請訪客說母語，互動中學習

當有客人來家裡時，如果他們會說母語，請鼓勵客人一起用母語來交流。這樣可以讓孩子聽到更多母語，並了解父母的朋友也說同樣的語言，客人可以用母語跟孩子互動，讓孩子在輕鬆的互動中提升母語能力。

5. 善用媒體資源，多聽多看

孩子小的時候，不適合經常看電視，這個時候可以聽電台或屬於自己母語的 Podcast；舉例來說，像是客家委員會的網站有將童書翻譯成各個腔調的客語，特別適合家有小寶貝的父母，帶著孩子線上聆聽與閱讀。



歡迎看客語
口說故事



6. 參與活動，玩樂中學母語

透過參加節慶、傳統活動、親子共學、語言工作坊和藝術展覽等，讓孩子在玩樂中學習母語。這些活動不僅讓孩子感受到文化的活力，也能增加他們對自己文化的認同感和自豪感。



專家小叮嚀

老一輩的客家人會說：「進了這個門，就是客家人！」要求孩子只說客家話。這樣的做法會讓孩子感到壓力，我們可以更溫柔地讓孩子愛上客家話，請爸媽多用輕鬆和引導的方式，讓孩子在自然的環境中對客語產生興趣，會更有效喔！



2 歲後促進孩子說母語實用對策

孩子進入 2、3 歲時期，語言能力迅速增長，此時要營造孩子開口說母語的環境，讓孩子養成使用母語的習慣。爸媽可以嘗試以下幾個簡單卻有效的對策，更能激發孩子開口說母語。

· 假裝聽不懂

當孩子用非母語說「媽咪，我的水壺！」時，媽咪可以搖搖頭假裝聽不懂，讓孩子意識到，要使用母語來和媽媽溝通。

· 巧妙提問

當孩子用非母語說「爸爸，我的鞋子！」時，爸爸可以用母語問他「你是說鞋子？」以此暗示鞋子的母語詞彙，也讓孩子聯結該物品母語的說法。

· 重複說話

當孩子用華語說一句話，爸媽就用母語再重複一遍，若孩子仍繼續用華語，爸媽就可以像鸚鵡一樣，再用母語說一次，直到孩子也用母語回答。

· 繼續對話

當孩子用華語說話時，爸媽就用母語接下去聊天，若孩子還是繼續用華語，家長也不要氣餒，繼續用母語對話，久而久之，孩子就會習慣自然用母語回應。



說客語好好玩

0～2歲寶寶分齡遊戲

在玩樂中學說話是輕鬆又有趣的方式，以下透過 4 個遊戲增加孩子的客語詞彙為例，可同時增進親子感情。



遊戲 1 適合 0～6 個月：誰在鏡子裡

遊戲目的

1. 培養寶寶對自己身體部位的認知。
2. 增進親子互動。
3. 學習基本的客語身體部位詞彙。

遊戲步驟

1. 將寶寶放在舒適的位置，如父母的膝上或軟墊上。
2. 在寶寶面前放置安全鏡子，確保寶寶能清楚看到自己的倒影。
3. 用客語逐一指出寶寶的身體部位，同時在鏡中指出相應的位置：
例如：目珠（mug` zu´）：眼睛／鼻公（pi gung´）：鼻子／嘴（zoi）：嘴巴等。
4. 重複幾次，每次指出部位時，都要說出相應的客語詞彙。
5. 鼓勵寶寶看鏡子，觀察自己的五官。

進階玩法

- 可以加入簡單的歌謠或韻文，配合指出身體部位。
- 可以鼓勵寶寶自己指出或觸摸相應的身體部位。

小叮嚀

除了帶寶寶照鏡子認識五官，也能直接面對面對著孩子指出五官的位置。

遊戲 2 適合 7 ~ 12 個月：做動作唱歌

遊戲目的

1. 教導寶寶基本的客語動作詞。
2. 鼓勵寶寶進行各種身體動作，促進大動作發展。
3. 增進親子互動和語言能力。

遊戲步驟

1. 將寶寶放在安全、舒適的地方，如軟墊或地毯上。
2. 家長面對寶寶，開始唱以下歌謠。
3. 每唱到一個動作詞時，家長可以帶領寶寶做出相對應的動作。
4. 重複幾次歌謠，每次可以改變速度或強調不同的動作。

進階玩法

- 隨著寶寶成長，可以加入更多複雜的動作詞。



* 唱謠曲調可參考《王老先生有塊地》或《新年快樂》



遊戲 3 適合 13 ~ 18 個月：繪本共讀，我的朋友

遊戲目的

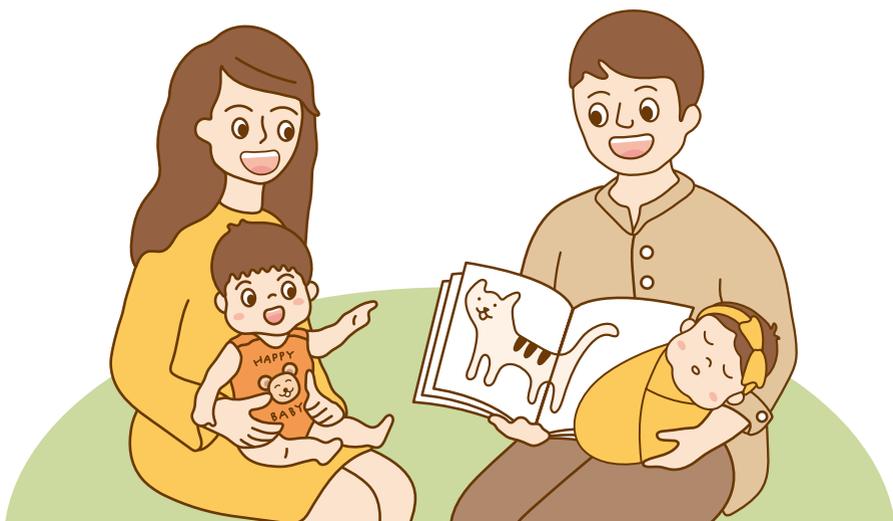
1. 認識常見動物的客語名稱。
2. 學習模仿動物的叫聲。
3. 培養對閱讀的興趣。

遊戲步驟

1. 準備一本含有多種動物圖片的繪本或硬紙板書。
2. 和孩子一起坐在舒適的地方，如沙發或軟墊上。
3. 開始閱讀繪本，每翻到一頁新的動物時：
 - a) 用客語說出動物的名稱。
 - b) 模仿動物的叫聲。
 - c) 鼓勵孩子重複動物名稱和叫聲。

進階玩法

- 可以加入簡單的動作模仿，如小貓走路、小猴子爬樹等。
- 鼓勵孩子用客語描述動物的特徵，如「大耳公」、「長尾巴」等。





遊戲 4 適合 19 ~ 24 個月：你想做什麼？

遊戲目的

1. 學習日常活動的客語詞彙。
2. 培養孩子的社交能力。
3. 增進語言表達能力和想像力。

遊戲步驟

1. 可準備幾個娃娃（如布娃娃、玩偶、絨毛玩具、襪子偶等）。
2. 爸媽問孩子及娃娃想做什麼，用客語詢問「你想愛做麼个？」
3. 幫助孩子學習各種活動的客語表達，例如：跳舞、出去玩、唱歌等。
4. 爸媽也可以鼓勵孩子用客語問娃娃，然後假裝娃娃回答，選擇一個活動。

進階玩法

- 引導孩子使用完整的客語句子。
例如：「你想畫畫嗎？」
- 鼓勵孩子描述進行活動的情景。
例如：「畫了一朵花。」



遊戲教學影片

小叮嚀

- 每個遊戲請確保安全的玩具和道具、適合孩子年齡。
- 給予鼓勵和協助，輕鬆愉快進行，避免有學習壓力。

有趣的客語學習資源網

為了讓大家輕鬆學客語，客家委員會在網路上提供了很多精彩又有趣的學習資源網，爸媽們可多多利用這些實用的數位資源。



幼來上客 - 幼兒客語教學推動暨培育輔導計畫



網站介紹 為了讓小朋友從小就能學習客語，客家委員會推動了「客語生活學校」、「客語沉浸教學」、「全客語幼兒園」等不同的幼兒客語教學政策，歡迎爸媽來了解有趣的教學模式。

幼幼客語闖通關



網站介紹 幼幼客語闖通關認證，以闖關玩遊戲方式，鼓勵學齡前的小朋友透過生活互動及遊戲方式學習客語。只要年滿4足歲至國小入學前的幼童，都可以由家長或是幼兒園協助報名喔！

格林多媒體客語數位繪本閱讀專區



網站介紹 客家委員會與格林文化合作，將格林最經典的繪本製作成客語動畫繪本及翻頁書！家長可陪孩子快樂進行親子共讀，讓孩子看動畫、聽故事，一聽再聽，越聽越會說！

來上客



網站介紹 為了因應 111 學年度起，本土語文列入國、高中必修課程，客委會特別設立「來上客」網站。網站內提供四縣、海陸、大埔、饒平、詔安等腔調客語數位教材，適合老師及同學使用。

哈客網路學院



網站介紹 哈客網路學院是豐富的線上客語學習資源網，內容非常多元，有不同年齡層的學習課程，還可以選擇難易度。網站內也可以獲得客家藝文相關活動及客語認證等資訊。

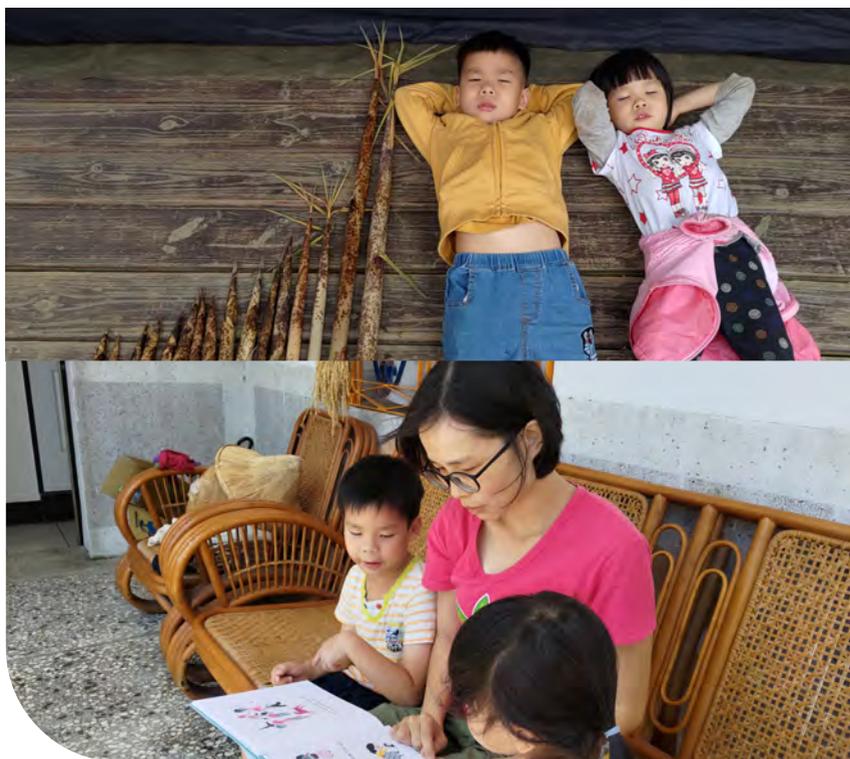


客語家庭爸媽經驗分享

戴蘊思跟著孩子重新找回客語

新竹市客語親子團發起人戴蘊思，分享與孩子用客語進行親子共讀的過程，甜蜜而美好，甚至幫自己找回了母語。

”





「語言、文化與歸屬感密不可分，聊天時用客家話叫對方名字，懂得日常對話的問候語，會有一種身分認同感。」

所以，戴蘊思和先生從孩子出生起，便規劃要實行「雙語」教育！由於先生是閩南人，於是決定好一個與孩子說客語，另一人說 Holo 話，在家裡的場域，除了這兩種語言，盡量不說其他的語言。

從六個月大開始親子共讀

因此，夫妻倆從兩個孩子六個月大開始進行親子共讀。「透過用客語進行親子共讀，也給了我重新學習客語的機會！」

「孩子們跟阿公、阿婆的感情特別好！」戴蘊思笑談起家中一對兒女，說得一口流利的客語和 Holo 話，能流暢跟祖父母對談，讓長輩在家族聚會驕傲誇獎孫兒女會講母語，無形中也拉近了與上一代的距離。

建立孩子對母語的榮譽感

不過，隨著孩子逐漸長大，華語會變成學校同儕間的強勢語言，戴蘊思強調，此時需要建立孩子對母語的榮譽感，「繼續跟他們講客語，或辦客語活動請孩子擔任小助手！」當孩子視母語為榮耀，自然養成自我認同的人格基礎。



↑請看完整專訪

女兒，成為林生祥創作客語童謠的養分



音樂人林生祥女兒早產，夫妻倆擔憂掛心，期盼她健康，細心呵護成長過程中，竟意外撫平自己童年的傷口，親子互動化為一首首客家童謠。

”





女兒住在新生兒加護病房的保溫箱，那兩個多月的時間，林生祥和太太幾乎日日去看她，隔著小小的保溫箱，三十分鐘的探病，幫不了什麼忙，於是天天在加護病房開起小型演唱會。

用客語翻譯宮崎駿電影

對女兒的教養，林生祥有自己的一套想法，堅持讓孩子從小生活在母語環境，為了不過早接觸華語，甚至跟女兒一起看宮崎駿電影時，還故意關掉華語配音，改成日語發音，再逐句用客語翻譯給女兒聽。

從女兒會講話、會玩一些遊戲時，林生祥就帶著她一路亂玩、亂唱，用客語唱電影配樂或主題曲，所以在創作童謠的時候，他最原始基本的想法就是希望能「亂玩亂唱」。

母語傳承，就是要不斷的練習

林生祥表示，女兒在客家三合院長大，講客語是很自然的事，「根本不用思索小孩會不會講母語！」但他看過很多客家爸媽，即使客語說得很好，仍沒有習慣跟孩子說客語，甚至覺得因為下一代不會講，所以一開口永遠是說華語。

林生祥提醒，如果希望母語能傳承下去，就要不斷的練習，孩子回到家裡，立刻轉換說母語的開關，父母的陪伴與堅持，絕對是持續母語教育最大的驅動力。



↑請看專訪文章



↑請看專訪影片

從小說客語！實用親子生活用語

將語言融入日常生活，是孩子使用母語的最佳途徑！提供每一天爸媽都會和寶貝說的客語常用詞彙，讓孩子在生活中自然而然地說客語。



單字

其他腔調拼音

情境例句

牛乳 (牛奶)	四	ngiu ^ˇ	nen	【寶寶名】，來食牛乳哦！ (【寶寶名】，來喝牛奶喔！)
	海	ngiu	nen ^ˇ	
	大	ngiu ^ˇ	nen [`]	
	平	ngiu	nen [`]	
	安	ngiu [`]	neen ^ˇ	
	南	ngiu ^ˇ	nen	

尿布	四	ngiau	bu	【寶寶名】，阿姆【阿爸】同你換尿布哦。 (【寶寶名】，媽媽幫你換尿布喔。)
	海	ngiau+	bu ^ˇ	
	大	ngiau [`]	bu [`]	
	平	ngiau ^ˇ	bu [`]	
	安	neeu	bu [^]	
	南	ngiau	bu	

換好了，會過鬆爽哦。
(換好了，會比較舒服喔。)

教育部
客語辭典



哈客網路學院
詞彙資料庫



生活用語
教學影片



單字	其他腔調拼音	情境例句
睡目 (睡覺)	四 soi mug`	【寶寶名】，遽遽睡目吔哦！恁乖。 (【寶寶名】，趕快睡覺了喔！很乖。)
	海 shoi+ mug	
	大 shoi` mug^	
	平 fe' mug`	
	安 fe (睡)	
	南 soi mug`	
莫噉 (不要哭)	四 mog gieu	莫噉吔，阿姆【阿爸】在這位。 (不要哭，媽媽在這裡。)
	海 mog` giau^	
	大 mog` gieu`	
	平 m ho` vo`[vo^] (毋好嘍)	
	安 m` hoo^ bboo^ (毋好嘍)	
	南 mog gieu	
洗身 (洗澡)	四 se` siin'	洗身吔喔！洗好了，恁香哦。 (洗澡囉！洗好了，很香喔。)
	海 se' shin`	
	大 se^ shin+	
	平 se` rhiug (洗浴)	
	安 se^ rhu (洗浴)	
	南 se` siin'	



A series of horizontal dotted lines on a white background, intended for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

A large white rectangular area with rounded corners, containing 15 horizontal dotted lines for writing.

你當慶 :)



書 名 寶寶的第 1 本語言啟蒙手冊

發行單位 客家委員會

地 址 242 新北市新莊區中平路 439 號北棟 17 樓

電 話 02-89956988

網 址 www.hakka.gov.tw

參與專家 朱子宏、林生祥、姜貞吟、徐敏莉、徐煥昇、黃資裡、陳仁富、陳雅鈴、曾純純、楊婷安、葉長青、蔡儀靜、賴維凱、謝妃涵、鍾鎮城、戴蘊思、藍浩尹（以中文姓氏筆劃排列）

發行日期 中華民國 114 年 1 月

編製單位 婦幼網路股份有限公司

本手冊保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，
須徵求客家委員會同意。

／ 營造母語環境，天天說母語！ ／

