

## 不同年紀幼兒的典型發育進度

大多數幼兒的發育速度都大致相同。但有時，孩子的發育進度也可能比預期更快或更慢。

如果您有相關的憂慮，請參見[若您對孩子的成長發育有疑慮](#)並且諮詢您的醫護人員。

### 身體發育

#### 6至9個月

- 無輔助平穩端坐
- 攙扶下穩定站立
- 坐著彈跳和挪動
- 用手撥弄細小物品；用手指拾起較大物品
- 抓取、搖晃物體，將兩個物體碰撞到一起
- 用牙齒或牙床咀嚼細碎的食物



#### 試試這些

花大量的時間爬行，增加肚肚貼地的時間。給她一些可以抓著搖晃的東西。趴到地上向她滾球。

#### 9至12個月

- 可從蹲姿站起
- 扶著家具或您的手時可以行走
- 平穩地爬行，包括爬上樓梯
- 餵自己吃小塊的食物
- 用食指和拇指指尖撿起小型物品
- 將一塊積木放在另一塊上面



#### 試試這些

當她上樓梯時站在她身後或握住她的手。示範給她看如何堆積木。讓她使用活動桌，或其他可以按下按鈕發出聲音的玩具。給她提供不同口感的食物。

#### 12至18個月

- 獨立行走
- 爬上或走上樓梯，手扶著扶手或您的手，一次上一級台階。
- 爬上物體（如椅子），爬出物體（如嬰兒車）
- 用杯子喝水
- 書本翻頁
- 壘起3塊或以上的積木
- 用大支蠟筆塗寫



#### 試試這些

讓她玩球。播放音樂與她一同跳舞。讓她堆疊塑膠碗，匹配蓋子和容器。給她提供大支蠟筆和紙。幫助她完成簡單的大塊拼圖。



## 故事分享

當我們的女兒剛開始四處移動時，我會拿著玩具躺在她剛好無法搆到地方。她會努力來到我身邊。這樣可以讓她忙起來並保持活動，也是我在忙碌了一天後放鬆身心的好方法。



## 重點提要

通過以下方式促進幼兒在每個階段的身體發育：

- ✓ 一起動起來
- ✓ 花大量的時間在室外和遊樂區玩耍
- ✓ 幫助她練習走路
- ✓ 當她嘗試新事物時給予她表揚
- ✓ 限制螢幕時間（參見螢幕時間）

### 18至24個月

- 踢球
- 蹲下玩耍
- 後退到椅子上坐下
- 騎坐小輪騎行玩具
- 自己脫鞋、帽、襪
- 拿起水杯喝水，然後放下

### 24至30個月

- 倒著和橫著行走
- 獨自上下樓梯，一次一級台階
- 雙腳抬起向前跳
- 雙腳同時發力推動騎行玩具
- 整隻手握住蠟筆塗寫

### 30至36個月

- 在平衡木上可以走幾步
- 爬上滑梯
- 蹬三輪腳踏車
- 學畫圓、點、線和螺旋
- 用小型安全剪刀剪紙
- 扭動門把手



## 試試這些

給她提供形狀分類遊戲和手指畫塗料。洗澡時玩塑膠容器。一起跑動和踢球。讓她嘗試騎行玩具。鼓勵她自己穿脫衣服。



## 試試這些

玩移動遊戲，參與的人時走時停，時慢時快，並不斷改變方向。讓她自己穿衣服，僅在需要的時候幫助她扣鈕扣、拉拉鍊。給她玩水彩筆、蠟筆和拼圖。讓她幫忙做一些簡單的廚房工作。



## 試試這些

玩「Tag」和「Follow The Leader」遊戲。一起從山坡上滾下來。假裝你們是動物。在您讀書給她聽時讓她來翻頁。讓她自己穿帶按扣、鈕扣及拉鍊的衣服。



## 腦力開發

告訴她，她現在正在做甚麼（「你正在爬樓梯！」「你正在拿蠟筆畫畫！」）



## 您知道嗎

在2到3歲時，有些幼兒將學會如何上下樓梯，手扶著欄杆，一次一步。

## 社交發育

### 6至9個月

- 玩社交遊戲，如「Peekaboo」和「Patty Cake」
- 想和其他人一起做事
- 有理由地指向事物
- 嘗試吸引他人的注意
- 觀看他人
- 注意到有人進屋



#### 試試這些

玩找人遊戲（「Where's Michael？」）以讓孩子明白他不是您的一部分。邀請他人與你們一起玩，或者加入遊戲小組。讓他以自己的節奏接觸新人。

### 9至12個月

- 知道您喜歡還是不喜歡他的某個行為
- 給他穿衣時知道伸直手腳配合
- 模仿一些簡單的動作和其他小朋友
- 重複可以逗你笑的聲音或動作
- 在簡單的遊戲中知道與您輪流配合
- 注意到別人在看甚麼
- 看向您指的地方，然後重新看回您



#### 試試這些

和孩子討論第二天要做哪些事情。

### 12至18個月

- 喜歡自己成為焦點
- 開始表現出幽默感
- 樂於獨自一人玩耍，不願分享玩具
- 模仿成年人的行為，如讀書和打電話
- 短暫地與您分開
- 呼喚您



#### 試試這些

建立一種說再見的儀式（如一個吻、一些特別的話）。給他提供選擇，例如先穿外套還是先穿鞋。讓他幫忙做一些簡單的家務。



#### 重點提要

通過以下方式促進幼兒在每個階段的社交發育：

- ✓ 在他需要幫助和關心時給予回應
- ✓ 使用「請」和「謝謝」來培養禮貌
- ✓ 保持穩定的作息慣例
- ✓ 讓他接觸他人，和其他孩子玩耍
- ✓ 全家一起用餐

## 18至24個月

- 喜歡短暫地獨自玩耍
- 更善於在其他小朋友一旁玩耍，而不是一起玩
- 經常說「不」和「這是我的」，不願與人分享
- 喜歡在無人幫助的情況下做事



### 試試這些

讓他知道在新情境中可能會遇到甚麼跟他談論家人和朋友指出其他小朋友在做甚麼，給他介紹玩伴。

### 甚麼是平行玩耍？

在其他小朋友身邊或附近玩耍。

### 甚麼是協同玩耍？

與其他小朋友一同玩耍。

大多數孩子在30至36個月大前更喜歡平行玩耍。

## 24至30個月

- 不願與人分享
- 知道男生和女生的區別
- 喜歡為自己做更多的事情
- 喜歡在其他小朋友身邊平行玩耍



### 試試這些

給他機會與其他小朋友一對一玩耍。讓他在沒有幫助的情況下完成一些事情。用他的玩偶作為範例教他分享（「看，多莉將她的積木分享給了泰迪。」）安靜地花時間一起閱讀、講故事和摟抱。大力表揚他的正面行為。



### 您知道嗎

幼兒害怕新人或在陌生人面前表現出羞澀是很常見的。

## 30至36個月

- 擁抱、親吻並表達喜愛
- 使用社交語言如「謝謝」和「再見」
- 與他人一起玩耍，且更容易輪流守序
- 玩假想遊戲並創造虛構人物



### 試試這些

給您的孩子大量的關愛和鼓勵。參與他的假想遊戲。介紹鄰居給他認識，讓他和其他小朋友玩，但是您要待在附近以便監管，並幫助他解決問題。



### 您知道嗎

大約在3歲左右，有些幼兒會創造出一個想象中的朋友。

## 6至9個月

- 表現出強烈的喜惡
- 會笑
- 想要和您或其他信賴的大人待在一起
- 害怕時會表現出來



### 試試這些

對您的孩子微笑，進行大量眼神交流，並實踐其他「發球與回球」式互動（參見**大腦發育**）。

## 9至12個月

- 表現出多種情緒
- 如果做錯了事會不開心
- 難過時想要得到安慰
- 需要在看護者的視覺和聽力範圍內
- 通過擁抱、親吻、輕撫和微笑表達喜愛



### 試試這些

給她提供簡單的選擇，例如用哪個杯子。經常向她索要擁抱和親吻。

## 12至18個月

- 喜歡熟悉的地方
- 若有信賴的大人在場，則願意冒險
- 可以認出鏡中和照片中的自己
- 擁抱親吻您和其他熟悉的人
- 喜歡成為焦點



### 試試這些

讓她獨自玩耍。與她討論任何慣例中即將發生的改變。找到能夠讓她有成就感的方法。



### 您知道嗎

低齡幼兒可能很容易被吸塵器、突然的巨響和其他大聲噪音嚇到。



### 腦力開發

從您的孩子大約9個月大時開始，您需要專注於幫助她理解和應對情緒。與她談論她的感受（「我看到你很難過」）。告訴她您的感受（「我很沮喪」），以及您如何以健康的方式應對自己的情緒（「我現在要深呼吸」）。



### 如何

利用讚揚建立孩子的自尊心。

- ✓ 將誇獎留給需要努力達成的事，而不是稱讚每一個小舉動。
- ✓ 誇獎的表達需要具體，例如「你玩具整理得真棒」。
- ✓ 當她為新事物而困擾時，鼓勵她並表現出同理心：「我看到你在試著拉上外套的拉鏈，這的確不太容易，不過你只要繼續努力，我知道你一定可以成功。不過如果你想要休息一下，那這次可以我來幫你拉。」



### 故事分享

每當我們中有人要離家上班、上學時，我們都會有一種慣例儀式。我們會擁抱在一起，說「一起親爸爸」，「一起親媽媽」，然後是「一起親泰勒」。這很有趣，雖然只是短短的一分鐘，但是可以讓離別的時刻更容易些。

## 18至24個月

- 對他人表示關心
- 表現出恐懼，但可以安定下來
- 有時想要獨立做事，有時又想要得到幫助
- 在新面孔的大人周圍會保持警惕



### 試試這些

與她談談別人的感受以及她的行為如何影響其他人（「我認為約翰很難過，因為你拿走了他的玩具。」）並提供選擇來幫助她應對自己的感受。（「你現在很難過，你需要我抱抱你嗎？還是你想一個人待著？」）。



### 您知道嗎

很多幼兒都有一個可以讓她感到安全的毯子或玩具。



### 您知道嗎

幼兒可能會突然害怕起之前發生過且無礙的情況。

## 24至30個月

- 想要以自己的方式行事
- 喜歡不變的慣例
- 通過表演展示情緒——如像憤怒的獅子一樣咆哮
- 有很強的感受，但是不知如何表達



### 試試這些

鼓勵她表現並談論自己的情緒。通過讓她知道接下來要發生的事情，減緩情緒轉變（「再過五分鐘，就要去學校接姐姐了」）。



### 重點提要

通過以下方式促進幼兒在每個階段的情感發育：

- ✓ 建立大量的行事條理和慣例
- ✓ 實踐「發球與回球」式互動（參見大腦發育）
- ✓ 擁抱、親撫並安慰她——尤其是當她難過、生病或受傷時
- ✓ 使用正面管教（參見正面管教）

## 30至36個月

- 慣例發生改變會讓她不悅
- 回應他人的感受
- 與新人互動時更加自在
- 想要為自己做事情，但是可能會害怕新事物
- 渴望贊同，需要誇獎



### 試試這些

唱有關情緒的兒歌，讀有關情緒的故事。討論其中角色的感受和這些感受的成因。

## 6至9個月

- 注意到物體的大小
- 知道事物的遠近
- 短暫地搜尋被拿走的物品
- 知道如何使用物品 —— 例如搖晃發聲玩具、按下按鈕等



### 試試這些

玩模仿遊戲，例如同時鼓掌或吐舌頭。把東西短暫地藏起來，然後再亮出來。玩進出遊戲，例如將積木放入容器中然後取出。

## 9至12個月

- 可將動物與其發出的聲音聯繫起來
- 記憶力變好
- 明白您和他自己是各自獨立的，當被問到「誰是媽媽？」時會指向媽媽
- 認出自己的名字
- 開始了解因果關係，例如碰掉的物品會落到地上
- 匹配形狀，例如將立方體放入方孔中



### 試試這些

輪流做事，如互送飛吻。讓他幫助您尋找物品。討論因果關係（「你扔掉了泰迪，所以他現在在地板上」）。



### 故事分享

每當我的一位老師朋友來家裡時，她都會從口袋裡掏出些東西，展示給我們10個月大的孩子，並仔細地說出它們的名字。我們的孩子經常會試著模仿她。這是一個很好的範例，我應該每天都這樣做。

## 12至18個月

- 意識到有些事物即使他看不到，也仍然存在
- 在圖片中找到物體
- 通過觸摸和移動物體來學習 —— 例如將物體穿過孔
- 認為事件會遵循慣例發生
- 遵循簡單的指示，例如「給我看看那個球」



### 試試這些

一起數數。談論他記得的事件和人物。讓他指出書中的圖片。給他簡單的指示（「請把卡車和玩偶放到玩具盒中」）。



### 腦力開發

對幼兒來說，在他嘗試做事時，稍感受挫是健康的。通過不急於提供幫助，您正在教他解決問題的技能。

## 18至24個月

- 以規範的方式使用事物，例如將電話放到他耳邊
- 了解時間的流逝，明白「現在不行」之類的詞的含義
- 說出照片中家人的名字
- 記憶力變好



### 試試這些

給他蠟筆、水彩筆和紙讓他塗寫，2到4塊的拼圖讓他試著拼裝。談論時間（「我們明天要去奶奶家」）和聽到的聲音，例如汽車喇叭聲或狗叫聲。挑戰他的能力，例如，當他可以疊起三塊積木時，給他第四塊積木。

## 24至30個月

- 和他人玩扮演遊戲
- 匹配並歸類一些形狀和顏色
- 開始了解數字的順序
- 注意力可以持續更久
- 通過反復嘗試逐漸解決問題



### 試試這些

當你們在一起唱歌或閱讀時，留出空白讓他補充。玩匹配和歸類遊戲。

## 30至36個月

- 比較物體的大小，並使用「更大」和「更小」之類的詞
- 扮演角色，例如假裝自己是恐龍
- 數出三件物品
- 匹配並歸類物品
- 喜歡創意活動



### 試試這些

與他談論數字順序（「哪個數字排在前面？」），鼓勵他講故事，詢問他對事情的看法。讓他嘗試3到6塊的拼圖。給他衣服和道具來進行裝扮。



### 重點提要

通過以下方式促進幼兒在每個階段的認知發育：

- ✓ 為他提供各種玩具、拼圖和美術用品
- ✓ 與他一起閱讀並討論其中的圖片（參見讀書給孩子聽）
- ✓ 一起跳舞和唱歌
- ✓ 一起數數
- ✓ 談論物體的形狀與顏色
- ✓ 當他學到新技能時給予他大量的讚揚



參見本指南中的腦力開發文本框，以了解有關促進幼兒認知發育的方法。



## 語言發育

### 6至9個月

- 一口氣發出簡單的語音（「ma mu da di da」）
- 啾啾呀呀，重複發聲（「da da da」）
- 對一些詞有反應，如「媽咪」或「球」
- 轉向去聽熟悉的聲音，如電話鈴聲
- 當您說她的名字時會看向你
- 搖頭以表達「不」



#### 試試這些

用簡單的句子談論你們在做甚麼（「我們在看那隻狗」）。



#### 試試這些

無論何時開始與孩子分享圖書都不算早。她可能喜歡翻動書頁，談論自己看到的內容或只是看著文字和圖片（參見[讀書給孩子聽](#)）。

### 9至12個月

- 啾啾說出更長的音，如「bababa」或「babagee」
- 對包含熟悉詞彙的簡單指示有所回應
- 和您輪流發出聲音
- 模仿談話的聲音



#### 試試這些

每天讀書給孩子聽（參見[讀書給孩子聽](#)）



#### 試試這些

如果您說多種語言，請從一開始就使用它們。可以一位家長或照顧者使用一種語言，另一位使用另一種語言。使用兩種語言讀書給孩子聽。



#### 您知道嗎

許多幼兒在學習說英語時都會忽略「the」、「in」之類的詞，以及諸如「-ing」和「-s」之類的詞尾。

### 12至18個月

- 說五個或更多的詞
- 明白的詞比會說的詞多很多——例如，當問她肚臍在哪時會指向肚臍
- 正確地使用「不」，經常同時搖頭
- 開始嘗試唱歌
- 模仿動物的叫聲和其他聲響
- 使用拍手、飛吻或擊掌等手勢
- 把手放到嘴前說「噓」



#### 試試這些

用不同的聲音和豐富的表情讀書給孩子聽。給她唱歌。給她一些書看，並鼓勵她指出圖片中的東西。記錄下她說的話。



#### 您知道嗎

您無需嘗試教孩子讀寫。通過給她讀書、與她交談和唱歌，您將會培養她的語言能力，為其將來讀書寫字打下基礎。

## 18至24個月

- 使用兩到三個詞的句子
- 理解大約200個詞
- (清晰或含糊地)說大約50個詞
- 自言自語，或者和玩具說話
- 認出書中的圖片
- 模仿新詞彙或短語
- 使用「甚麼」和「哪裡」的疑問句



### 試試這些

仔細聆聽她，就她所說的話提出簡單的問題。帶她去圖書館。



### 故事分享

我會跟女兒說我們所做的一切。例如，過馬路時我會說：「現在過馬路安全嗎？讓我們看看有沒有車。現在沒有車，很安全。我們可以過了。」這樣做可以有效地幫助她學習詞彙，所以當她很小就開始說話時，我並不感到驚訝。

## 24至30個月

- 使用人稱代詞，如「你」和「我」
- 根據她自己聽到別人叫她甚麼而稱呼自己
- 回答簡單的問題，例如「你叫甚麼名字？」
- 喜歡看著書並討論其中的圖片
- 唱出歌曲中的一些部分
- 問很多問題



### 試試這些

重複她說的話以示你很感興趣。一起看家庭照片，用簡單的語句描述它們。



### 重點提要

通過以下方式促進幼兒在每個階段的語言發育：

- ✓ 與她說話，從您正在做的事情（「我們來洗這些杯子」）到她看到的一切（「毛茸茸的貓咪！」）
- ✓ 用您自己的話語回應她的咿咿呀呀，彷彿您在與她交談
- ✓ 指出周圍事物的名字
- ✓ 每日讀書給她聽
- ✓ 以她說的話為基礎展開對話（如果她說「球」，您可以說「對，那是一個紅色的球。」）
- ✓ 用兒歌幫助她學習語言範式
- ✓ 在做日常事務（如換尿布）時唱歌給她聽

## 30至36個月

- 說的話您往往可以理解
- 問很多問題
- 講故事，唱歌
- 可以重複五個詞的句子
- 使用社交語言，如「請」、「謝謝」和「你好」
- 能說出大部分身體部位的名稱



### 試試這些

詢問她感興趣的事情。使用開放式的問題，例如「你在路上看到了甚麼？」或「你怎麼想？」唱數字歌，一起編一些有趣的順口溜。