



## 兒童的成長 從出生至3 歲

### Your Child's Development from Birth to Three Years

孩子人生中最初幾年的經歷會影響他們終生的健康與幸福。關愛、培育與安全的育兒方式有助於寶寶的茁壯成長。

了解幼童發展有助您熟悉並幫助孩子健康成長。在人生的最初幾年，您的孩子會通過其行為傳達自身需要以及他們的變化和成長。留意孩子展現出的獨特表征可助您協助其順利度過快速成長發育的時期。面對生活中各種令人激動的變化，孩子可能會更加頻繁地在夜裏醒來。

此處介紹的兒童成長階段僅為指導意見而非既定規則。每個孩子的成長都自有其步調。若您對孩子的成長有任何疑慮，請諮詢醫護人員。

#### 從出生至 3 個月大，您的寶寶：

- 一出生便可以辨認父母的聲音
- 發現自己的聲音
- 喜愛目光接觸、對人微笑和端詳人的面容
- 通過哭來表達需求
- 得到關注時會愉快地發出咿呀聲
- 會受到噪聲的驚嚇，並會立即對聲音做出反應
- 舒展或移動雙臂和雙腿
- 肚子向下趴著時會抬起頭
- 會抬著頭尋找聲音的來源或者移動的物體
- 可以翻身至側臥
- 發現自己的手脚並握住物體
- 眼神會跟隨移動中的物體

#### 3 至 6 個月大，您的寶寶：

- 頭部可以抬起約 90 度
- 可在支撐下坐著
- 可在幫助下站立
- 俯臥時能夠側向翻身，再向其他方向翻身
- 伸手抓取和鬆開物體

- 對他人呼喚自己的名字有反應
- 喜愛與人互動
- 對顏色產生興趣
- 認得不同的面孔，偏愛熟悉的人
- 開心時會笑和尖叫
- 直至寶寶 6 個月大，即使玩具離開視野，也不會以為玩具消失

#### 6 至 12 個月大，您的寶寶：

- 能識別自己的名字
- 對某些詞語有反應，如「媽媽」或「爸爸」
- 說出或重複發出一些聲音，或咿呀學語
- 模仿其他孩子或成人的簡單動作
- 對好惡或悲喜表現出強烈的感受和情緒
- 無需幫助也能較長時間地穩坐
- 可用無蓋的杯子喝水
- 在幫助或攙扶下可以穩定地站立
- 可以趴著移動或挪動，繼而學會爬行
- 邁出第一步，在 8 至 18 個月大時能夠獨立行走
- 喜愛爬和走
- 喜愛成為照護者的關注焦點
- 在陌生人身邊時會害怕，父母離開時會哭
- 故意扔玩具或其他物體
- 玩社交互動型的遊戲，例如藏貓貓或拍手遊戲

#### 12 至 18 個月大，您的孩子：

- 充滿活力，想要探索一切
- 可以用手或勺子喂自己
- 可能會爬出嬰兒床
- 獨自行走，一次一個台階地上樓

- 說簡單的詞組，如「媽媽走嗎」或「做完啦」
- 理解基本的句子，用一個詞表達一句話。例如用「多」表示「我還想要更多」
- 能說出書中圖片的名稱
- 能遵循簡單的指示
- 理解的詞句遠比能說出口的多
- 享受成爲被關注的焦點
- 最喜歡自己玩耍，不太願意與人分享玩具
- 配合或反抗家長設定的限制
- 容易煩躁
- 哭得更少但哼唧的次數更多
- 正確地使用「不」或者搖頭
- 可能會有一個特別的玩具或毯子
- 記憶短暫，儘管您不讓做某事，他們還是要做。也可能會做和您的指示相反的事

### 18 至 36 個月大，您的孩子：

- 能說含有 2 至 3 個詞的句子
- 用詞語或動作尋求幫助
- 可以數數以及運用新詞
- 明白形狀和大小
- 表達各種情感
- 知道並回應他人的感受
- 渴望認同和表揚
- 問許多問題
- 回應他人的要求，例如「去拿你的外套」
- 逐漸更常使用某一側的手
- 可以上下樓梯
- 可以學習騎三輪腳踏車
- 可以跑、攀爬、踢球和擲球
- 跟著音樂跳舞
- 講故事、唱歌和玩耍

- 嘗試變得更加獨立
- 幫忙做一些簡單的家務，例如將衣物從烘乾機中取出
- 不願分享，會說「不」或者「我的」
- 熟悉日常習慣並享受固定作息
- 認識熟悉的人，並叫得出他們的名字
- 對新鮮的人物、事物或聲音表現出興趣
- 喜愛獨自或在其他孩子附近玩耍
- 到 36 個月大時，喜愛與其他人玩過家家
- 可能開始識別特定性別
- 保持專注的時間增長
- 透過反復嘗試來解決問題
- 參與集體活動
- 公開地表達喜愛，例如擁抱
- 使用社交用語，例如「請」和「謝謝」
- 模仿成人的舉止
- 有時會因爲力不從心而感到挫敗
- 可能開始因爲真實和想象的危險或不舒服的狀況而感到焦慮。

### 更多資訊

請參閱以下資源，獲取更多有關寶寶健康和發育的資訊：

- [HealthLinkBC File #92a 兒童與玩耍](#)
- [HealthLinkBC File #92c 孩子的感受](#)
- [HealthLinkBC File #92d 如廁學習](#)
- [HealthLinkBC File #92e 睡眠時間](#)

有關「Baby's Best Chance」，請參閱：  
[www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/babys-best-chance-chinese.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/babys-best-chance-chinese.pdf)

有關「Toddler's First Steps」，請參閱：  
[www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/toddlers-first-steps](http://www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/toddlers-first-steps)