



# 兒童與玩耍

## 從出生至 3 歲

### Your Child and Play

### From Birth to 3 Years

通過玩耍，您的孩子可以學習和成長，并觀察人與人之間的關係。通過玩耍和好奇心，您的孩子還可以培養語言能力、社交能力（例如合作與分享）以及動手和思考的能力（例如如何去做一件事或事物的原理）

#### 兒童與玩耍

隨著身體和大腦的快速發育，寶寶在迅速成長。您可以利用關愛和培養的方式回應他們并與他們玩耍，這樣可以促進寶寶的健康成長。

作為家長，您是最早與寶寶玩耍的人，也是為他們創造安全的探索環境、給他們帶來歡樂和興趣的人。寶寶非常喜歡與人交流并且享受玩耍。花時間與您的寶寶玩耍并去瞭解他們。觀察他們最喜歡甚麼以及最常玩甚麼。

儘管針對孩子在不同年齡段的成長發育有一般性的指南，但您需要記住，每一個孩子都是與眾不同的，他們會按照自己的步伐成長。

在寶寶出生後的頭 6 個月裏，他們長得非常快，每天都在學習新的技能。最初，他們會找到自己的手指，然後是腳趾。他們開始伸手去抓東西，意識到想要的東西自己就可以拿得到。他們擡起頭四處張望，探索這個世界。他們左右搖動，之後開始翻身。再接下來，又學會了爬和走路。

為了保證安全，您要比寶寶提前一步，防止他們拿到危險的物品或者摔落。在家中安裝各類兒童保護措施，為寶寶提供一個安全的環境。欲瞭解有關兒童安全的信息，請參閱卑詩省兒童醫院《家中安全清單》

[www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf](http://www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf) 或加拿大衛生部《您的孩子安全嗎？》[www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-eng.php)。

#### 玩耍的類型

儘管您可以偶爾設計安排孩子的玩耍，但大多數玩耍都應該是自發的、不受約束的。當蹣跚學步的嬰兒可以按照自己的速度自由地移動和探索時，他們能夠學到的東

西最多。跟隨著他們的移動，為他們提供新的玩具或活動，以保持樂趣和興趣。

兒童通過各種類型的玩耍來學習。您可能會看到您的孩子按照以下方式玩耍：

- 獨自玩耍 - 孩子一個人獨自玩耍。所有的孩子都會不時獨自玩耍。
- 各自玩耍 - 孩子在另一個孩子的旁邊玩耍，但是兩人不發生互動或者一起玩耍。孩子們喜愛各自玩耍，從中觀察另一個孩子的舉動而且經常會模仿對方。
- 模仿玩耍 - 孩子們互相模仿或重複其他孩子的動作。
- 簡單交流 - 這是孩子開始與他人一起玩樂的第一步。孩子在 2 歲前，會給其他孩子提供玩具并進行交流。
- 合作玩耍 - 隨著孩子逐漸成長，通常到了 3 歲或更大時，他們會開始和其他孩子一起玩耍。

#### 嬰兒的玩耍

出生後的第一年，對於寶寶說話和語言能力的培養非常重要。對您的寶寶說話。指自己的眼睛、耳朵和鼻子，給他們看各種新鮮事物和顏色。您在和寶寶說話時，其實是在幫助他們掌握語言和交流能力。

每天花些時間抱抱寶寶并與他們玩耍。把寶寶抱得近一些以獲得更多的面對面接觸。這樣做可以使寶寶與您建立聯係并且能夠健康地成長。

寶寶還會通過觸摸來學習。讓他們觸摸多種不同形狀和質地的物品，以幫助他們探索世界。在他們觸摸不同東西（例如毛絨玩具）時，您可以同時與他們說話。寶寶喜歡製造聲響，所以您可以給他們塑料鑰匙或者發聲玩具。

檢查玩具的尺寸，并確保玩具不能再拆卸成小塊或壓縮變小。任何可以完整塞入嬰兒口中的玩具都屬過小，可能會造成窒息。

寶寶喜歡觀察您。當您在做飯或者打掃房間時，您可以將寶寶放在安全的地面讓他觀察。用簡單的詞匯和句子告訴寶寶您在做甚麼。

寶寶喜歡看新鮮事物，例如顏色鮮亮形狀各異的旋轉挂件。在寶寶可以看到的貼上色彩豐富的圖片。為寶寶製作一本屬於自己的書，裏面貼有家人和朋友的照片。寶寶喜愛有圖片的書，以及您讀書的聲音。每天給寶寶讀書。

小肚肚時間 - 在寶寶清醒時可以讓他肚子向下趴著或者側躺，這對寶寶的健康成長很重要。您可以依據自己的偏好將寶寶放在地板、安全結實的臺面、您的大腿或您的胸膛上。這樣做寶寶既可以鍛煉肌肉，也可以探索移動的新方法。

在寶寶出生不久後就可以開始“小肚肚時間”了，每次換尿布時都可以進行。每天增加 1 分鐘的“小肚肚時間”。如果您的寶寶非常不情願，緩步逐漸增加時間。以下是如何讓寶寶享受“小肚肚時間”的小貼士：

- 對寶寶說話、唱歌，安撫他們。
- 輕柔地按摩寶寶的雙臂和雙腿。
- 給寶寶看有趣的東西，例如顏色鮮亮的玩具或鏡子。
- 自己也趴在地上，讓寶寶可以看到你的臉。
- 把雙手放在寶寶下巴下面，托住他的腦袋，直到寶寶強壯到可以自己擡起頭。

您也可以捲起一塊毛巾放在寶寶胸下，這樣他的胳膊就可以伸在外面提供一些支撐。

寶寶也喜歡音樂。播放一些你喜歡的音樂，您的寶寶可能也會喜歡。謹記一定要保持低音量。寶寶也喜歡唱歌的聲音，因此多唱歌給他們聽。

寶寶喜歡待在嬰兒背帶或者坐在嬰兒車裏散步。隨著他們逐漸長大，寶寶會喜歡在戶外玩耍和走動。

如需瞭解更多有關人際和情感類玩耍的信息，請參閱 Leap BC 的指南《和我一起動起來：從出生到三歲》[www.decoda.ca/wp-content/uploads/MOVE\\_Family\\_Resource.pdf](http://www.decoda.ca/wp-content/uploads/MOVE_Family_Resource.pdf) (PDF 4.18 MB)。這份指南中包含了 40 種有助於孩子成長發育的有趣活動。

## 學步兒童的玩耍

隨著孩子長大，專家建議家長支持和鼓勵孩子按照以下方法玩耍：

- 活躍地玩耍 - 學步兒童每天需要至少 60 分鐘的身體活動時間，以鍛煉骨骼、肌肉、心臟和肺。可以嘗試跳舞、跳躍和跑步。
- 如果可能，可以和其他孩子一起玩耍，以培養孩子的社交能力，例如分享。
- 進行有助於培養孩子創造力和自我表達能力的玩耍。

孩子喜歡外出，在附近、去商店、去海灘或拜訪親朋好友。這些對於孩子來說都是探索和學習的機會。

孩子的成長、學習和發育不需要昂貴或者花哨的玩具。他們需要的是有人和他們說話，有人注意到他們的一舉一動，有人在沮喪時安慰他們。他們需要有趣的玩耍來認識及探索這個世界。

隨著孩子長大，當他們可以從一些選擇中挑選自己想要做甚麼的時候，他們將會學到最多的東西。逐漸，學步中的孩子也會想要幫助家長完成一些家中雜務。讓孩子通過一些有創意並且安全的方式幫助您。通過玩耍，孩子可以學習到事情的起因和結果、新的技能、新的詞匯，並瞭解這個世界。

## 更多資訊

如需獲得更多有關兒童健康和成長的信息，請參考以下資料：

- [HealthLinkBC File #92b 兒童的成長發育 從出生至 3 歲](#)
- [HealthLinkBC File #92c 兒童的感受](#)
- [HealthLinkBC File #92d 如廁學習](#)
- [HealthLinkBC File #92e 睡眠時間](#)
- 卑詩省健康家庭 (Healthy Families BC) - [www.healthyfamiliesbc.ca/parenting](http://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting)
- 寶寶的最佳機會 (Baby's Best Chance) (PDF 16.67 MB) - [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/BabysBestChance-Sept2017.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/BabysBestChance-Sept2017.pdf)

本文中的部分信息整編自卑詩省兒童健康成長協會 (BC Healthy Child Development Alliance)，並已獲得他們的允許。欲瞭解更多信息，請訪問他們的網站 [www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance](http://www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance)

---

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthlinkbcfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthlinkbcfiles) 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1 (免費電話)。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。

---

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca/healthlinkbcfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthlinkbcfiles)網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電**8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。