



# 兒童的成長

## 從出生至 3 歲

### Your Child's Development From Birth to 3 Years

孩子人生中最初幾年的經歷會影響他們終生的健康、幸福和應對困難的能力。您的關愛、培育與安全的撫養有助於寶寶的茁壯成長。觀察與傾聽您的寶寶以瞭解他們的所需所想。寶寶會給您一些提示，幫助您理解他們在說甚麼。在學步階段，您的孩子會迅速地學習和成長。

專家把兒童的成長分成五個方面：身體、社交、情感、認知以及語言。

此處介紹的兒童成長階段僅是指導意見，並不是既定規則。瞭解兒童的成長可以指導您如何撫養子女。若您對孩子的成長有任何關切，請諮詢您的醫護人員。

#### 從出生至 3 個月大，您的寶寶：

- 一出生便可以認出家長的聲音
- 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，而且會立即對聲音做出反應
- 舒展或移動雙臂和雙腿
- 肚子向下趴著時會擡起頭
- 會擡著頭尋找聲音的來源或者移動的物體
- 可以翻身至側臥
- 發現自己的手脚和握住物體
- 眼睛會跟隨移動中的物體

#### 3 至 6 個月大，您的寶寶：

- 頭部可以擡起約 90 度
- 有支撐時可以坐著
- 在幫助下可以站立
- 可以翻身

- 伸手抓取和鬆開物體
- 對自己的名字有反應
- 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
- 如果玩具離開自己的視野，便會以為玩具不再存在。

#### 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”
- 發出或重複一些聲音，或咿呀學語
- 模仿一些簡單的動作，並模仿其他孩子或成人
- 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
- 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
- 邁出第一步，在 8 至 18 個月大時能夠獨立行走
- 喜愛爬和走
- 喜愛成為被關注的焦點
- 在陌生人身邊時會害怕，家長離開時會哭
- 故意扔玩具或其他物體
- 玩社交互動型的遊戲，例如藏貓貓（peekaboo）或拍手遊戲（patty cake）
- 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。

## 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
- 說一些簡單的詞組，例如“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”代替“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
- 享受成為被關注的焦點
- 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
- 很容易不耐煩，沒有耐心；想要的東西立刻就要得到
- 哭得更少但哼哼唧唧的時間更多
- 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，您的孩子：

- 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
- 表達情感，並且會有情緒波動或發脾氣
- 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、踢和擲球
- 跟著音樂跳舞
- 講故事、唱歌和做遊戲
- 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”
- 熟悉日常程序
- 認識熟悉的人，並叫得出他們的名字
- 對新鮮的人、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
- 專注的時間增長
- 通過反復嘗試解決問題
- 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
- 有時會因為力不從心而感到挫敗
- 想要自己說了算，但需要瞭解家長設定的限制
- 有多種恐懼，可能會做噩夢

## 更多資訊

如需瞭解更多有關兒童健康和成長的資訊，請瀏覽以下資源：

- [HealthLinkBC File #92a 兒童與玩耍 從出生至 3 歲](#)
- [HealthLinkBC File #92c 孩子的感受](#)
- [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)

---

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。