



儿童发展系列：家长训练课程

自理、社交篇



儿童体能智力测验服务



卫生署

(一) 儿童自理发展

自理是指在日常生活中自我照顾的能力及习惯，自理技巧包括进食、穿衣、梳洗及训练如厕等等。参与不同的自理活动，对儿童的基础技巧有很大帮助，包括：

1. 感觉肌能技巧
2. 小肌肉技巧
3. 认知概念
4. 心理发展

详情如下：

1. 感觉肌能技巧，分两方面：

i. 感觉发展：

儿童透过进食不同的食物，当中有不同的温度，例如冷和热；有不同的质感，例如糊状或硬而韧的固体食物；亦有不同的味道，例如甜、酸、苦等等，加上各种颜色的食物，这都能提升儿童的触觉、味觉、嗅觉和视觉等不同感觉的发展。

ii. 肌能发展：

当儿童进食时，亦能训练儿童安坐进食和运用不同的食具，从而训练良好和正确的坐姿控制，在过程中不知不觉地训练儿童的动作计划。动作计划是例如进食时，儿童要知道：第一要坐好，第二放好餐具，第三要好好地抓握餐具去舀食物，最后还要收拾餐具。这些一连串有

次序出现的动作，就叫做动作计划，这亦是肌能发展范畴之一。

2. 小肌肉发展

儿童在练习不同的自理活动时，例如系上钮扣、穿衣、拧毛巾等，均可以强化儿童的手眼协调、双手协调、指尖的灵活性和抓握力度等等。这些从自理活动中强化的小肌肉技巧，对儿童读幼儿园时，有莫大的帮助。例如老师要求儿童自行进食或要执笔写简单的字时，良好的小肌肉技巧基础便对儿童的发挥有很大的帮助。

3. 认知概念

儿童在进行自理活动时会很专心，运用眼睛和视觉空间概念的技巧，才能完成不同的自理活动。例如穿着外套时，儿童要专心来分辨外套的前后和里外，当中涉及儿童的空间和身体概念，才能完成所有步骤。又例如儿童会选择穿着心爱颜色的衣服，会拣选较长的土豆条来吃；这些认知范畴，都是透过儿童实践自理项目时，自然又随机地逐步增强。

4. 心理发展

父母从小要求儿童进行自理活动而又给予赞赏，可大大提升儿童的自信心、责任感和独立意识，对儿童日后的生活适应能力有莫大的帮助。

(二) 影响自理能力发展的因素

1. 个人基础技巧因素

个人基础技巧弱，包括感觉肌能，例如动作计划混乱、小肌肉技巧不良、认知概念薄弱及心理发展欠佳等，这些都会引致儿童不肯尝试学习自理项目。

2. 外在环境因素

若父母对儿童是百般迁就，会导致儿童失去学习自理的机会。家中的生活常规混乱亦令到儿童不能适应转变；再加上父母对儿童自理发展缺乏认识，没有系统的一步一步去教导儿童完成自理活动，这样便会导致儿童放弃自我完成自理活动了。

(三) 自理发展里程碑

以下是一般参考，会因应儿童个别能力而有所不同。

8 - 12 月	自理项目发展参考
进食方面	会用手拿食物放进嘴里、用双手持奶瓶啜饮
穿衣方面	替他更衣时，他会伸出手脚来配合

1 - 2 岁	自理项目发展参考
进食方面	用饮管啜饮、用勺子进食、用杯喝水
穿衣方面	会脱鞋子及解开鞋的魔术贴、脱下短裤和内裤
如厕方面	用手势或简单说话来表示湿了尿布
梳洗方面	用毛巾抹嘴、用水洗手

2-3岁	自理项目发展参考
进食方面	用杯饮水而不会溅出、用叉拈食物、能自己吃东西
穿衣方面	穿上和脱掉简单的衣物、拉开外套的拉链
如厕方面	说出需要、男孩能在尿槽前小便、如厕后自行洗手
梳洗方面	用牙刷粗略地刷牙、用清水漱口及用纸巾抹鼻涕

3-4岁	自理项目发展参考
进食方面	熟练地用勺子、能食硬而韧的固体食物、懂吐果核
穿衣方面	能穿上袜子、鞋、长裤、外套；解开和扣合大钮扣
如厕方面	按水掣冲厕、能分辨男和女孩子的厕所符号图案
梳洗方面	开关水龙头、用视液洗手、粗略地学习用梳梳头

4-5岁	自理项目发展参考
进食方面	用筷子进食、尝试在面包上涂果酱、撕开糖纸
穿衣方面	正确穿好左及右脚的鞋、能分辨外套的外面和里面
如厕方面	在小便后，女孩子能粗略撕厕纸来清洁
梳洗方面	会自行洗脸和刷牙、懂得挤出适量的牙膏

5-6岁	自理项目发展参考
进食方面	能自行摆放和收拾餐具
穿衣方面	能翻正外套的正面
如厕方面	大便后，能用适量的厕纸清洁
梳洗方面	能完成大部份的冲凉步骤，包括挤出适量的沐浴露或洗发精等等。能用毛巾抹干身体的大部份；洗发后，能用毛巾抹干湿发

(四) 儿童社交技巧发展

想促进儿童的社交能力，便要利用儿童「先观察、后模仿」的天性，例如当家长在街上遇到朋友而互相打招呼时，便要捉着儿童的手，示范向朋友打招呼。若儿童会讲单字，家长便简单的说「姨姨」给儿童去模仿；分别时做「拜拜」的动作。久而久之，儿童会感觉到这些打招呼的情况是很自然的，是一个很简单的社交行为。此外，图书馆和公园更是一个与其他儿童交往的好地方。这些环境让儿童有机会学习及模仿到应有的社交礼仪，例如轮流、分享和体谅等，这些社交技巧的练习对儿童的人际关系发展会有很大的好处。

(五) 日常生活上的持续学习

日常生活持续学习的基础概念是指一些生活上的概念，例如颜色、形状、大小、界线、上下左右方向、横直斜等等的概念。当儿童掌握了这些概念，便可进阶去学习一些更抽象的概念，例如认字和运算等。要增强儿童的基础概念，家长是要在日常生活中，无时无刻地随机的去教导儿童。

以下是一些例子作参考：

- 帮儿童扣钮的时候，教导他钮扣的颜色、形状、大细等等
- 食朱古力豆时，趁机问问儿童想食什么颜色的朱古力豆
- 食土豆条的时候，可以教导长与短的概念
- 穿鞋时除了可以教大细之外，更可以教导分辨轻和重
- 给些有界线的格仔簿让儿童盖印仔，慢慢掌握界线概念
- 用铅笔来砌横、直、斜方向，让儿童了解方向的概念

三至六岁儿童发展参考

节录「学前儿童发展及行为处理---幼师参考数据手册」

	三至四岁	四至五岁	五至六岁
大肌肉	<ul style="list-style-type: none"> *一步一级上楼梯 *能踢中大球 *懂得驾三轮车 	<ul style="list-style-type: none"> *连续向前、向后跳 *抛掷小球 	<ul style="list-style-type: none"> *独自一步一级上落楼梯 *玩简单球类活动
小肌肉	<ul style="list-style-type: none"> *能扭紧瓶盖 *迭高十块以上积木 *尝试涂色 	<ul style="list-style-type: none"> *画线条 *剪纸 	<ul style="list-style-type: none"> *画图形 *抄写数字及简单中英文字
认知	<ul style="list-style-type: none"> *知道自己姓名、性别及年龄 *能分辨大/小/长/短 *能完成六块拼图 *能依图案把对象排序 *说出三至四种颜色 	<ul style="list-style-type: none"> *开始认识对象类别 *开始认识相对的概念，如前后、快慢、上下 *开始认识时间（早午晚）的概念 *背诵 1-20、数 10 件以内对象、读出简单词汇 	<ul style="list-style-type: none"> *能写 1-20 *开始运算简单加减 *开始认识月历，说出年、月、日 *读出时钟的时分 *认读数十个常见的字词

	三至四岁	四至五岁	五至六岁
语言	<ul style="list-style-type: none"> *能用「這裡」「那裡」「你」「我」等词语 *开始运用「是什麼？」「在那裡？」「是誰？」来发问 	<ul style="list-style-type: none"> *较详细叙述日常生活事 *适当运用连接词，例如「因为」「所以」等 *发问简单问题，例如「为什么？」「几时？」 *大致发音清楚 	<ul style="list-style-type: none"> *描述图画 *懂得运用更多连接词，例如「虽然」、「但是」 *适当地用词语表达情绪
自理	<ul style="list-style-type: none"> *能日间自行如厕 *能用勺子进食 *能解开胸前衫钮 *开始用视液洗手及抹干手 *知道避开危险，如火、沸水 	<ul style="list-style-type: none"> *自行进食 *自行穿、脱衣服 *帮忙做简单家务 	<ul style="list-style-type: none"> *开始用筷子进食
社交	<ul style="list-style-type: none"> *懂得轮候等待 *爱护年幼儿童 *愿意分享玩具 *在提示下懂得说「谢谢」、「多谢」 *能接受劝解，多能服从指示 	<ul style="list-style-type: none"> *懂得遵守游戏规则 *开始有是非观念，知道被赞赏是因为做了正确的事 	<ul style="list-style-type: none"> *开始选择玩伴 *能与同伴进行合作游戏

如想获取更多有关儿童发展的信息，
欢迎浏览以下儿童体能智力测验服务的网址：

www.dhcas.gov.hk

如未获得本服务同意，不能转载小册子任何内容

