



兒童發展系列：家長訓練課程

自理、社交篇



兒童體能智力測驗服務



衛生署

(一) 兒童自理發展

自理是指在日常生活中自我照顧的能力及習慣，自理技巧包括進食、穿衣、梳洗及訓練如廁等等。參與不同的自理活動，對兒童的基礎技巧有很大幫助，包括：

1. 感覺肌能技巧
2. 小肌肉技巧
3. 認知概念
4. 心理發展

詳情如下：

1. 感覺肌能技巧，分兩方面：

i. 感覺發展：

兒童透過進食不同的食物，當中有不同的溫度，例如冷和熱；有不同的質感，例如糊狀或硬而韌的固體食物；亦有不同的味道，例如甜、酸、苦等等，加上各種顏色的食物，這都能提升兒童的觸覺、味覺、嗅覺和視覺等不同感覺的發展。

ii. 肌能發展：

當兒童進食時，亦能訓練兒童安坐進食和運用不同的食具，從而訓練良好和正確的坐姿控制，在過程中不知不覺地訓練兒童的動作計劃。動作計劃是例如進食時，兒童要知道：第一要坐好，第二放好食具，第三要好好地抓握食具去舀食物，最後還要收拾食具。這些一連串有

次序出現的動作，就叫做動作計劃，這亦是肌能發展範疇之一。

2. 小肌肉發展

兒童在練習不同的自理活動時，例如扣鈕、穿衣、扭毛巾等，均可以強化兒童的手眼協調、雙手協調、指尖的靈活性和抓握力度等等。這些從自理活動中強化的小肌肉技巧，對兒童讀幼稚園時，有莫大的幫助。例如老師要求兒童自行進食或要執筆寫簡單的字時，良好的小肌肉技巧基礎便對兒童的發揮有很大的幫助。

3. 認知概念

兒童在進行自理活動時會很專心，運用眼睛和視覺空間概念的技巧，才能完成不同的自理活動。例如穿著外套時，兒童要專心來分辨外套的前後和裡外，當中涉及兒童的空間和身體概念，才能完成所有步驟。又例如兒童會選擇穿著心愛顏色的衣服，會揀選較長的薯條來吃；這些認知範疇，都是透過兒童實踐自理項目時，自然又隨機地逐步增強。

4. 心理發展

父母從小要求兒童進行自理活動而又給予讚賞，可大大提升兒童的自信心、責任感和獨立意識，對兒童日後的生活適應能力有莫大的幫助。

(二) 影響自理能力發展的因素

1. 個人基礎技巧因素

個人基礎技巧弱，包括感覺肌能，例如動作計劃混亂、小肌肉技巧不良、認知概念薄弱及心理發展欠佳等，這些都會引致兒童不肯嘗試學習自理項目。

2. 外在環境因素

若父母對兒童是百般遷就，會導致兒童失去學習自理的機會。家中的生活常規混亂亦令到兒童不能適應轉變；再加上父母對兒童自理發展缺乏認識，沒有系統的一步一步去教導兒童完成自理活動，這樣便會導致兒童放棄自我完成自理活動了。

(三) 自理發展里程碑

以下是一般參考，會因應兒童個別能力而有所不同。

8 - 12 月	自理項目發展參考
進食方面	會用手拿食物放進嘴裡、用雙手持奶瓶啜飲
穿衣方面	替他更衣時，他會伸出手腳來配合

1 - 2 歲	自理項目發展參考
進食方面	用飲管啜飲、用匙羹進食、用杯喝水
穿衣方面	會脫鞋子及解開鞋的魔術貼、脫下短褲和內褲
如廁方面	用手勢或簡單說話來表示濕了尿布
梳洗方面	用毛巾抹嘴、用水洗手

2-3 歲	自理項目發展參考
進食方面	用杯飲水而不會濺出、用叉拈食物、能自己吃東西
穿衣方面	穿上和脫掉簡單的衣物、拉開外套的拉鍊
如廁方面	說出需要、男孩能在尿槽前小便、如廁後自行洗手
梳洗方面	用牙刷粗略地刷牙、用清水漱口及用紙巾抹鼻涕

3-4 歲	自理項目發展參考
進食方面	熟練地用匙羹、能食硬而韌的固體食物、懂吐果核
穿衣方面	能穿上襪子、鞋、長褲、外套；解開和扣合大鈕扣
如廁方面	按水掣沖廁、能分辨男和女孩子的廁所符號圖案
梳洗方面	開關水龍頭、用梘液洗手、粗略地學習用梳梳頭

4-5 歲	自理項目發展參考
進食方面	用筷子進食、嘗試在麵包上塗果醬、撕開糖紙
穿衣方面	正確穿好左及右腳的鞋、能分辨外套的外面和裡面
如廁方面	在小便後，女孩子能粗略撕廁紙來清潔
梳洗方面	會自行洗臉和刷牙、懂得擠出適量的牙膏

5-6 歲	自理項目發展參考
進食方面	能自行擺放和收拾餐具
穿衣方面	能翻正外套的正面
如廁方面	大便後，能用適量的廁紙清潔
梳洗方面	能完成大部份的沖涼步驟，包括擠出適量的沐浴露或洗頭水等等。能用毛巾抹乾身體的大部份；洗髮後，能用毛巾抹乾濕髮

(四) 兒童社交技巧發展

想促進兒童的社交能力，便要利用兒童「先觀察、後模仿」的天性，例如當家長在街上遇到朋友而互相打招呼時，便要捉著兒童的手，示範向朋友打招呼。若兒童會講單字，家長便簡單的說「姨姨」給兒童去模仿；分別時做「拜拜」的動作。久而久之，兒童會感覺到這些打招呼的情況是很自然的，是一個很簡單的社交行為。此外，圖書館和公園更是一個與其他兒童交往的好地方。這些環境讓兒童有機會學習及模仿到應有的社交禮儀，例如輪流、分享和體諒等，這些社交技巧的練習對兒童的人際關係發展會有很大的好處。

(五) 日常生活上的持續學習

日常生活持續學習的基礎概念是指一些生活上的概念，例如顏色、形狀、大小、界線、上下左右方向、橫直斜等等的概念。當兒童掌握了這些概念，便可進階去學習一些更抽象的概念，例如認字和運算等。要增強兒童的基礎概念，家長是要在日常生活中，無時無刻地隨機的去教導兒童。

以下是一些例子作參考：

- 幫兒童扣鈕的時候，教導他鈕扣的顏色、形狀、大細等等
- 食朱古力豆時，趁機問問兒童想食什麼顏色的朱古力豆
- 食薯條的時候，可以教導長與短的概念
- 穿鞋時除了可以教大細之外，更可以教導分辨輕和重
- 給些有界線的格仔簿讓兒童蓋印仔，慢慢掌握界線概念
- 用鉛筆來砌橫、直、斜方向，讓兒童了解方向的概念

三至六歲兒童發展參考

節錄「學前兒童發展及行為處理---幼師參考資料手冊」

	三至四歲	四至五歲	五至六歲
大肌肉	<ul style="list-style-type: none"> *一步一級上樓梯 *能踢中大球 *懂得駕三輪車 	<ul style="list-style-type: none"> *連續向前、向後跳 *拋擲小球 	<ul style="list-style-type: none"> *獨自一步一級上落樓梯 *玩簡單球類活動
小肌肉	<ul style="list-style-type: none"> *能扭緊瓶蓋 *疊高十塊以上積木 *嘗試塗色 	<ul style="list-style-type: none"> *畫線條 *剪紙 	<ul style="list-style-type: none"> *畫圖形 *抄寫數字及簡單中英文字
認知	<ul style="list-style-type: none"> *知道自己姓名、性別及年齡 *能分辨大/小/長/短 *能完成六塊拼圖 *能依圖案把物件排序 *說出三至四種顏色 	<ul style="list-style-type: none"> *開始認識物件類別 *開始認識相對的概念，如前後、快慢、上下 *開始認識時間（早午晚）的概念 *背誦 1-20、數 10 件以內物件、讀出簡單詞彙 	<ul style="list-style-type: none"> *能寫 1-20 *開始運算簡單加減 *開始認識月曆，說出年、月、日 *讀出時鐘的時分 *認讀數十個常見的字詞

	三至四歲	四至五歲	五至六歲
語言	<ul style="list-style-type: none"> *能用「呢度」「個度」「你」「我」等詞語 *開始運用「係乜嘢?」「係邊度?」「邊個?」來發問 	<ul style="list-style-type: none"> *較詳細敘述日常生活事 *適當運用連接詞，例如「因為」「所以」等 *發問簡單問題，例如「為什麼?」「幾時?」 *大致發音清楚 	<ul style="list-style-type: none"> *描述圖畫 *懂得運用更多連接詞，例如「雖然」、「但是」 *適當地用詞語表達情緒
自理	<ul style="list-style-type: none"> *能日間自行如廁 *能用匙羹進食 *能解開胸前衫鈕 *開始用梘液洗手及抹乾手 *知道避開危險，如火、沸水 	<ul style="list-style-type: none"> *自行進食 *自行穿、脫衣服 *幫忙做簡單家務 	<ul style="list-style-type: none"> *開始用筷子進食
社交	<ul style="list-style-type: none"> *懂得輪候等待 *愛護年幼兒童 *願意分享玩具 *在提示下懂得說「唔該」、「多謝」 *能接受勸解，多能服從指示 	<ul style="list-style-type: none"> *懂得遵守遊戲規則 *開始有是非觀念，知道被讚賞是因為做了正確的事 	<ul style="list-style-type: none"> *開始選擇玩伴 *能與同伴進行合作遊戲

如想獲取更多有關兒童發展的資訊，
歡迎瀏覽以下兒童體能智力測驗服務的網址：

www.dhcas.gov.hk

如未獲得本服務同意，不能轉載小冊子任何內容

