

家庭與學校合作事宜委員會 「健康成長路」幼兒家長講座系列(一)

幼兒能力睇真啲 – 認識及支援幼兒的發展需要



教育心理學家 葉子琪姑娘
註冊社工 黃芷韻姑娘



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

何玉清教育心理服務中心
Ho Yuk Ching
Educational Psychology
Service Centre

講座內容



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

何玉清教育心理服務中心
Ho Yuk Ching
Educational Psychology
Service Centre

- 幼兒發展知多啲

- 常見的發展警號與辨識

- 支援幼兒發展的策略

- 資源分享

- 幼兒發展設定合理的期望



幼兒發展要觀察甚麼？



大肌肉（活動）



語言能力



自理能力



小肌肉（手部運用）



認知發展



社交和情緒發展

社交和情緒發展

1-3個月



- 表達自己的需要
會用哭鬧、不同的表情和身體語言
- 會以微笑與人溝通，
尤其對熟悉的人

4-7個月



- 愛依附着媽媽或經常照顧
他的人
- 對鏡子裏的影像感興趣
- 喜歡別人和他嬉戲、會模
仿別人的表情

8-12個月



- 聽到有人叫他的名字時，
會找尋呼叫的人
- 面對陌生人會害羞或焦慮
- 喜愛模仿別人的行為

1-2歲



- 會望向成人指著的地方
- 在成人提示下會向別人打招呼
- 依從簡單指令
例如「停牌」、「坐坐」等等

2-3歲



- 在成人提示下幫忙做簡單的家務
例如收拾玩具
- 和小朋友一起玩遊戲
例如「玩煮飯仔」或「捉迷藏」等遊戲
- 學懂等候和輪流玩耍，
也會與人分享物品

3-4歲



- 能依從較複雜指令
例如「唔該拎有貓貓公仔嘅對拖鞋俾媽媽」
- 能適當地向別人說出謝意
例如「多謝」、「唔該」等等
- 能察覺到別人的情緒轉變

4-5歲



- 能幫助大人傳達簡單的口訊
- 喜歡和朋友玩角色扮演遊戲
- 能簡單回答和家庭有關的問題
例如：「住哪裡？」、「家裏有甚麼人？」

5-6歲



- 能夠控制自己的情緒和遵守規矩
- 能說出多個同學的名字，會選擇
喜歡的玩伴
- 會察覺到男孩子和女孩子的分別

參考資料：衛生署家庭健康服務、協康會

0-3個月



- 以不同的哭聲表達需求

3-6個月



- 對別人的呼喚作出反應
發出啾啾呀呀的聲音

6-12個月



- 懂得搖頭表示「不」
- 手指指表達自己的需要
- 牙牙學語
發出一連串像說話的聲音

1歲-1歲半



- 開始能說出一些單詞
例如「爸」、「媽」、「夜」、「車」等等
- 逐漸加入動詞
例如「食」、「抱」、「放」等等
- 明白簡單的指令
如「俾媽媽」或「坐定定」

1歲半-2歲



- 能聽從簡單指示
例如「拎車車俾媽媽」
- 能指出身體部份
例如「鼻鼻、嘴嘴」
- 出現疊字及開始將單詞組合
例如「車車、包包、去街街、食餅餅」

2-3歲



- 加入形容詞
例如「靚靚」、「大大」、「曳曳」等等
- 出現三詞句子並開始使用代名詞
例如「媽媽抱我」、「BB食糖糖」等等
- 明白兩部分指令
例如「擺碗喺枱上面」
- 懂得回答自己的姓名、年齡

3-4歲



- 能說出三詞以上句子
例如「爸爸搭巴士番工」
- 開始使用連接詞語
例如「然後」、「同理」等等
- 愛發問不同的問題

4-6歲



- 能使用完整句子
- 能複述簡單故事或指令

3-4歲

4-5歲

5-6歲

大動作



單腳站立 踏三輪車



交替腳
上落樓梯



連續單腳跳



交替腳向前行



雙手接球



單腳站立10秒



提物上落樓梯

精細動作



剪紙



會畫圓形、正方形

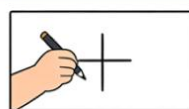
自行運用餐具



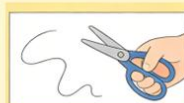
堆疊積木



穿珠



抄寫簡單文字



剪出複雜形狀



書寫數字/字母



能自己綁鞋帶、扣鈕扣

4-7個月



- 眼睛會跟著移動的物體
- 會伸手摸發聲或旋轉的玩具

8-12個月



- 會找尋藏起來的玩具
- 會用各種方式玩玩具
- 會把東西放進容器中，再把東西從容器中倒出來

1-2歲



- 能一頁一頁翻看圖畫書
- 能指出一些常用的物件
例如「鞋鞋」、「公仔」等等
- 能指出至少三個身體的不同部位

2-3歲



- 會配對物品與圖片
能完成三至四塊的拼圖
- 開始對數字有概念
會明白「一個」、「兩個」的意思
- 能說出物件的名稱
例如「花花」、「車車」、「船船」等等

3-4歲



- 能分辨男孩子和女孩子
- 能指認簡單的形狀
例如「長方形」、「正方形」或「圓形」
- 能說出不同的顏色
例如「紅色」、「黃色」、「綠色」或「藍色」

4-5歲



- 明白方位詞的意思
例如「前面」、「後面」或「旁邊」等等
- 能辨認較複雜的形狀
例如「星形」、「心形」或「菱形」
- 能跟指示拿取指定數量的物品

5-6歲



- 會操作簡單加法
能夠做10以內的加數和減數
- 能夠將相同性質的物件分類
例如「水果」、「動物」、「衣服」
- 明白基本的時間概念
例如「上午」和「下午」、「今天」和「明天」

參考資料：衛生署家庭健康服務、協康會

3 - 6歲發展里程碑



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

何玉清教育心理服務中心
Ho Yuk Ching
Educational Psychology
Service Centre



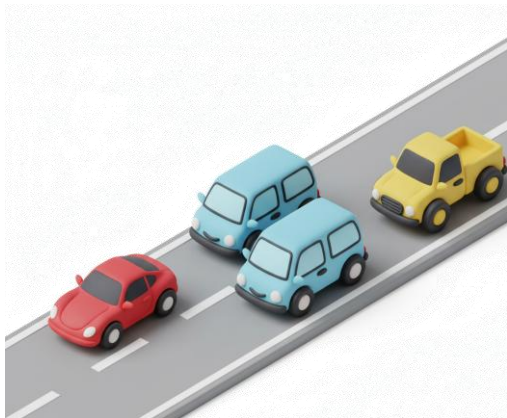
衛生署 家庭健康服務 (2025)



衛生署 家庭健康服務 (2023)

發展的步伐

發展雖有快慢，但整體呈現穩定進步趨勢，能達到主要發展里程碑



正常差異

經過適當處理，
孩子能夠趕上同齡孩子



問題

有顯著且持續的障礙



障礙

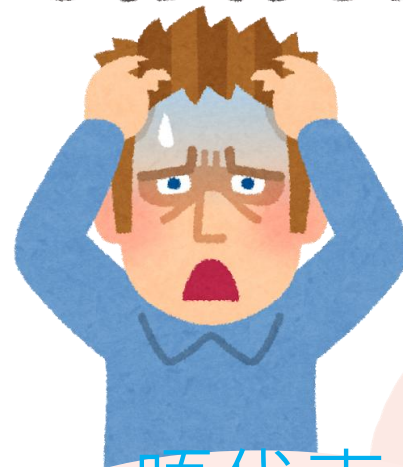
做到？



非常好！

做唔到？

OH NO...



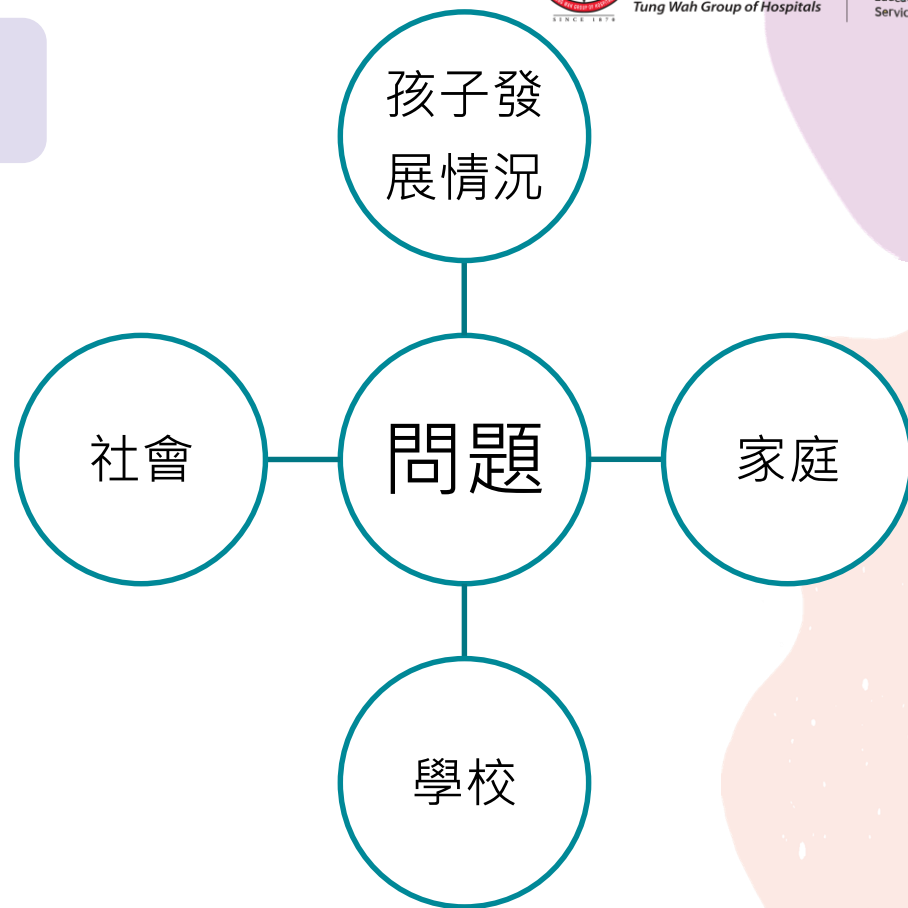
唔代表
有問題

兒童發展知多少 — 給學前兒童的家長

作為父母，都希望孩子在認知、語言、體能、自理及社群等各方面有着均衡的發展。當懷疑孩子有任何發展或學習問題時，為避免不必要的擔憂，家長和老師在觀察孩子的表現時應先考慮以下各重點：

- 孩子的發展是一個持續的過程，有既定的先後次序，但個別的發展進度會因人而異。
- 有些孩子在某方面的發展比較快，但在其他發展範疇則與同齡相符或稍慢，這是很自然的事。
- 孩子在不同的環境，可能會有不同的表現；家長和老師須多點溝通，藉此加深了解孩子的情況。
- 班上孩子的年齡可能有很大的差異。較年幼的孩子或會比其他同學需要較多的時間和輔導才能掌握所學的知識和技巧，因此家長和老師應相對地調整學習上的要求。

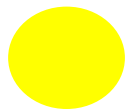
發展差異 ≠ 異常



三色燈觀察法



綠燈：偶發行為，情境特定



黃燈注意：持續2週，影響1個特定領域



紅燈行動：「3個1」→ 1個月 +/- 1週3次 +/- 影響
1個以上生活功能

持續性

持續一段時間？

嚴重性

影響學習、社交及
日常生活？

廣泛性

不同場合？

講座內容



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

何玉清教育心理服務中心
Ho Yuk Ching
Educational Psychology
Service Centre

- 幼兒發展知多啲
- **支援幼兒發展的策略**
- 常見的發展警號與辨識
- 轉介及資源分享
- 幼兒發展設定合理的期望





案例研究：

「佢成日都搞到屋企亂七八糟，要我幫佢執手尾！」

是否有問題？

先想一想幼兒在哪一個環節需要協助？



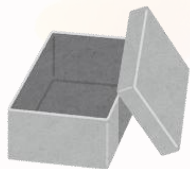
家長：「你快啲執好嘢喇！」

做不到的原因可能是：

- 指令太抽象
- 不知道如何開始
- 時間概念未成熟
- 精神狀態 (太疲累/ 太投入)

「你快啲執好嘢喇！」

圖像提示



具體口訣提示

「大件嘢，放下面；細件嘢，放上面」

「車車泊返停車場，積木返去個箱箱。」

「公主玩完要瞓覺」

先想一想幼兒在哪一個環節需要協助？

提升能力感

提供協助

安排合適的
挑戰程度

留意
幼兒狀態

能力感



給予讚賞



選項 A :

我睇到你用咗好多顏色！上面仲有一個畫得好圓嘅太陽，好用心啊。

選項B :

嘩！你畫得好靚呀！真係叻女！

給予讚賞



選項 A :

恭喜你成功喇！綁鞋帶真係好難㗎，我以前都學咗好耐先識，欣賞你堅持練習！

選項 B :

學咁耐先識.....不過唔緊要啦，都成功喇，叻仔。

給予讚賞

讚賞努力「真、快、準」



快：即時



真：真誠



準：準確

圖片取自: 慈慧幼苗 (2018)

幫助了一段時間，但幼兒仍然未能做到

OH NO...



講座內容

- 幼兒發展知多啲
- 支援幼兒發展的策略
- 常見的發展警號與辨識
- 轉介及資源分享
- 幼兒發展設定合理的期望





如果一直都做唔到，
係咪代表有特殊教育需要 (SEN)?



幼兒專注力 (3-6歲)

3歲

- ▶ 玩玩具：約 **1首兒歌** 時間 (3-8分鐘)

4歲

- ▶ 看繪本：約 **煮一碗麵** 時間 (7-15分鐘)

5歲

- ▶ 做圖工：約 **洗澡** 時間 (10-15分鐘)

6歲

- ▶ 砌積木：約 **散步到超市** 時間 (20-30分鐘)

靜靜坐，很專注？

坐越久越好？

專注力不足/過度活躍症的行為表徵

專注力失調

活動量過高

自制能力弱

專注不足 / 過度活躍症 (香港) 協會有限公司 (2018)

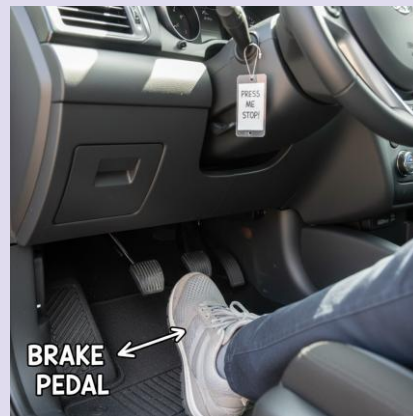


Image: Author-created illustration (2026)

自閉症譜系障礙的行為表徵



兒童體能智力測驗服務 (2022)

社交互動

侷限的、
重複的行為

社交溝通



協康會
HEEP HONG SOCIETY



#協康會同行60載

立即認識及接納自閉症人士及其照顧者

100個自閉症孩子

就有 | 😊😊 種特質



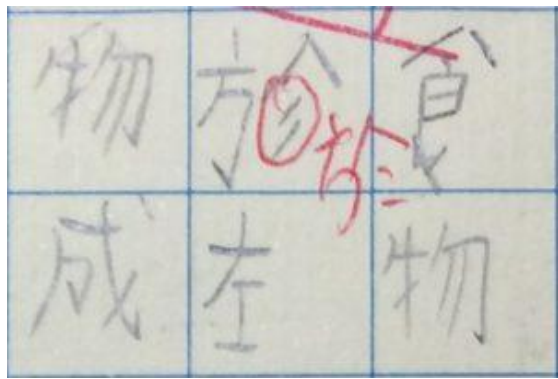
在光譜中找到愛

Sparkle on Spectrum

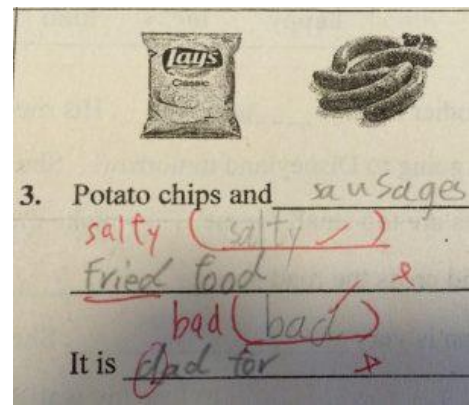


「光譜」用於反映自閉症人士在能力發展、行為表現以及症狀程度並不盡相同

Image: 協康會 (2023)

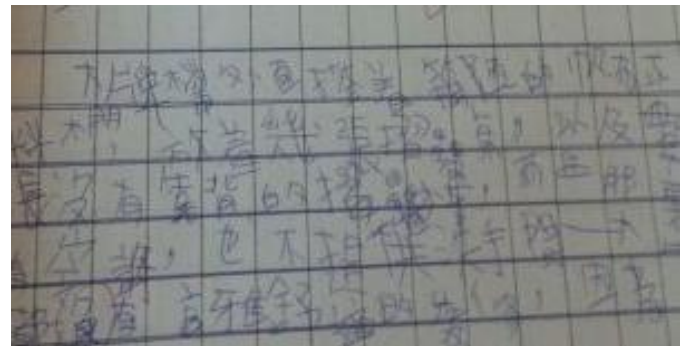


香港特殊學習障礙協會 (2025)



香港特殊學習障礙協會 (2025)

猜一猜！



香港特殊學習障礙協會 (2025)



香港兒童啟迪協會 (2010)

特殊學習困難（讀寫障礙）的早期線索



兒童體能智力測驗服務（2022）

粵語的九聲

si1
詩

si2
史

si3
試

si4
時

si5
市

si6
事

sik1
色

sek3
錫

sik6
食



齊齊來寫字

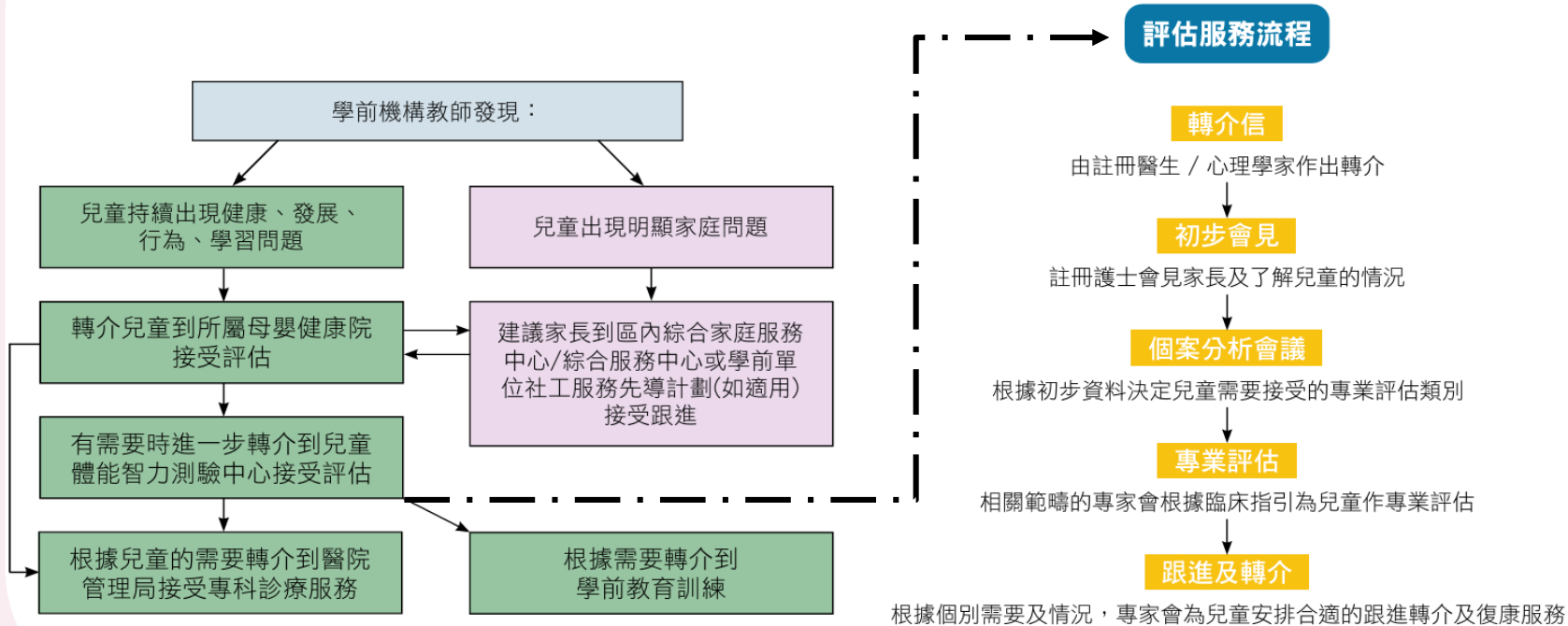


講座內容

- 幼兒發展知多啲
- 支援幼兒發展的策略
- 常見的發展警號與辨識
- 轉介及資源分享
- 幼兒發展設定合理的期望



「兒童身心全面發展服務」轉介流程



資源分享

讀寫✓



社交✓



教育局
「融情特教」 -
SEN 家長資源

社交✓



賽馬會「玩學相長」計劃
Jockey Club "Play n Gain" Project

專注✓



賽馬會喜躍悅動計劃
Jockey Club Keen and Active Kids Project

講座內容

- 幼兒發展知多啲
- 支援幼兒發展的策略
- 常見的發展警號與辨識
- 轉介及資源分享
- 幼兒發展設定合理的期望

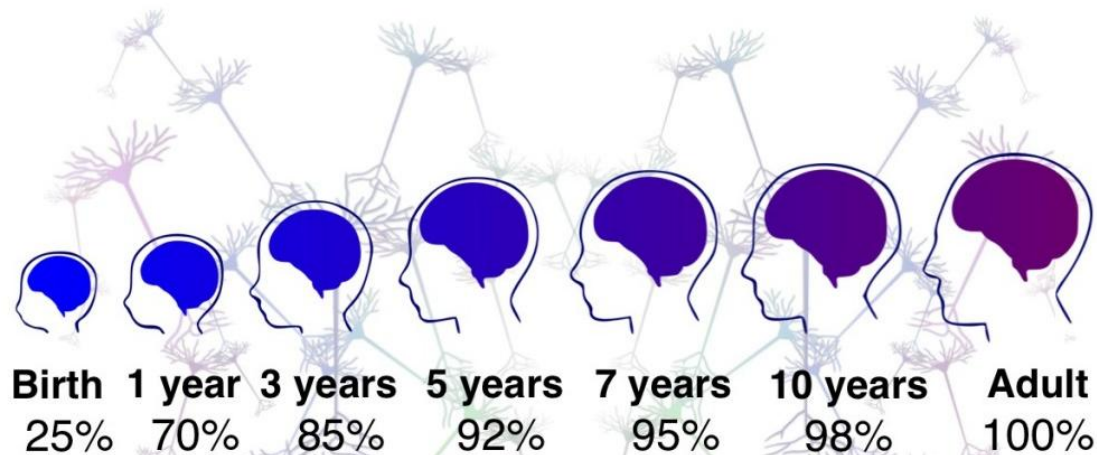


設定期望時...詢問自己

- 這個要求符合幾多歲小朋友可做得得到?
- 我跟哪一個人作比較?
- 這個要求重要程度有幾高?
- 如果孩子做不到，我會怎樣回應?



0-5 歲腦發展黃金期



3歲時大腦已達成人大腦重量的80%

大腦在0-5歲這階段對環境刺激反應最敏感

期望值之分別

● 過高期望

- 孩子容易感到挫敗
- 自信心下降
- 出現抗拒、逃避的行為
- 親子衝突增加



● 過低期望

- 缺乏挑戰
- 依賴增加
- 發展停滯
- 低能力感



期望是推動力，還是壓力的來源？

期望 vs 現實



合理期望

「有人指導，就逐步做得到」



目標設定法

例子：3歲小朋友食飯時，經常郁來郁去。

S (Specific) 具體：

「你要乖啲」

孩子不明白「乖啲」的意思

→ 「食飯時要坐定定」

A (Achievable) 可達成：

「你要食飯時坐定定15分鐘」

3歲孩子的專注力大約只有3-8分鐘，目標定在15分鐘太難達成

→ 「食飯時要坐定定5分鐘」

T (Time-bound) 有時限：

「我們嘗試這星期食飯坐定定15分鐘」

時間太長，孩子未必記得

→ 「今晚食飯時要坐定定5分鐘」

故事改寫題

- 情境：4歲的孩子正在客廳玩玩具，家長見到滿地都是積木、圖書和紙碎，亂七八糟。
家長回應：「仲咩啲野咁亂，你快啲食飯前執返好晒所有玩具，仲有5分鐘就開飯喇！」
孩子不理會，繼續玩耍。



家長會如何改寫？

故事改寫題

- S (Specific) 具體：

- 原句：「你快啲食飯前執返好晒**所有玩具**，仲有**5分鐘**就開飯喇」
- **範圍太大，定義模糊**
- →：「把地上的積木全部放進這個紅色的箱子裡。」

- A (Achievable) 可達成：

- 原句：「你快啲食飯前執返好晒**所有玩具**，仲有**5分鐘**就開飯喇」
- **超乎孩子能力**
- →：「我們比賽，媽媽執圖書和紙碎，你執積木，把地上的積木全部放進這個紅色的箱子裡。」

- T (Time-bound) 有時限：

- 原句：「你快啲食飯前執返好晒**所有玩具**，仲有**5分鐘**就開飯喇！」
- **時間未必足夠**
- →：「我們聽完這首兒歌（約3分鐘），聽完首歌，我們就執完積木。」



家長的期望

接納是找到起點，與孩子同行



調整心態

孩子不是「不懂」，是「還未懂」

家長說話方式：

「你做錯咗」 → 「你下次試吓第二個方法」

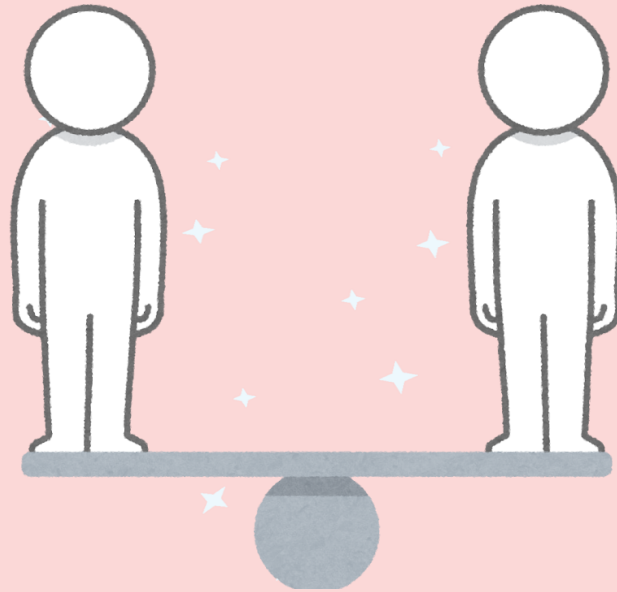
「你太慢喇」 → 「你快過上次」



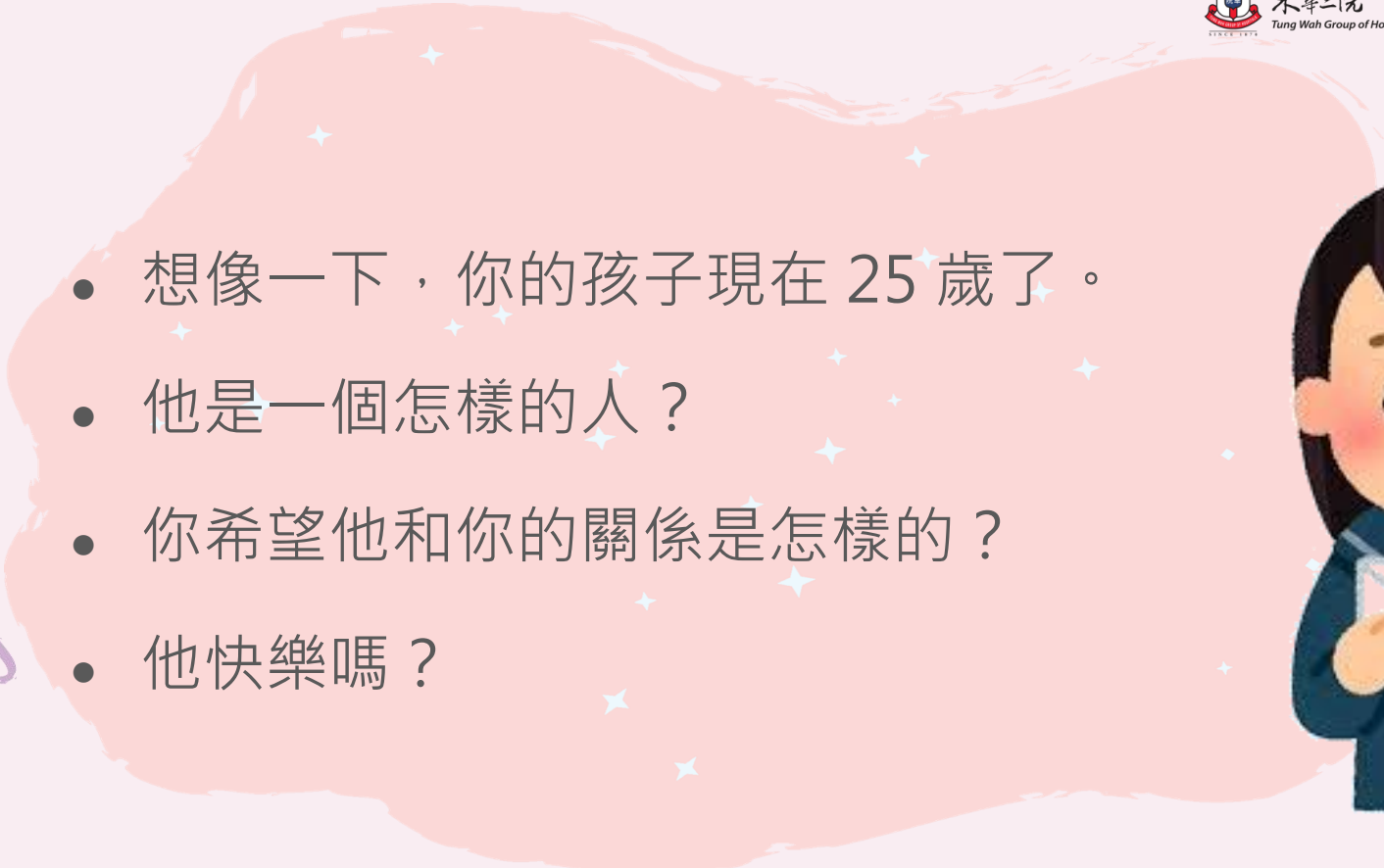
接納 ≠ 放棄



調節期望「加減法」



增加對「過程」的欣賞，增加對「獨特性」的發掘。

- 
- 想像一下，你的孩子現在 25 歲了。
 - 他是一個怎樣的人？
 - 你希望他和你的關係是怎樣的？
 - 他快樂嗎？



我們現在可以放下哪一個不必要的執著？

總結

觀察甚麼？

- 社交模式
- 學習表現
- 行為情緒



如何幫助？

- 提升孩子能力感
- 「真、快、準」讚賞



調整期望

- 欣賞孩子的獨特性
- 接納及同行



甚麼時候尋求專業支援？

- 持續性？
- 嚴重性？
- 廣泛性？

每日 每週 每月
每年 每時間
每分 每秒



參考資料

- Institute for Learning & Brain Sciences. (2016). Module 2: Why the First 2,000 Days Matter: A Look Inside the Brain [online module]. University of Washington.
<https://doi.org/10.6069/rbtr-q590>
- 教育局 (2022)。兒童身心全面發展服務 (0 - 5 歲)。網址：<https://www.edb.gov.hk/tc/edu-system/preprimary-kindergarten/comprehensive-child-development-service/index.html>