

## 關懷遲緩兒

### 我家寶貝是否發展遲緩

文／陳霖（三軍總醫院職能治療師）

「千萬別讓你的孩子輸在起跑點上！」在這日益競爭的時代，面對坊間愈來愈多潛能開發、高速記憶、高效閱讀的機構陸續出現……憂心忡忡的家長，總生怕自己的寶貝在發展上趕不上同年齡的小朋友。到底家中的小寶貝，發展有沒有問題，是否真的需要花錢去上這些潛能開發課程或是做感覺統合的治療？是許多家長長期來的擔心及疑問！

小朋友的發展可以細分成粗動作、精細動作、認知、語言、人際互動與生活自理等幾個面向來看。幾個月大，該做出什麼樣的動作，發展出什麼樣的互動能力，有個大概的時間表可做參考，我們管它叫「兒童發展里程碑」。

例如老人家常說的「七坐八爬」（七個月學會坐，八個月學會爬），就是兒童粗動作發展中最為大家熟知的一個里程碑。

以下簡單列出一些幼兒發展的參考歷程，家長可以幫家中的寶貝做個簡單的檢測：

#### 一、粗動作

三～四個月：俯臥時頭可抬起至九十度。

五～六個月：翻身動作可以做得很好，不需大人幫忙。

七～八個月：不用雙手支撐就可坐得很好，可以靠雙手及膝蓋爬行。

九～十個月：可以扶著椅子、牆壁維持站姿，甚至移動幾步。

十一～十二個月：不需扶東西站立數秒，並簡單走幾步。

十八個月：走得很穩，可以扶著欄杆上下樓梯三階左右。

二十四個月：能彎腰撿東西不跌倒，手心朝上拋球，且可做到原地雙腳離地跳躍。

三十個月：可以倒退走幾步，單腳跳躍兩次。

三歲：一腳一階上下樓梯，單腳可以平衡站立，會騎小三輪車，會過肩投球。

四歲：可原地單腳跳躍，並接住從地上反彈起的大球。

五歲：可過肩丟球約四五公尺遠，騎腳踏車繞過障礙物。

六歲：踮腳尖可平衡站立十秒，有韻律的兩腳交換跳躍。

## 二、精細動作

- 三～四個月：可將手抓住的物品送入嘴裡。
- 五～六個月：兩手各可抓緊小物品，會敲打玩具。
- 七～八個月：會將積木由一手移到另一手。
- 九～十個月：能以食指碰觸或推東西，拍手。
- 十一～十二個月：會把小東西放入杯子或容器中，以拇指和食指尖拿東西。
- 十八個月：一隻手同時撿起兩個小東西，會拿筆亂塗，看得出慣用哪隻手。
- 二十四個月：模仿畫直線，可一頁頁的翻用厚紙板做的書，疊高六七塊積木。
- 三十個月：模仿畫橫線，疊高八塊積木，並能一頁頁的翻書。
- 三歲：模仿畫圓形及用小剪刀（不一定使用得很好）。
- 四歲：會蓋、開小罐子，並畫十字。
- 五歲：會寫自己的名字，用剪刀剪曲線，扣扣子和解扣子，以及繩索打結。
- 六歲：學會寫數字，並自己將鞋子穿好及綁好鞋帶。

## 三、語言

- 三～四個月：聽到聲音會轉頭，偶爾模仿大人的聲調說話。
- 五～六個月：會高興而尖叫，開始發出母音ㄚ一ㄨ。
- 七～八個月：聽到聲音可以判斷從哪傳來，並可發出、等聲音。
- 九～十個月：會對自己的名字有反應，會隨著大人的手或眼神注視某樣東西。
- 十一～十二個月：有意義的叫爸爸、媽媽，以搖頭、點頭表示要或不要。
- 十八個月：模仿聽過的聲音，並用一些單字，能說出一些兩個字的名詞。
- 二十四個月：會說「謝謝」，並用言語要求別人做什麼；了解一般動作，如：親親、抱抱。
- 三十個月：懂得簡單數量多少，東西是誰的，裡面外面及上下等觀念；會回答「誰在做什麼」的問句。
- 三歲：正確使用「我們」、「你們」、「他們」，會接熟悉的語句或故事。
- 四歲：會用否定命令句（你不要……），可解釋簡單的圖畫，了解「昨天」、「今天」的意義。
- 五歲：正確使用「爲什麼」；爲引起別人的注意，會用誇張的語調，並可說出簡單相反詞，也可以從一數到十以上。
- 六歲：可說出物品的用途，並能流利的表達；能依大人要求正確找出1～10中的任一數字，還認識一些注音符號及國字。

## 四、人際互動及生活自理

- 三～四個月：逗他會微笑，也會主動對人笑。

五～六個月：拿食物給他，可自己用手抓著吃。

七～八個月：喜歡玩躲貓貓遊戲，大人重複「躲起來 | | 出現」的遊戲會讓他開心的笑。

九～十個月：容易怕生，能自己抓握住湯匙。

十一～十二個月：以手指出要的東西，會和其他的小孩一起玩。

十八個月：會模仿成人簡單的動作，如：打人、抱娃娃，會自己脫襪子、拿杯子喝水。

二十四個月：會表示尿布溼了或便便了，能區分東西可不可以吃，並幫忙做一些簡單的家事。

三十個月：會和其他小朋友一起合作一件事，會向大人告狀，白天時可控制大小便。

三歲：做錯事會找藉口，能自己脫褲子大小便。

四歲：做錯事時會說「對不起」，有競爭的觀念，會和其他小朋友比賽，能自己脫衣服，晚上也不尿床。

五歲：會在遊戲中稱讚或批評別的小朋友的行为，並和同伴計畫下次要玩什麼；能分辨鞋子的左右腳，並自己扣好衣服的鈕扣。

六歲：會選擇要好的朋友，遊戲中能遵守公平及規則，自己會梳頭髮、繫鞋帶。

以上是兒童在各面向發展大致的里程碑，提供家長做參考，有時差距幾個月，也能夠後來居上，家長實在不必過於擔心。

### 給予孩子適當刺激 避免剝奪發展契機

現代家庭大多只有一兩個小孩，有些幼兒甚至沒機會接觸同年齡的同伴，別說人際互動了，連一些基本的爬行、摔倒後爬起等粗動作的學習，都被照顧得無微不至的家長所剝奪，而這種因後天成長環境所造成的一些發展上的差距，才是父母該注意及避免發生的。

如果您的寶貝真的有發展遲緩的徵兆，建議您可以帶著孩子到醫院掛兒童精神科或兒童心智科門診，醫師初步診斷過後，如有需要，會轉介給職能治療師等相關專業人員。在更進一步的仔細評估後，職能治療師會與您一起訂定適合孩子的活動目標，藉由有意義的活動來提供孩子適當的刺激，誘發他做出適當的反應，讓孩子在遊戲中慢慢的趕上其他小朋友的發展里程碑。