



今天體重\_\_\_\_\_

今天身高\_\_\_\_\_

## 你三歲的孩子

三歲的孩子可能要求很高。這是他們變得更加獨立的過渡過程。他們喜歡探究並且詢問一切事情。他們正在變成社會的一員，正在快速地學習與別人交往的規則與方法。三歲的孩子需要不斷的制約。經常擁抱他們、親吻和關心他們，讓他們感覺更安全和有依靠，甚至當你不在身邊時，他們也會感覺好一些。  
溫暖和積極的關心將幫助你孩子的腦部發育。

以下的問題可以幫助我們更了解你孩子的發展情形。請你就自己孩子的個別情況勾選項目。  
你三歲的孩子...

- 僅在晚上使用尿片或完全不用？
- 一晚安睡到天亮？
- 用別人能理解的簡單句子交談？（「媽媽，我要果汁。」）
- 認識一些常見的顏色，如紅色、藍色、黃色、綠色等？
- 使用匙或刀叉時不會時常把食物濺出碗碟之外？
- 單腳跳？
- 舉手過肩擲球？
- 自己穿衣服？
- 叫得出至少六個身體部位的名稱？
- 數到 5？
- 聽從簡單的指令？
- 需要成年人的注意力和肯定？

記住  
這不是一項測試，  
每個孩子學習的  
速度及時間都  
不同。

有任何事情讓你對寶寶的發展感到擔心嗎？ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 協助你三歲的孩子學習及成長的方法 並為上學做準備

## 玩遊戲

- 找些你的孩子可以與別的孩子一起玩耍的地方。
- 鼓勵你的孩子畫畫和塗顏色，並讓你的孩子識別蠟筆或簽名筆的顏色。
- 練習擲球。
- 以數物件來玩遊戲。

玩耍是拓展你孩子學習能力的最好辦法。

## 說話及閱讀

- 開始留意圖書館的閱讀時間以及其他集體活動。
- 利用圖書館提供的各種各樣的圖書，為你的孩子朗讀。
- 與你的孩子一起創作歌曲和故事。
- 幫助你的孩子記住他們的姓名。

你孩子的辭彙量迅速增長。書籍和閱讀將幫助他們學習和理解新單詞，書籍還能幫助孩子了解周圍的世界。

## 提供安全並且充滿愛心的環境

- 養成生活習慣，比如每天在相同的時間提供點心、一起進餐以及睡覺前刷牙。
- 傾聽你孩子害怕的事情，保證他們的安全，使他們放心。
- 注意你的孩子看什麼電視、看多長時間。

規律和可預見性能夠幫助你的孩子在他們的世界裏感到安全。他們在電視上看到的節目可能是沈重的、令人迷惑或恐懼，會令他們感覺不安全。當你的孩子在旁邊時，注意你和其他成年人的談話內容。孩子能聽到一切！

**你的孩子會看著你學習一切！請以身作則教育子女！**

### 資源：

若你需要找尋關於行為議題及其他教養問題方面的遊戲團體、托兒所或支援等資源的資訊，請撥：

- |                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| • <b>BANANAS</b> (北阿拉米達縣)    | 658-7353          |
| • <b>4 C's</b> (南阿拉米達縣)      | 582-2189          |
| • <b>托兒所網絡</b> (Tri Valley區) | 925-417-8733      |
| • <b>家長壓力</b>                | 縣北部， 893-9230     |
|                              | Hayward， 562-0148 |
|                              | Fremont， 790-3803 |

若你的孩子有殘障  
需要支援，請電：

**家庭資源網絡**  
510-547-7322

阿拉米達縣公共衛生中心(Alameda County Public Health Clearinghouse) 1-888-604-4636

每個孩子都是寶

1100 San Leandro Blvd. Suite 120  
San Leandro, CA 94577  
(510) 875-2400

