

提升幼兒 自理能力手冊

- 孩子不懂自我照顧？
- 不明白為何孩子漸變「港童」？
- 不知道如何訓練孩子的自理能力？
- 此書就常見的自理問題提供訓練方法及建議，是提升兒童自理能力的必備手冊。

協康會 編著



目錄

序	5
協康會簡介	7
第一篇：自理訓練知多少	11
自理能力為何重要？.....	12
影響自理能力發展的因素.....	16
職業治療師在自理訓練上的角色.....	18
常用的行為訓練方法.....	22
第二篇：進食篇	29
進食技巧的發展.....	30
進食問題大搜查.....	32
進食問題成因透視鏡.....	33
進食訓練法寶箱.....	36
一. 如何轉食固體食物？.....	37
二. 揀飲擇食.....	38
三. 未懂得把果核吐出.....	41
四. 未懂得正確使用餐具.....	42
五. 進食時未能安坐.....	44
六. 進食肉類容易哽咽.....	45
七. 使用餐具動作「論盡」.....	46
八. 進食意慾低、份量少.....	48

第三篇：如廁篇	51
如廁技巧的發展	52
如廁問題大搜查	54
如廁問題成因透視鏡	55
如廁訓練法寶箱	57
一. 何時開始如廁訓練？	58
二. 怎樣開始「戒片」？	59
三. 未懂表達如廁需要	61
四. 拒絕進廁所或在廁所「搗蛋」	62
五. 抗拒廁所內的聲音及觸覺刺激	64
六. 不肯坐便盆或坐廁	66
七. 拒絕進入公眾廁所	67
八. 經常「賴尿」或便秘	69
九. 過分依賴家傭	70
十. 如何選擇適合兒童的廁具？	71
第四篇：穿衣篇	73
穿衣技巧的發展	74
穿衣問題大搜查	76
穿衣問題成因透視鏡	77
穿衣訓練法寶箱	79
一. 抗拒穿羊毛衣物	80
二. 只接受某種顏色或款式的衣服	82

目錄

三. 未掌握正確的穿衣步驟.....	84
四. 經常弄錯鞋襪位置.....	86
五. 經常弄錯衣物的前後裡外.....	88
六. 學穿衣時感覺困難，缺乏信心.....	89
七. 穿脫衣服動作「論盡」.....	91
八. 如何選擇衣物作穿衣訓練？.....	93
九. 過份依賴家人協助.....	94
第五篇：梳洗篇	97
梳洗技巧的發展.....	98
梳洗問題大搜查.....	100
梳洗問題成因透視鏡.....	101
梳洗訓練法寶箱.....	103
一. 觸覺敏感，害怕梳洗.....	104
二. 抗拒剪指甲和腳甲.....	106
三. 聽覺敏感，害怕風筒和電剪聲音.....	108
四. 未懂得正確使用梳洗用品.....	109
五. 未懂得漱口及吐出牙膏.....	110
六. 未掌握梳洗的正確步驟.....	112
七. 梳洗時動作「論盡」.....	114
八. 害怕洗頭.....	116
九. 過份依賴家人協助.....	117

序

兒童在成長的過程中，學習自我照顧是十分重要的。在一般情況下兒童能在日常生活中累積經驗，逐漸掌握進食、如廁、穿衣及梳洗等自理技巧。在學習過程中，兒童不但能學會自我照顧的能力，更可藉此建立自信和責任感。

可是，隨著社會的轉變，物質生活富裕，兒童自小就被父母百般寵愛，加上傭人全天候照顧，產生備受社會大眾關注的「港童」問題。所謂「港童」是指孩子缺乏自我照顧的能力，傾向依賴、責任感薄弱。事實上，有報導指現今小四至小六的學生，大部分都不懂綁鞋帶、剪指甲、洗澡、扣鈕、拉拉鏈，甚至不懂處理大小二便。如何提升這群「港孩」的自理能力，確實值得深思。

另外，對於有發展障礙的兒童來說，要學習日常生活的自理技巧更不容易。試想一想，孩子如廁時總要跟你多番「激戰」、刷牙時總不願意開口、進食時往往弄得亂七八糟……這些自理問題，不但令家長感到束手無策，亦會嚴重影響每日的家庭生活。

協康會的職業治療部製作《提升幼兒自理能力手冊》，希望能藉此引發家長對兒童自理能力發展的關注，並就常見的自理問題為家長提供相關的訓練方法及建議。

全書共分五篇，首篇「自理訓練知多少」簡述自理的相關理論及常用的訓練方法。第二至五篇依次為「進食篇」、「如廁篇」、「穿衣篇」及「梳洗篇」。每篇先介紹該項自理能力的發展，然後透過「問題大搜查」，讓家長認識常見的自理問題，並以「問題成因透視鏡」剖析引發問題的可能因素，接著打開「訓練法寶箱」，就多個經常令家長感到困擾的情況，以問答形式為家長提供相關的訓練建議。我們期待《提升幼兒自理能力手冊》，能為家長提供適切及實用的指引，減輕家長在照顧幼兒上的困擾，為兒童及家庭帶來更美好的生活。

協康會職業治療部

2011年5月

自理能力為何重要？

「自理」是指有能力並習慣在日常生活中自我照顧。幼兒在成長階段所發展的自理技巧，主要包括：



自理能力的發展和兒童的心理、生理、體能及智能發展是息息相關的。兒童透過在日常生活中參與不同的自理活動，可提升多方面的基礎技巧，包括：感覺肌能技巧、小肌肉技巧、認知概念、溝通技巧和情緒行為，對兒童的成長有莫大的益處。



職業治療師在自理訓練上的角色

職業治療師著重兒童的成長，按兒童的個別需要進行評估及訂定適當的訓練目標；並透過治療性的活動，增強兒童日常生活所需的相關基礎技巧，以提升兒童在自理、遊戲及課堂學習方面的表現。

在自理訓練中，職業治療師會按照兒童日常生活的情況，評估兒童的自理能力，考慮影響兒童自理表現的個人成長發展因素和外在環境因素，然後按兒童的個別需要為兒童進行基礎技巧訓練和自理技巧訓練。

評估 → 基礎技巧訓練 → 自理技巧訓練

自理能力評估

職業治療師會按兒童的年齡及其個別情況，評估兒童在進食、如廁、穿衣、梳洗等各方面的能力，以及評估相關的基礎技巧，當中包括感覺肌能發展、小肌肉發展和認知概念發展等，以了解兒童自理活動背後的基礎困難，找出兒童的訓練需要，並訂定針對性的訓練計劃。



基礎技巧訓練

若評估結果顯示兒童有需要進行基礎技巧訓練，職業治療師會因應兒童的個別情況，提供以下相關的基礎技巧訓練：

感覺肌能訓練

擴闊與自理活動相關的感覺經驗，提升感覺辨別能力，建立自理活動所需的基礎動作模式、身體協調及動作計劃能力。



小肌肉技巧訓練

提升上肢伸展及抓握能力，改善雙手協調、手眼協調、手指靈活性和力度運用。



認知概念訓練

提升身體概念、視覺空間概念和物件操作概念。



自理技巧訓練

當兒童已掌握自理所需的基礎技巧，職業治療師會按兒童實際的生活需要，進行進食、如廁、穿衣、梳洗等各方面的技巧訓練，形式包括：個別訓練、小組訓練、日常流程訓練，以及家居訓練。



除此之外，職業治療師會按兒童的個別需要改善其學習環境，指導家長如何適當地安排家居設施，建立合適的生活流程和常規；並在有需要時提供輔助器材及用具，以提升兒童的自理能力。



如廁時的環境安排



進食時的位置安排

常用的行為訓練方法

要提升兒童的自理能力，除了改善相關的基礎技巧和建立相關的能力外，還需要利用適當的行為訓練方法，於日常生活中強化兒童參與自理活動的動機及成功感，建立自理的習慣。常用的行為訓練方法有：

- 獎賞法（Positive Reinforcement）
- 形成法（Shaping）
- 連扣法（Chaining）

這些方法好像鎖匙，有助開啟兒童的學習之門。

獎賞法（Positive Reinforcement）

獎賞法是以**獎賞**為主要媒介。

當兒童完成指定活動時，成人即時給予獎賞，加強兒童持續練習該活動的動機。當兒童的表現開始穩定時，成人可逐漸減少獎賞的份量及頻率（FADING），直至兒童能持續自行完成該項活動。例如：

強化兒童自行如廁行為

獎賞：



步驟1：每次獎賞，然後逐漸減少獎賞物的份量。

自行如廁 → 自行如廁 → 自行如廁

逐漸減少獎賞物 自行如廁 → 自行如廁 →

步驟2：隔次獎賞，然後逐漸減少獎賞的頻率，如每兩至三次才獎賞一次。

自行如廁 → 自行如廁 → **逐漸減少獎賞的頻率**

自行如廁 → 自行如廁 → 自行如廁 →

步驟3：用非實物代替實物獎賞兒童，例如：拍掌鼓勵、讚賞語等。

自行如廁 → 自行如廁 → 你好叻呀！ → 自行如廁

步驟4：鞏固行為成為習慣。

自行如廁 → 自行如廁 → 自行如廁



第三篇

如廁篇



如廁訓練法寶箱

要處理兒童的如廁問題，家長除需要明白影響兒童表現的因素外，還要掌握適當及有效的訓練方法。整體而言，家長必須有系統地提升兒童所需的如廁技巧，安排適當的如廁環境和妥善調適他們的生活習慣。以下是家長於進行如廁訓練時普遍會提出的問題，你也有類似的問題嗎？你可參考職業治療師所提供的 **小貼士**。

問題

2

怎樣開始「戒片」？

兒子已三歲了，仍然依賴尿片，我應怎樣開始替他「戒片」？

小貼士

家長應選擇於夏天替兒童「戒片」，因為相對冬季，兒童會多喝水，另一方面更換衣物也較容易。開始「戒片」前需準備好以下的物品：

- 一打綿質內褲
- 兒童廁板/便盆
- 兒童喜愛的飲品
- 一打綿質短褲
- 容易清洗的塑膠玩具

另外，為了在兒童尿濕時可即時清潔地方，家長應準備：

- 兩條地布
- 一桶稀釋漂白水

家長可選購一些顏色鮮艷和印有卡通圖案的內褲、短褲及廁板/便盆，以吸引兒童使用這些物品。

此外，家長需有足夠的心理準備，兒童可能會隨時尿褲；因此，布質或難以清潔的玩具可先收起，避免尿濕。

家長可按以下的訓練步驟替兒童「戒片」：

1. 給兒童脫去尿片，穿上綿質內褲及綿質短褲
2. 每小時給兒童一杯飲品，以增加兒童排尿的次數
3. 飲用後30-40分鐘帶兒童上廁所或到便盆小便。若兒童能成功小便，家長要即時讚賞兒童。若兒童未能小便，家長應於10分鐘後再帶兒童上廁所或到便盆小便，盡量令兒童能成功於廁所或便盆小便
4. 若兒童於中途「賴尿」，家長應清楚地告訴兒童不可「賴尿」，再請兒童留意自己身上濕淋淋的褲子，然後教導兒童要於廁所或便盆小便

家長需要不斷重複以上的訓練步驟一至兩星期，讓兒童不斷練習於廁所或便盆小便。待兒童習慣了於廁所或便盆小便後，家長便可以逐步減少兒童飲用飲品的次數，亦可逐步增長每次如廁之間的時間。