



幼兒自理 有妙法

提升幼兒自理能力  家長手冊



目錄

序言	5
第一篇：自理訓練知多少	7
自理能力為何重要？	8
影響自理能力發展的因素	12
職業治療師在自理訓練上的角色	14
常用的行為訓練方法	18
第二篇：進食篇	25
進食技巧的發展	26
進食問題大搜查	28
進食問題透視鏡	29
進食訓練法寶箱	32
一：如何轉食固體食物	33
二：揀飲擇食	34
三：未懂得把果核吐出	36
四：未懂得正確使用餐具	37
五：進食時未能安坐	39
六：進食肉類容易哽咽	40
七：使用餐具動作「論盡」	41
八：進食意欲低，份量少	43
第三篇：如廁篇	45
如廁技巧的發展	46
如廁問題大搜查	48

如廁問題透視鏡	49
如廁訓練法寶箱	51
一：何時開始如廁訓練	52
二：未懂得表達如廁需要	53
三：拒絕進廁所或在廁所內「搗蛋」	54
四：抗拒廁所內的聲音及觸覺刺激	56
五：不肯坐便盆或坐廁	58
六：拒絕進入公眾廁所	59
七：經常「賴尿」或便秘	61
八：過分依賴家傭	62
九：如何選擇適合兒童的廁具	63
第四篇：穿衣篇	65
穿衣技巧的發展	66
穿衣問題大搜查	68
穿衣問題透視鏡	69
穿衣訓練法寶箱	71
一：抗拒穿羊毛衣物	72
二：只接受穿某種顏色或款式的衣服	74
三：未掌握正確的穿衣步驟	76
四：經常弄錯鞋襪的位置	78
五：經常弄錯衣服的前後裡外	80
六：學穿衣時感覺困難，缺乏信心	81
七：穿脫衣服動作「論盡」	83
八：如何選擇衣物作穿衣訓練	85
九：過分依賴家人協助	86

第五篇：梳洗篇	89
梳洗技巧的發展	90
梳洗問題大搜查	92
梳洗問題透視鏡	93
梳洗訓練法寶箱	95
一：觸覺敏感，害怕梳洗	96
二：抗拒剪指甲和腳甲	98
三：聽覺敏感，害怕風筒和電剪聲音	100
四：未懂得正確使用梳洗用品	101
五：未懂得漱口及吐出牙膏	102
六：未掌握梳洗的正確步驟	104
七：梳洗時動作「論盡」	106
八：過分依賴家人協助	108
自理資訊	109
協康會簡介	110
協康會重點出版刊物	112

序言

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。可是，對於部份兒童來說，要學習這些自理技巧並不容易。試想一想，你家中的小寶是否經常依賴菲傭照顧？如廁時是否要跟他多番「激戰」？刷牙時他總是不願意開口？進食時往往弄得亂七八糟？這些自理問題，真的令不少家長感到束手無策。

承蒙攜手扶弱基金的捐助，協康會的職業治療部得以製作這本《幼兒自理有妙法》家長手冊，希望能藉此提升家長對兒童自理能力發展的認識，並就常見的自理問題為家長提供相關的訓練方法及建議；尤其對需要照顧有發展障礙或自閉症兒童的家長，提供實用的指引。

本手冊共分五篇，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」。每篇內容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。我們期待這《幼兒自理有妙法》家長手冊，能為家長提供適切及實用的指引，減輕在照顧幼兒上的困擾，為有需要的兒童及家庭帶來更美好的生活。

協康會總幹事
曾蘭斯



第一篇

自理訓練知多少

自理能力為何重要？

自理是指在日常生活中自我照顧的能力及習慣。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、認知概念和情緒行為，對兒童的成長有莫大的益處。



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自理能力外，還需要利用適當的行為訓練方法，於日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，有助開啓兒童的學習之門。

獎賞法 (POSITIVE REINFORCEMENT)

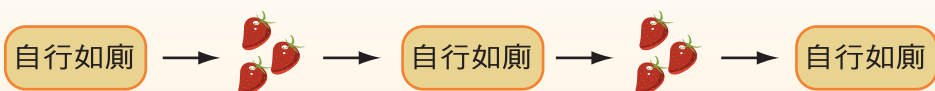
獎賞法是以獎賞為主要媒介。

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。請參考以下例子：

強化兒童自行穿著鞋襪的行為

獎賞： 

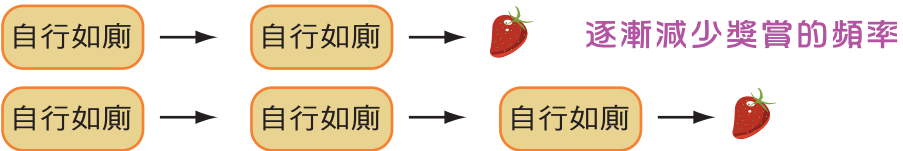
步驟1：每次獎賞，然後逐漸減少獎賞物的份量。



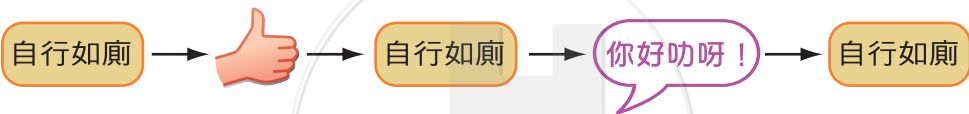
逐漸減少獎賞物



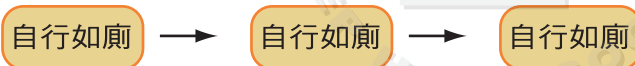
步驟2：隔次獎賞，然後逐漸減少獎賞的頻率，如每兩至三次才獎賞一次。



步驟3：用非實物代替實物獎賞兒童，例如：手勢鼓勵、讚賞語等。



步驟4：鞏固行為成為習慣。



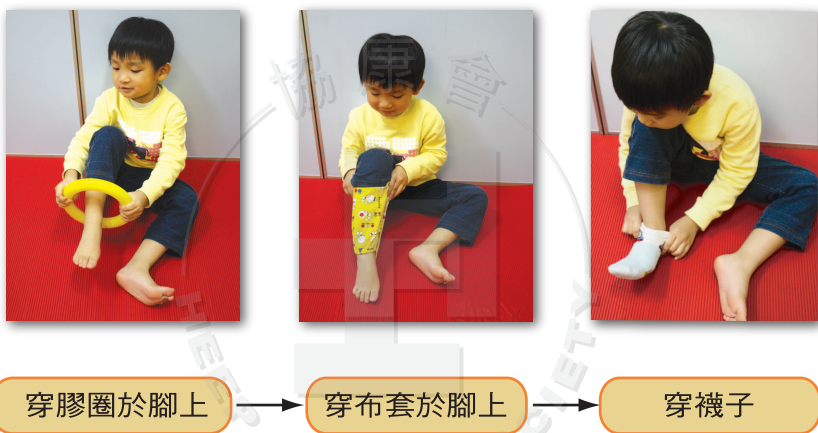
形成法（SHAPING）

形成法好像為兒童打一支強心針。

形成法首先讓兒童練習與目標活動類似及較簡單的活動，目的是建立兒童的自信心及成功感，然後才練習指定的目標活動。

例如：

強化兒童自行穿襪子的行為



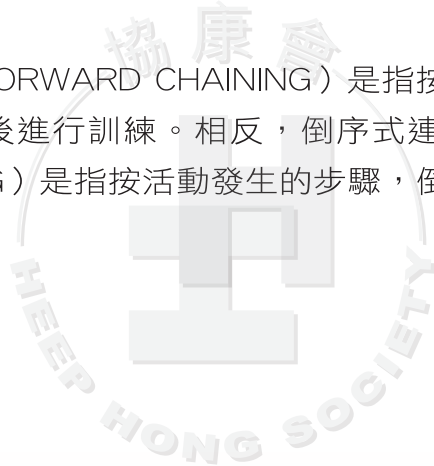
連扣法（CHAINING）

連扣法有如小台階，幫助兒童跨越鴻溝。

連扣法是指將目標活動細分為一連串的步驟，進行連扣式訓練，每次讓兒童練習一至兩個步驟，其餘步驟則由成人協助，然後逐步增加兒童要自行完成的步驟，直至自行完成整個目標活動。連扣法可分為：

- (1) 順序式連扣法（FORWARD CHAINING）。
- (2) 倒序式連扣法（BACKWARD CHAINING）。

順序式連扣法（FORWARD CHAINING）是指按活動發生的步驟，順序由先至後進行訓練。相反，倒序式連扣法（BACKWARD CHAINING）是指按活動發生的步驟，倒序由後至先進行訓練。例如：





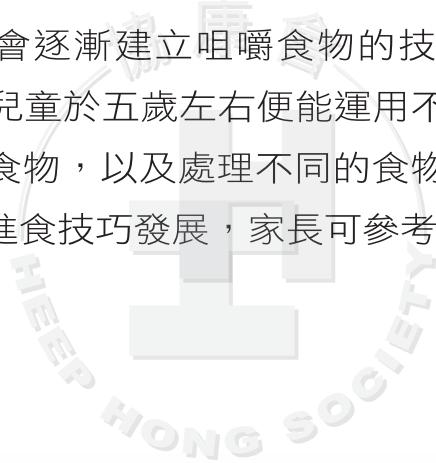
第二篇

進食篇



進食技巧的發展

兒童與生俱來就有吸啜及吞嚥流質食物的能力。半歲後，兒童便會逐漸建立咀嚼食物的技巧。透過日常生活的練習，兒童於五歲左右便能運用不同的食具，進食各式各樣的食物，以及處理不同的食物包裝。要進一步了解兒童的進食技巧發展，家長可參考下表：



年齡	進食技巧
0-3個月	吸啜奶瓶內的液體 吞嚥流質食物
3-6個月	吞嚥稀糊狀食物，例如：稀米糊及稀果茸
6-12個月	吞嚥黏糊狀食物，例如：粥及薯茸 咀嚼脆的固體食物 用雙手持奶瓶進飲 進飲匙羹上的液體
1-2歲	咀嚼軟的固體食物 用手指持食物並放進口裡 用飲管啜飲
2-3歲	用杯進飲而不弄瀉 用牙籤取食物 用叉取食物
3-4歲	進食硬而韌的固體食物 用匙羹進食 用湯羹飲湯而不弄瀉 用筷子扒食物入口裡 吐出食物內的核或骨 處理紙盒裝飲品而不弄瀉
4-5歲	用筷子夾食物 用刀把牛油或果醬塗在麵包上 用手拿雞翼進食 將飲品從小水壺裡倒出而不弄瀉 撕開食物的包裝袋
5-6歲	揭開蓋掩式包裝的食物包，例如：杯裝啫喱 拉開罐裝飲品的蓋掩而不弄瀉

大搜查

進食問題



兒童於進食時，可能會出現以下的問題，令家長感到難以處理。你的孩子有這些問題嗎？

- () 揀飲擇食，只偏吃某些味道、溫度、顏色或質感的食物
- () 抗拒陌生的食物
- () 堅持只使用某些餐具或食具
- () 不喜歡咀嚼食物，只勉強把食物吞嚥下去
- () 進食時容易哽咽，甚至嘔吐
- () 經常有食物殘留在口中
- () 未能吐出食物內的核或骨
- () 使用食具時，方法混亂
- () 使用食具時，動作笨拙
- () 進食時走來走去，不能安坐
- () 進食意欲欠佳，速度緩慢
- () 不肯自行進食，經常依賴家長的協助

進食問題透視鏡



兒童在進食方面出現問題，往往是受到一些個人成長發展因素或外在環境因素所影響的。請看看你的孩子是否受到以下的因素所影響：

個人成長發展因素

感覺反應過敏/辨別力弱

- () 嘴唇及口腔對觸覺刺激反應過敏，只能接受某些質感的食物或只進食熱或冷的食物
- () 嗅覺、味覺反應過敏，只能接受某些氣味及味道
- () 對細微的聲音反應過敏，在極端的情況下，因不想聽到咀嚼的聲音而抗拒咀嚼
- () 口腔內的觸覺辨別力弱，未能察覺或辨別食物在口中的位置

口部肌能欠佳

- () 未能協調口部動作吞嚥食物
- () 未能協調口部動作咀嚼食物
- () 未能協調口部動作進飲
- () 未能協調口部動作吐出食物內的核或骨



要處理兒童的進食問題，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進食技巧，安排適當的食物、食具、進食時間及環境，逐步建立他們獨立進食的習慣。以下是家長於進行進食訓練時普遍會提出的問題，你也有類似的問題嗎？若有類似情況，你可參考職業治療師所提供的 **小貼士**。



問題二

：女兒非常揀飲擇食，只偏吃香脆、味道濃郁的食物。她很抗拒吃綠色的蔬菜，以及質感較黏的食物，例如：蛋黃、花生醬和綿花糖。她亦很抗拒嘗試陌生的食物。每次我都要強迫她嘗試，弄得很不愉快，我怎樣做她才不會揀飲擇食？

小貼士

兒童偏食的成因各有差異。有些兒童因為口腔觸覺過敏，對食物的質感表現揀擇，家長應諮詢職業治療師的意見，為兒童進行減低觸覺敏感的治療活動。例如：

口腔減敏活動 — 按摩口腔內外



若兒童的偏食行為是因缺乏經驗，家長便要逐步增加兒童接觸及進食不同食物（如：不同質感、顏色、氣味、味道和溫度的食物）的感知經驗。例如：

- ✧ 與兒童一同逛超級市場，以及觀看電視烹飪節目或有關的書籍，讓兒童認識不同的食物，例如蔬菜、肉類及水果等；並加強兒童對不同食物及烹調過程的認識及興趣
- ✧ 讓兒童觸摸不同的食物，並認識食物的顏色、氣味、質感和溫度等
- ✧ 鼓勵兒童一同參與食物的製作過程，包括清洗、切、調味及烹調等，藉着烹調過程中所產生的色、香、味，提升兒童對食物的興趣
- ✧ 烹調後與兒童一同分享食物，強調進食的樂趣

最後，於進食時，保持良好的氣氛亦相當重要。例如：

- ✧ 嘗試新食物時，應用循序漸進的方式，由較少的份量開始
- ✧ 當兒童願意嘗試新食物，應即時給予稱讚及鼓勵，例如：獎賞兒童喜愛的食物