



自理小冊

香港基督教服務處培愛學校

地址：新界屯門第三十九區顯發里

電話：2490 2955

傳真：2490 6187

網址：<http://www.pos.edu.hk>

二零零九年八月編制



香港基督教服務處培愛學校
職業治療部

序

在昔日，自理活動是我們兒時必經階段，但隨著社會經濟進步、普遍家庭富裕及家人過份對小孩的照顧後，自理活動對於很多的小孩卻變得陌生起來，這現象往往從現今的小孩缺乏自我照顧的能力及技巧可反映出來。

然而，除了上述提到之問題外，肢體傷殘小孩於面對自理活動的困難亦遠多一般小孩。故職業治療部希望藉著這本小冊子，提供對肢體傷殘學生有效及具系統性之自理訓練指引，從而鼓勵及協助學生及家長加深對自理訓練之認識，並使學生從自理訓練當中獲益。

職業治療部

二零零九年七月

目錄

第一章	自理是什麼?.....p.1
第二章	自理的重要性.....p.2
第三章	自理技巧發展里程碑....p.3
第四章	家居配合的重要性.....p.9
第五章	訓練方式及原理.....p.10
第六章	訓練方法
6.1	穿除衣服.....p.12
6.2	解及扣衫鈕.....p.17
6.3	刷牙訓練.....p.22
第七章	輔助工具.....p.24
附件一	刷牙操
附件二	家居訓練表範例

第一章

自理是什麼？

自理是指自我照顧的能力，這些能力有助培養學生良好的生活習慣和態度，發展自我管理能力，從而增強其獨立生活及社區適應能力。自理發展同時對學童之自信心、獨立能力、智能及大小肌肉發展有相互的重要性。



1

第二章

自理的重要性

1. 滿足兒童的生理需要
2. 培養良好的個人衛生
3. 適應群體生活
4. 培養較高的獨立能力
5. 培養自信心和責任感
6. 減輕家長負擔



2

第三章 自理發展里程碑

除遺傳因素外，環境的影響對於兒童的成長也是十分重要的。以下的里程碑只反映一個正常足月兒童要發展應有技能所需的平均時間，早產嬰兒所需的時間會較長，大約會是正常平均時間加上其早產時間。兒童的智能成長是因人而異的，有些可能會較早，有些則較遲。因此，以下資料只能供作參考。



1) 穿衣技巧

年齡	穿衣技巧
0-2 月	成人替他穿衣時，沒有任何合作表現
3 個月	對衣物有興趣及玩弄衣物
4 個月	把衣物拉至臉上
10 個月	幫他穿衣服時會嘗試幫忙，如伸出手或腳等
18 個月	懂得脫去襪子，手套及帽子
18-24 個月	拉拉鍊(上及落)
21 個月	在要求下懂得脫去鞋及襪
28 個月	在幫助下懂得穿衣服及脫衣服
30 個月	懂得拉起內褲及長褲(未懂得扣起褲頭)
3 歲	懂得脫去及穿上褲子及內褲
3 歲	懂得脫去開胸毛衣或外套
40 個月	懂得穿上過頭笠的衣服或運動衫
40 個月	嘗試拉拉鍊
4 歲	懂得穿上鞋和襪
4 歲	懂得穿衣服及脫衣服，但拉拉鍊及扣鈕等較難的動作則需要幫助
51 個月	若衣服平放於地上或桌上，懂得拉拉鍊及扣鈕
53 個月	懂得為自己穿著的衣服扣上大部分鈕或拉上拉鍊
56 個月	穿衣服或脫衣服，不需要別人幫助
5-6 歲	懂得穿鞋(能分左右)及綁鞋帶

2) 進食技巧

年齡	進食技巧
0 個月	只能喝奶(餵母乳或用奶樽)
3-4 個月	能被人用茶匙喂糊仔
5 個月	可以被人用湯匙喂糊仔
6 個月	可吞吃半切碎的食物
7 個月	懂得嚼食物
8-9 個月	能夠拿著及吃麵包/嬰兒餅乾 (含在嘴舔吃或咀嚼)
11 個月	用手指拿東西吃
12 個月	能吞食大部份的切碎食物
12 個月	嘗試自己用湯匙進食
14-15 個月	自己用湯匙吃東西，但會傾瀉很多 (但咀嚼得很好)
20-24 個月	能夠好好地自己進食
30 個月	能同時使用湯匙及叉
42 個月	能有技巧地同時使用湯匙及叉或用筷子進食
4 歲	嘗試用刀 — 如搽麵包
5 歲	能頗有技巧地一起運用刀及叉或筷子



3) 飲水技巧

年齡	飲水技巧
0 個月	懂吸啜(母乳或用奶樽)
5 個月	若把杯遞到他的嘴邊，會懂得用杯飲水
9 個月	當向他遞上杯子時會用雙手拿
12 個月	在協助下用杯子喝東西
16-18 個月	在沒有幫助下能飲大半杯水，然後放下杯子
16-18 個月	不再流口水
21-24 個月	完全懂得用杯



4) 如廁技巧

年齡	如廁技巧
6 個月	大、小二便開始相當有規律
1 歲	會愉快的坐上便盆，但並不一定要使用它
14 個月	弄髒（大便或小便）尿片後會坐立不安
15 個月	若放他在尿壺或訓練用廁所上，他會懂得使用
21 個月	可以完全控制去大便
2 歲	日間不會遺尿
2 歲	懂得要求去廁所
30 個月	自己懂得褪下褲子去廁所（要協助放鬆或扣起褲頭）
34 個月	晚間大部分時間不會尿床
3 歲	自己懂去廁所，並且在日與夜都很少失控
4 歲	自己完全懂得去廁所，包括褪下褲子，用紙巾清潔，沖廁所及穿回褲子（很少發生意外）



5) 清潔及刷牙技巧

年齡	清潔及刷牙技巧
2 個月	清潔或沐浴時不會大叫或大哭
5 個月	喜歡沐浴 — 會撥水及玩玩具
1 歲	主動嘗試合作洗手，如伸出手臂及手等
16-18 個月	嘗試用海綿或面巾洗臉
18 個月	嘗試自己洗手
2 歲	洗手洗得頗乾淨
2 歲	嘗試用濕手洗臉
30 個月	嘗試用毛巾抹乾手
3 歲	懂得洗手（用肥皂）並抹乾手，不需要太多幫助
40 個月	懂得在洗手盆內放栓子及開水喉
40 個月	嘗試用牙刷刷牙
43 個月	懂得自己洗手洗臉，但會忽略一些部分
50 個月	刷牙刷得好好
5 歲	懂得好好清洗和沐浴並抹乾身體

資料來源：

http://www.healthcare2u.com/child_cd.html



第四章

家居配合的重要性

雖然學校會因應學生之智能及大小肌肉發展能力去訓練學生之自理技巧，但由於理想之自理技巧最適合從生活環境中訓練及培養出來，故成功之自理訓練亦往往取決於家居之配合及訓練。



第五章 訓練方式及原理

1. 循序漸進方式

- 因應學童能力，循序漸進訓練有關技巧。

2. 倒序式學習法（完成概念）

- 訓練由最後一步開始，完成後才開始前一步，直至最前一步完成為止。此方法能有效提高學童在訓練時之成功感。

3. 獎勵

- 藉任何學童喜歡的東西，如食物、讚賞或鼓勵說話去作為獎賞之用，以提高學童之學習動機。

4. 增強成功機會以提高動機

- 當動作接近訓練步驟時給予獎勵，以提高動機及達成目標。

5. 提高難度

- 透過選取之物料或對活動進行時的要求去提高活動之難度。

6. 協助減退法

- 當學童對相關之步驟掌握後，逐步減少相關之協助。



第六章 訓練方法

6.1 穿除衣服

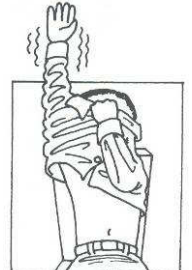
6.1.1 除T恤/開胸衫

右(左)手伸到頸後，緊握後領	
頭向前彎，同時右(左)手握著後領向前拉過頭	
用右(左)手握著左(右)袖口，將衫拉脫右(左)手 交換手重覆一次	

6.1.2 除開胸衫

用主力手解開衫鈕，並拉低衫袖	
利用身體的搖動把衫袖移下，如有需要，可用牙齒協助	
用主力手協助除下另一邊衫袖	

6.1.3 穿T恤/開胸衫

將衫之後幅朝向天，衫腳靠近自己	
用右(左)手從底部穿入右(左)面衫袖	
用單(雙)手握著T恤/開胸衫後幅	
將衫穿過頭部，並將衫拉好	

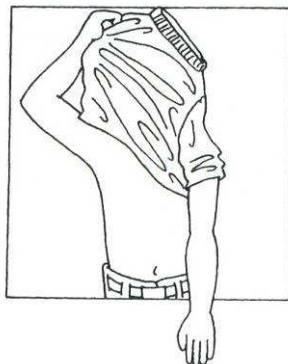
6.1.4 穿T恤

將衫之後幅朝向天，衫腳靠近自己

用主力手協助非主力手穿入衫袖，並將衫袖拉至膊頭位



用主力手握著衫領，將衫穿過頭部



將主力手穿入衫袖



6.1.5 穿開胸衫

將衫之後幅朝向天，衫腳靠近自己

雙手穿入衫袖，並緊握衫袖



舉高雙手，並震動雙手將衫袖移下



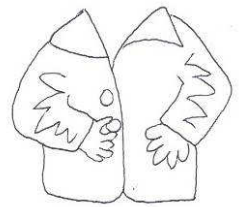
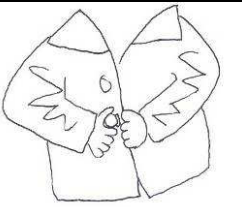
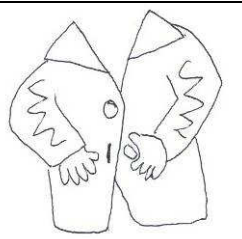
扣上衫鈕



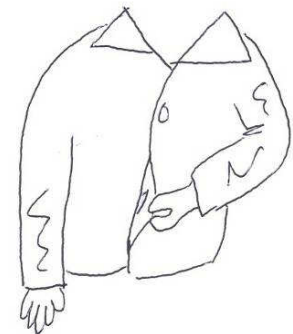
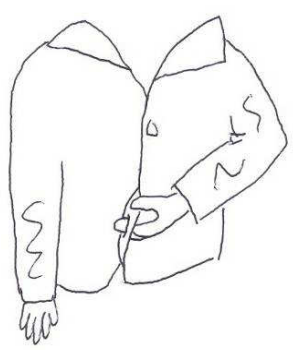
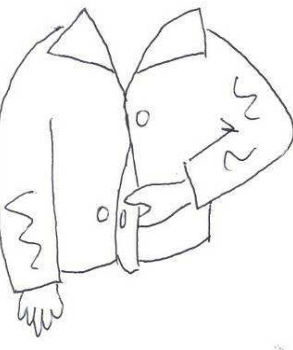
6.2 解及扣衫鈕

6.2.1 解鈕

方法一：雙手並用

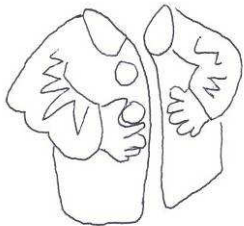
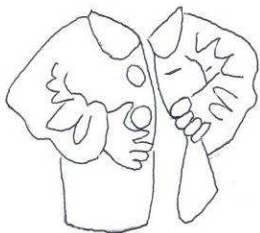
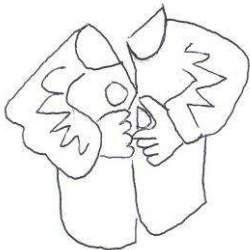
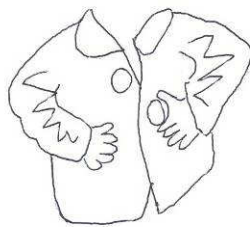
用右(左)手之拇指及食指拿著鈕扣	
用左(右)手拉著鈕門旁之衫邊，將它由內往外翻，同時張開鈕門	
用右(左)手把鈕扣推過鈕門 接著換手，用左(右)手握著鈕扣，而右(左)手拿著鈕門旁之衫邊	
用左(右)手將鈕扣拉離鈕門	

方法二：單手解鈕

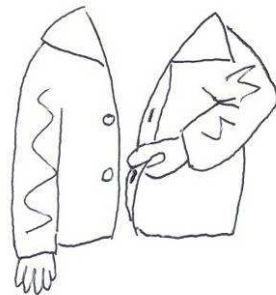
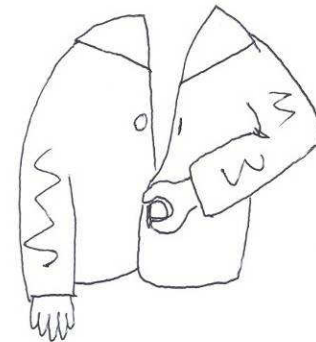
用主力手之拇指及食指拉著鈕門旁之衫邊，將它由內往外翻，同時張開鈕門	
用主力手之中指將鈕扣推過鈕門	
繼續將衫邊由內往外翻，直至鈕扣推離鈕門	

6.2.2 扣鈕

方法一：雙手並用

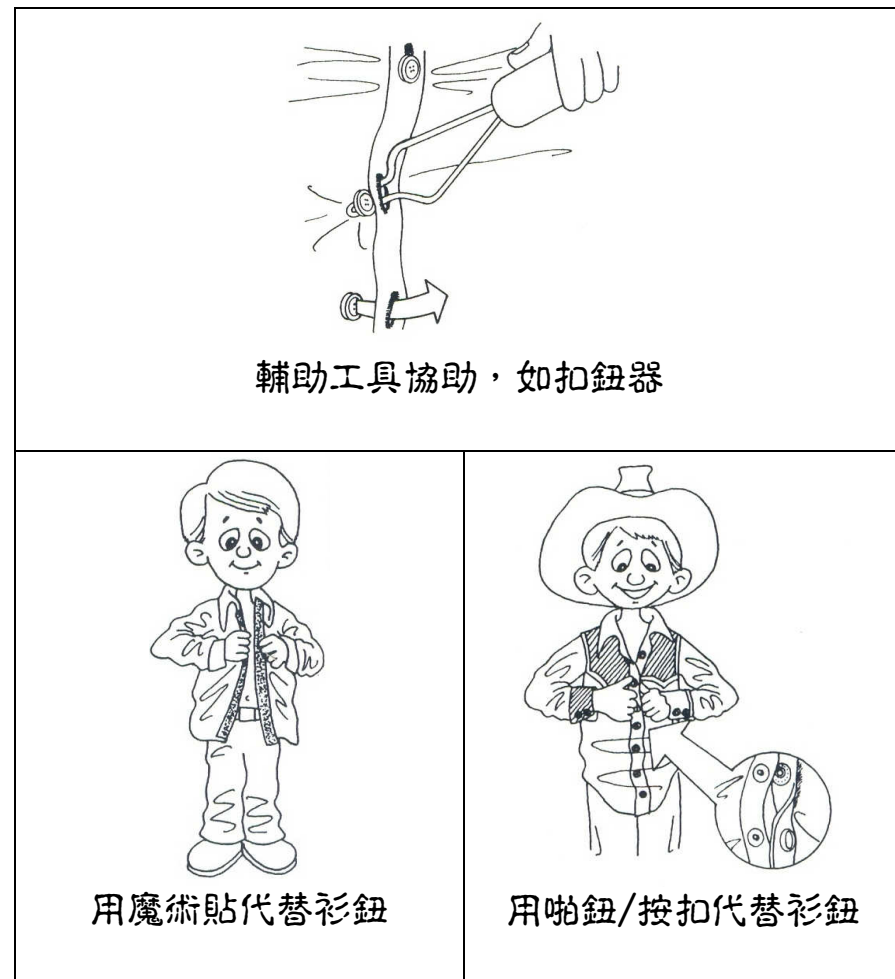
用右(左)手之拇指及食指握著鈕扣	
用左(右)手拉著鈕門旁之衫邊，將它由內往外翻，同時張開鈕門	
用右(左)手把鈕扣推過鈕門接著換手，用左(右)手握著鈕扣，而右(左)手拿著鈕門之衫邊	
用左(右)手將鈕扣拉過鈕門	

方法二：單手扣鈕

用主力手之拇指及食指拿著鈕門	
將鈕門帶至鈕扣之邊緣	
用主力手之食指及中指將鈕扣推過鈕門	

如果兒童受到肌能限制，未能用上述方法解開或扣上衫鈕，可用以下方法協助或替代。

詳情可諮詢本校職業治療師。



部份圖片來源：

Klein M. D. 1983. *Pre-dressing skills*. San Antonio: Therapy Skill Builders.

6.3 刷牙訓練

1 預備好刷牙用具，倒水，啣牙膏及用水沖一沖口

2 外側面

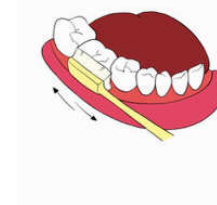
刷左邊

右手揸住牙刷刷左邊

下 12345678910

擰擰牙刷刷上面

上 12345678910



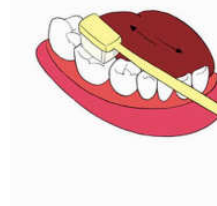
3 咀嚙面

猛大咀巴刷裏面「呀」

左下 12345678910

反轉牙刷刷上面

上 12345678910



4 內側

左上 12345678910

反轉牙刷掃下面

下 12345678910



5 轉手 刷右邊 (重覆 2-4)

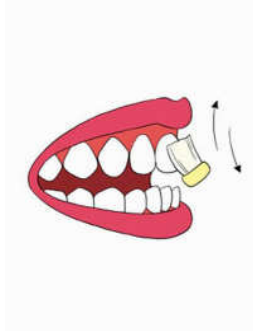
左手拉住牙刷刷右邊

6 刷前面

打橫牙刷刷前面「衣」

上 12345678910

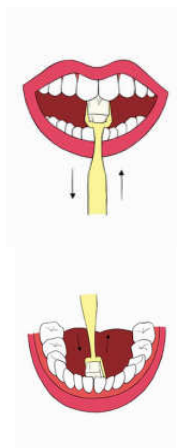
下 12345678910



7 掃掃垃圾好乾淨

掃上面

掃下面



8 吐水

第七章 輔助工具-洗澡 1



沐浴坐廁椅



沐浴椅



長柄沐浴海綿



長曲柄洗頭



如廁椅/ 如廁櫈



男女尿盆

第七章

輔助工具-如廁 2



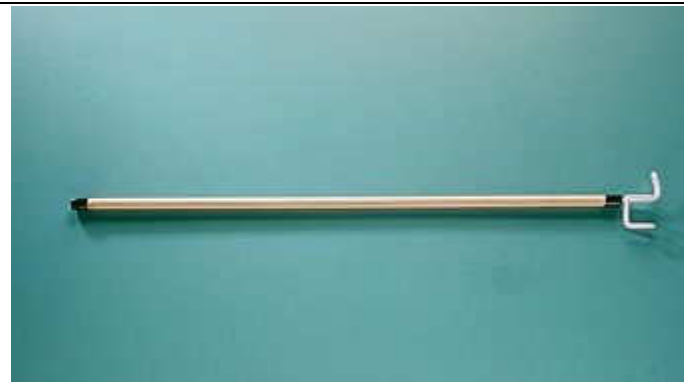
如廁椅 / 如廁櫈



坐廁扶手

第七章

輔助工具-穿衣 1

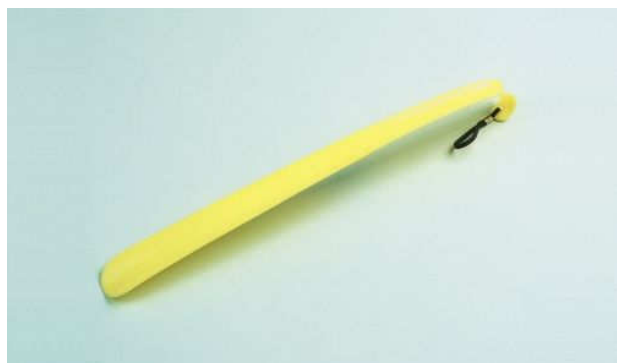


穿衣器

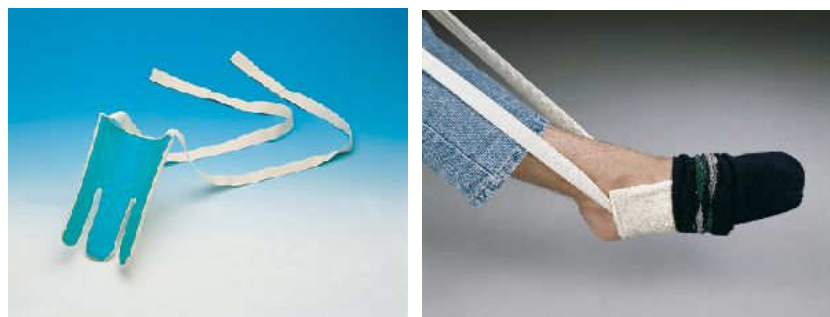


扣鈕器

第七章 輔助工具-穿衣 2



穿鞋器



穿襪器

附件一



攤起自己支牙刷 

然後唧番粒牙膏 

每隻牙齒要乾淨

首先刷刷外側面 

跟住清潔內側面

最後刷埋咀嚼面



起床睡前刷刷牙

健康乾淨人人錫

職業治療家居訓練表 範例

訓練項目：

1. 除T恤 2. 穿T恤 3. 穿鞋襪

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

備註：

自行完成： I, 口頭提示： V, 協助完成： P



讀者如對以上或其他訓練項目及訓練方法有困難或疑問，請諮詢有關職業治療師。