

62~95

第五章 特殊幼兒生活訓練

許澤銘

自理能力是一個人為生存及適應社會生活所需具備的基本行為能力，也是兒童所要學習的部份重要行為。它們包括吃，大小便、穿衣服；更高層次的自理能力包括儀容修飾、洗澡、裝飾、清掃、買菜及與社會技能有關之用餐禮節等（Bender & Valletutti）。對智能不足幼兒而言都很重要，最基本的自理能力的訓練。

自理能力的意義：

訓練殘障學齡前幼兒的自理能力要有要領。這些能力由一些行為構成，可以學習，並且可以訓練。（Osarchuck 1973. Wesfling & Murden 1987）。有些能力如大小便或飲食的知能有賴於生理上的成熟，有些技能被公認為受成熟因素的影響。例如幼兒會吃之前，應先會隨心隨意做嘴唇、舌頭、口腔運動，纔能吃固體食物。（Coango, Bergen, & Gottlieb, 1976）。幼兒會上廁所大小便訓練之前，要訓練括約肌肉運動，總而言之，智能不足兒童只靠生理成熟單項因素是不夠的。例如：除非幼兒會隨意控制嘴唇、舌頭、上下顎、口腔的運動，幼兒就不會吃。

Kohlenberg（1973）研究指出，對一名十三歲會弄髒內褲的兒童，以使用增強物訓練括約肌肉運動增強其自理能力。

擔任殘障幼兒教育的人員要相信，以有計畫而系統的訓練智能不足幼兒的自理能力，能力比等兒童的生理成熟有效。Snell（1980）主張：生活自理能力的訓練是重要的教育項目。過去，認為幼兒的進食、大小便、穿著等訓練應由家庭負責的。自從（94—142）公法通過後，對安置在普通學校的重度殘障兒童，應施予個別化、適切的教育，教師要負起殘障兒童生活自理能力的訓練責任。

Cohen & Gross（1979）研究指出，正常兒童的自理能力能在學前階段獲得。例如：嬰兒在十二個月大時會自己脫下襪子，到六歲就會綁鞋帶。當湯小弟二歲時，被帶到廁所時會自己小便，但要到四歲後才不會夜間睡眠尿床。史小弟在八、九個月大時，自己用手指拿食物吃，但是要等到四歲纔會用筷子夾桌上的肉。學齡前幼兒的家長需要熟知生活自理能力與訓練方法。

生活自理能力的技能，看起來很容易，實際上，有些人做起來很吃力。鄧小弟會自己穿鞋子，但穿鞋子要費五分鐘。李小弟會用湯匙自己進食，但溢出一半

份量的食物。所以生活自理能力的技能要訓練才會精進，欲精進則要具備正確與速度二要件。(Gentry & Haring 1976)

生活自理能力的另一特色是出現於常規行爲，其出現頻率低。例如：兒童幾乎每天要穿鞋子。但每天只做一次或二次而已。羅小弟練習用湯匙進食，一天頂多吃三餐，有時候只喝喝牛乳罷了。因此生活自理能力的訓練有時候受到自然的時間、空間所限制（用餐時間練習自己進食、睡覺上床時間練習脫衣服）。由於行爲發生次數少，所以殘障幼兒教師應與家長、保母配合實施。

Lance和Kock（1973）調查一〇七組智能不足幼兒的家長，問：「何種生活自理能力最重要、最難教？」回答如下：

家長們認爲，最重要的生活自理能力依序爲：

- 大小便
- 飲食
- 穿著
- 洗手、洗臉
- 儀容

殘障兒童家長認爲最難教的生活自理能力依序是：

- 大小便
- 穿著
- 洗手、洗臉
- 儀容

因此幼兒特教教師應指導與支持家長做這些生活自理能力的訓練。

總而言之：生活自理能力係由許多一系列的個別行爲組成。(Bensberg, 1965)
) 例如「喝水」的動作含有下列十二步驟：

1. 放好杯子
2. 飲料放入杯子
3. 拿杯子
4. 從桌上拿起杯子
5. 將杯子拿到嘴邊
6. 將杯子放在下唇上
7. 傾斜杯子，將飲料注入嘴裡
8. 閉嘴免讓飲料流出
9. 嚥下飲料



圖 1. 喝水

- 10.將杯子從口角移開
 - 11.將杯子放在桌上
 - 12.放開拿杯子的手
 - 13.幼兒能做好上述十二項動作纔會自己喝飲料。
 - 14.幼兒要會自己吃，事先也要學會下述一系列動作：
 - 15.喝杯子裡的飲料
 - 16.用湯匙吃
 - 17.用筷子夾食物
 - 18.用餐餐巾擦嘴
 - 19.遞佐料、食物給旁邊的人
 - 20.使用語言和一些人交談
 - 21.懂得用餐的禮節
- 因此教師應懂得吃的一系列動作，做為訓練步驟的依據。

第一節、飲食訓練

飲食是一種相當複雜的操作行為過程，我們在工作之初就必須有所認識，訓練智能不足兒童熟練此項技能以達到我們的期望和文明世界的要求，更是一件艱難而麻煩的工作。

智能不足兒童的飲食訓練，其最初階段應以個別指導的方式進行，而不要有其他家人在場。換句話說；餵食智能不足兒童應該在家人圍桌用餐之前，如此兩方面則皆得其便。因為唯有如此，你才能先專心訓練智能不足兒童，也能於事後更從容而完善地照顧其他的親人，假使每餐都因智能不足兒童的緣故而弄得大家神經緊張，較為不宜；再說，你同時要注意先生或其他的孩子，那對於智能不足兒童充其量也只能把食物「鏟」進他的喉裡，根本談不上教他如何吃了。

教導智能不足兒童飲食技能應事先有所準備，不論兒童、母親、桌子、椅子和地板均應妥善維護，桌布、圍兜、圍裙以塑膠的為宜，那樣可以省去不少洗滌的麻煩，起先兒童會吃得滿臉、滿手都是，因此最好在手邊準備一條濕毛巾和抹布，免得頻頻起身而不勝勞累。

每一次用餐時，安詳的氣氛是很重要的，這對於智能不足兒童來講尤其必要，所以每餐對他來說都具有雙重的目的，他但要吃飽喝足，還須學到如何吃和喝呢？

一飲 食

有些智能不足的孩子，雖具有健康的牙齒，可是卻懶於嚼，而拒絕食用。於是母親必需把食物弄成糊狀，否則孩子根本不碰它。長時間如此下去，不僅麻煩，而且對孩子無益，因為咀嚼是一種必需的活動。雖然咀嚼對大部份智能不足的孩子來說是困難的，但是我們必需很用心的在剛開始時就培養成習慣。

第一步，乃是不斷的給予咀嚼。有些母親常給孩子麵包去嚼，姑不論如此是否有助於長牙，但是無可否認，這樣的孩子比那些沒給他東西咀嚼的孩子，來得有發展。常讓孩子手中拿著麵包或餅乾，他們大半會去咀嚼，不僅因為他們喜歡甜食，他們同時也喜歡咀嚼時的聲音。

為使孩子能習慣於硬食，開始時可用一些不是糊狀而只需一些咀嚼就能很快在嘴中變成糊狀食物。例如土司。當然要選用孩子喜愛的食物。但我們要記得，並非所有的孩子都喜歡甜食，有些孩子寧願吃一片香腸，也不願吃一片餅乾。如果我們首先給他一小片漢堡肉或肉丸，可以使這些固體食物變得更具吸引力。

當孩子餓時，可給與只夠一口吃的固體食物。當他能吞嚥一些硬食時，他會把食物嚼到他滿意的糊狀為止，此時就可漸漸的增加數量。如果母親在這過程中能沈著，則有助於孩子養成習慣。

智能不足的孩子其食物應與一般孩子無別。如您懷疑你的餵食方法是否正確時，你可請教小兒科的醫生，當醫生指示時才改變您所慣用的餵食方法。偏食的方式對小孩有害。

像正常的孩子一樣，智能不足的孩子對食物也會有所喜好和厭惡，這不足以緊張的。我們能強迫孩子去飲用他所不喜歡的食物，同時也不用把這個問題嚴重化。我們需有機智的，技巧的克服這現象。就我們所知，有很多具有良好教育和良好適應力的成人，也不能克服自己對食物的厭惡。

在訓練時，不僅要重視孩子吃些什麼，同時對訓練的方式也要重視。我們必需不斷的慢慢增加我們的要求。如果孩子能像正常的小男小女孩一樣，用湯匙餵他吃時，能適當的開口閉口，那我們會很高興。

在餵食時，要儘量不讓他的嘴弄髒。有些母親，餵食時像水泥匠在抹牆一樣。如此要叫孩子以後能乾乾淨淨吃東西是很困難的。最好開始時，就讓孩子知道食物只能放在口中，不能放在其他地方，以後孩子會喜歡去達成這個目標。同時，要使孩子習慣於坐到食物吃完，讓孩子邊吃邊玩或邊走，是不好的，也不要讓他把手放到盤子裡去，但如果他這樣做是為了試著拿些食物放到嘴裡，則該鼓勵他這種直接的、有目的舉動。我們應為他這種獨立的行動，感到高興，但我們要讓他瞭解如能用湯匙做的話更好。

在期望孩子能使用湯匙之前，我們必須給以足夠時間訓練。可讓他用小鏟子把沙子裝滿桶子，或是把沙從這桶鏟到那裡。也可讓他用湯匙把米或豆子從一容器到另一容器。同時也可使用不同形狀的碟子，因為每一種都需要不同的動作。湯匙的操作是一種小肌肉活動，孩子們不可能像您教他那樣優雅著拿著它，但如能把湯匙的柄換成木質的，就更容易些。如能用一種膠帶或類似的東西纏上去，那麼孩子比較上更能正確的握住它。

然而，吃飯不只是一要能會操作湯匙，也要會把食物送到嘴裡。智能不足的孩子，只能在一種時間裡為一種動作，所以訓練時，要把這兩種操作分開。在訓練他能正確把食物送到嘴裡時，可使湯匙沾上一些蜂蜜或糖漿，使他們每一嘗試，都能得到一些獎勵，如此可促使他們樂於學習。當然，他可能弄得滿臉黏黏的，但我們不能就此沮喪或停止訓練。也許當母親還記得那沾滿蜂蜜每天要訓練幾次的小臉時，他在餐桌上的態度已值得我們讚賞。

開始，應鼓勵在用餐時使用湯匙，並引導他的手使食物從盤子放到嘴裡，如此重覆幾次後，我們就可發現，不再需要去引導，慢慢的雖然他的動作不可能完美，但他可把湯匙放在手裡。在此時期，我們可意料到孩子會弄髒他自己、桌子以致四周，我們不可因此放棄。

我們可採一些預防的方法，例如用高邊緣的湯匙，如此不僅在舀時容易，也不易潑散、灑掉。我們也不要讓孩子吃飯時玩或跑。如他吃好了，在他玩以前，把盤子拿走，如此可使孩子知道有些事情是在一定時間內做，不可在其他時間做。

用湯匙搥糊狀的比液狀的容易，布丁和一些膠狀物易於滑出湯匙。如孩子能搥馬鈴薯泥來吃，在搥湯時卻灑掉，不要生氣，也不要責罵，不要說「如你能用心，就會做好」的話，要有耐心，給他足夠的機會去沈著練習，如此他可把這困難的工作做好。

至於要不要教孩子用一種器具把食物推到湯匙去，要看孩子的情況而定。如孩子的胃口好，且高興著等待食物，他就會用這種方法，這種孩子喜歡用另外一種器具，可使他們快一點吃到他們所喜歡的食物。但我們要知道，使用第二種器具是一種很大的挑戰。因為孩子必須在同一時間內操作二種動作，他們必需用一手搥取食物一手用來推進食物。如果認為此可幫助孩子，我們可用教他用湯匙的態度來教他。

如孩子可從杯子喝到東西，也可用湯匙吃到東西，則不需幫助他，只要監督他即可。此時，就是讓他與家人一起進餐的時刻了，讓孩子知道，這是一個前進

的步驟，一個他努力所得來的報酬。告訴他，他必須真正的努力做好，否則他會失去這份榮幸。

此時家人會因全家團聚進餐而高興，但每一分子都需知道，這件事情成功與否，每人都有一分責任。兄弟們最主要的責任是以身作則，因智能不足孩子會模仿。有些智能不足的孩子甚至有一些嚴重傷殘的孩子，在餐桌上的禮貌非常好，以致可應用到任何場合，甚至餐廳裡。我們必須瞭解我們努力去達到的目的，並不是要讓孩子與我們或他人隔絕，而是要教導他們在人群中活動，不致受到討厭。

二吃的訓練

一個人為攝取生存所需營養，生活自理“吃”的動作是一件重要的事，其行為特質與訓練重點如下：

行 為 特 質	訓 練 重 點
自理能力是學習能力	自理“吃”的能力是應該及早訓練的，不可一直等生理的成熟。
擬定自理能力合理的教學目標	教師要適當地應用行為分析法。
自理能力在入小學年齡前獲得	自理能力的學習，有賴於一些先行基本能力的具備。
以日常生活做為訓練生活自理能力是不夠的	學習自理能力，可減少殘障兒童間的差異。
在日常生活裡、訓練生活自理能力較為有效	教師需要訓練殘障兒童的生活自理能力。
大部份的自理能力是由許多行為鏈鎖形成的	大部分的兒童都要接受生活自理能力的訓練。
	教師對兒童學會自理能力要有信心。
	教師應與家長合作共同訓練兒童的自理能力。在家裡也訓練。
	教師將“吃”的行為工作分析以分解動作訓練之。

三評量吃和自己進食的能力

飲食自理能力的評量

飲食自理能力的評量可分成熟層面及能力層面的雙層面。

生理發展或成熟度的評量

生理發展、成熟度檢核表：

吃 動 作 、 行 爲 敘 述	能 做 的 時 期
吮吸和嚥下。	出生後幾小時
開口，用湯匙吃。	4 ~ 6 月
食物入口，能開、閉口，能將舌頭對著口蓋劈拍響。	4 ~ 6 月
能拿杯子、拿湯匙玩。	7 月
能用拇指、食、中指拿起掉下的食物。	7 ~ 8 月
於食物的湯匙放在嘴上時，會開口，將舌頭放在適當位置。	7 ~ 8 月
用湯匙放入嘴裡，會移動食物。	
湯匙放入口後，會從口角拿開湯匙。	7 ~ 8 月
自己咬啐食物。	9 月
適量正確地咬吃桌上的食物。並咀嚼會使用杯子。	9 ~ 10 月
拿湯匙接近碗盤，掉下湯匙，比取用食物機會多，在嘴裡翻轉湯匙，常溢出食物。	16 月
會彎曲手腕拿湯匙，以水平拿湯匙移至嘴角、放入嘴裡。	16 月
將湯匙翻轉讓食物入口。	18 月
會拿著湯匙向上，將湯匙放入嘴裡，翻轉湯匙後抽出湯匙。	18 月
不用協助，能隨心所欲使用杯子。	3 歲
能用筷子夾菜。	3 歲
能巧妙地使用筷子湯匙吃飯。	3 ~ 4 歲
	4 ~ 5 歲

生活自理能力的訓練，宜先將工作分析以供擬定教學目標之參考。

例如用餐巾擦拭嘴的動作，其工作分析如下：

- (一)兒童被安置在用餐的位置，兒童會移動手臂。
- (二)兒童動手拿放在桌上或膝上的餐巾。
- (三)兒童用手拿餐巾。
- (四)兒童將拿著餐巾的手移至嘴邊。
- (五)兒童拿餐巾擦拭嘴。

(六)兒童放回餐巾。

Compbell (1977 1979) 指出，自理能力指導者，若只注意是否出現特定行為而不注意行為品質，兒童的飲食行為動作會不夠正常。因此若不用正確的指導方法就達不到正確的行爲。

目前有些幼稚園使用功能（機能）訓練法和功能評量法，惟這種機能訓練方法比較不重視發達的層面。Campbell (1977) 主張應兼顧兒童發展和機能的訓練法。例如，飲食時有時會→引起反胃、嘔吐的反應。理由可能是舌頭的過敏性而引起反胃。這是一種觸覺防衛反應。

至於其他的飲食問題：例如拒食固體（硬）食物係由於舌頭的過敏性而引起反胃的現象，尤其是吃了凹凸不平的食物。環境因素也會引起拒食、反胃的現象，例如噪音、混雜、阻斷進食時間，對某些食物的過敏，對某些食物的偏食及不順從成人的要求等都可能引起反胃。（Morris 1974）對拒食和反胃兩者的處理方法不同。

有些兒童有拒食問題，例如：對食物偏食，只愛吃少數幾種食物，不肯從玻璃杯喝飲料，上下顎的運動控制差，用舌頭推出食物，嘴唇閉不住，不會咀嚼，流口水，吃時口腔肌肉運動過度等問題都可能引起拒食。（Morris 1974）

評量兒童飲食能力包括下述各項能力。（Suhmidt, 1976）

口腔肌肉運動

原始反射（Primitive reflexes）。

頭部、頸部的穩定。

坐姿穩定。

能握住、放手。

拿食物到嘴裡的動作。

舌頭運動。

嚥下、吞的動作。

嘴、唇運動能閉住嘴。

兒童能吃的食物種類。

兒童的飲食有問題時，教師最好也請教物理治療師、作業治療師。

吃能力評量工具

除了兒童能力檢核表外，有下列診斷工具

The Balthazar Scales of Adaptive Behavior

I (Balthazar, 1976)

The Eating Assessment Tool (EAT) (Schmidt, 1976, 1977)

The Balthazar獨立技能(自理能力)檢核表包括飲食、穿著、大小便等三領域。飲食能力細分為五領域。即能自己飲食、用手拿食物，使用湯匙，使用筷子、喝。The Eating Assessment Tool (EAT) 認為亦包括五部份，即含有大肌肉技能運動，飲食姿態，口腔技能，手眼協調，飲食動作，及其他。

四喝水

由瓶子裡吸吮，和用杯子內喝水，兩者之中有很大的不同，吸吮是小孩自出生而後因實際上之需要而自然形成的一種本能的動作。換一方面來說：喝，就是必須經由學習才能獲得的一種技能。

對智能不足的小孩而言，我們必須將「喝」這個工作，分析成幾個構成的部份，我們第一個目標：是要教這個小孩在吞嚥動作之前不要先有吸吮的動作。

我們要小孩子坐直，用一個茶匙放少量的液體在他的嘴裡，大部分的液體將會溢了出來。但當母親將小孩抱在手臂上，以稍微傾斜的姿勢，如此小孩會本能的將液體吞了進去。經過練習，我們將可使孩子達到坐正而順利吞嚥液體的階段。

一旦孩子對吞嚥的動作已經沒有較大的困難時，我們可以開始教他如何去喝，我們可以用茶杯來代替匙。這個茶杯必須放四分之一的液體。且茶杯必須有點傾斜，傾斜到足夠使小孩能夠一次吞嚥一點水，千萬不要一次灌太多的水，以至於造成小孩的錯誤方式而感到害怕。不要忘記這個小孩尚未習慣於很快的連續喝水，我們必須給予時間，我們只能緩慢的增進他的速度。

一旦小孩已經學會了吞嚥的過程，我們可以嘗試的讓他學習握住杯子，過了一段時間，他可能會自己想要握住杯子，我們很高興他們有此慾望：要握住杯子。在此時，我們不要吝惜讚美，雖然必須經過一段長的時間，我們必須儘量的以最適當並且不是勉强的方法。同樣地，在此段時間內，這個杯子裡的水不要太滿，因為從滿的杯子裡喝水，比只有一半水的杯子裡喝水要困難得多。

有一個把手的杯子，對智能不足兒童而言是不適合的。因為他們的小手指頭握不住把手，他們即無力量亦沒有能力用一手來握住一個杯子，最好給孩子一個沒有把手的杯子，而必須用兩手來握住它。

接著教小孩用麥管來吸飲料是一個好主意。這是一個簡便的方法，當你遠離家的時候。大部分給小孩飲用的飲料都會附有麥管，一旦小孩學會了用麥管以後，就顯得整潔多了！但是我們要注意：不要讓其吹此飲料。用麥管吹水泡是一件有趣的事情，甚至對正常的小孩也是如此。但是智能不足的小孩不會瞭解，為什

麼同一件事情，在家時我們會笑他，但在外面時我們會責罵他。（林婉真）

(1)用杯子喝水

0.完全不會自己拿杯子。

1.經由您的協助，會握住杯子喝水。

2.經由您的協助，將杯子放回一半後，會將杯子放回桌上。

3.協助他喝完水後，會將杯子放回桌上。

4.協助他拿起杯子到嘴巴的半途，他會自己喝並且將杯子放回桌上。

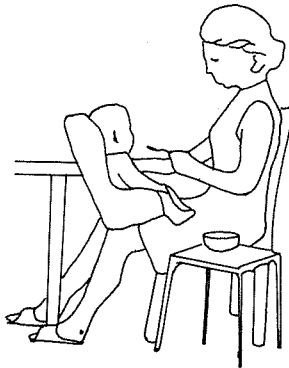
5.您將盛了水的杯子遞給他，他會自己拿住杯子喝水，並且將杯子放回桌上。

6.自己會拿住杯子喝水。

7.自己會拿穩各式各樣的杯子喝水。

飲食姿勢說明：

A、利用嬰兒用椅子餵食法若幼兒仍然而要扶助，讓幼兒坐在嬰兒椅背微斜靠在桌子邊，記住，食物要放在幼兒前方。



B、假如坐姿穩定度有進步，即讓兒童直坐，腿外轉，屁股坐在你的腿上，你要扶著幼兒的肩膀。

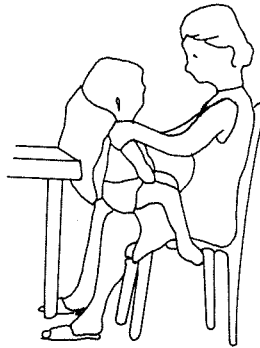


圖 2. 餵食

A、錯誤姿勢

兒童坐姿有些微傾斜杯子從上方拿過來。

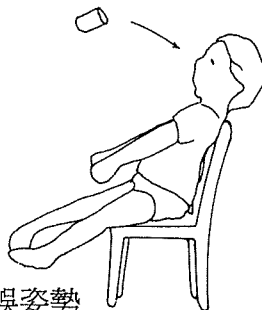


圖 4. 錯誤姿勢

圖 3. 扶扶著幼兒的肩膀

B、正確姿勢

兒童用喝的姿勢，上身及頭部略為向前，杯子從前方拿過來



圖 5. 正確姿勢

A、錯誤姿勢

如圖幼兒安排在母親前面，用橡膠墊子放在桌子邊緣上面。不用扶著若湯匙由上方餵，兒童會將頭後退，不能嚥下食物。

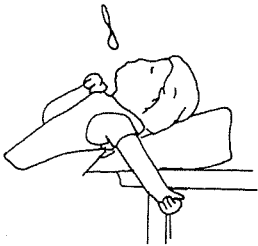


圖 6. 錯誤姿勢

B、正確姿勢

平伸您的手，從幼兒下方拿湯匙送入嘴裡，協助他穩定頭部，並嚥下食物。

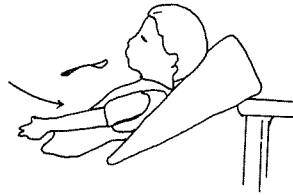


圖 7. 正確姿勢

(2) 喝水的訓練步驟

站在兒童後面，讓兒童的手拿著杯子，訓練者的手放在兒童的手上，訓練過程保持如此姿態，其步驟如下：

1. 拿杯子到兒童的嘴邊。
2. 傾倒杯子，讓兒童喝一小口。
3. 將杯子放回桌上。
4. 移走訓練者的手和兒童的手。

反複上述的步驟，直到喝完杯子裡的水。

將上述的方法持續四~五次，兒童已很舒服地，在訓練者引導下會喝杯子裡水，並確實地拿穩杯子裡的水。

第二步訓練方法減少引導，兒童朝向自己喝水。

先減少喝完水，將杯子回桌子時的引導工作。其步驟如下：

1.同第一步訓練方法，

讓兒童的手拿著杯子，訓練者的手放在兒童的手上，將杯子放回桌子，杯子觸及桌子時移開訓練者的手，讓兒童完成將杯子放在桌上的動作。

2.當將杯子放回桌子，距離在 $3/4$ 時，訓練者移開扶著兒童手的手。

3.同上將杯子放回桌子，距離 $1/2$ 時，訓練者移開手。

4.同上將杯子放回桌子，距離 $1/4$ 時，訓練者移開手。

5.當兒童喝下水時，移開訓練者的手，並讓兒童將杯子放回桌上。



圖 8. 喝水姿勢

兒童學會用杯子喝水，後半部技巧，即可開始前半部引導兒童拿杯子送往嘴裡的動作。

(1)引導兒童拿杯子至嘴裡，移開訓練者的手，讓兒童傾斜杯子喝一口後，自己將杯子放回桌上。

(2)引導兒童拿杯子直到快到嘴，移開訓練者的手，由兒童自己將杯子放到嘴邊，並喝一口後自己將杯子放回桌上。

(3)繼續減少訓練者的協助引導，直到兒童完全會自己做。

五餵食時的注意事項

①餵食方向，從臉部中央送食物比由左方或由右方好。

②坐姿要直立，好讓餵食的食物由嘴滑下喉嚨。

③兒童的頭部稍為向前傾斜。

④可捲起手巾、並墊在脖子後面。

⑤不可從背後推向前以保頭部的傾斜，會使脖子背後的肌肉緊張。

⑥訓練者的位置：可以在旁邊、前面、後面。當訓練兒童用餐具時，訓練者要站在兒童後面，俾以自然的動作協助兒童的手，腕肌肉運動，並促進舒適的氣氛。

六用湯匙吃飯

分為第一部份、第二部份訓練方法

第一部份訓練方法

訓練者站在兒童背後一支手扶著兒童拿湯匙的手，另一支手放在碗邊。



圖 9.— 1.用湯匙吃飯



圖 9.— 2.用湯匙吃飯

- 1.使湯匙盛滿食物（掏飯）。
- 2.送湯匙到兒童口中，並讓兒童吃湯匙中的食物，說“很好你用湯匙吃飯”。
- 3.將湯匙放回碗裡，並讓兒童有吃下食物的時間。
- 4.吃下四～五湯匙飯後，將湯匙放在桌上休息一會兒。
- 5.反覆上述方法直到吃飯結束，並在以後四～五餐也是如此或兒童已學會了。

第二部份：

兒童學會受引導用湯匙吃飯，便進入第二部份訓練，有三種技巧的步驟使用逆行貫連法：

- 1.持湯匙送往口中
- 2.湯匙放回碗中
- 3.掏食物

(1)將你的手放在兒童手上，引導湯匙送往其口中，你的手從兒童的手移開，允許兒童從湯匙中吃食物並從他的口中移開湯匙，再次將你的手放在他的手上，並引導他將湯匙放回碗中，並說“很好，你正用湯匙吃飯”。



圖 9.— 3.用湯匙吃飯



圖 9.— 4.用湯匙吃飯

- (2)當湯匙快要到兒童的口中時，移開你放在他手上的手，允許他將湯匙放進口中吃食物，然後將湯匙取出其口，你再度的將你的手放在其手上，並引導他回到碗中並說“很好，你正用湯匙吃飯”。
- (3)當湯匙在送達其口中一半的距離時，移去你的手，讓他將食物送往口中，吃食物並取湯匙以備放回碗中，然後再度放你的手於其上，引導湯匙放回碗中並說“很好，你正用湯匙吃飯”。
- (4)在你引導兒童用湯匙掏取食物後，移開你的手，讓他將湯匙送往其口中，吃食物並取出湯匙放回碗中，再度將手放在他手上以引導他掏取食物，並說“很好，你正用湯匙吃飯”。

教導智能不足兒童用湯匙吃飯 (Bensberg 1965)

- ①扶助兒童用湯匙掏飯，並扶助其送入口中，全程扶助。
- ②助兒童用湯匙掏飯，但只是口頭鼓勵他自己把湯匙中的飯送入口中。
- ③扶助並口頭教導兒童用湯匙掏飯，但由兒童自己自飯送入口中。
- ④不扶助，只要監督兒童自己掏飯，自己進食，並鼓勵多加練習。
- ⑤兒童自己進食。

七訓練技術

飲食訓練可以運用行盡改變技術，運用正增強物以訓練期待行爲，以負增強物以消除不良行爲。(移走食物，給予身體上的限制，從餐桌帶走兒童)

訓練項目包括了下列動作：

- 1.辨別可用手拿吃的食物和不可用手拿吃的食物。

- 2.使用湯匙進食。
- 3.使用湯匙以外的其他餐具。
- 4.使用餐巾和餐桌禮節。
- 5.餐廳裡的行為，例如盤子、碟子使用法，取食的量，大小。吃的速度，公共場合的吃儀態。

(一)飲食訓練期

飲食訓練時間以兒童在飢餓而不疲勞時最佳。此時較能不抵抗地接受，兒童不餓又不渴，且疲勞時做飲食訓練，可能使訓練者與兒童雙方都陷入挫折感。

餵食訓練最好在真正用餐時實施，例如對王小弟做餵食訓練，讓王小弟做自己進食的動作，沒有實際實物只空動湯匙到嘴邊的練習是毫無意義。訓練餵食或自己進餐時易引起作嘔反應。(Morris 1974)

移動湯匙時，不要摩擦到上口蓋，或碰到牙齒以免外咬住反應。咬住時不要抽出湯匙，彎曲兒童脖子等至開口。湯匙移走後，嘴要閉住。幫兒童閉嘴，老師站在兒童後面，食撫放在兒童上唇上，中指放在下唇下，無名指放在下顎，將食指與中指合在一起。

(二)訓練兒童閉嘴的方法

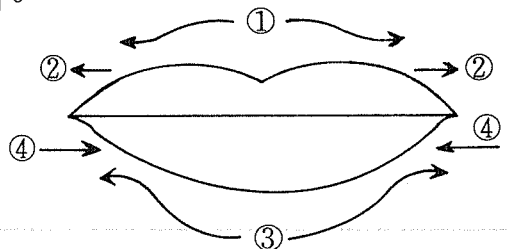
Schmidt (1976) 建議輕輕敲打唇周圍。

Stainback (1976) 為議每天用手指在鼻下、唇上壓數下，輕輕地敲打下唇，做拉下下唇，放回下唇的動作。

E.M. Kissinger (1981) 建議用冰片在嘴週圍移動，兒童會感受到閉嘴的動作，將吸管切成一半，讓兒童含在嘴裡，開開口、閉閉口，看吸管會不會掉下。兒童會閉嘴才會吃下食物並防止如頭將食物推出。

重度殘障兒童要經過訓練常會吃下食物，可用按摩閉嘴周圍牙床以刺激增加唾液。其方法如下：

- 1.大拇指及其他手指放在上唇入中線兩側。
- 2.速離入中線，並作擴散狀按摩後放手。
- 3.下唇下的按摩方法同上。
- 4.唇兩側也實施按摩。
- 5.離口角2.5cm處，壓著拇指與他指向入中線按摩後放開。



(三)咀嚼訓練

咀嚼動作，可放一小片可咀嚼的食物在兒童邊齒之間。必要時用顎控制法協

助兒童閉住嘴。參考下列訓練方法：

1. Mueller (1975) 建議用中指推上兒童的下顎。
2. Stainback (1975) 建議放一小片麵麩，給予刺激兒童的牙齒，可以引起咀嚼動作。
3. Mueller (1975) 和 Utely (1977) 強調，當兒童咀嚼食物時，教師不可上下動兒童的顎，4. 首尾一貫地實施顎控制法。
5. Utely (1977) 建議當兒童不開口次食時，做顎部按摩一、二次向內、向上、向下的動作。

(四)自己吃的訓練

1.自己吃的訓練步驟如下：

- (1)手指取食物進食。
- (2)用湯匙吃。
- (3)用筷子吃。

自己吃之前要學會下列動作：

- (1)將手移側嘴邊。
- (2)頭部、身體姿勢穩定。
- (3)手腕動作適宜。

教師在兒童背後協助兒童吃，手腕的活動比較自然。選擇食物，以黏稠的、搗碎的馬鈴薯、養樂多、通心粉比滑溜溜的食物好，不至於從湯匙滑落下來。選用兒童已經會吃的食物，教師的手要握住拿湯匙的兒童的手。

2.使用湯匙的步驟如下：

- (1)將湯匙放入食物中。
- (2)稍為有舉起湯匙。
- (3)將湯匙移到嘴。
- (4)湯匙放入嘴裡。
- (5)湯匙放回桌上。

幼兒開始自己吃時會弄髒，隨著熟練會減少散亂。有時候幼兒會掉下湯匙用手抓吃。這種行為可以用短暫移走盤子或湯匙的方法。

用餐時間，最好在白天做，飲食時間太久，訓練成效較差。Azin和Armstrong (1973) 實驗將一天三餐分成一天數小餐，並逐天增加飲食類別以增加飲食訓練的機會，訓練飲食時間安排在正常的家庭用餐時間前後，並使用餐時間成為快樂的時間。

3.吃的禮節

訓練飲食，不僅訓練吃，同時學習吃的禮貌。

訓練吃新食物

夾起大小適宜的食物

使用餐巾擦拭嘴

閉著嘴咀嚼

取食量食物

遞碗、盤給鄰座者

訓練用餐時說“請”、“謝謝”等禮節餐語，這些技能可以透過增強促成，教師與學生共同進食，教師必要時教兒童，例如說：“王小弟用餐巾擦嘴”，但不要過於嘮叨。

一般兒童及中度殘障兒童的飲食，可由觀察別人吃的行為及由家庭父母的指導就會學會，重度殘障兒童有需要接受飲食訓練。

4.飲食開口訓練、閉嘴訓練

教師訓練重度殘障兒童吃時，兒童偏偏不開口，教師可以參考下述方法訓練兒童開口。

三手指控制顎方法

(1)教師用中指橫放在兒童下顎，方代用力操作顎部。

(2)拇指放在下唇下方，下顎前方，協助兒童閉住下顎或徐開下顎。

(3)食指可以穩定教師的手放在兒童臉部以防止兒童頭部朝下。

以上的動作緩慢開始做，尤其對以嘴呼息的兒童，在餵食時用得上此法。

用湯匙餵食時，湯匙不要部上牙齒。

湯匙凹下部位壓下舌頭中央的部位

食物放在舌頭前部位容易吃下，食物放在舌頭後面容易吐出。

八、怎樣矯正兒童的偏食

據Pipes (1981) 研究，殘障兒童較為偏食，只肯吃少種食物，而導至營養失調的問題。矯正兒童的偏食，可以參考下述方法：

(一)給予肯吃的食物與不吃的食物。以肯吃食物做為增強物，吃了原不吃的食物後，給予喜歡吃的食物做為增強物。

(二)冰淇淋可以做為增強物，在湯匙先端放一點冰淇淋，其後放原不吃的食物，兒童為吃冰淇淋會整口吃。

(三)兒童拒食發脾氣或尖叫時，關電燈。

(四)兒童停止發脾氣時給予增強物，或從嘴裡抽出湯匙。兒童食物的形狀和飲食器具，與兒童的身心發展關係密切。

九、吃的問題行為與矯正方法

兒童吃的問題行為及其矯正方法可以參考下表：

兒童吃的問題行為及其矯正方法

問 題 行 為	矯 正 步 驟
偷吃	矯正 增強、叱責、和肉體的制止。
拒食嬰兒食物以外的食物	口腔肌肉運動，去掉嬰兒食物。 給予增強物，並安排提供食物進度表。
拒食種種的食物	增強物，中斷進食，交互給予肯吃和不肯吃的食物。
濺發食物	中斷進餐，增強物。
反胃、吐	吃飽（給兒童更多的食物吃） 臨時給予檸檬汁
拒食 舌頭嚴重外伸	配合增強物，用液體食物 將舌頭推入嘴裡

第二節 生理發展與食物形狀

飲食訓練要選擇合適兒童的食物，以訓練正當的飲食行爲。訓練時要考慮到食物的營養、形狀、兒童的口腔肌肉發展狀況、餐具等問題。

一、口腔運動發展與食物形狀

口腔運動發展與食物形狀之關係表

口 腔 運 動 發 展	食 物 形 狀
嬰幼兒能開口，吸吮，嚥下。	液狀食物。
嬰幼兒能開口，吸吮，嚥下。	糊狀、碎、片食物。
舌頭上下運動，食物夾在上下齒	半固體食物。
咀嚼。	
用顎旋轉運動咀嚼放在上下齒間	咀嚼固體食物。
的食物。	
咀嚼時，舌頭兩側運動。	咀嚼固體食物。
兒童咀嚼小片食物，食物作兩側	能進食桌上食物。
運動。	

二、餐 具

適當餐具可以幫助殘障兒童進食。有些餐具稍爲變化就可以用。例如附把柄的湯匙，套在手腕的湯匙，或用貼布綁住兒童拿湯匙的部位，轉變或變曲湯匙以方便取用。

湯匙改良法：

- (一)湯匙柄用粘布、膠布、橡皮包住。
- (二)套上腳踏車把手 (grip)。
- (三)湯匙的柄串通皮球、線軸、玩具。
- (四)湯匙釘入木釘。

設計特別的輔助配件：

- (一)配上皮條套在手背上。
- (二)配上油瓶的把手，綁在湯匙上。
- (三)彎曲湯匙。
- (四)改造叉子。

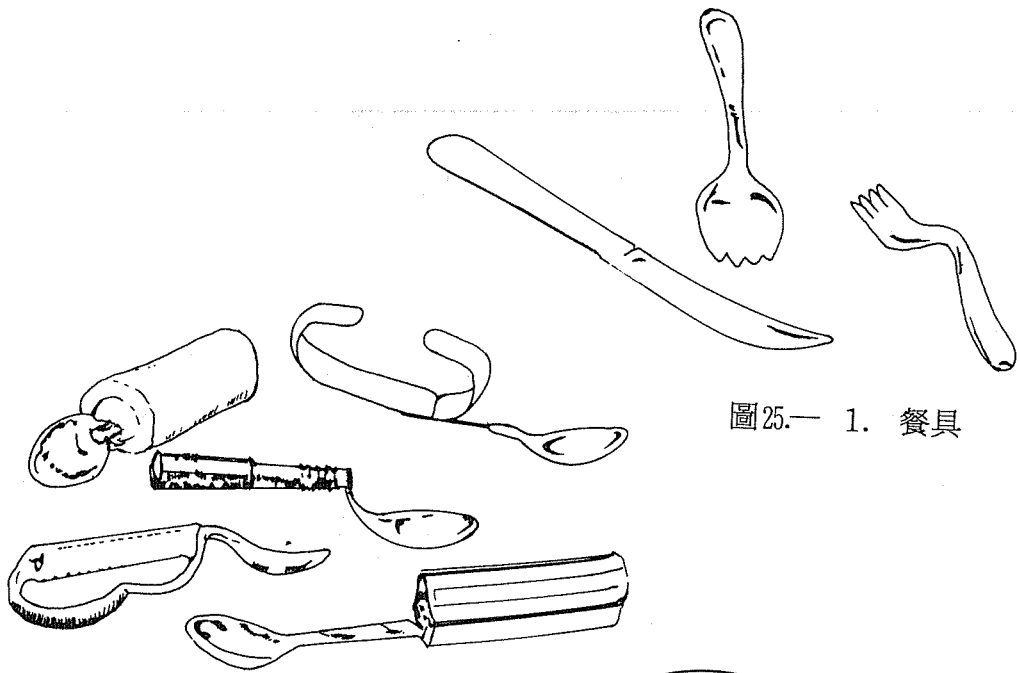


圖25.— 1. 餐具

圖25.— 2. 餐具

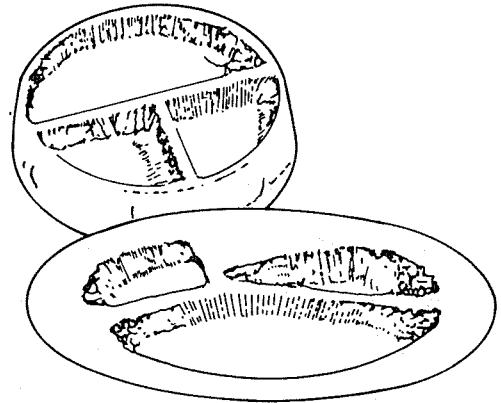


圖25.— 3. 餐具

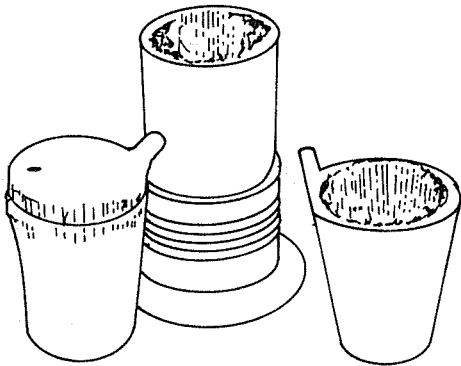


圖25.— 3. 餐具

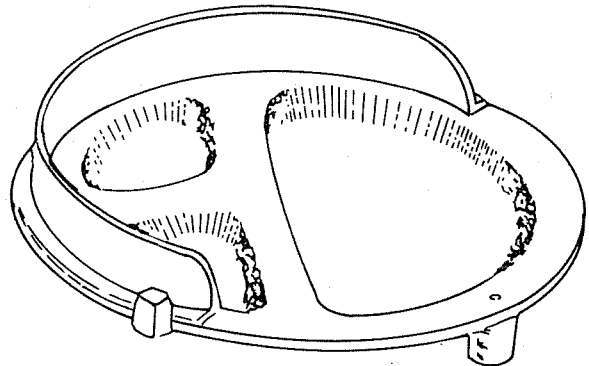


圖25.— 3. 餐具

桌上放上吸盤墊、濕巾以固定盤子。餐具的選用及改造可以請教治療師。

第三節 如廁訓練

大小便訓練一件非常重要的工作。因為身體功能的控制，實際上是由潛意識來決定的。有些期望較高的母親堅持他們三~四個月大的嬰兒能夠坐在尿壺上。我們從經驗上知道智能不足兒童的心智並不像其他的孩子剛訓練即可做到，他們的行動總是較遲緩，甚且一般正常兒童將需要更多的時間。

我們需要強調的，並不是要與那些正常的孩子比較。舉例來說：排泄物的控制並不比獲得好的餐桌禮儀來的重要。大部份的媽媽，對孩子的尿褲比溢出杯中牛乳，容易激動（生氣）。這種態度是不對的我們愛需以具體而平靜的態度教導我們的孩子使用便器，就如同我們教他用湯匙和牙刷一樣。沒有媽媽會責備智能不足兒童不會使用湯匙，假如他不會尿壺，媽媽也不應該責備其孩子。媽媽應具有平靜、毅力、耐力來教導孩子學習控制排泄物，這比母親的嘮叨和處罰來得好。每一位智能不足兒童在學習任何知識及技能時，總較費時，因此智能不足兒童學習使用便器時需要一段很長的時間。

大小便訓練需幾年的時間，而且進展並非繼續不斷的，甚至有一段時間，你可能感覺你的孩子幾乎沒有進步，所以您必須預期到挫折：一名已經學好排便訓練的孩子，可能再度發生尿褲和尿床。

小孩也呵能因身心疾病而導致大小便失禁，例如腸部疾病、感冒、或一些小刺激也可能使小孩不能適應或減弱他的注意力。

情緒失調也可能導致大小便失禁，在許多小孩的個案裡，我們可以知道，我們對他們的要求，比他們所能完成的還要高，儘管我們的要求是很差的。我們觀察這些孩子中有害怕某些事情的，有採取惡意的反對態度的，有些人感到被愛和被接納得不夠充分等。

嘮叨和責備在實際上是有用的。一段說來，他們只會將這些情況弄得更糟糕。假如您的孩子的行為在年幼時都按他自己的方式去做時，不要失掉你的耐性，不要和他生氣，否則孩子可能會使用令人厭惡的態度而乞求更多的愛和關心。能以平靜的，堅決的毅力去愛他，甚至他做了比尿濕褲子更糟的事，您對他所表現的愛仍是不變的。在大小便訓練期間，經常有失禁現象，正常兒童也會如此，更何況是智能不足兒重了。

我們必須時常更換尿布，如此小孩將有長期處在乾燥之中的一種愉快經驗，這是一個好的開始。倘若換尿布的時間隔很長，則小孩會習慣於尿濕，以後小孩

則不會發現尿濕是令人討厭的。最後要使小孩試著硬留於乾燥中是件很困難的事。

假如你親密的觀察您的孩子，您不久將發現孩子在何時排泄大小便，帶他至一定的地方。很多的小孩解小便都在飯後，則在這個時候讓小孩坐在尿壺之上，如果他成功了，讚賞他；如果他失敗了，不要讓他在尿壺上坐得太久，不然他將開始玩，並有失敗的感覺。因為他一直坐在尿壺上，小孩坐在尿壺上的時間不能超過十分鐘。假如他的大腸蠕動時，立刻讓小孩子坐在尿壺上，如此他會觀察在練習期間，通常在一規定的時間讓他在同一地方，使用同一尿壺，小孩將漸漸了解您為何要他這樣做，同時他們將表現適當的行為。

讓小孩坐在尿壺上，通常說相同的話，一直重覆這字眼在他坐下，同時你連結這個結果和字的關連。並暗示他使用這個字。你選擇這個字要非常小心，在使用時，你不要讓小孩受到侮辱。甚至假如他需要暗示時，不管在熟人或陌生人之前也沒有受到侮辱。假如你的孩子還不會說（如ㄋ一ㄨ、，ㄋ一ㄨ、），假如孩子還不會模仿你學說單語，就選擇此動作的嬰兒用由的單音如（ㄊ一，ㄊ一）。這比一些不雅觀令人稱快的手勢好。訓練孩子做需求的意思表示，不可以喚叫或以激動地上下跳躍作為需求的意思表示。

一旦小孩做了他缺乏了解之事時，你必需立即幫助他，因為這些小孩不能等候太久，否則一直至不可避免的事發生時再責備孩子，這會妨礙好習慣的發展。

選擇一個尿壺是非常重要的。有的小孩的椅子在座椅下附加一個小的尿壺，這些椅子對智能不足的孩子是不適合的，因它對智能不足的孩子太困難，要了解大小便這件事。智能不足孩子必需定時在椅子上大小便，而且絕對嚴禁在其他時間，做使用尿壺大小便是較好的。

尿壺最好是寬邊並儘可能的適合於孩子，如此將可舒服的坐在尿壺上，有一些小孩對尿壺有反感，他們不喜歡接觸冷的尿壺邊緣。在這個答案裡，你可以用一點溫水將尿壺邊緣溫熱。

目前有嬰兒的坐椅能加設便器使用，在這種練習方法之下，孩子能很快地學會通常的便器，當改用標準便器的也甚為方便。當然智能不足男孩遲早要學會站著小便。

除非是廁所或便器，不可以讓智能不足兒童隨地排便，假如當智能不足兒童在庭院，而你以為跑至廁所不無困難，而讓你的孩子就地排便的話，你的孩子就不會辨別“不可以”排便的地方。

當小孩不能自己來扣鈕子就訓練他叫你來幫助他，上廁所並在廁所整理他的

衣服，當他未完全穿好衣服則不讓他來你的起居室，否則他會養成一種壞習慣。

當孩子一直在尿濕階段，他將穿著尿布和橡皮褲子。讓小孩能自由地在四處跑這是需要的，小孩穿著尿布和橡皮褲子在四處走比嬰兒容易得到尿布濕疹。因為嬰兒尚未用到他的腳來移動，我們必需注意是否有尿布濕疹，並使用嬰兒爽身粉和嬰兒油預防產生尿布濕疹，這在較大的小孩清潔是必要的，不但為了達到我們的目的，而且是為了其他人的緣故。「不要因為要熟人或陌生人厭惡小孩氣味而產生反感」。

尿布和橡皮褲子必需考慮到一些無可避免的害處，我們必需得到一個要點，小孩不是長期需要尿布和橡皮褲子，這些項目只是幫助我們和我們的小孩適應某一討厭的情境，它同時會妨礙大小便，母親需付出一點的注意力對於他的孩子的排泄物「試如同實際上結果殘留的隱發一樣」，反過來說，孩子至少知道他必需自我控制，很多小孩有明確的進步，當尿布和橡皮褲子不再使用時，但在此時我們不必要太匆忙。得到很多的同情和一些共通的感覺來決定小孩是否一直需要這些事項或者是否不需要這些。雖然很多小孩在可以不需尿布，但在一段很長的夜裡小孩是需要尿布的。對大部分的小孩來說這是事實。在白天小孩不在配著尿布時，我們儘可能使小孩保持他的衣服乾淨勿與排泄物有連接，女孩子比較快學習如何來穿他們的衣服而不自幫助，因為小褲子使用鬆緊帶比較易操作。

幸好小男孩的褲子也有使用鬆帶的，當男孩加穿真正的西裝褲會使他再遇到困擾，那時我們必需有比對比較小女孩更多的耐性，因為男孩或穿著較操作，能扣自己的褲釦的孩子是很大錯的（假如他能十分正確的扣好他穿的衣服的釦子，為了使他能自己穿衣最好以拉鍊來代替釦子。

你的孩子需要多久和什麼程度的家長的幫忙呢？那就要視家長的努力和孩子的智能不足的程度而定。孩子對於生理需求的控制及身邊的自理能力，即使是只有一點點的進步，對於孩子整個人格的發展是有幫助的。總而言之，孩子需要家庭的接納及更好的家庭生活適應。

一、如廁訓練須知

實施如廁訓練前教師應知道下列事項：

- (一)兒童是否充分攝取水分。
- (二)食物是否足以維持有規則的排泄週期的硬度。
- (三)兒童是否有腦性麻痺、二分脊椎的醫學問題。

如廁訓練時“逆向連鎖”比“順向連鎖法”好，較少引起混亂，且學習速度快。

兒童學會大小便的先決條件為：

- (一)括約肌 (Sphincter muscle) 肌肉運動可以控制。
- (二)兒童能隨意大、小便。
- (三)兒童會到廁所。

如廁訓練的課程安排在後段較為妥。兒童沒有醫學上問題。兒童有醫學上問題將會影響自己大小便訓練的成效。例如尿道炎、泌尿異常、痲痺將使括約肌肌肉運動功能減退。教師要向家長確認兒童是否具備開始訓練力和意願。

二、如廁訓練先決條件基本能力的評估

年齡可以做為正常兒童是否具備“約前準備能力 (readiness)”的依據。幼兒到了二十四個月~三十個月 (二歲~二歲半) 就可以沒有困難地接受如廁訓練。對殘障者而言，生活年齡不宜做為評估可否接受如廁訓練的依據。P.S.Smith和L.J.Smith研究指出過二十五歲之智障者如廁訓練比未滿二十歲智障者如廁訓練慢。智障者施測文蘭社會成熟量表，成熟度二~二·五歲比成成熟度一·五~二歲者快。

如廁訓練先決條件如下：

(一)膀胱控制能力如何？

- 1.我的孩子小便時一次尿很多量，或整天點點滴滴小便。
- 2.他常常能保持長時間的乾燥。
- 3.當他要大小便時，以表情表達或用他獨特的表達方法。

(二)身體機能預備能力

- 1.能否不用他人協助，用手拿起物品，由這一間起到另一間。

(三)學習預備能力

能否聽指示摸指定物，例如指眼睛、嘴、坐下來、站起來、模仿動作、搜集相似的物品，非殘障兒童只要能完成上述的八項到十項，即可以開始如廁訓練。

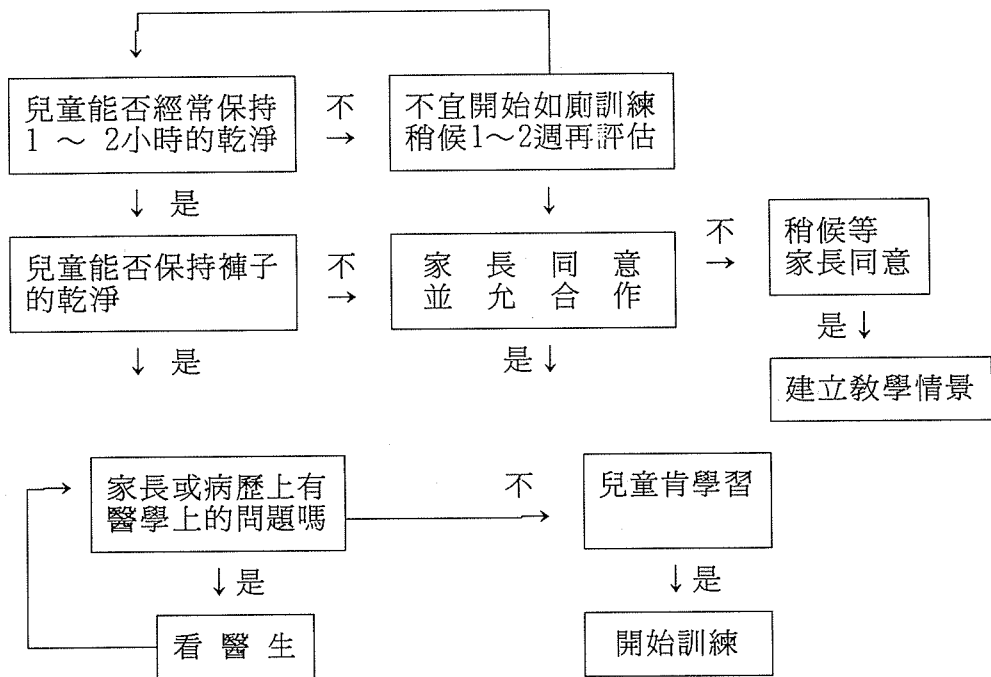
Snell (1978) 建議殘障兒童能在每天某時段有規則地大小便就可以開始如廁訓練。

輕度智障兒童的如廁訓練，開始年齡為二歲半。

重度智障兒童的如廁訓練，開始年齡為五歲。

Fredericks (1975) 建議幼兒齡一歲半至四歲，一天的小便次數為二次，即可以開始如廁訓練。

安排家長晤談時，藉以了解有否醫學問題和他們的意願和接受訓練前之預備能力。



4.訓練兒童做上廁所的意義表示。這項訓練應在兒童經常使用廁所後開始實施。意思表示方法可用語言，非語言或用手指著廁所。

(二)如廁訓練方法。

如廁訓練包括了下列多項技能：

- 1.做需要上廁所的意思表示。
- 2.走向廁所方向。
- 3.解開褲子（假如有必要）。
- 4.拉下外褲和內褲。
- 5.坐在關桶上。
- 6.在馬桶上坐穩。
- 7.小便或大便。
- 8.拿到衛生紙。
- 9.擦拭得乾淨。
- 10.離開馬桶。
- 11.沖水洗淨。
- 12.拉上內褲、外褲。

13.洗手並擦乾手。

如廁訓練方法可分為「傳統方法」與「改進方法」

先觀察兒童會弄濕褲子的時間，以每15分~30分間隔觀察，確認小便時間後，在小便時間前帶到廁所。兒童能在廁所小便，即予增強物以資鼓勵。帶上廁所片刻內仍不小便，即讓兒童回到原來的活動。

另一傳統方法是：訓練者在每固定的半小時，或每固定的一小時帶兒童上廁所，上廁所時能小便即予增強物，殘障兒童的如廁訓練較為費時。

三、如廁訓練改進法

這項方法是由Fredicks對傳統方法略作修正改進的方法，其步驟如下：

- (一)建立兒童小便、大便的時間記錄。
- (二)選擇合適時間做為如廁訓練的時刻。
- (三)選擇如廁訓練時的增強物。
- (四)進行訓練。
- (五)記錄訓練歷程。
- (六)擴大訓練時間段。
- (七)訓練兒童做需要排便的意思表示。

訓練期的十四天中，記錄每半小時段的基本資料，訓練者每半小時記錄兒童大小便的情況，場所（廁所或尿褲）兒童飲食的食物，以及是否保持乾淨。訓練者安排兒童在排便之前，事先帶兒童上廁所，應用增強物配合行為改變技術訓練。

快速訓練法

Foxx和Azln（1973）發展手速如廁訓練法。

對智能不足兒童實施快速如廁訓練法，約需四~六天，對正常兒童小需四~五小時，其驟如下：

- (一)訓練期增加兒童喝的飲料量，如此，可以增加兒童小便次數以及訓練次數，運用增強物訓練。
- (二)蹲（坐）在馬桶上約十秒鐘。
- (三)兒童一有小便，立即予增強，增強可用口頭稱讚或食物。
- (四)兒童出了廁所仍然保持乾淨，即予增強。
- (五)尿褲時的處理方法

- 1.用口頭譴責尿濕了褲子。

- 2.趕快帶兒童上廁所，脫下褲子，蹲坐在馬桶上約一分鐘，站起來，拉上褲

子，帶到另一間。讓兒童看到弄濕的褲子。拿走褲子、洗乾淨，並晒乾。不可矯枉過正以免引發發脾氣、哭、以及其他情緒行為，因此要避免懲罰。

夜間如廁訓練

殘障兒童和非殘障兒童常在完成如廁訓練後仍然會尿床、尤其是男生更為顯著，甚至於持久到少年期。Kolvin (1975) 研究指出五歲兒童的十七%，十一歲兒童的十一%，十五歲兒童的二%，會夜間大小便。

Fredericks (1975) 研究，夜間如廁訓練的步驟如下：

- (一) 在就寢之前，上廁所，能保持乾淨即予增強作用。
- (二) 就寢前二小時之前，減少喝飲料，能保持乾淨即予增強作用。
- (三) 同第二步驟，但如上，家長就寢前，叫醒兒童上廁所。
- (四) 在兒童會尿床之前，叫醒兒童上廁所。
- (五) 叫醒兒童的時間，逐漸移到就寢或起床前。

Fredericks等 (1975) 研究指出，夜間如廁訓練，有賴於重增強作用。

大便訓練，小便訓練先用坐姿比站住為佳。在較後的時期學會需更上廁所時會達達。分散學習與密集學習均可行。夜間的排便訓方法可供參考。

(六) 穿著訓練前先評量以分動作 (工作分析法) 設計的能力檢核表檢核。穿著前之預備能力為手臂伸屈、平衡反應、抓握技能。穿著訓練應注意下列事項：

1. 穿著訓練宜在正常時間進行，訓練依易難度進行。
2. 指導家長選購衣服，學得的技能講究類似應用。

(七) 半身癱瘓兒童穿著順序如下：

1. 用手拿起襯衫，低頭穿頭，從頭部拉下衣服。
2. 先用好的一手操作，然後用另一手。

(八) 用雙手穿襯衫的分解動作：

1. 用右手取衣左袖端。
2. 彎曲左手臂，同時拉出左袖子。
3. 在胸前從襯衫抽出左手。
4. 拉襯衫左邊高過左肩。
5. 用左手取衣右袖端。
6. 拉下左衣袖，並抽出右手臂。
7. 用雙手，從頭部拉出襯衫。

第四節 穿衣褲訓練

我們先談論脫衣服再談如何穿衣服，這似乎是很奇怪的事兒，而原因不外乎脫衣服較穿衣服容易多了，假使我們能夠了解脫衣下鞋子或襪子比穿上它們容易，那麼我們就能知道這個理由了，訓練智能不足的兒童首先是要教他們一些較容易的操作。

大部分的小孩不需要母親的提示鼓勵就能夠脫下衣服，甚至母親不要他們脫下，他們也會脫下。例如在一個寒冷的天氣裡，您帶著一個小孩到花園去散步，雖然母親已發脾氣了，但這小孩仍然很快地脫下他的帽子和手套。有些小孩，也包括智能不足兒童，常視脫衣是種遊戲，一而再，再而三的做此動作，這也許是件很煩人的事，但卻有助於孩子學習「如何脫下衣服」。

但要學會脫衣的技巧，那是一段漫長而困難的歷程，一個正常的小孩都要花好幾年的時間來學，而智能不足的兒童由於智力不足及動作笨拙等因素，他往往需要更長的時間來學習。此外，有部份的小孩在不應該脫下衣服的時候，卻脫下了衣服。所以，其次還要讓這些小孩學習在適當的時間及適當的地點做一件事情。

小孩也將依序地學習各種單獨的動作，因此，學習的整個過程必須給予簡化。例如在學脫褲之前，要先學脫鞋子，在學脫襯衫或上衣之前，必先為會解開鈕扣。

脫衣和穿衣主要包括下面幾個動作：向下拉、向外拉、捲起來、放下去等。在小還不能自主時，母親在做這些動作的時候，母親要一面做一面說「脫下」、「穿上」、「捲起」，用這種方法教小孩、小孩會斷斷地將衣服與這些動作連結在一起。

當您脫小孩的衣服時，也要用同樣的順序來做，同時在這過程中也請小孩幫忙您，例如您幫他脫鞋或襪子，已脫到腳跟時，就引導他的手來脫下它們、或讓小孩和您合作將褲子脫到臀部以下，然後坐下來，將褲子完全脫去而要將衣服從頭上脫下那將更困難些，要做這動作，首先要找件易於穿脫的寬鬆衣服來練習，然後慢慢地縮小衣服尺寸，希望以後他能夠穿脫較緊及合身的衣服。

最後我們讓小孩能夠照著吩咐很熟練的將一塊兩邊縫合的布或圍巾脫下或穿起，（當然是脫下他所穿的衣服）。

通常教正常的小孩穿脫衣服，必須讓小孩在每日的生活中都能做一遍，但智能不足的兒童需要作密集式的練習。我們必須提供機會，讓他每天練習許多次，

我們也需要以特別的衣服供他練習。我們可以用一個袋子（最好是黑色棉線編成的），在袋子接近底部的地方挖一個大洞用來伸出脖子，在兩旁也挖出能容納兩手的大洞，這是訓練小孩穿脫襯衫、上衣或類似衣服初步練習的輔助工具，然後我們拿另一個袋子，在底部也挖出兩個大洞以伸出雙腳，現在我們可以練習穿脫褲子了！一旦小孩子能夠穿脫這種大而簡單、寬鬆的衣服，我們就可以開始用他自己的衣服讓他練習。

鈕扣、鉤鉤、拉鍊對小孩來說，都是難以操作的動作，最好在開始訓練練扣鈕扣時間用各種玩具，譬如用包著彩帶的小木棍或一些類似的東西，如在「一般訓練」那群裡所敘述的一樣，以遊戲的方式來進行。

當小孩已學會將各種形狀的物體嵌入凹陷處或將小木棍放入洞裡，那麼我們就可以製作一個鈕扣架，我們可以拿一個舊畫框，在畫框處，我們沿著其中一塊布的邊緣縫上大的扣子，而在另一塊布的邊緣上做出配合的扣子孔，一旦小孩能夠在這畫框上操作這些動作，我們就可以將他自己的毛衣或外套放在他面前的桌子上讓他練習，唯有在我們引導他做此操作之後，他才會扣夾克的扣子。

現在我們拿另外一塊畫框，然後縫上另一種鈕扣，來讓他練習和扣鈕扣的技巧，我們也可以提供第三個框子，上面一塊布有一些圓圓的小洞來讓小孩練習帶子，而練習打結，但這是一項煩雜的操作，必須等到小孩的發展到達等一程度才能進行指導。

在小孩學會穿鞋以後，我們必須讓小孩能分辨左右鞋，我們可以在一隻鞋子的內面貼一個有顏色的標記，來告訴他這隻鞋子是屬於某一隻腳的。

當然，我們要以一定的順序適當地指導小孩來穿衣服。

教導孩子如何穿衣服，這是件極艱辛的事，而您的孩子是否能在這方面有成就，端賴您的努力及孩子的障礙程度如何而定，而且這還需要其他方面的許多技巧，有些小孩永遠不會學會如何穿衣服，有些則能自己穿一部分，但也有小孩在若干年後，他能不需要任何幫助而會自己穿衣服。

也許孩子學會脫衣服的過程會很慢很慢，因此我們在訓練孩子的時候，必須考慮這因素，孩子時常很緊張是否能做好，以致於沒有興趣繼續努力下去，此時，責備是無濟於事的。我們必須有一信念，認為穿衣服的學習，本來就是需要更多的時間來練習，而這信念也適用於智能不足的兒童學習。當然，在教導他學習時，我們可以在他和我們一起做或幫助著我們做，在這兒，我們又想起一個原則；凡是孩子自己能做的事，不要替他完成。

以事物的新穎美觀來激起孩子的興趣和自尊心，一個很小的鼓勵都有助於我

們努力，而小孩很小心的整理他的衣服，讓他在鏡子前凝視著自己，注意自己乾淨的衣服和整潔的臉孔，看起來是多麼美好啊！偶而，我們也可以讓他瞧瞧自己是多麼醜陋啊！骯髒的衣服，邋邋的外表佇立在那兒。

一般孩子能依氣候穿衣服，但智能不足的孩子不像一般孩子一樣能自己添加衣服，所以他們比其他的孩子更容易感冒，由於他們不能及時的知覺自己感受，因此縱使他自己會說話了，但時常還是不能告訴您：他很冷、他們只是感覺到不舒服了就開始哭，淚流滿面，直到母親發現這孩子是否感冒了為止。

不管這孩子是否會四處去動、他雙腿的裸露與否並不在於是否美觀，而在於他是否舒適，換句話說，不讓孩子穿得太多太溫暖，除非有這必要。孩子都喜歡靈巧些，讓他穿得太多，會顯得笨拙，而且由於好動而流汗，會造成他的煩燥，那麼就得將衣服脫下，讓他如穿著薄衣服般的行動自己，假使您的孩子穿著許多短褲和T恤衫，如同洋蔥似的一層又一層，他去動可能會很受拘束，因此我們要讓他多活動，以自然的方式來保持身體的溫暖。（許秀英）

穿衣和脫衣定自理能力的重要項目，本節將討論發展順序，穿著衣服評量，穿著衣服機能，一般訓練原則以及合適的衣服。穿衣訓練以逆向連鎖法為要，當然另有其他方法。

一般發達順序

兒童學會穿衣服要歷經數年。學會穿衣服的順序為：

(一)先學會脫衣服。

(二)而後學會穿衣服。

Cohen和Gross（1979）研究，指出穿著能力的發表達順序為：

7 ~ 12個月幼兒，扶著手或伸出腿，能合作穿衣著。

2歲兒童能對袖口伸手，對褲管伸腿。

1歲左右兒童會拉下套頭裝視衫，會拉下弄濕、髒的褲子。

2歲的早期，兒童會脫下鞋子和襪子，2歲的後半，兒童會脫下他們穿的大衣，和脫開前胸的衣服。

3歲時，學會穿鞋子，襪子，褲子，大衣和開前胸的衣服。同時學會上鈕釦、拉拉鍊、按鈕扣。

4歲到6歲學會繫、結鞋帶。

一、穿著衣服基本能力的評量

穿著基本能力含有：

手臂運動。

隨意的正確的手臂運動。

擺動。

動雙手。

抓握、放開；穿著、脫下不同種類衣服時要運用抓握力。

手、眼協調。

靜態平衡。

自動反應，原始姿勢反應。

手握住家具站立，站立。

社會技能，依吩咐動作模仿學習技能。

二、一般穿著技能訓練

穿著訓練以在自然正常的穿著時間多佳。穿著如同進食，應需要時進行。例如一位年幼殘障兒童能在教室裡慢慢在穿脫衣服，即訓練加速穿脫衣服速度。有一天教師與兒童回家，當洗澡時間，教師教兒童如何脫衣服洗澡。在自然的洗澡時間脫衣服速度，比教室裡的脫衣服時間快得多。兒童在學校裡穿脫衣服機會不多，因此宜以訓練家長指導子女的穿著。

殘障幼兒家長認為訓練子女生活自理能力項目中，最重要的項目，依序為如廁和飲食訓練，認為第二難訓練的項目為穿著 (Lance & Koch 1973) 因此，父母親需要獲得一些協助。

配合教室裡的常規訓練，可含有穿著訓練，例如出入教室時穿、脫衣大衣、厚運動衣衫、上廁所時拉下、拉上內褲、午睡或室內活動時的脫鞋襪。穿著訓練配合兒童需要時刻實施，不必急。

Cohen & Gross (1979) 指出正常兒童穿著訓練以脫衣訓練先於穿衣訓練，因此，殘障兒童穿著訓練亦然，在沒有訓練穿衣服之前，不會訓練脫光衣服。穿著訓練時訓練穿脫用衣略為修改即效果更為佳。

穿脫衣服比繫結衣服鈕扣容易做。有些衣服上的鈕扣、按式鈕扣、拉鍊太小且難操作，甚至於成人也難操作。這些上鈕扣、拉直鍊的訓練要在穿著訓練後實施。上鈕扣訓練宜先使用框架式衣上鈕扣或娃娃布偶衣上鈕扣實施。

訓練穿著要注意對兒童的空間關係。例如你穿鞋子結鞋帶時，鞋子方向朝外，當然兒童練習結鞋帶時鞋子亦要朝外。

訓練穿著時所用服宜稍為寬鬆，訓練穿著後，改用合身的衣服，若穿著訓練要在教室進行，事先請家長準備較為寬鬆的衣服，存放在教室備用。

教師建議家長選購殘障兒童穿著用品時，宜注意事項如下：

(一)衣服上原有的拉鍊、按式鈕扣，可改用有彈性的鬆緊帶。換言之，以選購鬆緊帶替代鈕扣衣服為佳，兒童較為容易穿著。

(二)短統襪子比長襪容易穿對腳跟位置。

(三)滑穿鞋子比需結鞋帶帶子好穿。

(四)按式子母帶比鈕扣容易操作。

三、穿褲子訓練

分解動作圖

(一)開始時，先幫助兒童將褲頭拉到臂部然後再讓他自己到腰部。

(二)先將褲頭拉到膝蓋，然後再鼓勵他自行拉到腰部。



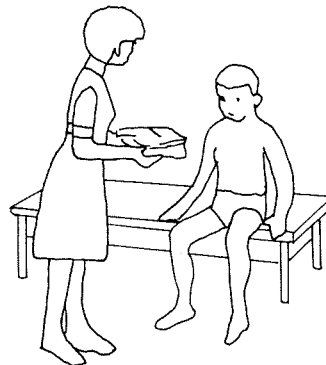
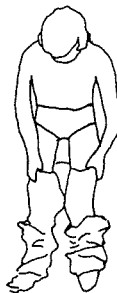
(三)當他學會將褲頭拉腰部之後，先幫助他將一條腿放進褲管，然後讓他自行放進另一條腿。

(四)鼓勵兒童將兩條腿逐一放進褲管。

(五)將褲子打開，然後讓他自己穿好。

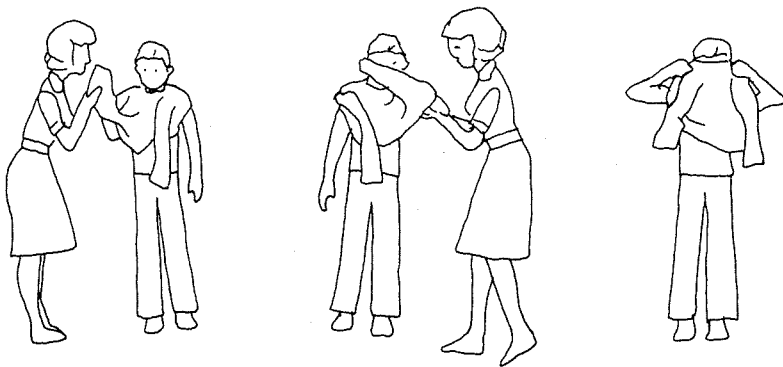
(六)最後，將摺疊好的褲子交給他，讓他自行穿好，並扣好鈕扣和腰帶。

(將取自 陳榮華 1997. P.88； Bensberg 1965. P.153)

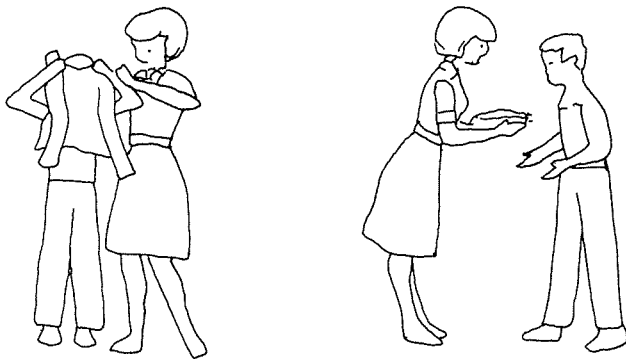


四、穿衣訓練

- (一)先將套頭的襯衫放進兒童的頭部，然後再幫助他將手分別插入衣袖子。
- (二)空出袖子，鼓勵兒童自行穿進袖子。
- (三)只將襯衫的套口放到頭頂部，然後讓兒童拉下。



(四)幫助兒童學習將其頭部放進襯衫套口。



(五)最後，讓兒童自行能穿好襯衫。

(取自 陳榮華 1997. P.89； Bensberg 1965. P.155)

結語 (摘要)

- (一)本章討論生活自理飲食／自己進食，如廁訓練、穿脫衣服訓練，可以在學齡階段設計教學目標實施。這些技能在生活常規中學習。
- (二)飲食、自己進食訓練時留意有否飲食問題。有問題時請教專家，選擇食物要適當，選用適當餐具，在適當時間實施，當做愉快的用餐時刻。訓練程序是吃下

、嘴唇合在一起、咀嚼、用湯匙吃。

(三)兒童的排便訓練的預備能力 (readiness) 包括小便、和大便的禁住與排泄能力

。同時要考慮病歷史、控制能力以及家長的意願，並注意下列事項：

1.日間訓練比夜間訓練為妥，開始時，小便訓練先於大便訓練。

2.小便訓練、蹲姿勢比站姿勢效果好。

3.學會要上廁所的意思表示。

4.分散式、集中式訓練法都可行。

(四)穿著基本能力是

1.曲伸手臂

2.平衡動作

3.抓握

穿著在自然的狀況下進行。協助家長選購衣服，訓練時使用簡便衣服，逐漸應用到一般衣服。