

47-62

參、生活自理能力篇

參、生活自理能力篇

生活自理能力訓練之初，教師對中重度智能障礙兒童先做「自理能力評量」，找出尚未學會的能力，設定預期的「行為目標」，選擇教材教法進行訓練，再給予自理能力評量，並記錄其結果，以便了解兒童的發展程度。教師對兒童的學習能力及學習速度要有耐性的予以接受，應用工作分析法訓練，對大小的進步要不斷地給予讚許與鼓勵，且應用行為改變技術予以輔導。

生活自理內容有飲食習慣，排泄習慣、衣著習慣，衛生習慣，收拾習慣等，本節就這些內容提供較需要的教材及教法以供教師參考。

一、飲食習慣

(一)行為目標：能己用手取食。

教材教法：

- (1)孩子肚子餓時的用餐時間，才給食物吃。
- (2)孩子不自動取食時，拿一片一口份量的食物放在孩子的手裡，扶著孩子的手把食物運到嘴裡吃。
- (3)隨著孩子學習自動進食的速度，減少其幫助的份量。

(二)行為目標：能開始使用湯匙吃東西（吃飯）。

教材教法：

- (1)使用大把柄或把柄用布捲扎過的湯匙，最好使用把柄可以轉動的湯匙。
- (2)站在兒童後側，扶著兒童的手幫忙他將湯匙自盤子移至嘴巴。假如兒童慣用一手端拿東西，幫助兒童

使用另外一手。

- (3) 使用兒童愛吃的食物，慣用的湯匙。
 - (4) 坐在兒童前方，讓兒童的左手或右手拿著湯匙，把手輕放在兒童的手腕，將手和湯匙自盤子移至嘴巴，必要時，壓住兒童的另一隻手以防兒童用手拿取容器裡的食物。
 - (5) 把湯匙放進兒童嘴中，讓兒童閉著嘴，把湯匙前端與食物含在嘴裡。兒童從嘴裡拔出湯匙前看看兒童上唇是否把食物撥落。最初要拔出湯匙時，說不定要幫忙者用食指及中指輕輕開兒童閉著的上唇。
- (三) 行為目標：用餐稍微溢出，能自己擦拭。

教材教法：

- (1) 盤子上放少量的食物，用餐的行為目標要設計可以達到的目標。
 - (2) 讓兒童與家人一起用餐，可以看見他人的用餐模仿自己用餐。
 - (3) 兒童自己用餐厭膩時，母親必要時要餵兒童吃，好結束用餐。
 - (4) 假如兒童用碗比盤子容易吃時，則用碗吃。
 - (5) 當兒童已用餐，應給予鼓勵，做得好時，再給予鼓勵。
 - (6) 擦拭物要使用容易的，把用具放在兒童伸手能拿到的地方。
 - (7) 即使兒童擦拭溢出物較費時，亦要讓兒童自己擦拭自己所溢出的東西。
 - (8) 兒童不小心溢出時，不可責備或處罰。兒童擦拭了溢出物時，給予稱讚。
- (四) 行為目標：能用雙手拿茶杯→能用單手拿茶杯。

教材教法：

- (1) 站在兒童後面，幫助他用手拿茶杯，移近兒童嘴巴，扶著兒童的手，幫助他把茶杯放回盆子裡。
 - (2) 茶杯裡放進少量液體（牛乳、冷開水、或清涼飲料）。
 - (3) 隨著兒童動作能力的進步，增加讓兒童端拿茶杯的次數。每逢兒童動作能力有進步時，給予稱讚。
 - (4) 使用大圍巾。開始時難免流口水，溢出飲料。宜事先有心理準備。
 - (5) 使用有兩邊把手的杯、碗。
 - (6) 為了促進兒童喝飲料的意念，在喝飲料之前，先給鹹脆餅乾吃。
 - (7) 使用兒童愛喝的飲料，放入茶杯給兒童喝。
 - (8) 使用有單柄的茶杯。
 - (9) 扶著兒童的手，教拿茶杯的方法，兒童拿茶杯至嘴，給予稱讚。
 - (10) 讓兒童用單手拿茶杯，給兒童玩具握在另一手裡，使兒童只能用單手拿杯子。
 - (11) 用大人的手扶著兒童的手，幫忙兒童用單手拿著杯子，慢慢減少幫忙的程度。
- (五) 行為目標：兒童會使用吸管飲杯子裡的液體。

教材教法：

- (1) 把塑膠製吸管插入飲料中，教師用手指尖端壓住吸管的上端，使液體儲留在吸管裡。
- (2) 把吸管持水平狀，一端放入兒童的嘴裡。兒童開始吸管內的液體時，教師的指端會感到吸住壓力。兒童每有吸飲動作時，放開壓住吸管一端的手指讓兒童吸飲飲料。
- (3) 逐漸降低吸管的斜度。

(4)把吸管切截一半插入咖啡杯裡，鼓勵兒童吸飲所嗜好的飲料，為了增加兒童的口渴程度，給兒童用吸管喝飲料前，先給幾片鹹餅乾吃，孩子吸得好時再給予稱讚。

(六)行為目標：能區別「可以吃的東西」與「不可以吃的東西」。

教材教法：

(1)把兩張圖畫放在兒童眼前，一張是可以吃，一張是不可以吃的東西（泥土或肥皂）。

(2)問兒童，想吃那一邊的。

(3)兒童指對的一張圖畫時，稱讚兒童。

(4)使用其他東西，作反覆練習。

(七)行為目標：正確使用筷子。

教材教法：

(1)拿著筷子示範給兒童，讓兒童看手指的運用方法。

(2)讓兒童仔細看筷子的拿法，並模仿如何用。

(3)兒童稍微學會，就給予稱讚。

二、排泄習慣

(一)行為目標：能坐在便器上排便→要排便時能上廁所→排便訓練成功。

教材教法：

(1)兒童在排便時間間隔不及一小時，表示孩子的排便訓練尚未達成。

(2)讓兒童觀看教師或家人的排便演練情形，或讓兒童聽聞及知悉排便的進行與結果。

(3)留意看時間，時間一到以為兒童將要排尿時，便讓兒

童坐在便器上，不可讓孩子坐五分鐘以上的時間。兒童坐在便器上時，在側陪著，孩子坐在便器時給予稱讚。

- (4) 教師每說排便時，使用相同的話。例如「丁一、丁一」或「尿尿」等。
- (5) 兒童的排便訓練，要等到排便時間有些程度的習慣始能做使用廁所的常規訓練，即要兒童的身體已十分發展才能將排便的生理需求與使用便器相結合。
- (6) 教師應瞭解，假如行為不能配合生理的排便需求，可能會弄髒衣服而感到不愉快。
- (7) 設計適合兒童使用的便器，或加設上便器的階梯，或設計合適的便器椅子。
- (8) 讓兒童看教師排便狀況，教師擺出誇張的姿態查看兒童排便後的便器，然後沖水洗淨。
- (9) 兒童的排便需求開始有了規則（定時性），每天定時讓兒童坐在便器上，注意兒童有排便需求時表情做為訓練的線索。
- (10) 兒童開始要試用廁所時，給予稱讚幫忙，不可予以責備或處罰。
- (11) 抱兒童排便的動作要逐漸減少，指導兒童有排便需求時要告訴教師。
- (12) 用便的擦拭方法及沖水洗淨便器的方法實驗給兒童看。讓兒童自己擦拭及沖洗便器，逐漸減少幫忙與指示，使兒童能做好全部的動作。
- (13) 讓兒童學會沖洗便器的動作，當兒童不忘記做沖洗的工作時，給予稱讚說「可以做姊姊了」或「可以做哥哥了」。

(二) 尿褲的兒童，如何指導？

兒童尿褲的原因，可能有很多，對身體有問題（疾病）的當然要治好疾病。對於非生理上疾病引起尿褲的可能因素加以觀察記錄，再從下列找出適用的指導方法。

指導方法：

- (1) 注意時間與情況，屆時給予指示上廁所，或問要不要上廁所。兒童報告要上廁所時，妥為指導。
 - (2) 對於廁所的設備不方便使用，或不習慣使用，則注意明亮度，扶手、便器高度、寬度，對不方便使用部份予以改造。
 - (3) 對於不會迅速脫衣服，則與家庭溝通，改穿適當寬度與件數。
 - (4) 對於把尿褲當成一件樂事，喜看別人收拾善後，則以平常心指導，避免尿褲而引起騷動。
 - (5) 對於不知道如廁該上廁所的兒童則：
 - ① 培養如廁習慣，留意兒童陷入如廁怕怕的情況。
 - ② 觀察兒童，每隔多久時間上廁所，就不至於尿褲，到時間即予指示上廁所。
 - ③ 雨天、冬天、喝茶後上廁所的需求比較大宜加注意。
 - ④ 上廁所時，不可以催、不可以急，會如廁，即予讚許鼓勵。
 - ⑤ 對尿褲的兒童，不可責備，但示意“不好”予指示換褲。
 - ⑥ 指導如何善後處理，不可讓他當成樂事。
 - ⑦ 尿褲時，亦安排其上廁所，好讓兒童完成如廁。
- (三) 對隨地大便的兒童如何指導？
- 隨地大便的兒童的學校生活，其適應問題比較多。觀察兒童行為，再給予適當的指導方法。
- 指導方法：

- (1) 與家長保持連繫，請家長每天在連絡簿上記載，有無大便，及量等。掌握兒童在學校裡、家裡、上下學路上失禁的時間，場所狀況。
 - (2) 多與兒童接觸溝通以建立良好的互動關係。盡快察知兒童的便意需要。
 - (3) 溝通方法可用口語、手語、身體語言等。
 - (4) 開始時，容許兒童的失敗，好建立親近關係。
 - (5) 留意改進學校廁所設備。
 - (6) 設定固定的專用廁所大便時放音樂，廁所裡張貼兒童喜歡的圖畫，水果形可愛的香皂等，以引起有興趣上廁所。
 - (7) 反覆練習廁所裡大便時的姿勢。
- (四) 對不會適量使用衛生紙，如廁後不會擦拭的兒童，如何指導？
- 指導方法：
- (1) 廁所裡準備適當的衛生紙（教師一起進入廁所為佳）給予衛生紙。給兒童看擦拭後的衛生紙。二張二張（怕衛生紙太薄，用二張較妥當，且應先摺好）給擦拭至乾淨為止。
 - (2) 指導拉出紙張時使用慣用的手。用另隻手扶住紙架。
 - (3) 指導撕斷紙張的方法，使用縫衣點線紙張為佳。用手壓住紙架刀口蓋切斷的方法，或稍為向橫拉出切斷，反覆練習。
 - (4) 指導兒童了解擦拭的部位，扶著兒童的手擦拭。女生由前向後擦拭。
 - (5) 擦拭畢的紙給兒童看，好瞭解弄髒的位置（中央）。做好每一動作，給予稱讚。
- (五) 男生常把褲子脫至膝蓋，就去小便，如何指導？

指導方法：

- (1)穿短褲時就開始訓練，將陰莖拉出褲管外小便。
- (2)小便上廁所時，老師陪伴著，老師說：「拉出陰莖小便」，「從褲前小便」等提醒的話。
- (3)便器前，做好適合兒童站、蹲的腳印。
- (4)如廁時，姿勢位置始終要維持好。排便前姿勢搖動即說”還沒好”。
- (5)男生小便畢，拿住陰莖上下搖動，使尿滴盡。
- (6)男生小便時，男老師陪著用鄰接的便器，邊小便邊指導，效果頗佳。
- (7)買回內褲，前方裂縫重疊太深時，剪下若干，使重疊處不至於太深。
- (8)小便畢，拉起拉鍊（扣好鈕釦）兒童之間互相注意，互相提醒，褲縫沒關係。
- (9)褲子帶上腰帶以防脫下褲子尿尿。
- (10)手指的巧緻性能力要加強。

三、穿著習慣

(一)行為目標：別人幫忙穿衣服時，依需要能伸出手腳→幫忙穿衣服能積極合作。

教材教法：

- (1)把衣服袖子口移至兒童手腕邊，把衣服拉近身體，當兒童手腕要穿通袖口時，讓兒童舉高手腕，假如兒童甚合作時，給予稱讚。假如兒童不能照吩咐做動作時，扶舉他的手，幫忙者邊幫忙邊稱讚他。
- (2)當讓兒童穿襪、鞋子、短褲時也相同。
- (3)教師的手放在兒童的兩手的上方成為疊狀。讓兒童看

見拉下襯衫的方法。當兒童的穿衣服、脫衣服的順序符合正確的動作時，給予稱讚。逐漸減少用身體幫助的動作及減少吩咐量。

- (4)讓兒童替玩偶娃娃穿衣服、脫衣服的遊戲。但是所穿著衣服應是簡便的（沒鈕釦）的。

(二)行為目標：能脫襪子。

教材教法：

- (1)把襪子拉至頻臨要從腳脫下來的狀態，讓兒童用兩手，拉下襪子，脫下了襪子時給予稱讚。
- (2)讓兒童用手拿住腳尖襪子，幫助者把手放在兒童手上扶著手讓兒童脫下襪子，脫下了襪子給予獎品或稱讚。
- (3)反覆練習，逐漸減少幫助的成份，並逐漸增加穿在腳上的襪子部分。最後的行為目標是讓兒童能獨自脫下襪子。

(三)行為目標：脫鞋。

教材教法：

- (1)能夠的話開始練習時比通常穿用鞋子大些練習脫鞋。
- (2)讓兒童穿鞋至足指尖端就讓兒童脫鞋。
- (3)反覆練習，逐漸地讓兒童的足指尖穿入鞋子深部。
- (4)讓兒童玩替玩偶娃娃脫鞋的遊戲。
- (5)以相同步驟，使用兒童本身穿用的鞋子反覆練習。動作做得好給予稱讚。

(四)行為目標：能拉上、拉下大拉鏈→幫忙解開拉鏈（或解開鈕扣），就能脫上衣。

教材教法：

- (1)在拉鏈鈕環結一條線，或連結串上一粒小球的線。
- (2)讓兒童拿著線或小球，上下拉動拉鏈。

- (3)兒童拉拉鏈夠熟練時，解開結在鈕環的小球或縮短拉線。
 - (4)開始練習時，使用大拉鏈，其次改換練習與兒童衣服上同大小的拉鏈，首先練習拉沒穿在身上的拉鏈，其次穿上衣服練習拉拉鏈。
 - (5)讓兒童拿著解開了拉鏈（或解開了鈕扣）的衣服兩邊，兩袖往後拉，上衣就從兩手腕滑落。
 - (6)告訴會脫衣服即給予獎賞的話。
 - (7)上衣的尺寸以符合兒童的大小，使兒童能容易脫下。
 - (8)讓兒童玩替玩偶娃娃或其它玩具穿著衣服的遊戲。
 - (9)幫忙兒童用力拉上衣的袖子或能容易脫下上衣。幫忙至兒童能自理為止。
- (五)行為目標：能脫下內褲。

教材教法：

- (1)讓兒童手拿著褲子有伸縮性的上端，把褲子拉下，脫褲子時，也可以讓兒童把大拇指放在褲子上端，向下拉。
 - (2)讓兒童看哥哥或姊姊脫褲子的動作，學習脫褲子。
 - (3)兒童表現要嘗試脫褲子時，或脫的動作良好時，給予稱讚。
- (六)行為目標：得到別人幫忙，能穿長鞋或短鞋。

教材教法：

- (1)使用比兒童的腳大一號的鞋開始練習，給兒童做示範腳落在鞋上，用腳尖滑入鞋內，把鞋拉高至腳跟部位就穿鞋。
- (2)使用比原先稍為大的鞋子練習，最後使用尺寸適合的鞋子練習。以相同順序練習。
- (3)有給予指示的必要。長鞋一定要用容易穿的寬大鞋子，

即準備腳尖容易穿入，腳容易滑入，上部容易拉上的鞋子。

(七)行為目標：得到幫忙，能自己穿衣服。

教材教法：

- (1)教師幫忙穿衣服至一半，剩下來的動作由兒童自己完成。例如幫忙穿襪子至一半，剩下來的部分。
- (2)教師拿好內褲好讓兒童把腳放入褲管，兒童兩腳放入褲管就拉高褲子。
- (3)上衣從頭上覆蓋，兒童雙手穿通衫袖間拿著上衣，雙手出袖口時拉下上衣。
- (4)容易穿上衣的方法是，將上衣倒放，袖子朝外側，放在兒童前面。兩手腕通袖口，將上衣移至頭上就能穿好。學會穿衣服就給予稱讚。

(八)行為目標：能解開衣釦。

教材教法：

- (1)準備布料切開一半，一塊布料上開長約二公分的釦孔，另一塊布料上縫結一顆直徑約1.3公分的釦子。
 - (2)扶著兒童的手，做上釦子的動作，教師先使釦子上一半，讓兒童做完未完成的動作。
 - (3)在床上或桌上放有釦子的衣服或布料供兒童練習。
 - (4)讓兒童解開教師穿著的衣服上的釦，其次讓兒童解開自己的衣服上的釦子。
 - (5)兒童每次學會一樣動作就給予稱讚。
- (九)脫下的鞋子，常左右放錯，如何指導？

指導方法：

- (1)製作鞋型箱，先用寶麗龍板作鞋型，逐漸改用比較薄的雙夾板，最後使用薄的塑膠片或繪鞋圖案。
- (2)用彩色粘子母帶在鞋側，粘在一起後放置，先貼二

處子母帶，隨後減為只貼一處。

(3)鞋子並擺，用衣夾夾住鞋跟。

(+)行為目標：脫套頭上衣。

教材教法：

(1)先脫頭部上衣襟，然後將雙袖拉出。

(2)兩手腕在身體前交叉，手拉住衣裙（衣服前後幅下垂的部分），拉上的脫法。

(3)將衣裙盡量拉高，前襟拉高至下顎，將手後彎，握住後襟，向前拉拔超出頭部。

四、衛生習慣

(-)行為目標：會洗手、洗臉→會用肥皂洗手、洗臉。

教材教法：

(1)洗手、臉時，讓兒童用手伸入洗水槽裡。

(2)大人用手沾水，以濕濕的雙手輕拍臉的方法示範，讓兒童模仿動作。

(3)為了讓孩子容易洗手、臉，放一把椅子在洗臉槽旁邊。

(4)扶著孩子的手放進洗臉槽裡，幫他用雙手撥攪水至兒童能自己做為止。

(5)教師拿肥皂在兒童的濕手上擦拭後讓兒童洗手。

(6)教師示範洗手、臉的動作，讓兒童模仿教師的動作。

(二)行為目標：會擦拭手、臉。

教材教法：

(1)扶著兒童的手，邊吩咐邊指導擦手、臉的動作。

(2)毛巾掛設計架在兒童伸手能拿到或放回的地方。

(3)鼓勵兒童作替洋娃娃洗澡的遊戲。

(4)教師實際做示範給兒童看。

(5)兒童會擦好身體時，給予稱讚。

(三)行為目標：在有人監看下會洗澡。

教材教法：

(1)準備浴巾二條，一條供兒童使用，另一條供教師使用。

(2)浴巾擦上肥皂，讓兒童自己洗手腳，兒童會自己洗時給予稱讚。

(3)可以讓兒童在浴槽中玩玩具，玩肥皂氣泡，使沐浴成為快樂的時間。

(4)浴缸裡放止滑的墊子。

(5)教師吩咐兒童洗澡的步驟和方法，使兒童洗得乾乾淨淨。

(四)行為目標：得到幫忙能刷牙→能自己刷牙。

教材教法：

(1)準備兒童用的小牙刷，讓兒童拿著牙刷到自來水龍頭下沾濕，兒童不必上牙膏能用牙刷刷牙。其次，用少量的牙膏。

(2)教師刷牙時，讓兒童一起刷，讓兒童模仿教師的動作。

(3)把鏡子掛在兒童能看到自己姿勢的高度，讓兒童看映在鏡子裡的自己和教師的容姿。

(4)刷牙的動作要養成習慣上的行為，一天二次，在排定的時間提醒兒童刷牙，並幫助之。

(5)製作成績布告表，當兒童刷了一次牙就貼上一張貼紙。

(五)行為目標：得到幫忙，能梳頭髮。

教材教法：

(1)教師用梳子或刷子梳理頭髮給兒童看。讓兒童面對

著鏡子，看由教師扶著兒童的平梳頭髮的姿勢。

(2)讓兒童使用兒童專用的梳子和刷子。

(3)兒童自己梳了頭髮時，給予稱讚。

(六)行為目標：受注意能擦拭鼻涕→能保持鼻子乾淨。

教材教法：

(1)教師拿衛生紙擦拭鼻涕，做示範給兒童看，教兒童怎樣擦拭鼻涕，把衛生紙放在兒童的鼻子上，讓兒童擦拭，教兒童閉著嘴巴，從鼻孔呼出大的氣息。

(2)衛生紙放在兒童手能伸到的地方，當兒童需要擦拭鼻涕時，提醒他，兒童自己動手擦拭鼻涕，把擦拭過的衛生紙丟進字紙簍時，給予稱讚。

(3)兒童感冒時，讓兒童口袋裡放些能放進口袋裡的衛生紙。

參考資料：中重度智能不足兒童（者）教材教法
許澤銘編著（台北市立師範學院印行）
八十一年六月

