

自我照顧的重要性

自我照顧能力的發展和孩子的心理、生理、體能及智能的發展息息相關。孩子進行自我照顧活動時，可同時提升相關的發展元素，例如：感知肌動發展、小肌肉發展、認知概念發展和情緒行為發展，對孩子的成長十分重要。

感知肌動發展

- 不同感覺刺激的經驗
- 基礎動作模式
- 動作計劃能力

小肌肉發展

- 手部伸展及抓握
- 手眼協調
- 雙手協調
- 手指靈活性

認知發展

- 身體認知概念
- 視覺空間認知概念
- 物件認知概念

情緒行為發展

- 自信心
- 責任心
- 獨立性



感知肌動發展

在進行自我照顧活動的過程中，孩子能獲得不同的感覺經驗，做出適當的動作反應。從小開始進行自我照顧活動，不但能豐富孩子的感覺經驗，而且能提升孩子的動作計劃及協調能力，並能加強其解難能力，從而建立自信心。

小肌肉發展

成長中的孩子，在學習不同的自我照顧活動時，可提升小肌肉的發展，例如：扣鈕和拉拉鍊可強化孩子的手眼協調、雙手協調及手指抓握能力。

認知發展

進行自我照顧活動時，孩子需注視、觸摸及運用身體不同部位，並且嘗試操控不同的物件，如各類衣物及食具。透過日常自我照顧活動，能提升孩子的專注力、基礎身體概念以及不同物件的操作概念。

情緒行為發展

從小訓練孩子自我照顧，例如：自己穿著衣服、鞋襪及收拾個人物品，能提昇孩子的自信心、責任感及獨立能力，有助建立日後的社交適應能力。

自我照顧能力發展參考表

以下是不同年齡的自我照顧能力發展，以供家長參考。

年齡	項目	表現
1-2 歲	進食	- 用吸管啜飲 - 用手指把食物放進口中
	穿衣	- 解開鞋上的魔術貼 - 將已拉至腳掌部位的襪子完全拉脫
	如廁	- 以手勢或聲音表示如廁的需要 - 能安坐便盆大便
	梳洗	- 用毛巾抹嘴 - 粗略抹手及抹面
	家居技能	- 將垃圾放入垃圾桶內
2-3 歲	進食	- 用羹進食、用杯進飲 - 用叉取食物
	穿衣	- 脫鞋、襪 - 脫長褲、外套
	如廁	- 安坐便盆小便 - 如廁前拉下褲子及內褲 - 如廁後拉上褲子及內褲
	梳洗	- 用牙刷粗略地刷牙 - 用清水漱口
	家居技能	- 將已摺好的小毛巾放入盒 - 將鞋、襪放在平日指定的位置
3-4 歲	進食	- 用筷子扒食物入口 - 用刀切軟的食物
	穿衣	- 穿鞋子、長褲及外套 - 解開及扣上大鈕扣
	如廁	- 如廁後沖廁 - 分辨男女廁所的符號
	梳洗	- 開關水龍頭 - 用肥皂洗手
	家居技能	- 摺疊小毛巾 - 取食物後，將載食物的盛器蓋上

4-5 歲	進食	<ul style="list-style-type: none"> - 用筷子扒食物入口 - 撕開食物的包裝袋
	穿衣	<ul style="list-style-type: none"> - 正確穿上有腳趾的襪子
	如廁	<ul style="list-style-type: none"> - 安坐成人座廁如廁 - 撕下所需的卷裝廁紙
	梳洗	<ul style="list-style-type: none"> - 扭乾毛巾 - 用擠有牙膏的牙刷刷牙
	家居技能	<ul style="list-style-type: none"> - 將外衣掛在衣架上 - 用布抹桌子
5-6 歲	進食	<ul style="list-style-type: none"> - 拉開罐裝飲品的蓋掩進飲而不弄瀉
	穿衣	<ul style="list-style-type: none"> - 將外套翻回正面 - 綁鞋帶
	如廁	<ul style="list-style-type: none"> - 大便後用廁紙清潔乾淨
	梳洗	<ul style="list-style-type: none"> - 用指甲鉗修剪指甲 - 自行洗澡及用毛巾抹乾身體
	家居技能	<ul style="list-style-type: none"> - 在飯後收拾碗筷，將碗、碟分別疊好 - 簡單地整理自己的枕頭和被舖

以上資料只供參考，家長若發現兒童未能按年齡做到以上項目，應盡早諮詢職業治療師。

缺乏自我照顧能力的原因

家長過份照顧孩子

孩子的本性是喜歡獨立的，願意自己做自己的事，但家長或傭人若事事照顧週到，孩子便沒有自我照顧的需要和機會，他們的自我照顧能力及獨立意欲亦會大大減低，養成依賴的性格。

家長未能按齡施教

由於家長未必知悉孩子的自我照顧能力發展，以致未能按齡施教，而過高或過低的要求均會削弱孩子的自我照顧能力。

發展性障礙

孩子的自我照顧能力較弱，可能是受到某些發展性障礙所影響，例如：姿勢控制欠佳、組織能力較弱等。有些障礙是不容易察覺得到的，家長若懷疑子女有發展性障礙，應儘快諮詢職業治療師，讓孩子接受詳細的評估，方能及早為孩子提供適切的訓練。

建立孩子自我照顧能力的七大原則

及早開始

家長可於孩子一至二歲時，按孩子的發展階段，進行自我照顧訓練。孩子越早開始接受訓練，越容易建立自我照顧的習慣。

令孩子明白原因

家長應按孩子的語言理解能力，向他們灌輸自我照顧的重要性及原因，例如：母親對孩子說：「晚餐後，我們一家人分工合作，爸爸收拾碗筷，媽媽洗碗，你抹餐桌。」

按年齡施教

不同年齡的孩子，自我照顧能力亦有所不同。家長需了解不同發展階段應有的能力，才能有效地提升孩子的自我照顧能力。

每次教一項

要孩子同時學習許多新技巧是很困難的。家長應於每段時期選擇一項活動施教，例如：本星期教孩子扣鈕，待孩子掌握扣鈕的技巧後，再教他拉拉鍊。

開始時家長需從旁指導

當孩子開始學習不同的自我照顧活動時，家長應隨時準備回答孩子的問題及從旁指導，隨著孩子漸漸掌握所需的技巧，家長便可以減少提示。

適當的鼓勵及獎賞計劃

孩子學習自我照顧時，家長的鼓勵和稱讚是非常重要的。家長可以先與孩子一起商議，定立一些自我照顧活動為目標，當孩子能成功完成該項活動時，家長應給與孩子適當的獎勵。

不要把提醒變成嘮唆

家長往往不自覺地把「提醒」變成「嘮唆」，使孩子漸漸對父母的提醒產生厭倦，直接損害到親子的關係。家長應給與孩子恰當的「提醒」，但需避免過分「嘮唆」。

資料參考：『如何建立自我照顧能力』 協康會