旭日林

三東院華
TUNG WAH GROUP OF HOSPITALS
SINCE 1870

生活自理篇











54期

編者的話

現代人分秒必爭，「贏在起跑線」的思維模式令家長為子女勞心勞力，越來越早安排各式各樣的興趣班、補充練習或治療訓練。家長的目的都是為子女預備最好的，然而，甚麼是最好？甚麼學習對幼兒是最重要的？實在值得我們經常反思。

現今社會上有種奇怪和矛盾的現象：當家長一心一意培育子女的知識和才藝時，很多家庭竟然不乏「衣來伸手，飯來張口」的小公主和小王子。何解？祇因我們處身知識與科技日新月異的年代，往往誤以為知識是最重要的，便看輕了孩子學習自己吃飯、梳洗、穿著衣服、幫忙家務等瑣事。每當生活變得趕忙，我們耐不住幼兒慢吞吞，便出手幫助他；當生活富裕起來，我們把一切家務都交託傭人。孩子越是被照顧得貼貼服服，他們越是缺乏生活自理的經驗。可會想到這不但影響孩子身體協調的發展，更窒礙智力和性格的健康成長。

今期的《旭日林》正好探討建立幼兒「生活自理」技能和習慣的重要性：

1 生活自理的活動中，滿載不同重要的概念，如：空間、次序及因果邏輯等。幼兒從做中學習，生活自理是起點。



2 生活自理的經驗是小肌肉發展的基礎，是專注、書寫及各項精細活動的基石。

3 養成生活自理的習慣，有助建立責任感，培養獨立自主自信的性格。孩子能自如地照顧自己，才能有暇地關心其他事物，推己及人。





讓我們重新發現：容讓幼兒動手「吃飯、梳洗、穿著衣服、幫忙家務」這等不再是小事，而是重要的學習好時機。


生活自理篇

目錄

編者的話	P.1—P.2
手有多重要，從中國文化說起	P.3—P.4
生活自理與手部發展	P.5—P.7
自理的好處	P.8
家務小幫手	P.9—P.10
家長常見的問題	P.11—P.12
生活自理小貼士	P.13—P.14
從自理到自信	P.15
停一停，想一想	P.16

「手」有多重要？從中國文化說起……

中國文化博大精深，文字蘊含歷代人類的經驗與體會。現選來八句帶有「手」字的成語，讓我們從中參悟前人的智慧。









得心應手　眼明手快　束手無策　妙手回春

笨手笨腳　眼高手低　遊手好閒　白手起家



靈巧、勤奮的雙手使人生活暢順，再者能建家興邦，起死回生。相反地，疏懶雙手，縱使機會來到，都不能完成理想。「手」代表著「技術」、「能力」、「謀略」和「意志」，是成功人生的重要因素。可見從小好好鍛鍊雙手，不但能學習做事的技巧，也是培養品格之途徑。





日常生活是鍛練雙手最好的場境，讓我們花點想像力，聯想一下幼兒在各項生活細節上的獨立性對其長遠價值和意義。

吃飯	努力求存
穿著衣服	自我保護
刷牙洗面，保持整潔	愛護自己，尊重別人
執拾玩具	承擔責任
執床	人前人後，一絲不苟
執書包	處事井井有條，事半功倍
整理、清潔環境	助己助人
清洗衣物	內外清潔，無愧於心
開飯擺碗筷	愛惜家人
參與煮食	自食其力





蒙特梳利(Maria Montessori)女士是意大利籍的教育家。她主張的教育理念影響世界近一百年。蒙特梳利認為生活自理(Practical Life)是教育重要的一環。「生活自理」容讓幼兒學習有目的地處理基本生活的各樣事情。「生活自理」的價值不但讓幼兒學習專注、協調身體、有次序地照顧自己和環境，還讓幼兒發展出獨立能力，並融入社會，成為群體中一位有功用、有貢獻的一員。

從中國文化談到品格與教育。「求學」的的確確不是「求分數」；高分低能的書呆子是我們的借鑒。讓家校合作培養孩子的品格，一切應從動手照顧自己開始！

資料來源：http://www.infomontessori.com/practical-life/introduction.htm

生活自理與手部發展

訪問職業治療師林淑婷姑娘



問 為甚麼雙手的發展對小朋友那麼重要？

答 生活時時刻刻都需要使用雙手，打從起床開始，大家的雙手已經進行不同的工作，例如刷牙、洗面、換衫、著鞋、搭電梯、乘車付款、玩玩具、揹書包、食飯等。以上的活動都需要倚靠雙手。有了一雙靈巧的手，就能應付一日的生活。

問 使用雙手照顧自己、做家務、操弄各種玩具，與腦部發展有甚麼關係？

答 幼兒最初是倚靠雙手的觸覺和動作來刺激腦部發展。由於手指有很多感覺神經，所以透過進行不同的活動能刺激腦部發展，從而促進身心各範疇的成長。

1 **感覺範疇**：透過雙手感覺冷熱、軟硬、疼痛、壓力等，幼兒建立安全意識，這是生存必須的技能。



2 **運動範疇**：透過生活中各種自理活動，如：握羹吃飯、穿衣扣鈕、扭毛巾、抹枱、斟水、執拾、摺衣物等，幼兒正發展雙側協調、手眼協調、手指靈活性和力度調控等，這是身體發展重要的一環。



3 **溝通範疇**：人與人之間的溝通，有賴語言和身體動作互相的配合。手部的動作，如：「豎起拇指」表示讚賞、「V」字手勢表示勝利、「擊掌」表示鼓勵等，幼兒觀察、理解及使用這些溝通的動作，有利於情感和社群的發展。



4 **認知範疇**：生活自理中滿佈機會讓幼兒學習解決困難。對幼兒來說，穿襪子、穿著不同種類的衣物、處理鈕扣、綁鞋帶等，都需要動腦筋，協調雙手。還有，自理讓幼兒經驗事情的先後次序，例如：穿衣的次序，先穿內衣、然後穿上衣、褲子，最後穿襪子和鞋子，這是建立次序與邏輯思維的基礎。再者，幼兒操弄不同的玩具，如拼砌形狀塊、砌積木，用雙手取出或擺放不同距離位置的物件，過程中也需要手和眼緊密的聯繫，從而建立空間概念。



問 怎樣知道小朋友手部的肌能發展是否成熟？ 答

幼兒的手部功能在各年齡有不同的發展，家長可透過日常觀察瞭解子女在自理發展的進程，例如：自理的第一步發展，幼兒會伸手取物，並自行用杯飲水。2歲幼兒能自行脫襪子和鞋子；3歲的幼兒在成人協助下能完成如廁；到了4歲的幼兒能靈活地使用匙羹；5歲的幼兒能自己用牙刷刷牙；6歲的幼兒已可以自行洗澡等。若期望幼兒有良好手部發展，重複練習不可少。成熟的手部發展能讓幼兒有足夠能力和技巧完成日後各項學習上的要求，例如數學課堂時繪畫座標圖、化學堂進行實驗等，不妨讓幼兒在學前階段便養成自理習慣，以提升他們學習上的基礎能力與信心。

下列是自理活動的成長階梯讓家長參考：



	穿衣技巧	進食技巧	清潔技巧
2-3歲	★拉拉鍊(上及落) ★協助下穿脫衣服 ★自行穿脫褲子及內褲 ★脫下簡單衣物，如：襪子、鞋、褲子、外套	★使用湯匙及叉進食 ★自行拿起杯飲水 ★自行用杯進飲而不弄瀉 ★握匙羹從碗中舀取食物進食	★濕手洗面 ★用毛巾乾手抹 ★自行洗手及抹乾手 ★安坐便盆如廁
3-4歲	★自行脫去外套 ★自行穿T恤 ★正確地穿上鞋和襪 ★穿、脫簡單衣物，如：襪子、鞋、褲、開胸背心等	★運用湯匙、叉進食能大致保持清潔	★嘗試用牙刷刷牙 ★用毛巾洗面 ★如廁後能沖廁 ★開關水龍頭
4-5歲	★自行穿脫衣服、扣鈕及拉拉鍊 ★穿、脫T恤、背心內衣等日常衣物	★用刀搽麵包 ★操作筷子「扒」食物入口、夾食物	★粗略地扭乾毛巾 ★自行用牙刷擦牙及漱口
5-6歲	★綁鞋帶 ★分辨衣物的底面、前後、左右	★運用刀叉或筷子進食	★自行洗澡並抹乾身體 ★大便後能自行用廁紙清潔 ★簡單地整理自己的枕頭和被舖











資料來源參考自香港基督教服務處《自理小冊子》及協康會《兒童成長里程》

問 如果小朋友的發展未如理想，作為家長可以怎樣幫他？是否需要接受職業治療的訓練？

答

當懷疑幼兒的手部發展緩慢，不一定需要接受密集的職業治療訓練。家長應該先檢視幼兒的生活習慣、自理能力及比對一般幼兒發展的階梯。如果家長在幼兒能力範圍內能做到的事情都過份幫忙，幼兒日常花長時間坐著看電視、缺乏自理和運動機會，幼兒的大小肌肉必然受到影響。職業治療師會建議家長每天給予幼兒充足運動時間，例如到公園進行攀爬、滑滑梯、跑步等，以提升幼兒的軀幹及肩膊穩定性。另外，每天給予幼兒充足的自理機會，如梳洗、如廁、進食等。這些活動都是訓練雙手協調及手指靈活性，運用肩膊、手肘、前臂、手腕及手指的機會，更可以培養幼兒的獨立性和責任心。若情況未有改善，可以帶幼兒去兒童體能及智能測驗中心做詳細評估，並尋求職業治療師的建議。







問 進行生活各種自理活動時，有甚麼需要注意？

答

教養幼兒時，家長除了需要在安全情況下提供機會及充足時間讓幼兒親身嘗試外，亦應耐心地指導幼兒當中的技巧與步驟，避免替幼兒完成自理活動，否則會間接減少了他們練習的機會，影響他們的身心發展。



參考

協康會《兒童成長里程》
http://www.heephong.org/webprod/cht/child-development-and-training/developmental-stages#5-6

香港基督教服務處培愛學校職業治療部 (2009)。《自理小冊子》，頁4-8。香港：香港基督教服務處培愛學校。

自理的好處

培育全人發展

每天重複練習自理活動，能鍛鍊身體的肌力、耐力、協調，維持關節活動的靈活性，同時為邏輯、解難等認知能力奠定基礎。





養成堅持不懈精神

幼兒在自理的過程中，在持續練習下，從感到困難至技巧純熟，每天都累積成就。不知不覺，幼兒明白天下無難事，只要專注目標，緊持到底，定能做到。





自理能力感與自信心

當幼兒學會一個新的技能時，並能學以致用，他會感到喜悅、自信，相信自己有能力面對挑戰。





成為獨立有責任感的人

自理是生活的習慣也是個人的責任。從小能獨立處理自己的事務，養成良好的生活習慣，他日就有能力、空間肩負更偉大的任務。





家務小幫手

香港現今社會中，大部分家庭的家務均由父母或傭工負責。然而，做家務是對家庭的貢獻，是每一位家庭成員的責任，包括小孩子。可是有部分父母擔心讓孩子做家務會辛苦了孩子，或會影響學業。其實，做家務對孩子和家庭都有很大的益處，一方面可以培養孩子的責任感，另一方面，鍛鍊大小肌肉，還可以減輕父母的負擔。

在考慮孩子做哪些家務時，有一些值得注意的地方。首先，是環境和工具的安全。第二，家長的示範、鼓勵和欣賞。第三，讓孩子挑選能力範圍內的家務。最後，持之以恆地讓孩子參與。

不同年齡的孩子可以做甚麼家務？以下有一些建議：





2歲前

由家人陪同，附以簡潔清晰的指令，邀請孩子幫助拿取或擺放各樣物件，從中鍛練孩子的肩膊穩定性、上肢穩定性及基本抓握能力。同時，有助提升空間概念、物件概念及語言理解。





2-3歲

可以進行一些需要小技巧的家務，例如：晾曬衣物時，邀請孩子配對襪子，並協助夾起襪子。使用衣夾可鍛練孩子的雙側協調、手眼協調、手指指力。配對襪子時能提升視覺辨別和分類能力。另外，可讓孩子嘗試摺毛巾，用枱布抹乾枱面等。



3-4歲

可以獨立完成一些簡單家務，例如協助分發餐具，執拾玩具、書本、衣物等，以進一步鞏固孩子的身體協調及歸類能力。





4-5歲

可以學習一些步驟較繁複的家務。家長必須邀請孩子仔細觀察自己的示範，然後模仿和練習。例如：摺被子，舖床單，摺衣服，把衣物套在衣架上，抹乾餐具和杯碟等家務。此等活動，需要孩子更專心、手腕更穩定，並理解和記憶細緻的程序。



5-6歲

升小學之前，孩子宜有較高和獨立自理的能力，可以讓他掃地、清洗杯碟、摘菜和蔥蒜、預備餐膳、執拾房間等。當中對孩子的要求更全面，無論是小肌肉的靈活性，做事的耐力、仔細度及責任心都有更高的要求。





家長常見的問題



孩子是從生活中學習的。他們經過五官的探索來認識世界的各種事情，透過幼兒觀察、模仿及親身的操作及嘗試，讓幼兒建立各方面的技能及能力。有些家長對讓孩子參與家務都存有疑慮。你們在教養孩子上，有同樣問題嗎？



問：應該何時給孩子做家務？

答：當孩子想協助家長做家務時，就可以讓他嘗試幫忙，特別是兩歲的幼兒。孩子喜歡模仿家長，模仿家長做家務是親子關係的應同，不應禁止。同時在這個年齡，幼兒開始發展駕馭事物的動機。如果幼兒在日常生活中能駕馭事物，他們就會發展自主的動力。



問：生活中有那些家務適合幼兒的？

答：家長可請孩子協助抹桌子、洗碗、擺放餐具、晾衫、摺衫、掛衣服、掃地、拖地、搬小型傢俱（如：椅子）、洗蔬果、切水果、塗果醬等。這些活動促進孩子的小肌肉發展之餘，亦可以建立孩子的自信心及責任感。



問：

孩子做得慢，生活那麼趕忙，不如自己做好！

答：沒錯，讓孩子一起做家務，起初可能需要雙倍的時間。家長須預留較多時間陪他一起做及讓他自己嘗試。緊記從小讓孩子建立良好生活習慣與能力，起步困難，長遠有益。

問：

如果孩子害怕弄污雙手，可以怎樣解決？



答：家長可陪同孩子一起參與當中的活動，選一些孩子較喜歡的活動開始，如：攪拌飲品、擺放衣物，讓孩子逐步參與，慢慢接觸不同事物，就可以克服怕污糟的心理狀況。

問：

如果過程中孩子有困難，可以幫忙嗎？

答：家長須留意3「多」，就是「多放手」，「多提供機會」及「多鼓勵」。當然遇到幼兒做不到時，透過「親身示範」及「口頭提示」作為協助方式。



問：

每天都要上班，缺乏親子時間。我很想陪孩子多看故事和玩玩具。



答：家長珍惜與孩子相處的時間非常好。開開心心一起做家務，也可以是一個有益身心的親子活動。

問：

孩子小肌發展遲緩，手部訓練需要特定的教材嗎？　讓他做家務能幫助他嗎？



答：家務正是訓練幼兒手部功能的最佳機會。日常家中的用具，如：衣夾、毛巾、食具，用得其所，都是很有效的訓練工具。如有疑問，可以諮詢老師和職業治療師。

生活自理小貼士

1. 選擇合適工作

家長要「放手」讓孩子自己做，但需要注意孩子的興趣與能力。有些孩子需要較長時間適應與學習；有些孩子較容易感到壓力；有些孩子喜歡挑戰難度，因此家長需要因應自己的孩子，安排適切的工作給他們，以達到最佳的果效。









2. 選擇合適的物品與工具

要讓孩子能動手做，選擇合適孩子的物品和工具，以便製造成功機會。如：

~要孩子自行進食，要選擇容易操弄的食具，並把食物切成適合的大小；

~要孩子自行穿衣，便要選擇較鬆身的衣物，較明顯的前後幅的衣服；

~要孩子協助抹碗筷，便要選擇塑膠製品









3.耐心培養孩子的生活習慣

自理習慣是需要一點一滴地累積的，剛開始的時候，家長需要不時提醒或協助孩子，而讚賞和鼓勵是推動孩子堅持的一個重要的因素。經過日積月累，慢慢會發現孩子自動自覺地完成收拾、個人清潔等，家長便知道孩子已經培養了自理的習慣。



4. 讓孩子分擔能力範圍內的家務

家中有各式各樣的家務。既然孩子是家庭中一份子，他們當然需要負上一些能力範圍內的小責任，例如：出門前自行更衣、飯後協助收拾碗筷、抹乾碗碟、摺好自己的衣物及自行梳洗等。完成後，孩子的能力提昇了，對家庭的歸屬感也加強了。











5. 好好管理時間

孩子自己動手做，當然會比家長需要花更多時間，所以時間管理便是一個重要的項目。家長可嘗試與孩子制定一個簡單的時間表，例如：逢星期一晚飯後協助抹碗；出門前十五分鐘預告孩子需要完成的工作；早一晚選定第二天需要穿著的衣物。這樣，孩子便有充裕的時間進行自理項目。





從自理到自信

行為養成習慣，習慣形成性格，性格決定命運

累積能力
建立自信





照顧環境
照顧他人
培養關愛精神





自我照顧
建立生存
與
保護自己的能力







參考：衞生署 (2014) ：《香港學前兒童綜合發展量表》，香港特別行政區衞生署。

停一停，想一想





孩子能力範圍內的生活自理活動是甚麼？

我可以多給予孩子參與甚麼家務？



我需要如何調節生活的節奏，讓孩子多參與自理？



我最想孩子培養那些素質？
身體協調？解決困難？
獨立能力？
責任感？自信心？
愛心？能幫助別人？











出　　版：東華三院社會服務科幼兒服務
顧　　問：黃佩麗 東華三院協調主任（幼兒服務）
利純慧 東華三院教育心理學家
楊淑寬 東華三院計劃主任（課程）
吳韻琴 東華三院高級特殊幼兒工作員
林淑婷 東華三院馬孔令琦兒童發展中心職業治療師
編輯小組：黃建業、呂靜、馮可欣、鄧寧怡、蘇詠儀、冼詠儀
出版日期：二零一七年四月版

Designed by www.kemsign.com.hk Tel: 2866 7418