



自閉症兒童 訓練指南

(全新版)

活動指引

5

自理



鳴謝：



凱瑟克基金
Keswick Foundation Limited

悟宿基金會
Lui Family Providence Foundation

自閉症兒童 訓練指南 (全新版)

活動指引

5

自理



目錄

詳細目錄

	導航篇	03
		06
第一章	理論篇	10
	自理能力的發展	
第二章	訓練篇	19
	第一部分：基礎技能	
	第一節 進食	21
	第二節 如廁	40
	第三節 穿衣	53
	第四節 梳洗	78
	第二部分：進階技能	
	第五節 家居處理及使用社區設備	94
	活動索引	114
	參考書目	118

詳細目錄

導航篇		06
第一章	理論篇——自理能力的發展	10
第二章	訓練篇	19
	學習重點概覽	19
第一部分	基礎技能	20
第一節	學習重點：進食技能	21
進食	目標一：適當地使用不同餐具進食——匙子	27
	教學重點	
	訓練合唇	28
	協調口部動作	28
	運用前三指握匙子	29
	用力舀拌物品	29
	運用前三指持匙子和碗子	30
	其他進食的困難及處理方法	31
	1. 堅持使用同一款式食具，抗拒轉變	31
	2. 偏食或拒絕進食	32
	3. 進食的速度太快或太慢	33
	4. 進食了不應該吃的食物（包括吃了不可吃的食物和拿了別人的食物）	34
	目標二：妥善處理各種類食物及飲品用具——盒裝飲品	35
	教學重點	
	雙手持著飲品盒	36
	手眼協調地插飲管	37
	控制飲管刺穿紙孔	37
	其他處理食物的困難及處理方法	38
	1. 未能掌握處理食物包裝的技巧	38
	2. 未能吐出食物當中的核兒或骨頭	38
	3. 抗拒觸摸某些質地的食物（例如：軟或黏的質地）	39
	4. 過分喜愛觸摸某些質地的食物或物料（例如：大力用手指壓碎餅乾及擠壓包裝紙）	39
第二節	學習重點：如廁技能	40
如廁	目標一：自行完成如廁步驟	44
	教學重點	
	表達如廁需要	45
	安坐便盆	46
	撕下廁紙	46
	如廁後揩抹	47
	分辨男女廁所符號	47
	其他如廁的困難及處理方法	48
	1. 未能主動表達如廁需要	48
	2. 拒絕進入廁所或不肯坐在廁板上	49
	3. 堅持用特定便盆、坐廁或在特定的地方才願意如廁	50
	4. 拒絕使用便盆，堅持在尿片上排便 或小便	51
	5. 在廁所內嬉戲（例如：玩水或不斷拉沖水掣）	52

第三節

穿衣

學習重點：穿衣技能	53
目標一：穿脫上身衣物 — 完成脫下及穿上 T- 恤的程序	58
教學重點	
認識 T- 恤的各部分 — 領口、衣腳、前幅、後幅、正面和反面	60
雙手配合地進行穿脫動作 — 穿上兩邊衣袖	61
身體協調地進行穿脫動作 — 把 T- 恤向上和向下拉	62
靈活運用手指抓握衣物 — 雙手抓握 T- 恤穿過頭部並拉好至整齊	63
其他穿脫上身衣物的困難及處理方法	64
1. 抗拒穿著某些質料或類型的衣物	64
2. 堅持穿某種顏色或款式的衣服，或未能依場合穿衣	64
3. 未能有組織地完成整個穿脫衣服的程序	65
4. 經常弄錯衣服的前後、裡外、左右等位置	65
目標二：穿脫下身衣物 — 完成脫下及穿上褲子的程序	66
教學重點	
認識褲子的各部分 — 褲頭、褲管、前幅、後幅、正面和反面	68
提升手部的抓握技巧、增強手指的靈活性和力度運用 — 使用拇指和食指抓握褲頭	68
雙手配合地穿脫褲子 — 雙手拉上褲頭、翻轉褲子的反面至正面	69
身體協調及平衡 — 單腳站立穿脫一條褲管時，仍能保持身體平衡	69
其他穿脫下身衣物的困難及處理方法	70
1. 抗拒穿著某些鞋襪、經常脫掉鞋襪、踩著自己的鞋跟，不斷拉扯褲頭、襪頭等	70
2. 難以有組織地計劃及完成穿脫鞋襪的步驟	71
3. 經常弄錯鞋襪的左右位置、襪子的跟位，把雙腳穿入同一褲管等	71
目標三：適當地處理繫扣物 — 完成解開及扣合鈕扣的程序	72
教學重點	
認識鈕扣及提升手眼協調能力 — 把鈕扣穿過鈕門	74
建立由上而下的概念，能順序解開及扣合鈕扣	74
提升雙手配合、靈活運用處理鈕扣所需的手指和指尖的抓握技巧	75
其他處理繫扣物的困難及處理方法	76
1. 處理繫扣物時動作笨拙，速度緩慢，經常弄錯衣服的鈕扣、鞋繩、扣孔的位置等	76
2. 不喜歡把衣服的繫扣物扣好或拉好	77

第四節

梳洗

學習重點：梳洗技能	78
目標一：適當地進行個人清潔 — 完成刷牙程序	82
教學重點	
旋開及旋關牙膏蓋	83
擠牙膏	83
使用牙刷	84
吐水	84
目標二：適當地進行個人清潔 — 完成洗手程序	85
教學重點	
開關水喉	86
按壓皂液瓶的泵	86
兩手搓洗	87
分辨手上仍有泡沫 — 辨別骯髒 / 清潔	87
抹乾雙手	88

	其他梳洗的困難及處理方法	89
	1. 兒童抗拒進行梳洗活動 (例如：刷牙、洗臉、洗頭、使用花灑、剪指甲、剪頭髮等)	89
	2. 梳洗步驟混亂，無故終止活動而開始另一個活動	91
	3. 偏愛某些物件的質地、重複性行為、堅持自己的梳洗方式	91
	4. 未能注意到自己的儀容及欠缺整潔意識 (例如：不懂抹淨鼻涕、整理衣服、照鏡梳頭等)	92
第二部分	進階技能	93
第五節	學習重點：家居處理及使用社區設備技能	94
家居處理及 使用社區設備	目標一：收拾個人物品 — 自行收拾書包	99
	教學重點	
	分辨自己的物品	100
	視覺記憶 — 尋找物品	100
	聽覺記憶 — 尋找物品	101
	視覺辨別能力 — 尋找物品	101
	認識收拾的程序	101
	有組織地處理物品	102
	自行解決問題	102
	其他收拾物品的困難及處理方法	103
	1. 未能辨認或找回自己的物品	103
	2. 收拾物品時常有遺漏或步驟混亂	103
	目標二：運用清潔用具及學習清潔技巧 — 自行抹桌子	104
	教學重點	
	扭毛巾的技巧	105
	使用抹布的技巧	106
	解決問題	106
	其他清潔的困難及處理方法	107
	1. 未能拿取所需的清潔物品	107
	2. 忘記指令、未能依指示完成工作或堅持把玩清潔工具	107
	3. 工作時間情緒	108
	目標三：使用公眾設備 — 扶手電梯	109
	教學重點	
	身體平衡及協調 — 安全地踏上 梯級	110
	認識使用扶手電梯的步驟	110
	學習良好行為 — 使用扶手電梯時要排隊和不推擠	111
	其他家居處理及使用社區設備的困難及處理方法	112
	1. 不懂操作家居用品，或操作時步驟混亂而無法完成	112
	2. 未能明白可能出現的危險	112
	3. 堅持把玩某一物品或注視特定情景 — 看著升降機開門和關門	113
	4. 拒絕使用某種物品或害怕聽到某些聲音	113
活動索引		114
參考書目		118

自閉症兒童 訓練指南 (全新版)

活動指引

5

自理

目錄

詳細目錄

	導航篇	03
		06
第一章	理論篇	10
	自理能力的發展	
第二章	訓練篇	19
	第一部分：基礎技能	
	第一節 進食	21
	第二節 如廁	40
	第三節 穿衣	53
	第四節 梳洗	78
	第二部分：進階技能	
	第五節 家居處理及使用社區設備	94
	活動索引	114
	參考書目	118

詳細目錄

導航篇	06
第一章	理論篇——自理能力的發展 10
第二章	訓練篇 19
	學習重點概覽 19
第一部分	基礎技能 20
第一節	學習重點：進食技能 21
進食	目標一：適當地使用不同餐具進食——匙子 27
	教學重點
	訓練合唇 28
	協調口部動作 28
	運用前三指握匙子 29
	用力舀拌物品 29
	運用前三指持匙子和碗子 30
	其他進食的困難及處理方法 31
	1. 堅持使用同一款式食具，抗拒轉變 31
	2. 偏食或拒絕進食 32
	3. 進食的速度太快或太慢 33
	4. 進食了不應該吃的食物（包括吃了不可吃的食物和拿了別人的食物） 34
	目標二：妥善處理各種類的食物及飲品用具——盒裝飲品 35
	教學重點
	雙手持著飲品盒 36
	手眼協調地插飲管 37
	控制飲管刺穿紙孔 37
	其他處理食物的困難及處理方法 38
	1. 未能掌握處理食物包裝的技巧 38
	2. 未能吐出食物當中的核兒或骨頭 38
	3. 抗拒觸摸某些質地的食物（例如：軟或黏的質地） 39
	4. 過分喜愛觸摸某些質地的食物或物料（例如：大力用手指壓碎餅乾及擠壓包裝紙） 39
第二節	學習重點：如廁技能 40
如廁	目標一：自行完成如廁步驟 44
	教學重點
	表達如廁需要 45
	安坐便盆 46
	撕下廁紙 46
	如廁後揩抹 47
	分辨男女廁所符號 47
	其他如廁的困難及處理方法 48
	1. 未能主動表達如廁需要 48
	2. 拒絕進入廁所或不肯坐在廁板上 49
	3. 堅持用特定便盆、坐廁或在特定的地方才願意如廁 50
	4. 拒絕使用便盆，堅持在尿片上排便 或小便 51
	5. 在廁所內嬉戲（例如：玩水或不斷拉沖水掣） 52

第三節

穿衣

學習重點：穿衣技能	53
目標一：穿脫上身衣物 — 完成脫下及穿上 T- 恤的程序	58
教學重點	
認識 T- 恤的各部分 — 領口、衣腳、前幅、後幅、正面和反面	60
雙手配合地進行穿脫動作 — 穿上兩邊衣袖	61
身體協調地進行穿脫動作 — 把 T- 恤向上和向下拉	62
靈活運用手指抓握衣物 — 雙手抓握 T- 恤穿過頭部並拉好至整齊	63
其他穿脫上身衣物的困難及處理方法	64
1. 抗拒穿著某些質料或類型的衣物	64
2. 堅持穿某種顏色或款式的衣服，或未能依場合穿衣	64
3. 未能有組織地完成整個穿脫衣服的程序	65
4. 經常弄錯衣服的前後、裡外、左右等位置	65
目標二：穿脫下身衣物 — 完成脫下及穿上褲子的程序	66
教學重點	
認識褲子的各部分 — 褲頭、褲管、前幅、後幅、正面和反面	68
提升手部的抓握技巧、增強手指的靈活性和力度運用 — 使用拇指和食指抓握褲頭	68
雙手配合地穿脫褲子 — 雙手拉上褲頭、翻轉褲子的反面至正面	69
身體協調及平衡 — 單腳站立穿脫一條褲管時，仍能保持身體平衡	69
其他穿脫下身衣物的困難及處理方法	70
1. 抗拒穿著某些鞋襪、經常脫掉鞋襪、踩著自己的鞋跟，不斷拉扯褲頭、襪頭等	70
2. 難以有組織地計劃及完成穿脫鞋襪的步驟	71
3. 經常弄錯鞋襪的左右位置、襪子的跟位，把雙腳穿入同一褲管等	71
目標三：適當地處理繫扣物 — 完成解開及扣合鈕扣的程序	72
教學重點	
認識鈕扣及提升手眼協調能力 — 把鈕扣穿過鈕門	74
建立由上而下的概念，能順序解開及扣合鈕扣	74
提升雙手配合、靈活運用處理鈕扣所需的手指和指尖的抓握技巧	75
其他處理繫扣物的困難及處理方法	76
1. 處理繫扣物時動作笨拙，速度緩慢，經常弄錯衣服的鈕扣、鞋繩、扣孔的位置等	76
2. 不喜歡把衣服的繫扣物扣好或拉好	77

第四節

梳洗

學習重點：梳洗技能	78
目標一：適當地進行個人清潔 — 完成刷牙程序	82
教學重點	
旋開及旋關牙膏蓋	83
擠牙膏	83
使用牙刷	84
吐水	84
目標二：適當地進行個人清潔 — 完成洗手程序	85
教學重點	
開關水喉	86
按壓皂液瓶的泵	86
兩手搓洗	87
分辨手上仍有泡沫 — 辨別骯髒 / 清潔	87
抹乾雙手	88

	其他梳洗的困難及處理方法	89
	1. 兒童抗拒進行梳洗活動 (例如：刷牙、洗臉、洗頭、使用花灑、剪指甲、剪頭髮等)	89
	2. 梳洗步驟混亂，無故終止活動而開始另一個活動	91
	3. 偏愛某些物件的質地、重複性行為、堅持自己的梳洗方式	91
	4. 未能注意到自己的儀容及欠缺整潔意識 (例如：不懂抹淨鼻涕、整理衣服、照鏡梳頭等)	92
第二部分	進階技能	93
第五節	學習重點：家居處理及使用社區設備技能	94
家居處理及 使用社區設備	目標一：收拾個人物品 — 自行收拾書包	99
	教學重點	
	分辨自己的物品	100
	視覺記憶 — 尋找物品	100
	聽覺記憶 — 尋找物品	101
	視覺辨別能力 — 尋找物品	101
	認識收拾的程序	101
	有組織地處理物品	102
	自行解決問題	102
	其他收拾物品的困難及處理方法	103
	1. 未能辨認或找回自己的物品	103
	2. 收拾物品時常有遺漏或步驟混亂	103
	目標二：運用清潔用具及學習清潔技巧 — 自行抹桌子	104
	教學重點	
	扭毛巾的技巧	105
	使用抹布的技巧	106
	解決問題	106
	其他清潔的困難及處理方法	107
	1. 未能拿取所需的清潔物品	107
	2. 忘記指令、未能依指示完成工作或堅持把玩清潔工具	107
	3. 工作時間鬧情緒	108
	目標三：使用公眾設備 — 扶手電梯	109
	教學重點	
	身體平衡及協調 — 安全地踏上 梯級	110
	認識使用扶手電梯的步驟	110
	學習良好行為 — 使用扶手電梯時要排隊和不推擠	111
	其他家居處理及使用社區設備的困難及處理方法	112
	1. 不懂操作家居用品，或操作時步驟混亂而無法完成	112
	2. 未能明白可能出現的危險	112
	3. 堅持把玩某一物品或注視特定情景 — 看著升降機開門和關門	113
	4. 拒絕使用某種物品或害怕聽到某些聲音	113
	活動索引	114
	參考書目	118

導航篇

本冊《活動指引》是根據自閉症兒童學習的特點，闡述自理 (Personal Self-care) 範疇的教學重點和訓練策略，並由淺入深地鋪排教學內容，幫助讀者按每名兒童現時的能力，設計其個別訓練計劃的起點，然後按部就班地進行訓練，從而逐步提升兒童的自理能力。

本冊內容包括：**理論篇**、**學習重點概覽**、**學習重點**、**訓練內容建議活動**、**其他困難及處理方法**。通過書內提供的訓練方法和參考資料，讓讀者觸類旁通，自行構思及發掘更多幫助自閉症兒童學習的活動，並應用「結構化教學法」於訓練中。

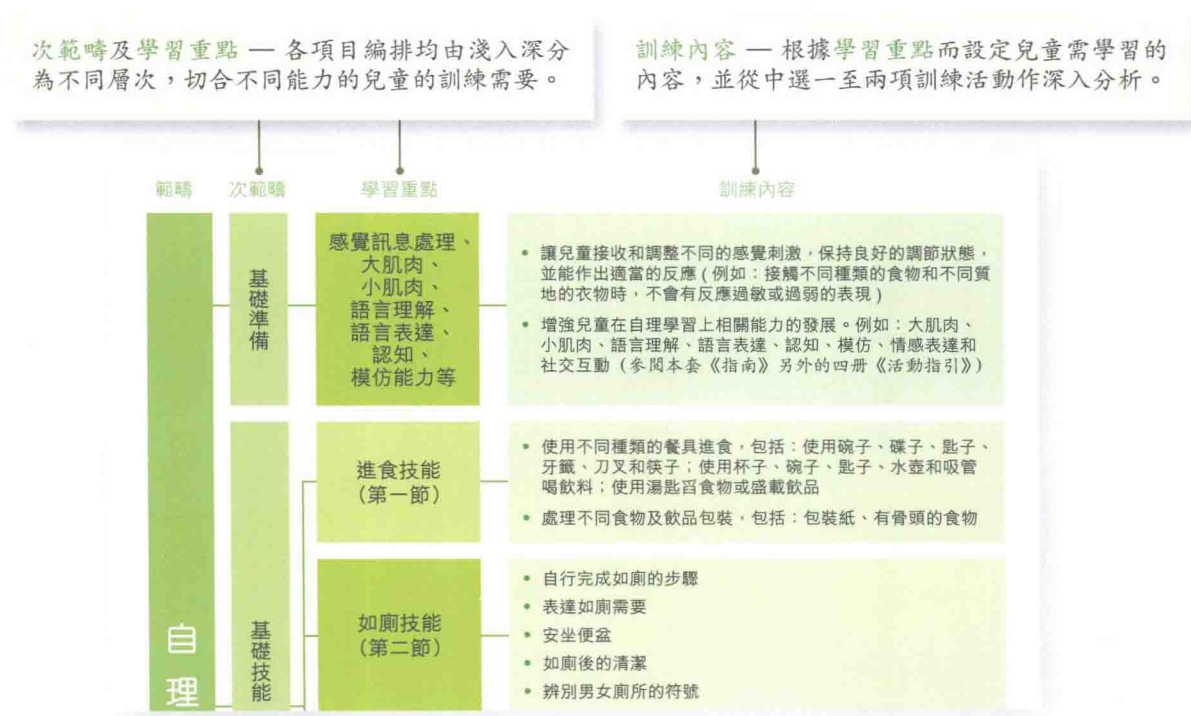
為方便讀者更容易掌握本冊的內容，請留意以下的說明：

理論篇

先閱讀**理論篇**，以明白本冊範疇的內容特點，當中包括：一般兒童學習自理技能的進程、自閉症兒童在學習自理上常見的困難、影響自閉症兒童自理能力發展的因素，以及訓練自理技能常用的策略等。藉此，讀者將更了解各項訓練活動的設計理念，施教時更能把理論與實踐結合。

學習重點概覽

概覽以圖表形式，清晰和全面地展示自理範疇的學習架構。



學習重點

學習重點 — 各重點的編排形式相同，先列出兒童學習該自理範疇的**先決條件**，倘兒童符合這些條件會較容易達到該學習目標；進而說明訓練策略和注意事項，以及學習該技能的**發展階段**（註）、**訓練次序**和**注意事項**等資料。

第一節 進食

學習重點 進食技能

進食技能的訓練，包括：運用餐具進食、處理食物及飲品包裝的技巧。在學習進食技能時，兒童也同時學習其他相關進食的事宜，例如：辨別可以食及不可以食的物件、進食的禮儀等。

本節先說明兒童學習進食技能前必備的先決條件、訓練兒童學習進食的策略和注意事項，並列出學習進食的重要階段。最後，從學習重點中選取兩個訓練目標作闡述：

1. 適當地使用不同餐具進食 — 匙子。
2. 妥善處理各種類的食物及飲品用具 — 盒裝飲品。

先決條件

1. 感覺及身體肌能

- 正常的感覺訊息處理，應能夠辨識感覺訊息（例如：冷和熱）並作出合適的反應。
- 具備基礎的身體移動能力、平衡能力和上肢有足夠的穩定性，例如：坐著時能夠保持適當的坐姿。
- 具備基礎的手部操作能力及雙手同時運用的能力，例如：抓握物件時，使用前二或前三指拿取物件，以及雙手拿起杯子等。
- 處理不同的食物包裝需要有精細的手眼協調、雙手配合運用和手指力等。

2. 認知能力

- 具有一定的物件概念。例如：認識常見用具的名稱和用途。
- 明白因果關係。能夠分辨甚麼是可以吃和甚麼是不可以吃的。
- 能夠從訓練者的表情或語氣中分辨可以或不可以做的事情。

註：本冊所指的發展階段只包括該自理範疇的重要部分，其他相關的資料可參閱協康會出版的《兒童學習綱領》和《兒童發展手冊》。

訓練內容建議活動

訓練內容建議活動 — 從訓練內容中選取一至兩項兒童需要學習的內容作深入分析。定立目標後，以**步驟分析**列出訓練活動的次序。

步驟分析 — 檢視兒童在哪些步驟需要作重點改善，再在相關的教學重點中選擇**趣味小活動**去訓練兒童。

目標一

適當地使用不同餐具進食 — 匙子

步驟分析 — 使用匙子

步驟

程序圖

1

安坐在適當位置後，將手伸向匙子。



3

一手扶著碗子，另一手用匙子舀起在碗裡的食物。



5

合上嘴唇，用嘴唇把匙子裡的食物帶入口裡（留意合唇動作，應避免兒童用門牙將匙子上的食物弄至口裡），從口裡拿出匙子。



2

一手握著匙子，另一手扶著碗子。



4

把舀起的食物遞到口邊，並將食物連匙子放入口裡。



6

將匙子放回碗子裡。



其他困難及處理方法

兒童在學習自理技能時，除了在步驟上出現困難外，還會在其他方面產生問題，**其他困難及處理方法**分析引致此等困難的成因，並建議相關的處理方法。但需留意，該些處理方法只供參考，讀者需因應兒童的情況作出調適。

1 堅持使用同一款食具，抗拒轉變

可能的原因

小肌肉或認知能力弱：兒童可能不懂使用該食具，或不明白食具的外形雖轉變，但功能一樣，所以拒絕轉用新食具。

處理方法

進行訓練時，盡量使用不同款式但同類型的食具，以加強兒童使用近似食具的技巧和類化能力。



兒童的固執行為。

- 成人讓兒童於其他學習項目或遊戲中多使用食具，以增加他們接觸不同類型食具的機會（例如：用叉畫畫、用匙子舀波子作波子畫）（見圖），慢慢改變他們固執的行為。
- 慢慢引入改變。把兒童習慣使用的食具作少許改變，例如：顏色，或匙子的大小。當兒童接納改變時便獎勵他；然後嘗試更多的改變，讓兒童習慣食具的轉變。



第一章 理論篇——自理能力的發展

「自理」是指自我照顧的能力，兒童必需具備一定的自理技能才能過獨立的生活。本冊所闡釋的自理範疇，包括：進食、如廁、穿衣、梳洗和家居處理及使用社區設備。本章先介紹一般兒童學習自理技能的進程，進而探討自閉症兒童在學習各範疇時可能出現的困難，並說明箇中的原因。最後，詳述訓練自閉症兒童自理技能常用的策略。

學習自理技能的進程

學習自理是一個循序漸進的過程，大致可分為三個階段：

1. 基礎準備

兒童在學習自理技能前，需具備的基礎能力，包括：感覺訊息處理、大肌肉、小肌肉、語言理解、語言表達、認知、模仿等能力。要進一步了解如何建立此等基礎能力，可參閱本套《指南》另外的四冊《活動指引》的相關內容。

2. 基礎技能

當兒童具備了上述的基礎準備能力後，會更有利他們學習往後的基礎自理技能，例如：進食、如廁、穿衣、梳洗等；而每項技能的內容均包括多個活動步驟和相關的技巧，兒童需要由淺入深，由簡至繁地學習，訓練者不宜操之過急，應按部就班，例如：先學會脫下鞋襪，再學穿上鞋襪；先掌握了穿衣技能再學習其他相關的穿衣禮儀。

3. 進階技能

當兒童掌握了各範疇的基礎自理技能後，便可把所學應用到日常生活中。例如：學會了進食的技能後，便可到快餐店用膳；適應了在家裡剪髮後，便可到理髮店剪髮等，藉此提高兒童在使用社區設備和處理家居事宜的技能，培養兒童獨立生活的能力。

自閉症兒童在學習自理上常見的困難

自閉症兒童在感覺、肌能、認知、溝通、社交等各方面均可能出現各種不同程度的困難，因而拖延了他們學習自理的進度。在學習自理技能的過程中，兒童可能會有以下的情況：

1. 進食

- 不喜歡咀嚼，只把食物吞嚥下去。
- 經常有食物殘留在口裡。
- 未能吐出食物內的核兒或骨頭。
- 使用食具時，方法混亂或動作笨拙。
- 偏食，例如：偏吃某種顏色、溫度或質感的食物，或偏愛由某種烹調法而煮成的食物。
- 抗拒進食不熟悉的食物。
- 堅持使用指定的食具。
- 進食時走來走去，不能安坐。

2. 如廁

- 不懂得表達如廁的需要。
- 未能自行整理衣物、洗手，以及無法完成整個如廁過程。
- 喜歡在家中某些固定的位置如廁（例如：角落、櫃旁），或堅持在尿片上如廁，不肯使用便盆或坐廁。
- 拒絕進入廁所，害怕聽到沖廁、廁所內抽氣扇或乾手機所發出的聲音。
- 拒絕坐上廁板。
- 拒絕到陌生廁所如廁。
- 害怕被訓練者用廁紙揩抹臀部。