

成年智力残疾人社区康复

北京市残疾人康复服务指导中心 编著



華夏出版社

成年智力残疾人社区康复

北京市残疾人康复服务指导中心 编著

華夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

成年智力残疾人社区康复/北京市残疾人康复服务指导中心编.
—北京:华夏出版社,2009.10(2010.9重印)

ISBN 978-7-5080-5385-1

I. 成… II. 北… III. 智力落后—成年人—康复服务—手册
IV. R494-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 167120 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京世界知识印刷厂印刷

北京世界知识印刷厂装订

787×1092 1/16 开本 15.25 印张 280 千字

2009年10月北京第1版 2010年9月北京第2次印刷

定价:45.10元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

目 录

第一章 生活自理能力训练	1
第一节 概 述	1
第二节 如何进行成年智力残疾人生活自理能力训练	4
第二章 自我保护能力训练	39
第一节 成年智力残疾人健康与疾病方面的自我保护	39
第二节 成年智力残疾人性知识与自我保护	46
第三节 成年智力残疾人独自在家安全方面的训练	51
第四节 成年智力残疾人社区独立安全训练	59
第三章 社会适应能力训练	68
第一节 概 述	68
第二节 成年智力残疾人社会适应能力的训练	69
第四章 居家生活技能训练	105
第一节 概 述	105
第二节 清扫技能训练	106
第三节 洗涤技能训练	108
第四节 购物技能训练	111
第五节 居家布置技能训练	113
第六节 食物料理技能训练	117
第五章 种植养殖训练	126
第一节 概 述	126
第二节 花木栽培	129
第三节 农作物的种植	133
第四节 蔬菜的种植	136
第五节 果树栽培	140



第六节 家畜家禽的饲养	143
第六章 手工制作	152
第一节 手工制作对成年智力残疾人的康复作用	152
第二节 适合成年智力残疾人手工制作的内容	154
第三节 成年智力残疾人手工制作的表现特点	155
第四节 成年智力残疾人手工制作的指导方法	155
第七章 综合纸艺	158
第一节 纸捻画	158
第二节 纸团画	162
第三节 纸浆画	165
第四节 纸编饰品	171
第八章 五彩绳艺	176
第一节 编 结	176
第二节 盘花盘扣	179
第三节 十字绣	185
第九章 其他简单手工制作	192
第一节 线末粘贴画	192
第二节 彩色串珠	196
第三节 开关贴	198
第四节 毛线粘贴画	208
第五节 叶贴画	211
第六节 小饰品制作	216
【附 录】	220
参考文献	233

第一章 生活自理能力训练

第一节 概 述

一、为什么进行生活自理能力训练

生活自理能力训练是为适应生存和社会生活的发展而开展的，对成年智力残疾人具有重要意义：一方面可以增加他们对日常事物的认识，促进其自理能力乃至智能与体能的发展；另一方面可以使他们学到必要的生活技能，主动参与并处理一些基本的日常生活事务，培养其自主精神，帮助他们成为一个独立或更加趋于独立的人，同时也减轻了家人的负担。

二、生活自理能力训练包括的内容

成年智力残疾人生活自理能力训练内容可概括为六个方面：饮食、大小便自理、穿脱衣物、洗漱清洁、睡眠、其他日常生活中所必须掌握的个人生活技能。通过完成这些项目的训练，可使成年智力残疾人在家庭中更加趋于独立。

成年智力残疾人生活自理能力训练的内容

项目	具体内容	达 到 的 目 标	备注
饮食	饮水	会喝水（热水）或喝饮料，有喝凉开水的好习惯，知道选择有益健康的饮料	
	进 食	有基本进食能力，会使用常见餐具进食	
	饮食卫生	有饱觉，基本做到不偏食，知道不吃腐烂变质和不利健康的食物	
	就餐礼仪	能够遵守基本的就餐礼仪，知道礼貌待客	
大小便自理	使用家里的厕所	能使用家里的卫生间完成大小便	
	使用公共厕所	能分辨男女厕所，能独立上社区内及各种环境中的公共厕所	
穿脱衣物	脱穿上衣	能够脱穿上衣，包括系扣和拉链	
	脱穿裤子	能够脱穿裤子，包括系扣和拉链	
	脱穿鞋袜	能够脱穿鞋袜，包括系鞋带	
	穿着礼仪	能根据性别、年龄、季节、场合穿着，知道基本的穿着礼仪	



续表

项目	具体内容	达到的目标	备注
洗漱 清洁	洗手、洗脸	能根据需要洗手、洗脸，基本洗干净并养成习惯	
	刷牙漱口	能根据需要刷牙漱口，知道正确方法并养成习惯	
	洗脚	能根据需要洗脚，基本洗干净并养成习惯	
	洗头	能根据需要洗头发，基本洗干净并养成习惯	
	洗澡	能根据需要洗澡，基本洗干净并养成习惯	
	梳理修饰	能根据需要和个人爱好恰当梳理修饰自己	
睡眠	睡眠与起床	会做睡前准备和起床后的整理工作	
其他	青春期卫生	知道青春期常识，会处理青春期自己的卫生	

三、怎样确定成年智力残疾人生活自理能力训练内容

成年智力残疾人每一项自理能力都不可能是零起点。在实施训练前，可以通过“生活自理能力康复训练内容一览表”进行评估，在备注一栏中标注未达到的地方，从而找到训练项目，确定训练内容。

四、了解生活自理能力训练起点的方法有哪些

确定了训练内容，并不等于找到了训练的起点，还必须通过评估手段了解成年智力残疾人的起点行为。首先直接观察：通过观察成年智力残疾人的生活习惯、能力水平、家庭环境，了解他的生活自理情况（其家人比较常用）。其次，实际操作评估：请他现场做某个活动，通过评估量表评估，找到训练起点。最后确定训练内容：康复训练指导人员与家人根据评估结果共同制定个性化的训练内容及最终目标。

五、怎样确定生活自理能力训练的强度和密度

依据观察及生活自理状况评估结果，制定个别康复训练计划。计划中不仅要有训练内容，还要有训练目标，既要明确通过训练学员能够学会什么技能，又要有训练时间、训练频率等要素。训练时间、训练频率是指训练的强度和密度。

要恰当地确定康复训练强度和密度，需要我们深入了解学员平时的身体健康状况、做事的意志力。若学员身体好，做事有意志力，我们就可以安排较长时间的训练；若体质比较差，可以安排每次时间少但次数多的训练；若学员注意力时间短，我们也要安排短时间的训练。总之要根据学员的身体状



况、生活规律和学习能力灵活确定。

六、生活自理能力训练不能达到预期效果怎么办

预期效果是康复训练指导人员根据初始评估结果提出的假设，训练中会出现许多意想不到的情况，因此训练没有达到预期效果并不奇怪。康复训练指导人员遇到这种情况不要有急躁情绪，更不要责备学员，要客观分析原因，从而调整训练目标或训练策略。

训练是一种体验，如果学员经常经历失败，他们就会不敢尝试新的东西，因此操作时要经常鼓励，采用多种方法激发他们的学习兴趣，例如语言鼓励、物质奖励等。

为了保证每次达到预期效果，我们要遵循低起点、小步子、多循环的原则。根据训练基点确定可行的训练目标和方法，一般情况下训练目标可分成长期目标和短期目标。长期目标指一个阶段时间所要达到的训练效果；短期目标则是长期目标的分解目标，可以分解为每天、每周、每月训练目标，训练目标越小、越具体，训练效果就越好。

七、怎样请家属配合保证生活自理能力的训练效果

康复训练指导人员对学员进行生活自理能力训练后，如何让他们真正掌握此项技能至关重要，这是保证训练效果的重要环节。康复训练指导人员要与家属共同确定训练内容、制定训练目标；每次训练后要及时与家属沟通，向他们汇报训练所取得的效果以及需要家属在家庭中配合训练的内容；请家属看康复训练指导人员的训练，教给家属正确、科学训练的技法；康复训练指导人员还要在下次训练时了解家属的训练情况，以商讨的口吻同家属交流、指导训练方法，对好的训练方法要大力赞赏，使家属更积极地配合训练。

八、生活自理能力训练到什么程度算合格

由于学员智力残疾程度不同，因此每个学员的训练目标存在很大差异，不能用统一标准衡量生活自理能力训练的合格程度。学员每完成一个训练目标，康复训练指导人员都可以继续制定一个新目标。一般情况下，当学员基本能独立进行生活方面的自理时即为合格，康复训练指导人员最好采用生活自理技能评估量表再次评估，了解是否基本达到训练目标。



第二节 如何进行成年智力残疾人 生活自理能力训练

一、饮食

(一) 饮水

饮水技能评估量表

序号	评估目标	评估结果			
		0	1	2	3
1	会用杯子喝水或饮料，喝满杯水时不洒漏				
2	认识凉水和热水，会喝很烫的水				
3	会拧开瓶盖，会用瓶子直接喝水或喝饮料，知道选择有益健康的饮料				
4	知道喝水的时机，会自己取适量的水或饮料				
5	有喝凉开水的好习惯，懂得饮水卫生				

说明：0分表示能力尚未开始发展，不能达到评估标准；1分表示仅有些微小能力，需要大量的协助才能完成；2分表示基本能够完成目标，个别处需要提示；3分表示可以独立完成目标。

评估中有0分或者1分的，就表示家人和康复训练指导人员需要在这些方面提高训练和教育的力度。

通过实际操作观察成年智力残疾人饮水中存在的问题，从下面内容中找到相关的训练方法。

1. 如何训练用杯子喝一满杯水

喝水是生活中不可缺少的生活技能，用杯子喝水或饮料一般分为以下几步：用手握住杯子或杯子把儿→端起水杯→倾斜杯子喝水→轻轻放下杯子。

案例 某男，从屋子外面进来，端起一满杯水就喝，结果水从杯子口洒出来，弄湿了衣服和手臂。

解决方法：学员喝一满杯水，常常出现水从杯子口洒出弄湿衣服的情况，原因是多方面的。如果是因为手部控制能力差，就要训练他先喝半杯水，逐渐增加杯子中水的量，逐步提高其手部控制力。如果不会倾斜杯子喝水，康复训练指导人员可以手托杯子底儿，控制杯子倾斜角度；也可以站在学员身体侧方，把一只手放在他的头后，防止喝水时过分仰头。还有一种情况，就是学员不能够控制自己，做事比较急，康复训练指导人员要在他喝水时提醒“小口喝”、“慢一点”等，防止他喝水时将水洒出来。



2. 怎样训练喝很烫的水或很热的饮料

案例 某成年智力残疾人到别人家做客，他接过主人刚刚沏的一杯冒着热气的水喝了一口，结果将嘴烫伤。

这个案例说明他不会喝很烫的水，康复训练指导人员可以教给他喝热水和喝很烫的水的方法。

(1) 用手试：看到水杯里的水冒出热气，用手试着握杯子，杯壁烫手就不要端杯子喝水，等杯壁温热时再喝。

(2) 吹水喝：如果杯壁比较厚，即使看到水冒热气也不会感觉到杯子烫手，此时要端起水杯，轻吹水，将水小口吸进去。

(3) 不着急：喝很热的水时提醒学员不要着急，把水晾一晾；喝水时张口要小些，尽量不要出声音，告诉他如不这样做就很不礼貌。

(4) 经常练：为学员提供不同种类的热饮料或很烫的水，强化练习喝热水时试、吹等动作。

3. 如何训练用瓶子喝水

瓶子的种类很多，以常用的矿泉水瓶为例介绍用瓶子喝水的步骤：

(1) 拧瓶盖：让学员一手握住瓶子，一手握住瓶盖，按逆时针方向用力拧。

(2) 喝水：瓶口对着嘴，略仰头慢慢喝水。

(3) 处理：如果水未喝完，再拧紧瓶盖；若喝完水，将空瓶子丢进垃圾桶，用纸巾擦净嘴。

注意：在训练用瓶子喝水时，常常遇到学员不会拧瓶盖或拧不开等问题，我们要重点训练拧瓶盖的方法，教给他们双手如何配合。

4. 如何训练每次取适量的水来喝

(1) 提出要求：康复训练指导人员要求学员每次取半杯水，喝完再去取。

(2) 看准近倒：倒水时，眼睛看准再倒，杯子与水源要靠近些。

(3) 及时表扬：对每次能够适量取水者及时表扬，强化正确行为。

注意：训练学员喝水时，康复训练指导人员要边与学员一起做动作，边用语言提示动作要领和要求。例如：“慢慢喝水”、“小口喝水”等；若用杯子喝比较热的水，还要提示“小心别烫着”等。最好选用他们自己的水杯训练。喝完水后，用纸巾擦净嘴；水未喝完，再拧紧瓶盖；要将空瓶子丢进垃



圾桶，并教育他们要讲究卫生、做文明人。

训练喝水，不一定要在口渴时才进行，否则会出现抢水喝、听不清康复训练指导人员的要求等问题。若想让学员接受训练，可以在饭后一个小时进行。开始的训练，水杯中要少倒水，以避免水从杯子口洒出弄湿衣服，等他们能够很好地控制喝水的速度和持水杯的角度后，再逐渐增加水量。训练时，可以为他们在胸前围一块小毛巾，选择漂亮的水杯，用果汁、饮料、奶等替代水进行训练，增强学员对训练的接纳程度。

训练可从坐着的体位开始。康复训练指导人员坐在学员身体一侧，便于用手控制杯子的倾斜程度、仰头的角度，防止呛水。另外，康复训练指导人员的辅助手势要逐步减少，避免学员产生依赖。每次选择一种水进行训练，把训练融合到喝水的活动中。

训练喝较烫的水时，要防止烫伤，告诉学员分辨冷热水和试水温的方法，要在提示下训练喝水。

（二）吃饭

吃饭技能评估量表

序号	评估目标	评估结果			
		0	1	2	3
1	知道每日吃饭的地点，了解用餐的时间				
2	能够说出常用餐具的名称				
3	知道哪些是常见的主食、副食，了解吃饭量的基本程度				
4	会使用筷子或汤匙吃饭				
5	知道节约粮食				

说明：0分表示能力尚未开始发展，不能达到评估标准；1分表示仅有些微小能力，需要大量的协助才能完成；2分表示基本能够完成目标，个别处需要提示；3分表示可以独立完成目标。

评估中有0分或者1分的，就表示家人和康复训练指导人员需要在这些方面提高训练和教育的力度。

1. 进食训练的第一步

进食是日常生活中不可少的一项活动，学会进食，不仅能有效地提高智残人生活能力，还能减轻周围人的重负。但由于智残人存在各种各样的障碍，常常不能顺利进食，因此进食训练的第一步应该是了解哪些进食技能还没有掌握，可以借助“吃饭技能评估量表”进行检测。

2. 让学员养成吃饭按时、地点固定的好习惯，教学员认识餐具及主食、



副食。

吃饭一般在餐厅，如果条件允许，最好每次吃饭都安排在固定的地方、固定的时间，养成按时吃饭的好习惯。吃饭时，可以让学员看时间，招呼家里人吃饭，如：“12点了，该吃中午饭了，我们到餐厅吃饭吧！”。

吃饭常用的餐具有碗、筷、汤匙、盘子，常见的主食有米饭、馒头、花卷、面条、大饼，副食有凉菜、热菜、炖菜等。学员常常分不清碗和盘子，有的人还分不清馒头、花卷，叫不出炒菜的名称，遇到这种情况，我们可以在集中训练时通过几分钟的强化训练，如：这是××，直接告诉他们正确的名称；还可以在每次吃饭时，有意识地让学员说餐具或主食的名称，让他们说一说吃的是什么饭、什么菜，用什么餐具盛饭、盛菜等。

3. 吃饭中容易出现什么问题

(1) 不会使用筷子。

(2) 用汤匙舀饭时将饭掉到餐桌上，夹菜时菜汤滴在别的菜中或桌子上。

(3) 吃饭时挑食，不注意荤素搭配或只吃饭不吃菜。

(4) 吃饭太急，嘴里的食物过多或者吃饭非常慢。

(5) 吃饭时弄脏衣服。

4. 怎样解决吃饭中出现的问题

(1) 使用筷子很难，如果筷子总是拿不好，可以用汤匙代替。

(2) 将饭或菜掉到桌子上既浪费粮食又显得不稳重，影响人的外部形象。因此可以告诉学员：用汤匙舀取食物，另一只手扶住盘子或碗；夹菜或盛饭时把碗端起来接着；一口菜一口饭，不要只吃菜或饭；要闭口咀嚼，吃饭时不要说话，防止饭粒掉在餐桌上。

(3) 由于多种原因，智残人经常出现吃饭挑食的现象，非常不利于身体健康。为了改变这种现状，家人要有意识地了解学员挑食的原因，准备菜肴时注意营养均衡，荤素搭配。对学员不喜欢的菜肴可以改变制作方法，变换菜的口味并鼓励他尝一尝。遇到只吃饭不吃菜的，可以提示应就着菜吃饭，告诉他饭菜一起吃的好处。

① 有的学员吃饭太急，嘴里总是有很多食物，看着非常不雅观；也有的吃饭太慢，总是最后一个吃完。对吃饭急的，要告诉他小口吃饭、吃菜，等吞咽完再吃下一口饭；对吃饭慢的，可以提示他快一些，如果还不奏效，可



以用限时吃饭或限量吃饭的方法，督促他加快速度。

② 吃饭时弄脏衣服很难看，家人可以让学员穿上围兜，避免弄脏衣服；还可以告诉他吃饭的正确姿势：身体前倾、手端碗、嘴就着碗，并让他每次吃饭时注意姿势。

（三）喝汤

喝汤技能评估量表

序号	评估目标	评估结果			
		0	1	2	3
1	知道喝汤的时间				
2	会用汤匙舀适量的汤				
3	能喝较热的汤				

说明：0 分表示能力尚未开始发展，不能达到评估标准；1 分表示仅有些微小能力，需要大量的协助才能完成；2 分表示基本能够完成目标，个别处需要提示；3 分表示可以独立完成目标。

评估中有 0 分或者 1 分的，就表示家人和康复训练指导人员需要在这些方面提高训练和教育的力度。

案例 有一天晚上，急诊室接待了一位成年智力残疾人，他由母亲陪同，来看烫伤的口腔。原来，晚上喝汤时，学员将很烫的汤喝进嘴里，等发觉很烫时又没有及时吐出来，而是直接咽进肚子，把口腔烫坏了。

这个案例告诉我们，成年智力残疾人需要喝汤的具体指导。那么，如何训练他们喝很烫的汤呢？训练时需要注意什么呢？

1. 喝汤的步骤

喝汤是吃饭的一个重要环节，南方人一般饭前喝汤，北方人则选择饭后。训练喝汤的步骤是：

（1）盛汤：一手端碗，一手把汤盛到碗中，以半碗为适量（汤盛得过多容易洒出来）。如果不会用手端碗，担心汤洒手上，可以把汤碗放在汤盆旁边，用汤匙慢慢把汤舀出来。

（2）喝汤：一手扶碗，一手持汤匙，将汤轻轻搅动后舀起一汤匙送到嘴边。

2. 怎样训练喝很热的汤

一般刚刚出锅的汤很烫，为避免发生意外，请不要将汤盆放在学员旁边。盛汤时可以请别人代盛。



喝很烫的汤，要提示晾一晾或用汤匙轻轻搅动几下，喝汤时用汤匙舀起来，轻轻吹几次再喝，注意不要用手端碗。还要告诉学员看到冒着热气的汤要学会等待，先用手试一试碗壁，一旦喝进很烫的汤，要立即吐出来，否则会烫伤口腔，影响吃饭，给生活带来不便。

康复训练指导人员可以边说边让学员比较温度适合的汤与很烫的汤的区别，让他们亲自用手试一试碗壁，加深印象。

3. 训练喝汤时需要注意什么

盛汤需要有很好的手部控制能力，训练比较枯燥，因此不必从盛汤开始学起，可以先训练学员喝汤。

为了避免学员在喝汤时把汤洒到桌子上，可要求学员把嘴靠近汤匙，舀汤时量少一些。开始可以使用稠一些的粥或稀饭替代训练物，避免洒出来。

训练喝热汤时，尽量不要用刚刚出锅的汤，避免发生烫伤事故。

4. 需要什么康复性训练

如果学员手部控制能力很差，在训练他使用汤匙时，可以先进行小肌肉训练，如做“用汤匙舀豆子”游戏。

游戏方法：准备两个小碗，其中一个碗里面装一些豆子。游戏者手持汤匙，将豆子舀入另一个空碗中，舀的豆子最多者为胜。参加游戏比赛的人数不限。

（四）夹菜

夹菜技能评估量表

序号	评估目标	评估结果			
		0	1	2	3
1	认识筷子，知道吃什么菜时必须使用筷子				
2	会用筷子夹菜				

说明：0分表示能力尚未开始发展，不能达到评估标准；1分表示仅有些微小能力，需要大量的协助才能完成；2分表示基本能够完成目标，个别处需要提示；3分表示可以独立完成目标。

评估中有0分或者1分的，就表示家人和康复训练指导人员需要在这些方面提高训练和教育的力度。

1. 吃什么菜需要使用筷子

吃饭时使用筷子是中国人的习惯，但是有的学员不会用筷子夹起食物、菜肴。吃鱼、吃面条时用筷子最方便，使用筷子还可以锻炼手部肌肉，提高



手指的灵活性，所以我们不要轻易放弃学习使用。

2. 学会使用筷子

(1) 将筷子放在习惯用的手侧。

(2) 手握住筷子的中上方。

(3) 练习用筷子夹取菜肴（可以先训练学员夹取白菜、茄子丝、烧茄子等比较软的菜，再学习夹油菜、芹菜、蒜苗等带硬梗的菜，最后练习夹土豆块儿、菜花等不好夹的菜）。

3. 游戏能辅助训练学员使用筷子

游戏一：抓捏比多。游戏方法：在一个盘子里装一些珠子或黄豆、红豆、绿豆等粮食类，游戏者要用手抓捏的方法从盘子里挑出不同颜色的东西，以挑得多者为胜。游戏时可以在盘子底铺上软布或提供大些的东西减少训练难度。

游戏二：夹乒乓球比赛。游戏方法：准备两个盆，一个盆里装几个乒乓球，游戏者手持吃饭用的筷子，将乒乓球从一个盆中夹到另一个盆中，夹得最多者为胜。为让孩子对训练有兴趣，可以变化游戏规则，如：可以提供相同数量的乒乓球，比一比在相同时间内谁先夹完；也可不限定乒乓球的数量，比固定的时间内谁夹得多。

（五）碗筷使用

碗筷使用技能评估量表

序号	评估目标	评估结果			
		0	1	2	3
1	认识筷子，知道吃什么菜时必须使用筷子				
2	会用筷子夹菜				
3	了解筷子存放的一般方法				
4	了解瓷碗和塑料碗的特点				

说明：0分表示能力尚未开始发展，不能达到评估标准；1分表示仅有些微小能力，需要大量的协助才能完成；2分表示基本能够完成目标，个别处需要提示；3分表示可以独立完成目标。

评估中有0分或者1分的，就表示家人和康复训练指导人员需要在这些方面提高训练和教育的力度。

1. 存放碗筷的常识

碗筷一般都存放在橱柜里，家人要有意识地让孩子在饭前、饭后收取碗筷，认识存放的位置；在使用时要用清水冲洗，用完后也要清洗干净，用消



毒柜或开水煮沸的方式定期消毒。平时存放的碗要控干净水，筷子要头向上放在筷笼中。碗筷都要存放在阴凉、通风的地方。碗筷久置不用，使用前要清洗、消毒。

2. 使用瓷碗、塑料碗的特殊要求

瓷碗易碎，要轻拿轻放。尽量不要用塑料碗，更不可用它盛过烫的食物。有条件的家庭，碗筷最好专人专用。

（六）吃小食品

吃小食品技能评估量表

序号	评估目标	评估结果			
		0	1	2	3
1	会吃需要剥开、砸开的食品				
2	会吃需要拧开的食品				
3	会吃需要撕开的食品				

说明：0分表示能力尚未开始发展，不能达到评估标准；1分表示仅有些微小能力，需要大量的协助才能完成；2分表示基本能够完成目标，个别处需要提示；3分表示可以独立完成目标。

评估中有0分或者1分的，就表示家人和康复训练指导人员需要在这些方面提高训练和教育的力度。

1. 训练吃瓜子、核桃等需要剥开、砸开的食品

先让学员认识小食品，了解名称、颜色、形状等。若食品有坚硬的壳，上面有裂口，就用手指掰开外壳，吃里面的果仁；若外壳没有裂口或不易掰开，就一手扶住、一手用锤子等敲打，直到敲出裂口。若是瓜子等容易剥的食品，可用拇指、食指用力捏出裂口；若手指没有劲，可用牙齿轻轻咬开裂口，再用手将开口捏大，剥下外壳，取出瓜子仁食用。

注意：训练砸核桃时要经常鼓励学员，开始可以握着他的手做，教给他方法，训练他的胆量。另外，吃食品前要洗手，吃完以后要将皮壳收拾干净，养成爱干净的好习惯。

2. 训练吃糖果等需要拧开包装的食品

认识糖果的包装纸；用双手的拇指、食指各捏住糖的包装纸，两手做拧糖纸的动作；打开糖纸取出糖，用手捏住糖或直接把剥开的糖送到嘴里咀嚼或含化；用纸巾擦净嘴，将糖纸丢到垃圾桶里。

注意：训练时要让学员反复练习，选他们喜欢吃的食品，或者开展小型



的比赛，比一比谁拧开食品包装的速度快。

3. 训练吃袋装的需要撕开包装的食品

认识包装纸上的锯齿边，告诉学员可以从这里撕开；指法是一手捏住食品包装，用另一只手的拇指、食指捏住包装纸边，两手前后用力，做撕纸动作；若学员不会撕，可以先训练学员撕纸条，将纸设计成一端锯齿状，从锯齿的凹处撕；撕开一个角取出食品食用；吃完之后将包装纸丢到垃圾桶里。

（七）吃水果

吃水果技能评估量表

序号	评估目标	评估结果			
		0	1	2	3
1	认识常见水果，能够说出几种水果的名称				
2	会吃需要削皮、剥皮的水果				
3	会吃需要吐籽的水果				

说明：0分表示能力尚未开始发展，不能达到评估标准；1分表示仅有些微小能力，需要大量的协助才能完成；2分表示基本能够完成目标，个别处需要提示；3分表示可以独立完成目标。

评估中有0分或者1分的，就表示家人和康复训练指导人员需要在这些方面提高训练和教育的力度。

1. 训练吃需要削皮、剥皮的水果

事先准备好水果刀，将需要削皮、剥皮的水果洗干净。用水果刀削去整个水果的外皮，如苹果、梨等水果。若不会使用水果刀，可以用刮皮刀替代。

注意：使用刀子时不要削到手。

吃剥皮的水果，若水果皮比较薄，可以直接用手指掰开外皮吃，如食用橘子；若果皮比较厚，可以先用水果刀划开口子，再用手剥皮吃，如食用橙子。

2. 训练吃需要吐籽的水果

认识需要吐籽的水果，例如西瓜，了解哪儿是瓢、哪儿是籽，要求学员小口品尝，不急着吞咽，咀嚼时用舌头感知籽儿并吐出来。吃瓢与籽分离的水果，如香瓜、菜瓜等，可以先将籽用洗的方式清除干净，然后再食用。

注意：有时学员还是不能够吐出籽，我们可以教学员吃之前把籽挖掉，一边示范一边告诉他方法。