

developmental
paediatrics

內容

- 自理能力及兒童發展
- 自理能力發展里程碑
- 自理能力訓練策略
- 職業治療訓練活動

自理能力及兒童發展

- 感覺肌能
 - 適應不同的感覺刺激
 - 姿勢控制
 - 動作計劃
- 小肌肉
 - 手部伸展及抓握
 - 手眼協調
 - 兩側協調
 - 手指靈活操作
- 認知概念
 - 身體概念
 - 視覺空間概念
 - 物件操作概念

自理能力及兒童發展

∞情緒行為

∞自信心

∞責任感

∞獨立性

∞溝通技巧

∞表達技巧

∞理解能力

生活自理訓練

如何培養子女家居生活的自理能力？

1. 了解兒童的發展



生活自理訓練

如何培養子女家居生活的自理能力？

2. 要求要合理、錯誤要包容

為孩子制訂過高的標準或因孩子犯錯而生氣，容易令孩子產生挫敗感，打擊他們的自信。所以家長要緊記：鼓勵遠勝批評和責罵，對兒童的要求亦應合理及配合他們的發展階段，並要容許有犯錯的情況。



生活自理訓練

如何培養子女家居生活的自理能力？

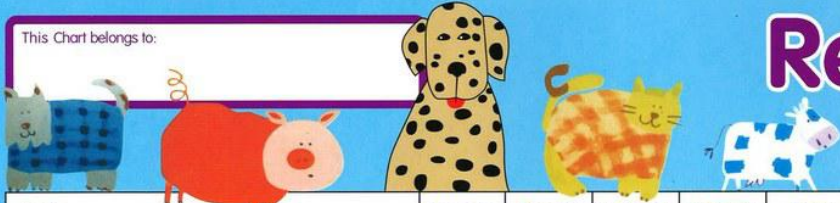
3. 多讚賞、多鼓勵

當孩子完成一項自理行為後，家長應即時報以口頭嘉許，或以手勢（例如豎起姆指、鼓掌等）代替；這點很重要。



like

This Chart belongs to:



Reward Chart

Task	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Total

When I reach my goal of ____ stars
My reward will be

When I reach my goal of ____ stars
My reward will be

When I reach my goal of ____ stars
My reward will be

When I reach my goal of ____ stars
My reward will be



「親子護牙」計劃 2006-07
"Love Teeth with Your Kids" 2006-07 Programme

孩子自理獎狀 Self Care Award

學生姓名
Student Name: _____

學校名稱
School Name: _____



衛生署口腔健康教育組出版 Published by the Oral Health Education Unit, Department of Health
牙齒健康專線 ToothClub Website: www.toothclub.gov.hk
口腔健康資訊熱線 Oral Health Information Hotline: 2713 8344



「親子護牙」計劃 2006-07
"Love Teeth with Your Kids" 2006-07 Programme

孩子自理獎狀 Self Care Award

學生姓名
Student Name: _____

學校名稱
School Name: _____



衛生署口腔健康教育組出版 Published by the Oral Health Education Unit, Department of Health
牙齒健康專線 ToothClub Website: www.toothclub.gov.hk
口腔健康資訊熱線 Oral Health Information Hotline: 2713 8344



健康進食要素

- 知悉程序
- 規則禮儀
- 專注
- 動作技巧
- 感知處理
- 自主性
- 彈性, 適應性
- 滿足感

挑食

- 拒絕進食

- (battle field)

- 吞食協調, 感知處理

- 照顧者關係

- 避免成為戰場

- 平靜、肌餓的感覺



挑食

- 逐少嘗試
- 每次一項
- **Smell override**
- 多嘗試及探索
- 稱讚.獎勵: I suppose I could try.....



挑食

- 觸感過敏

- 拒絕多種不同質感食物
- 9 months (實質,表面平滑,如餅乾 > 不平滑的表面,如香蕉)
- 啜飲能力
- 牙肉敏感

- 口肌按摩、減敏
- 平靜環境
- Oral motor activities
- 由易接受的質感開始

挑食

- 觸感過敏
 - Muscle wake up!
 - 輕拍面頰, X 輕抹
 - 口唇遊戲
 - 軟牙刷按壓牙肉
 - 電動牙刷



進食

- 社交場合
 - 享受被注意
 - 交換小食
 - 輪流說話
 - 不用勉強進食
 - 3正餐兩小食
 - 肌餓感

進食

- 食具使用
 - Hand to face/hand to mouth movement
 - E.g.吹泡泡,太陽眼鏡, face painting
 - Nuk toothbrush/手指餅/芝士條
 - Sticky food



用餐行為改善策略

- 「埋位」
 - 全方位?
 - 電腦/電視
 - 上上落落
- 放鬆環境/一星期一次
- 有趣的動機
 - Cookie cutter
 - 派食物
- 一系列的常規

用餐行為改善策略

- Transition 日程過渡
- Talking ball/talking pepper and salt
- ‘good sitting time’ 獎勵
 - 甜品小食, 故事
- **Food Rules~**
 - 用餐時建立
 - 所有照顧者
 - X Fixing
- 其他家長分享
- 榜樣
- 享受用餐!Family Time~

Food Rules

- 不能丟餐具
- 盡量讓兒童自行進食
- **30 mins**
- 分開進食與遊戲
- 不用特別稱讚咀嚼吞食
- 控制表現出對兒童不進食的不滿
- 肌餓是朋友

自理能力訓練策略

生活自理訓練

常用的行為訓練方法有：

獎賞法（Positive Reinforcement）、連扣法（Chaining）、形成法（Shaping），這些方法好像鎖匙，有助開啟兒童的學習之門。

生活自理訓練

常用的行為訓練方法有：

1. 獎賞法（Positive Reinforcement）

獎賞法是以獎賞為主要媒介。當兒童完成指定活動時，成人即時給予獎賞，加強兒童持續練習該活動的動機。

當兒童的表現開始穩定時，成人可逐漸減少獎賞的份量及頻率（FADING），直至兒童能持續自行完成該項活動。



生活自理訓練

常用的行為訓練方法有：

1. 獎賞法（Positive Reinforcement）

例如：強化兒童自行如廁行為

步驟1：每次獎賞，然後逐漸減少獎賞物的份量。

步驟2：隔次獎賞，然後逐漸減少獎賞的頻率，如每兩至三次才獎賞一次。

步驟3：用非實物代替實物獎賞兒童，例如：拍掌鼓勵、讚賞語等。

步驟4：鞏固行為成為習慣。



生活自理訓練

常用的行為訓練方法有：

2. 連扣法（Chaining）

將目標任務細分為一連串的步驟，再進行連扣式訓練，每次讓孩子練習一至兩個步驟，其餘步驟由成人協助完成，再逐步增加孩子要自行完成的步驟。



OT訓練

小肌肉訓練

協調訓練

感知負荷過重

ASD 及執行功能

