

## 1-2 歲幼兒日常生活自理能力

作者：陳芝穎

職稱：物理治療師

工作地點：署立基隆醫院

簡介 1-2 歲幼兒在吃飯、穿脫衣鞋襪、大小便之發展與訓練

初生嬰兒完全依賴成人照顧起居飲食及各種生活所需。隨著身體及心智成長，幼兒逐漸開始對自己日常生活中所接觸的物體及事情產生興趣，也由日常生活的自理開始養成獨立的個性與自信。從一開始，孩子不斷認識及把玩隨手觸及的事物，如用手把玩食物、拍打洗澡水或撕貼黏扣鞋帶等等，從這些探索和操弄的過程中，孩子認識了自己身體各部位、動作的效果、日常物件的特性及用途，也有助於其他方面之發展。一般日常生活自理包括飲食、大小便、清潔、衣著等。父母可參考下述自理能力之平均年齡，適時協助與引導兒童發展出這些技巧。

飲食方面，到 1 歲半就能自己拿杯子喝水，1 歲開始學習用湯匙進食一般的食物，但因手眼協調不好，食物會掉落；在 2 歲時湯匙的使用已很成熟，而且也會使用吸管喝水。所以，父母親在訓練孩子飲食上，應鼓勵並讓孩子嘗試使用不同的食具，如杯子、吸管、湯匙的

使用。孩子一開始學吃飯或喝水，通常會把飯桌及身體弄髒，爸媽一定要耐住性子，不要怕孩子弄髒，要擔心的是他不願意學自己飲食。另外，孩子吃飯的時候，儘可能不要催促他或強迫他，以免影響他學習的意願或過多的心理壓力，應多給予鼓勵及讚美。

清潔盥洗方面包括大小便與清潔活動。1~1歲半時，在尿布和褲子上尿濕後，或大便解在褲子或尿布後，可以表示需要換尿布或褲子。1歲半之後才能在未解出便以前告知便意，約3歲才能在白天時使褲子保持乾燥。排泄控制的建立，大便會比小便早。一般而言，2歲的孩子在白天大便就很少解在褲子或尿布，而到3歲時，白天的小便控制能自立。

清潔的活動，包括洗手、洗臉、漱口、刷牙和洗澡。通常1歲以後，孩子就能在洗手、洗臉、洗澡時給予充分的合作，到了3歲左右，才學會開關水龍頭洗手並擦手。

穿著的活動，2歲以前衣物的穿著大多需要大人的協助，僅會自行進行簡單的活動，如脫帽子、脫鞋襪和褲子。在2歲以後能穿脫拖鞋，並且在少量協助下可以穿衣服。3歲時，給兒童衣服，自己會穿脫大部分衣服。

現在的父母親較為關注孩子其他方面的發展，往往忽略了日常生活技能的重要性，對孩子百般的呵護，反而阻擋了孩子在自我照顧上的學習。在日常生活中，父母親如果給予孩子不斷重複練習不同的自理技能的機會，學習會愈來愈熟練準確。因為不斷的練習及日後認知能力的提升，孩子更能掌握到技能的竅門，更能因應環境的需要，

靈活的將技能應用到不同的環境及場合中。

### 參考文獻：

1. 廖華芳。知覺動作發展。小兒物理治療學。台北：禾楓書局。  
2004。
2. 王憶菁。穿穿脫脫自己來。潛能專刊PSN9。台北：財團法人心路  
文教基金會。2005。
3. 吳敏儀。日常生活技能。兒童發展手冊。香港：協康會。2001。

