

幼兒自理

香港青年協會持續進修中心

17 /01 /2026

# 自理，不只是技能，更是自信的基石





# 解碼自理：成功背後的七大基礎能力



模彷：觀察成人示範並  
重複



感知：辨識物體形狀、  
顏色和質地



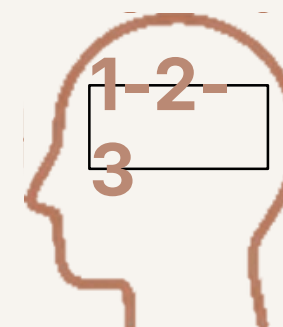
大肌肉：支援穿衣和移動  
的平衡與力量



小肌肉：精細動  
作，如扣鈕或拉鍊



手眼協調：準確  
抓取和放置物品



理解：認知步驟  
順序和因果關係



表達需要：用語  
言或手勢求助



# 幼自理展里程碑：2-4歲

2-3歲



熟練用匙羹進食和用杯喝水



脫掉外套、穿褲子、嘗試簡單衣物



表達如廁需求，在協助下使用馬桶



在提醒下洗手和擦乾

3-4歲

能用叉子進食和水壺倒水

分辨衣服前後，自己穿上

可獨立完成如廁大部分過程

自行洗手、洗臉、擠牙膏

# 準備就緒：學前童的自理能力：4-6歲



進食：使用餐具處理不同食物、準備簡單食材



穿衣：拉鍊、扭扣、繫鞋帶，根據天氣選擇適合的衣服



如廁：完全獨立、包括擦拭乾淨



盥洗：獨立洗臉、刷牙、梳頭



其他：整理書包和玩具，完成簡單家務

# Activity of Daily Living {ADL} 日常生活能力量表



辨識發展步伐

了解兒童是否符合年齡  
預期而非評分

制定教學策略

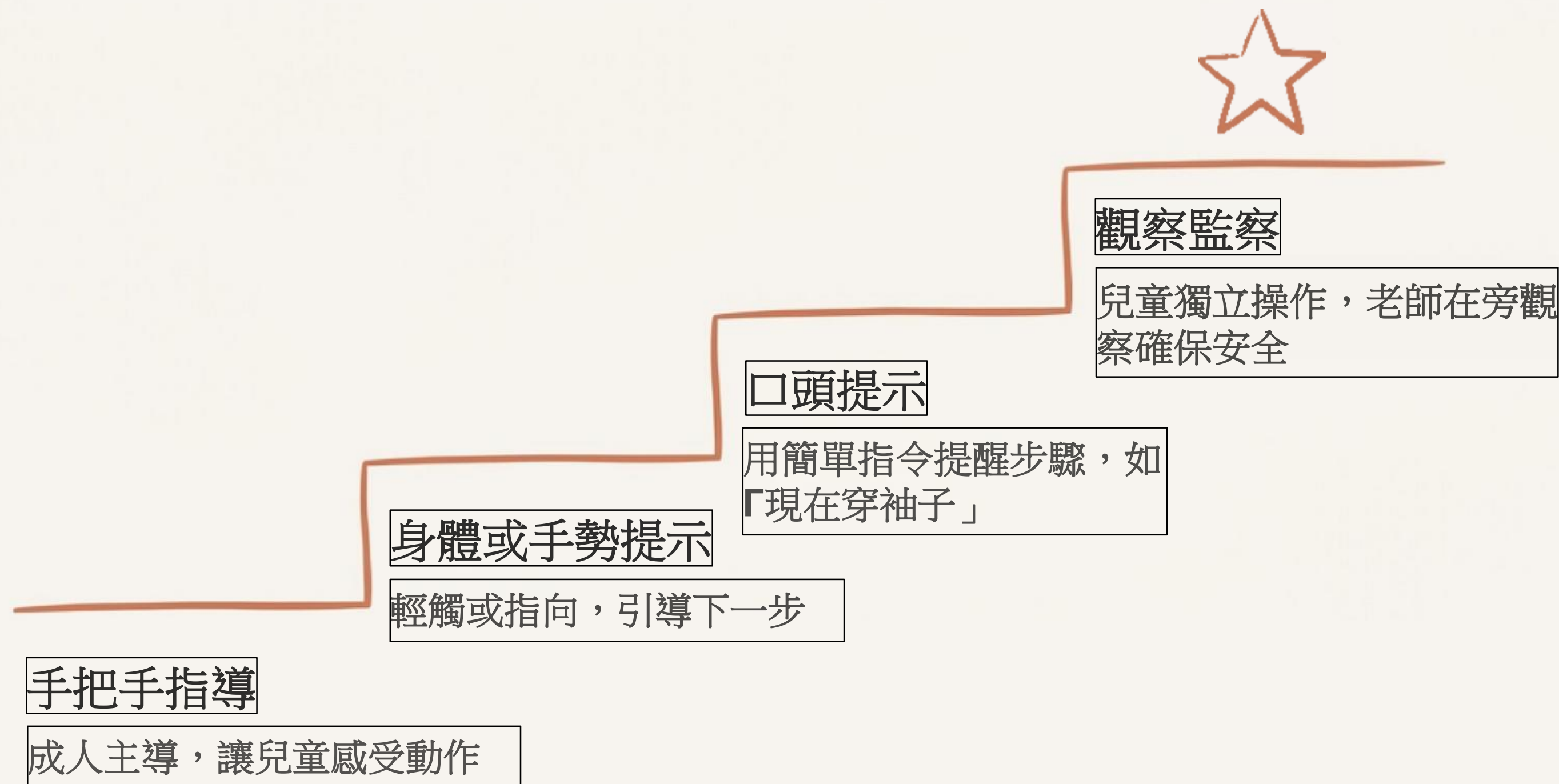
評估結果助老師為兒童  
提供個人化的訓練方向

記錄成長軌跡

作為客觀記錄，見證兒童  
的進步

項 目	分數	內 容 說 明
1.進食	10□ 5□ 0□	自己在合理時間(約十秒鐘吃一口)可用筷子取食眼前的食物。若需進食輔具時，應會自行穿脫。 需別人幫忙穿脫輔具或只會用湯匙進食。 無法自行取食或耗費時間過長。
2.個人衛生	5□ 0□	可以自行洗手、刷牙、洗臉及梳頭。 需要他人部份或完全協助。
3.上廁所	10□ 5□ 0□	可自行上下馬桶、穿脫衣服、不弄髒衣服、會自行使用衛生紙擦拭。 需要協助保持姿勢的平衡、整理衣服或用衛生紙。 無法自己完成。
4.洗澡	5□ 0□	能獨立完成(不論是盆浴或沐浴)，不需別人在旁。 需別人協助。
5.穿脫衣服	10□ 5□ 0□	能自己穿脫衣服、鞋子，自己扣釦子、上拉鍊或綁鞋帶。 在別人協助下，可自己完成一半以上的動作。 不會自己做。

# 從「完全輔助」到「獨立完成」

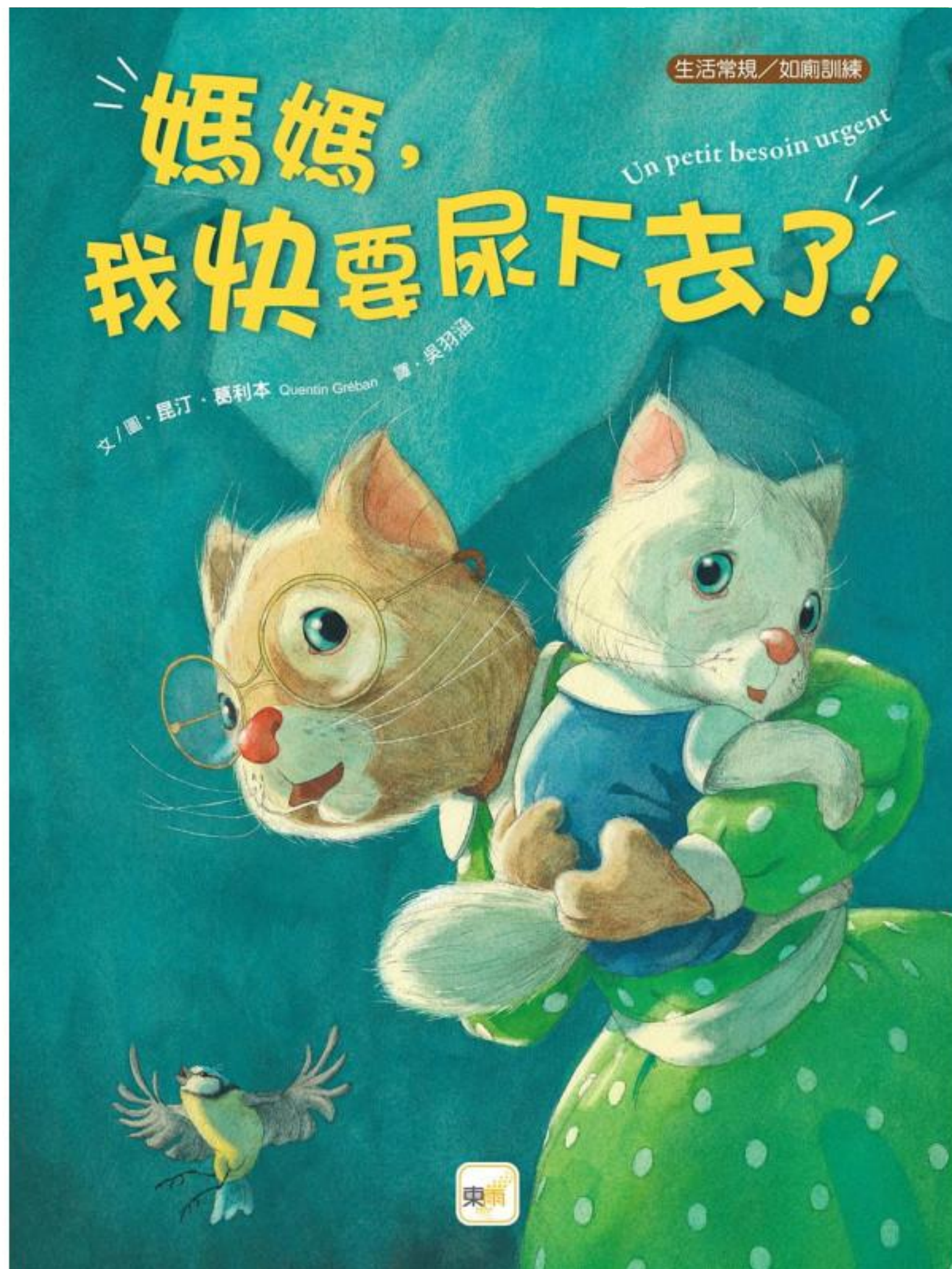


# 化繁為簡：穿套頭衫任務大分解



# 三段式教學

- 命名：感知與名稱的配合（這是xx）
- 辨認：照名稱來辨認物品（給我xx）
- 確認：依據物品記憶名稱（這是什麼？）



# 小男生上廁所了!

讓孩子擺脫  
尿布的繪本



1到5歲  
最佳如廁  
訓練手冊!

 維京國際

# 小女生上廁所了!

讓孩子擺脫  
尿布的繪本



1到5歲  
最佳如廁  
訓練手冊!

 維京國際

