

# 如何與專團治療師合作 訓練學生生活自理

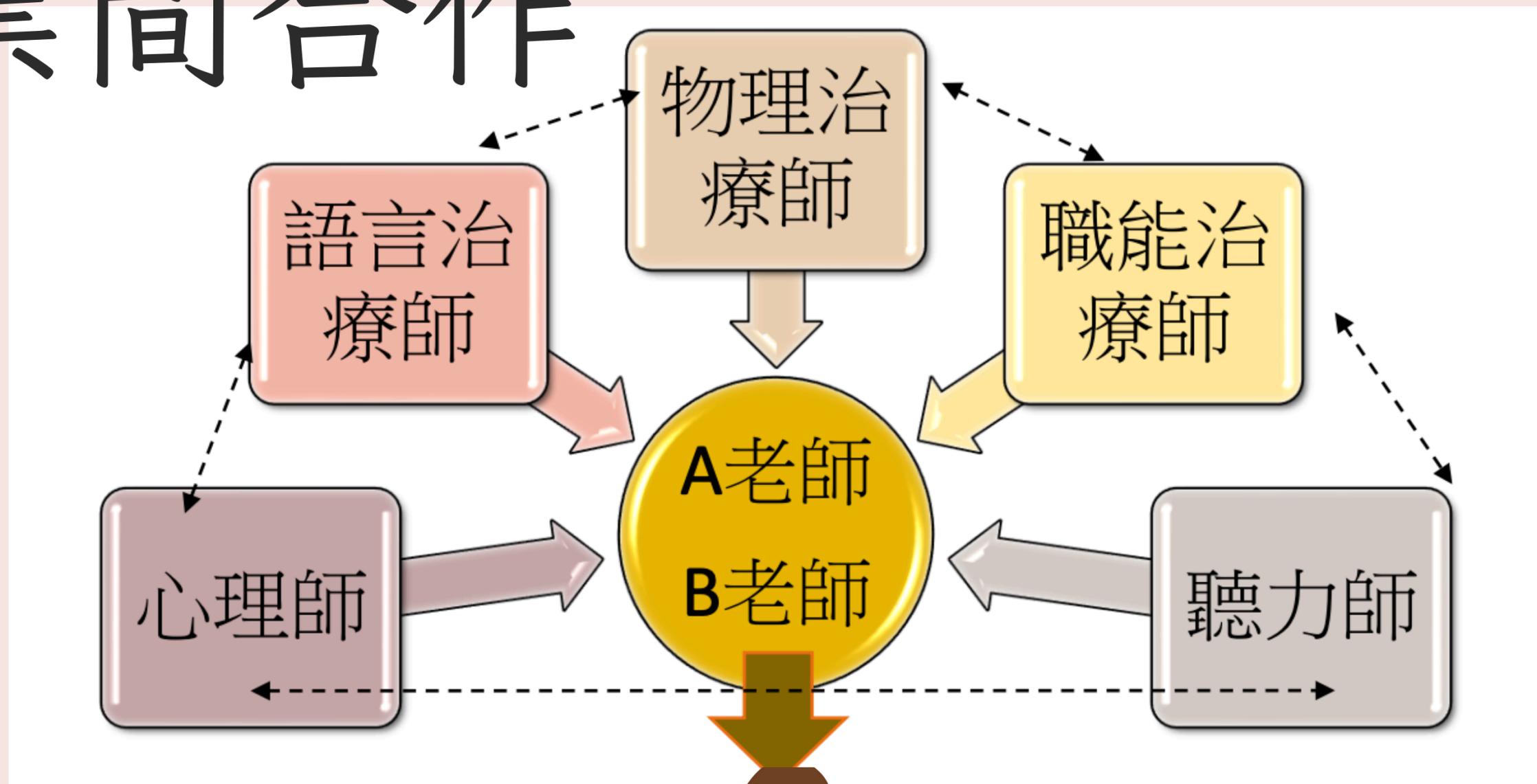
臺北市中山國小  
張嘉恒老師

# 跨專業間合作



- 專業團隊包含物理、職能、語言治療師等，透過每學期**觀察、評估、示範**等歷程，提供相關建議與策略。
- 特教老師會將治療師建議**融入教學活動**中，如：生活管理、職業教育課程，以及如廁訓練、功能性動作訓練等。

# 跨專業間合作

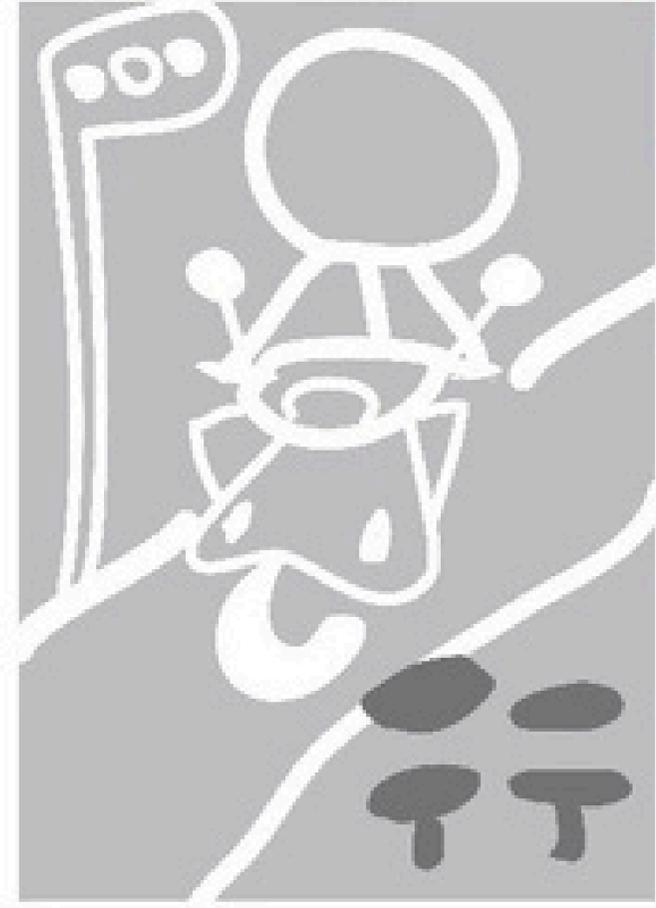
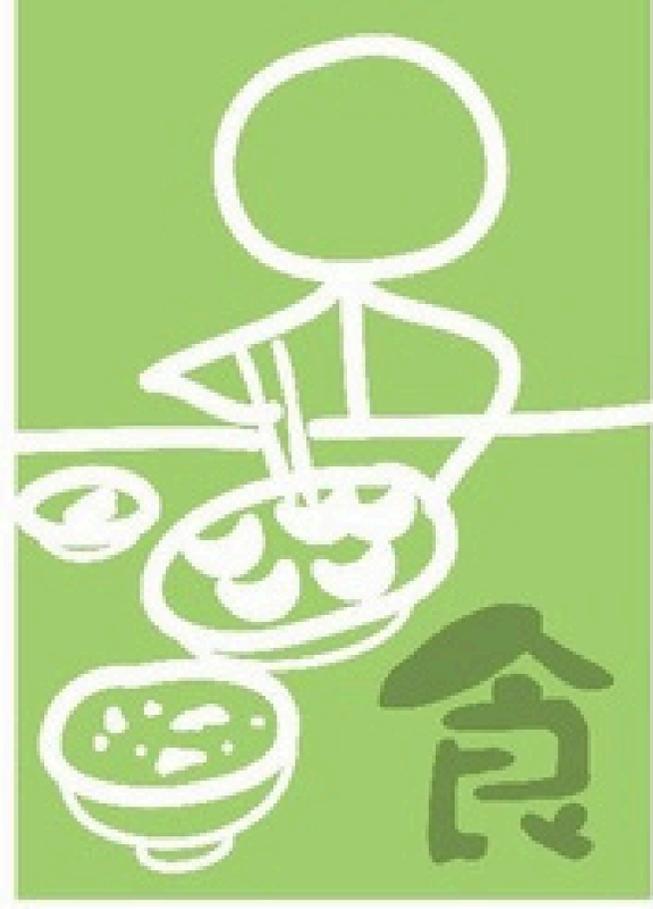


助理老師  
家長



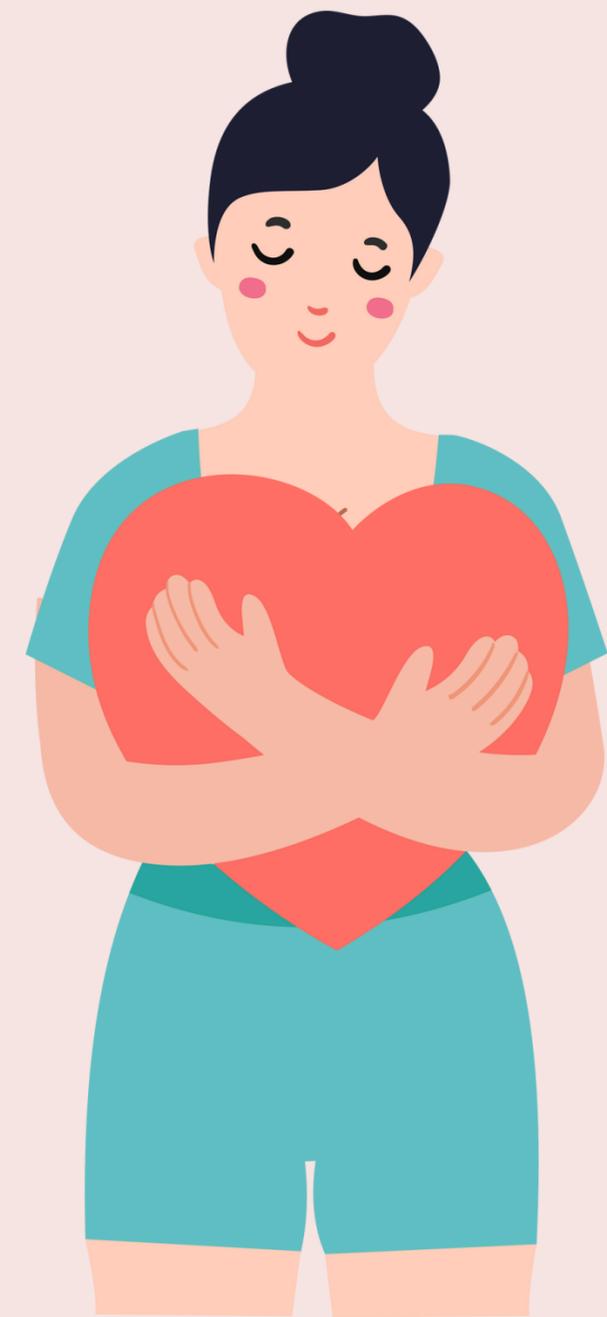
# 跨專業間合作

- 專業治療師主要提供**間接諮詢**服務
- 協助特教老師**擬定 I E P 目標**
- 說明目標的**教學方式、輔具、引導策略**
- 協助老師**監控**進展表現，**視需要調整**目標或策略



# 什麼是生活自理...

生活自理，指個人自出生到成年獨立生活歷程中，不斷透過**學習技能**、**反覆練習**，並透過策略支持，提升生活能力，以應付環境要求，增進生活品質的歷程。



# 生活自理包含...



- **自我照顧**：飲食穿著、如廁、清潔衛生、健康促進等。
- **家庭生活**：維持居家環境整潔，保護自我、從事休閒活動。
- **社區參與**：了解並運用社區環境與資源及遵守社區規範。
- **自我決策**：自我管理、選擇和決定，個人權益、自我實踐。

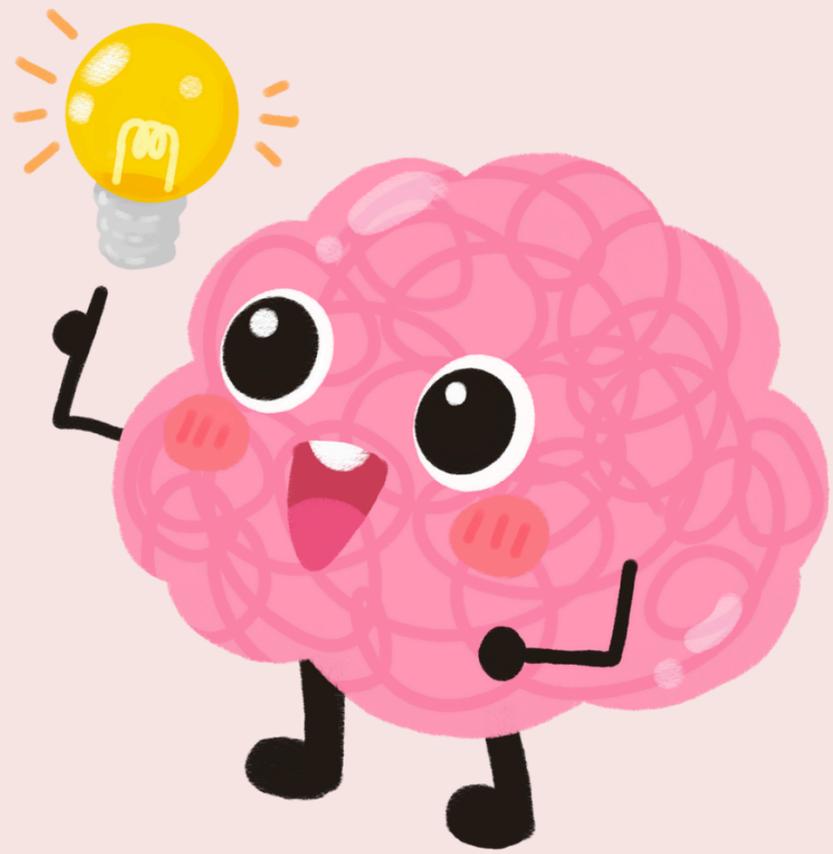
# 生活自理目標

1. 培養基礎生活技能之能力
2. 增進身體發展能力
3. 因應各階段生活適應做準備
4. 提升生活品質

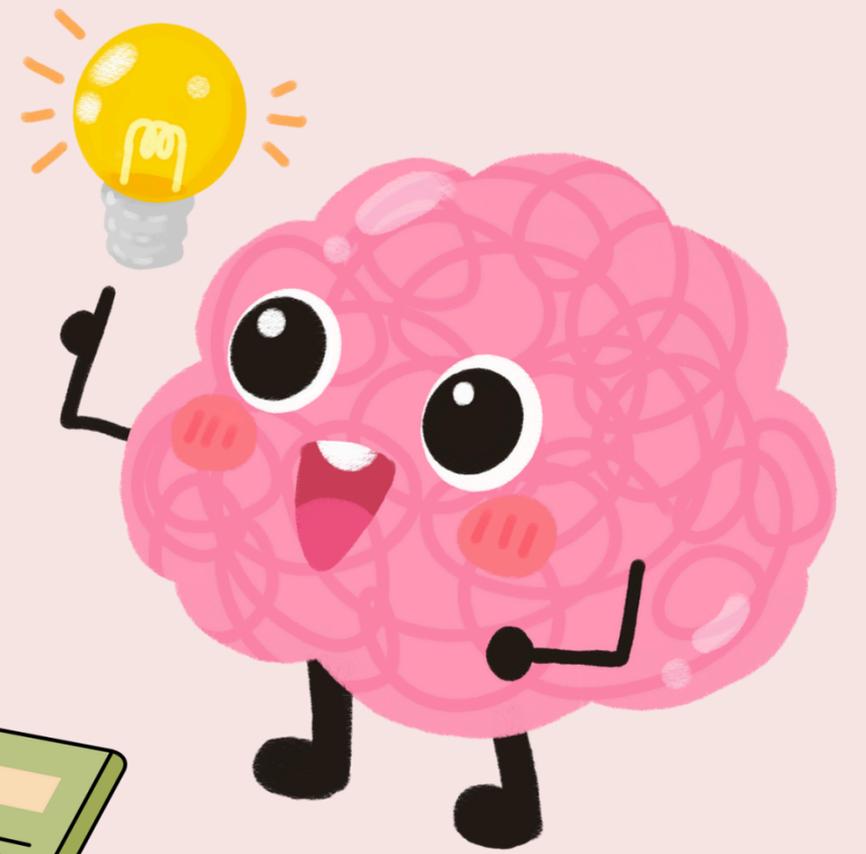


影響因素

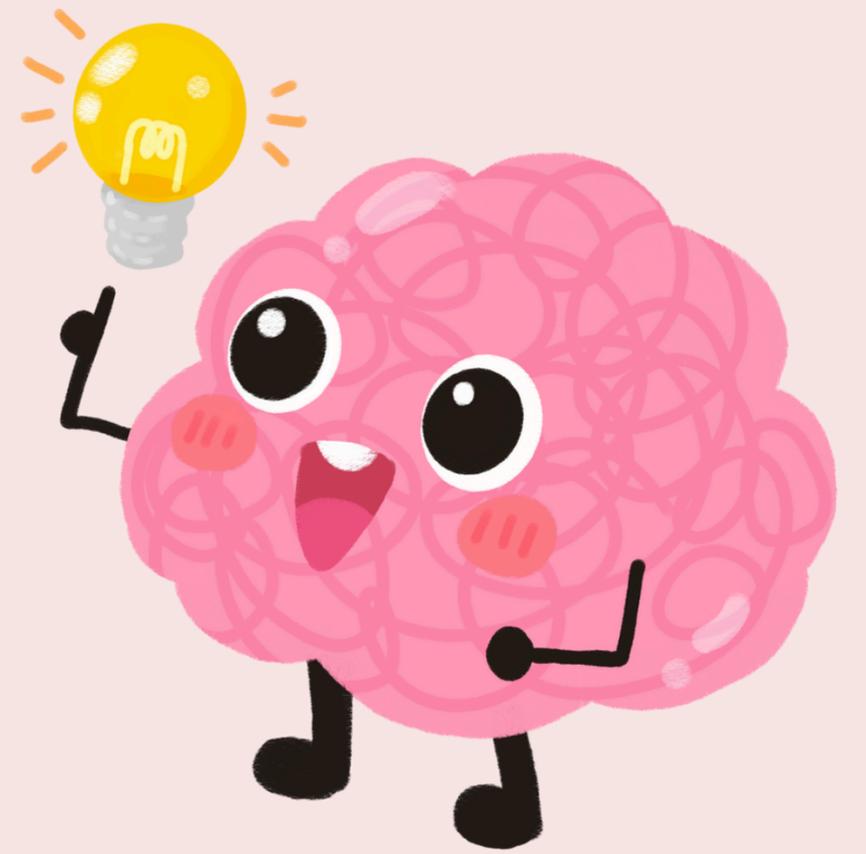
動作因素



# 影響因素 認知學習



# 影響因素 感覺統合





如何吸引孩子目光

# 互動策略

建立關係

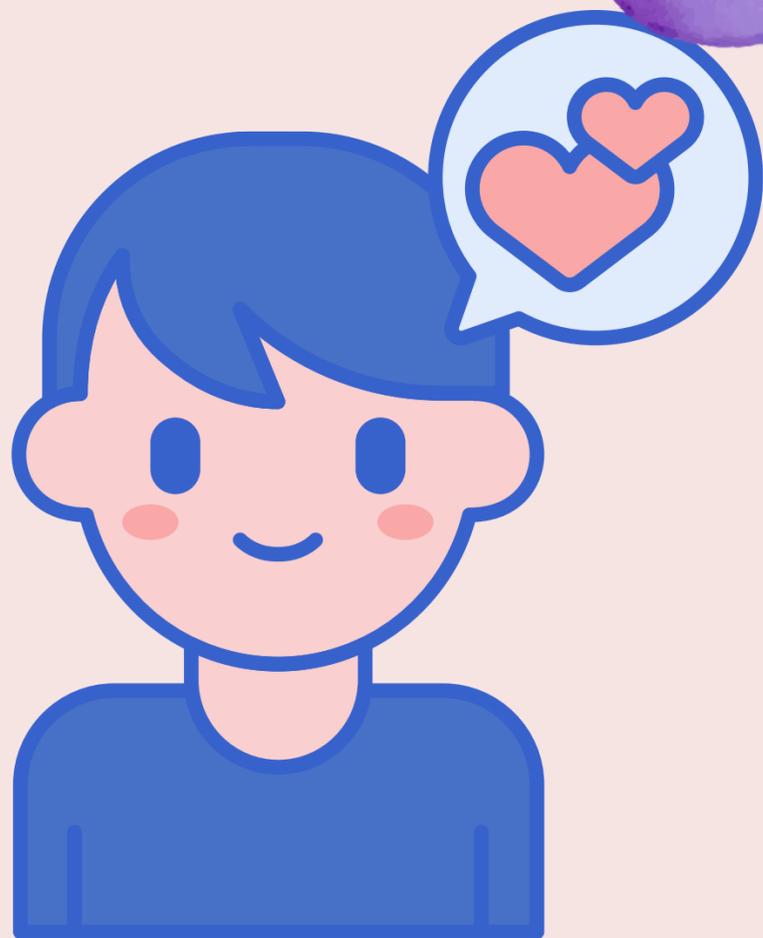
觀察孩子改變

讚美與增強



# 互動策略 建立關係

SUPPORT



找出興趣

溫柔且堅持

# 互動策略 正向語言

我們先...，再來...

你應該/你可以...

請把...

我覺得...

KEEP  
MOVING  
FORWARD



# 互動策略 讚許與增強



正向關注行為

自然增強

活動增強

# 引導方式

- 口語指導
- 孩子有注意
- 指令慢慢給
- 孩子聽得懂
- 簡單又明確



# 引導方式

## 示範

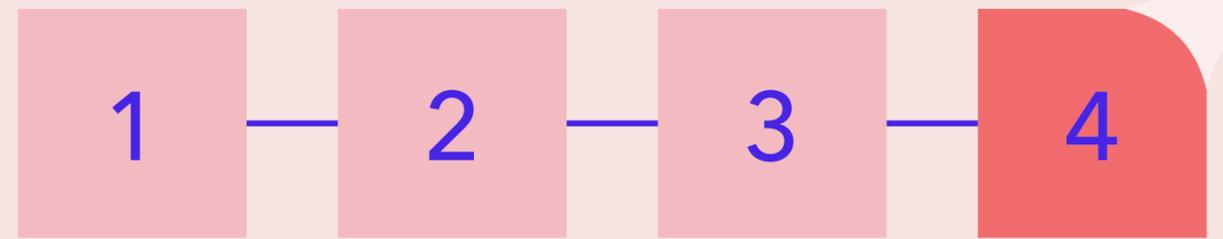
- 先做給孩子看
- 可搭配口語指令
- 增進聽覺和模仿能力



# 引導方式

## 視覺提示

- 提供系列步驟
- 適合視覺學習



# 引導方式

## 肢體引導

- 期初帶著孩子做
- 逐漸減少協助
- 放手讓孩子做



2023/8/24四-芯-生活自理-我會自己刷牙



 小草老師合格居家托育溫暖小窩



2023/8/24四  
生活自理-我會刷牙

小草老師  
合格居家托育溫暖小窩

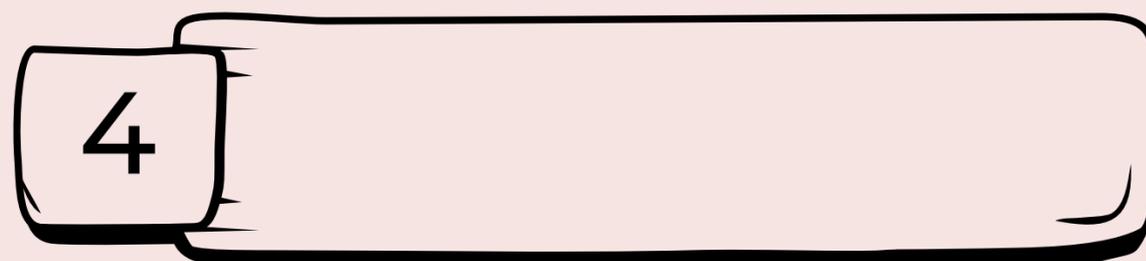
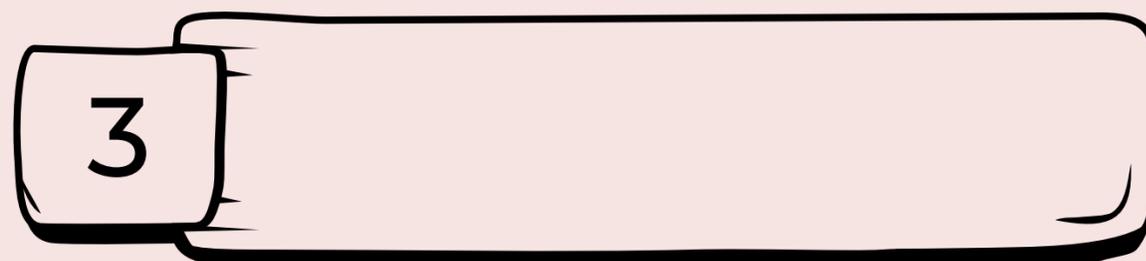
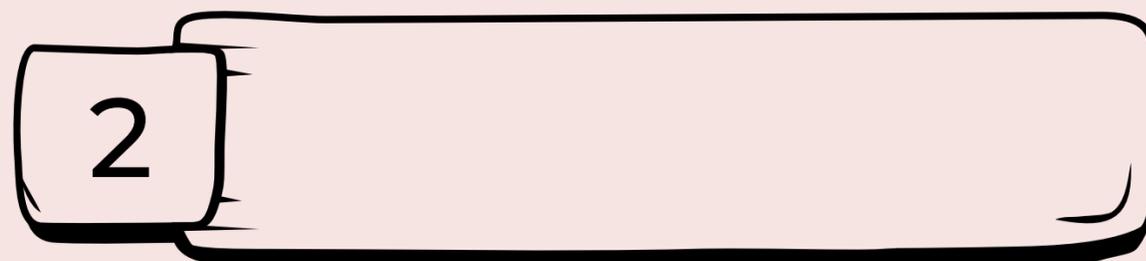
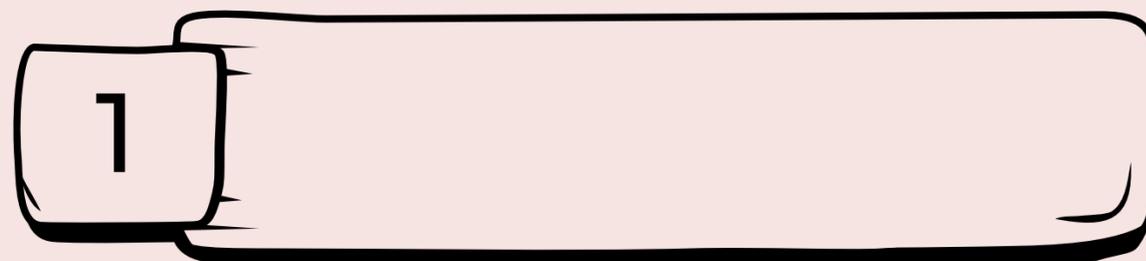


# 引導方式

行為塑造

@正向連鎖

@倒向連鎖



# 引導方式

->前向

## 洗手七步驟

濕洗手需維持40-60秒

**內** 搓洗手心

**外** 搓洗手背

**夾** 搓洗指縫

**弓** 搓洗指背與指節

**大** 搓洗大拇指與虎口

**立** 搓洗指間

**腕** 搓洗手腕

<-倒向

# 引導方式 -> 前向



<- 倒向

# 學習環境與時機

- 情境選擇（**模擬**、**自然**）
- 環境干擾少
- 分散練習 持之以恆



# 學習環境與時機





2歲 余柔萱 刷牙 余思蔚 沈采蓉



Share

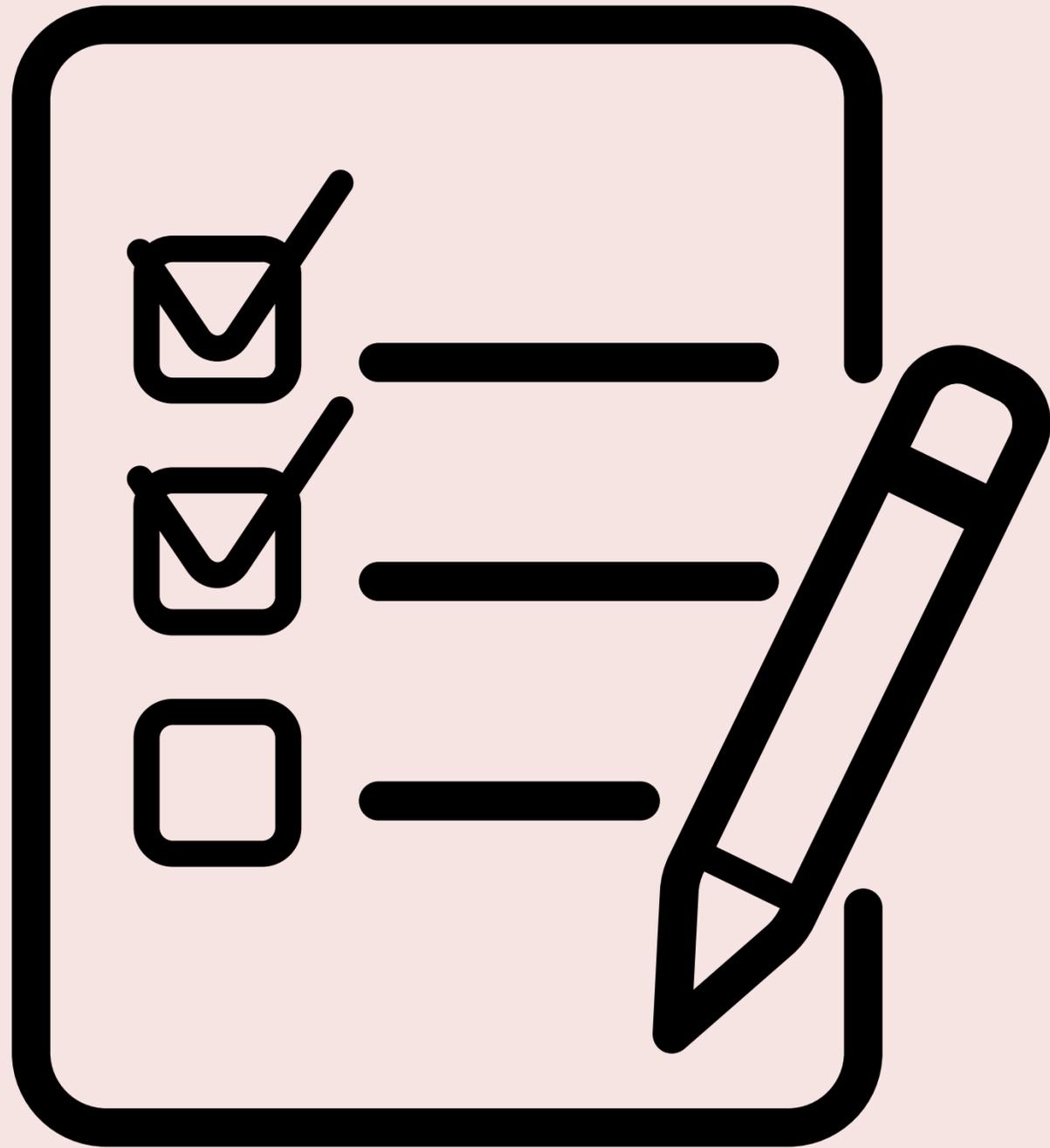


Watch on  YouTube

# 學習環境與時機



# 觀察紀錄



- 紀錄學生概況
- 量化紀錄表現
- 展現學生進展

# 觀察紀錄

如廁紀錄表

早修					
1					
2					
3					
4					
午餐					
午休					
6					
7					

# 觀察紀錄

作 息	喝水:上午____瓶；下午____瓶 午餐:____碗，獨立性:優/佳/劣 ； <input type="checkbox"/> 咀嚼練習 午休: <input type="checkbox"/> 有入睡 <input type="checkbox"/> 躺著休息 如廁訓練:成功____次 <input type="checkbox"/> 有排便，在 尿布/馬桶上
--------	--

作 息	喝水:上午____瓶；下午____瓶 午餐: <input type="checkbox"/> 湯匙練習，掌心向上/下 <input type="checkbox"/> 舀飯 練習 <input type="checkbox"/> 追視飯碗練習 <input type="checkbox"/> 溝通器 練習 <input type="checkbox"/> 練習意願高/低 <input type="checkbox"/> 大人協助餵飯	午休: <input type="checkbox"/> 入睡____分鐘 <input type="checkbox"/> 沒睡著 如廁:成功____次 <input type="checkbox"/> 有排便，尿布/馬桶
--------	---	---

休息一下



# 如廁訓練



# 1-6歲 如廁怎麼學?

1-1.5歲

- 當尿布濕了或髒了，會表示不舒服

1.5歲

- 尿布可以保持1-2小時乾燥
- 開始想嘗試坐馬桶尿尿

2歲

- 尿布可維持2小時以上的乾爽

2.5歲

- 大小便的時間有穩定規律
- 可自己主動說想上廁所，但白天還是偶爾會尿褲子
- 上完廁所可自己洗手
- 尿完可以自己做出擦拭動作

3歲

- 可獨自去廁所並爬到馬桶上
- 大號後可能需要協助擦拭乾淨

4-5歲

- 可以獨立如廁



具備如廁準備度  
實際年齡2.5歲

輕度障礙2.5歲  
重度障礙5歲

恬兒職能治療師-醫學領域的兒童發展專家

@kidpro kidprotw 恬兒職能 官網www.kid-pro.com 文: 恬兒職能治療師 Honey職能治療師 圖: Sango

# 前備技能

1. 身體感覺（察覺忍耐）

如：膀胱漲滿的感覺

如廁需求表達

2. 行動技能（走進廁所）

如：空間定向

輔具（助行器、輪椅）



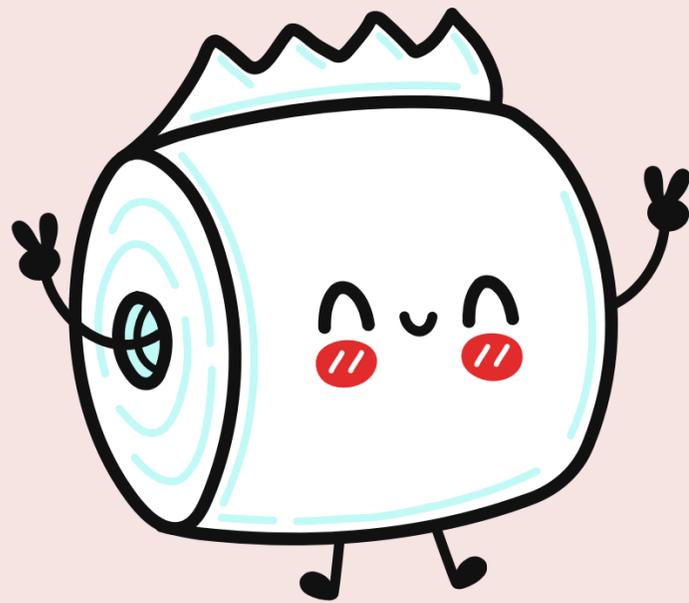
# 前備技能

## 3. 如廁技能

如：擦拭 沖水  
穿脫褲子

## 4. 其他

如：聆聽指令  
坐馬桶5~10分鐘



# 如廁流程



# 如廁訓練-1



紀錄喝水量

如廁方式和習慣

觀察（間隔時間、表現）

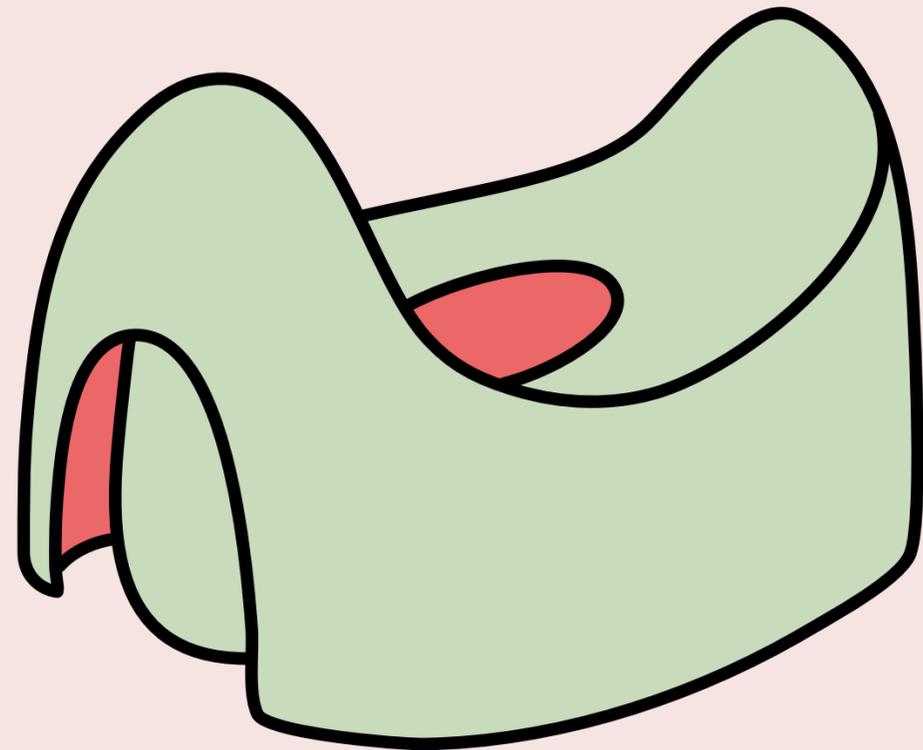


# 如廁訓練-2

適切引導與等待



善用輔具



輕鬆愉快與鼓勵

# 如廁訓練-3

適當擺位

肌肉放鬆

助行器、輪椅的轉位





## STEP 1 抓握扶手站起身

輪椅和馬桶呈直角相對，請對方向前彎身準備起立。年長者單手抓握扶手的力量不足而難以起身時，照護者要抓住他的褲頭將他往上提。

參照第 232 頁，輪椅要和馬桶呈 90 度直角。



出聲提示 180  
請抓住扶手慢慢  
站起來

照護者握住年長者的  
褲頭向上提起，協助  
他起身。

## STEP 2 屁股對準馬桶，退下褲子

出聲提示 181  
請抓好扶手，把身體  
慢慢轉過來



請年長者確實  
抓握扶手。

協助老人家身體 90 度轉向，讓屁股正對著馬桶。照護者站在年長者空手的那一側，為他扶好上半身，讓年長者自己退下外褲和內褲。



照護者配合年長者  
的身體轉動，自己  
也要轉身。

STEP  
3

## 向前彎腰，在馬桶上坐好

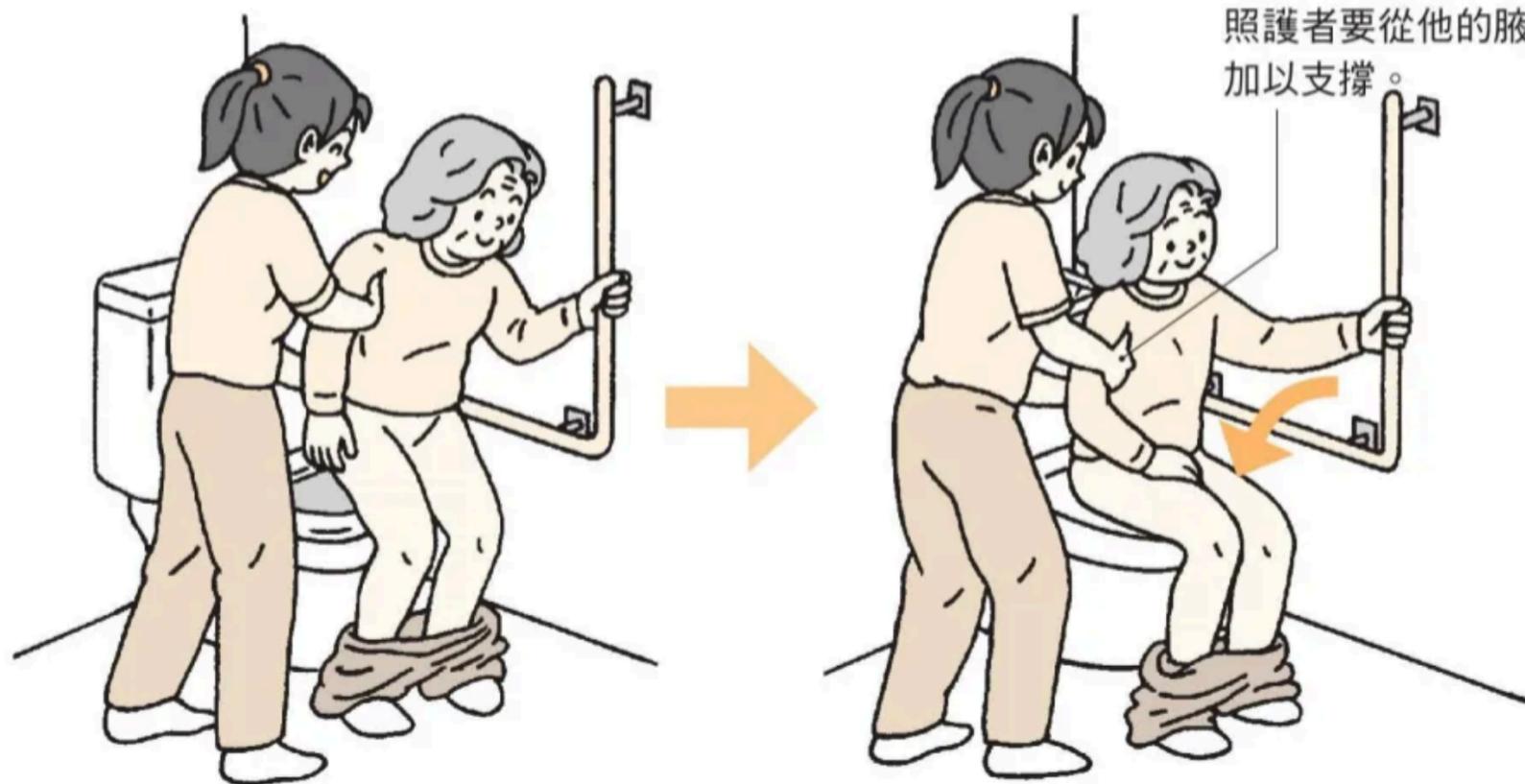


出聲提示 182

請稍微彎腰好像  
要鞠躬一樣

彎腰向前的姿勢，可以讓身體容易坐下。年長者在馬桶上坐穩以後，照護者的手掌貼著對方的後背，協助他保持上半身自然前傾的姿勢。

年長者的身體如果搖搖晃晃，照護者要從他的腋下和後腰部加以支撐。





Share



從浴廁馬桶移動到輪椅

抓握輪椅扶手

Watch on  YouTube

病人先將手抓握輪椅扶手

# 如廁訓練-4

逐步褪除（尿布、學習褲、外褲）

正向支持（耐心陪伴）

定期討論與分享

兩性自我保護



# 清潔技能訓練



# 清潔照顧技能



- 包含洗手、洗臉、擤鼻涕、刷牙、洗澡、洗頭、個人清潔照護等。
- 提升孩子**社會接納**和**整體印象**
- 預防**疾病**和**維持健康**

# 清潔技能-洗手

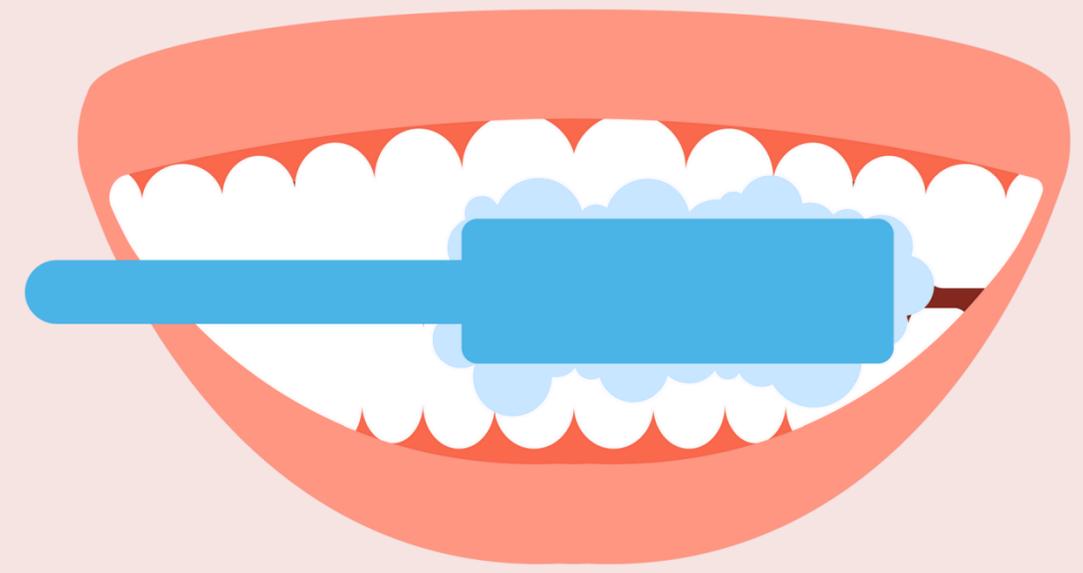
配合生理作息

水龍頭

健康概念



# 清潔技能-潔牙



配合生理作息

刷牙技巧

輔助器材



# 清潔技能-潔牙

## 口腔按摩

1. 臉頰：從下巴→耳朵前方



2. 鼻翼兩側：上→下按壓

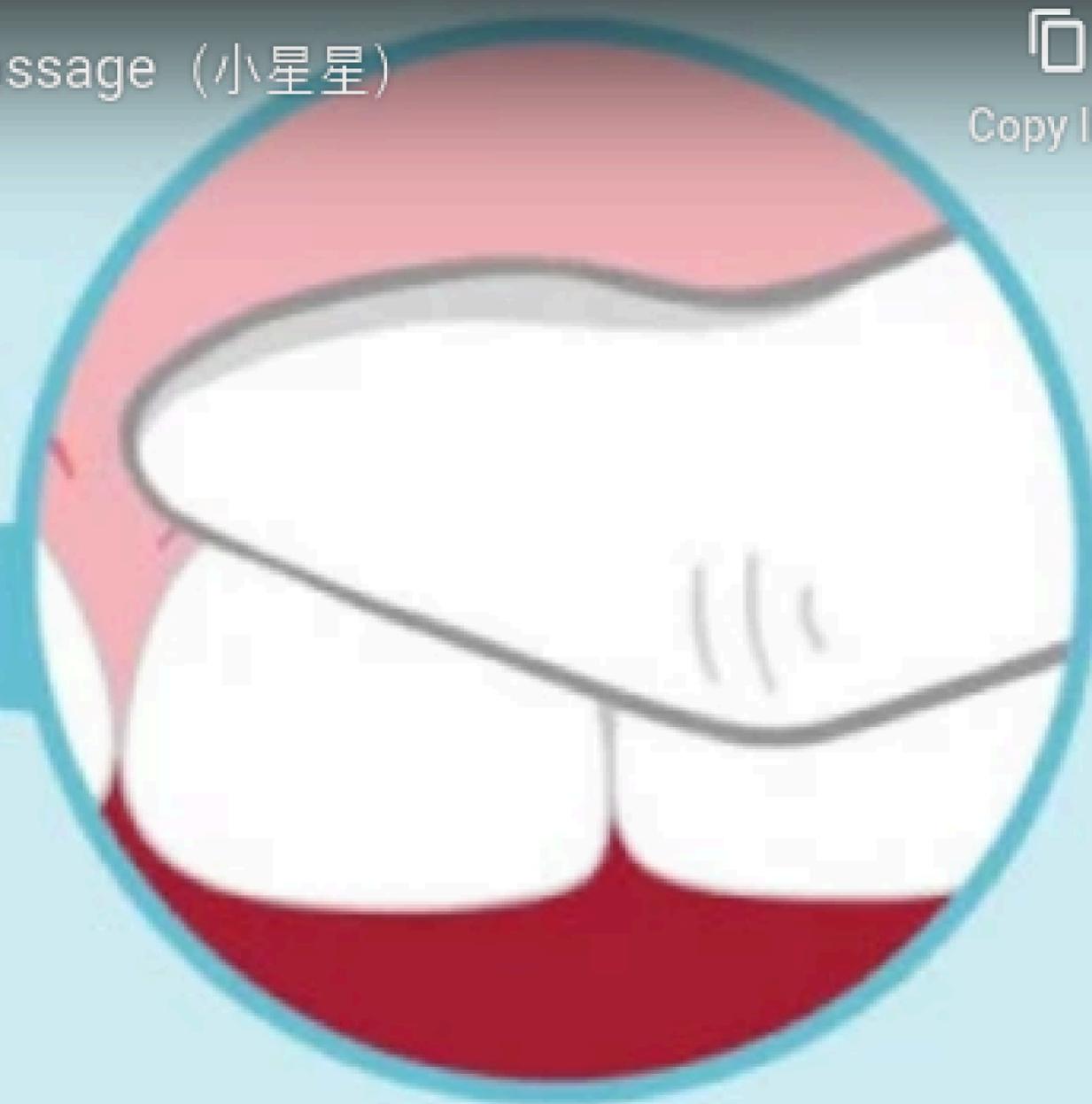
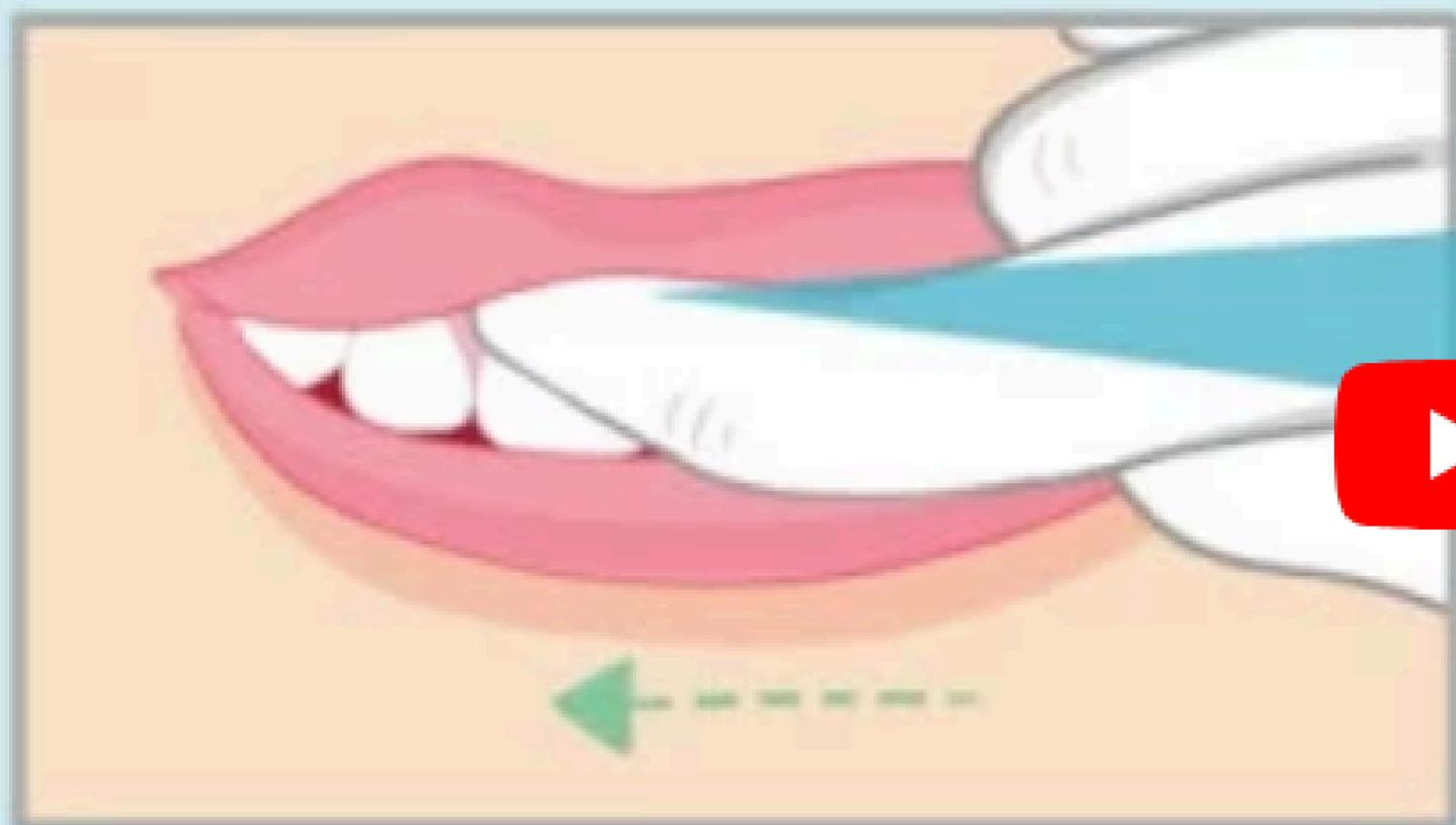


3. 下嘴唇周圍：下巴→嘴角



4. 上嘴唇周圍：人中→嘴角





按摩上前牙牙齒

# 清潔技能-潔牙

## 貝氏刷牙法

【健康盟】貝氏刷牙法-口訣321快速學習

你真的會刷牙嗎?

口訣321  
快速學習

貝氏刷牙法!

Share

Watch on YouTube

# 清潔技能-潔牙

<b>1</b> 右邊下面刷 10 下 	<b>7</b> 左邊上面刷 10 下 	<b>13</b> 門牙上面刷 10 下 
<b>2</b> 右下裡面刷 10 下 	<b>8</b> 左上裡面刷 10 下 	<b>14</b> 門牙下面刷 10 下 
<b>3</b> 右邊上面刷 10 下 	<b>9</b> 左邊外面刷 10 下 	<b>15</b> 門牙內側刷 10 下 
<b>4</b> 右上裡面刷 10 下 	<b>10</b> 左邊外面刷 10 下 	<b>16</b> 門牙外面刷 10 下 
<b>5</b> 左邊下面刷 10 下 	<b>11</b> 右邊外面刷 10 下 	<b>17</b> 舌頭 刷 10 下 
<b>6</b> 左下裡面刷 10 下 	<b>12</b> 右邊外面刷 10 下 	<b>18</b> 漱口 

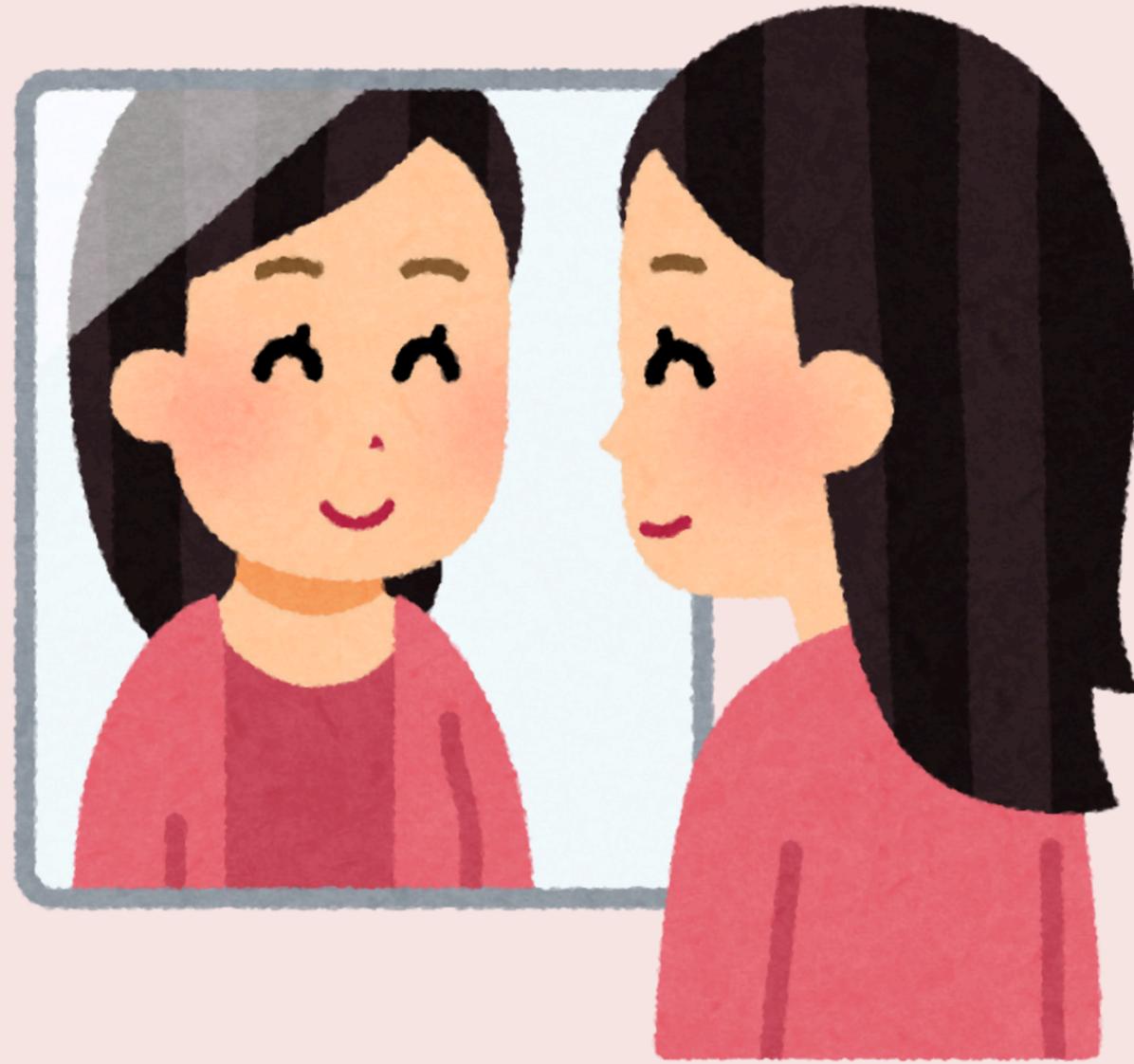
# 清潔技能-梳洗

善用鏡子

示範 動作協助

洗擰毛巾

替代器具



# 清潔技能-清洗餐具



# 清潔技能-其他

建立健康概念

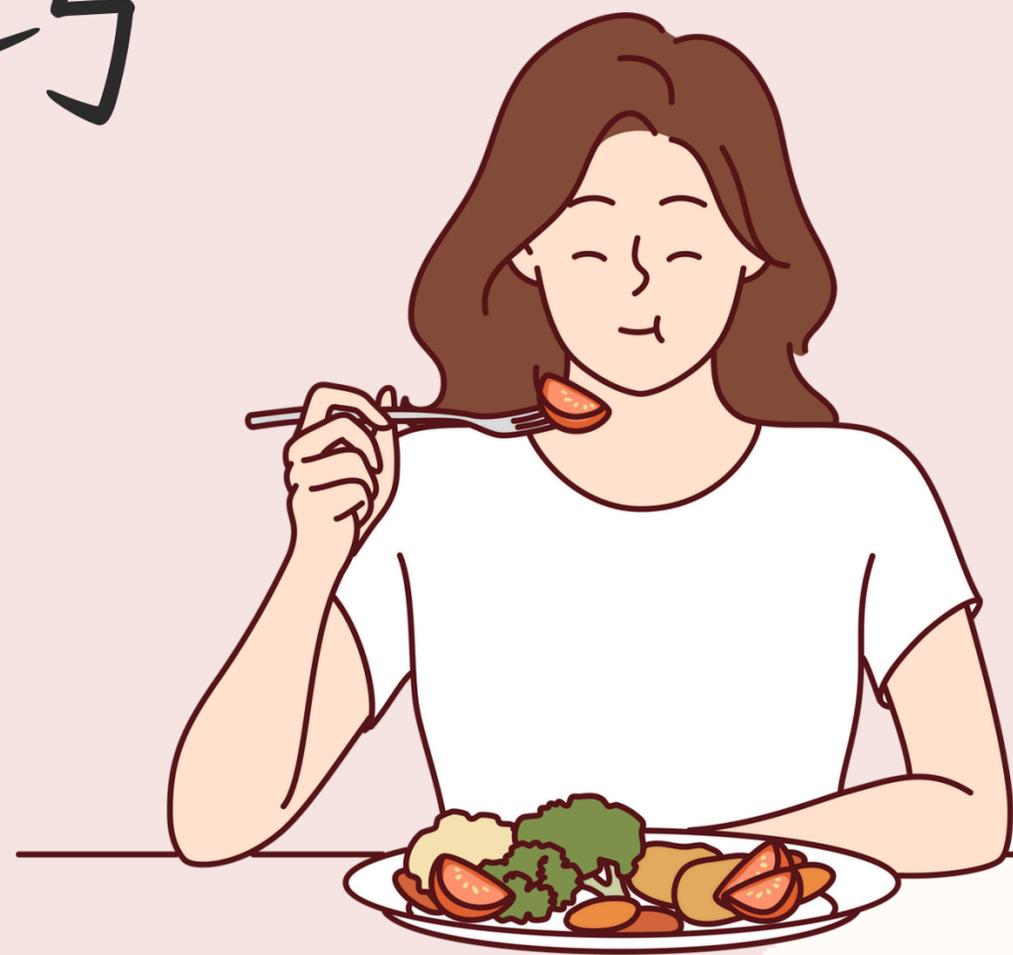
減少敏感



休息一下



# 飲食技巧



# 飲食困難的因素

1. 器質性

2. 精細動作

3. 口腔敏感

4. 肢體控制



# 飲食訓練-進食輔具



# 飲食訓練-進食輔具



# 飲食訓練-進食輔具



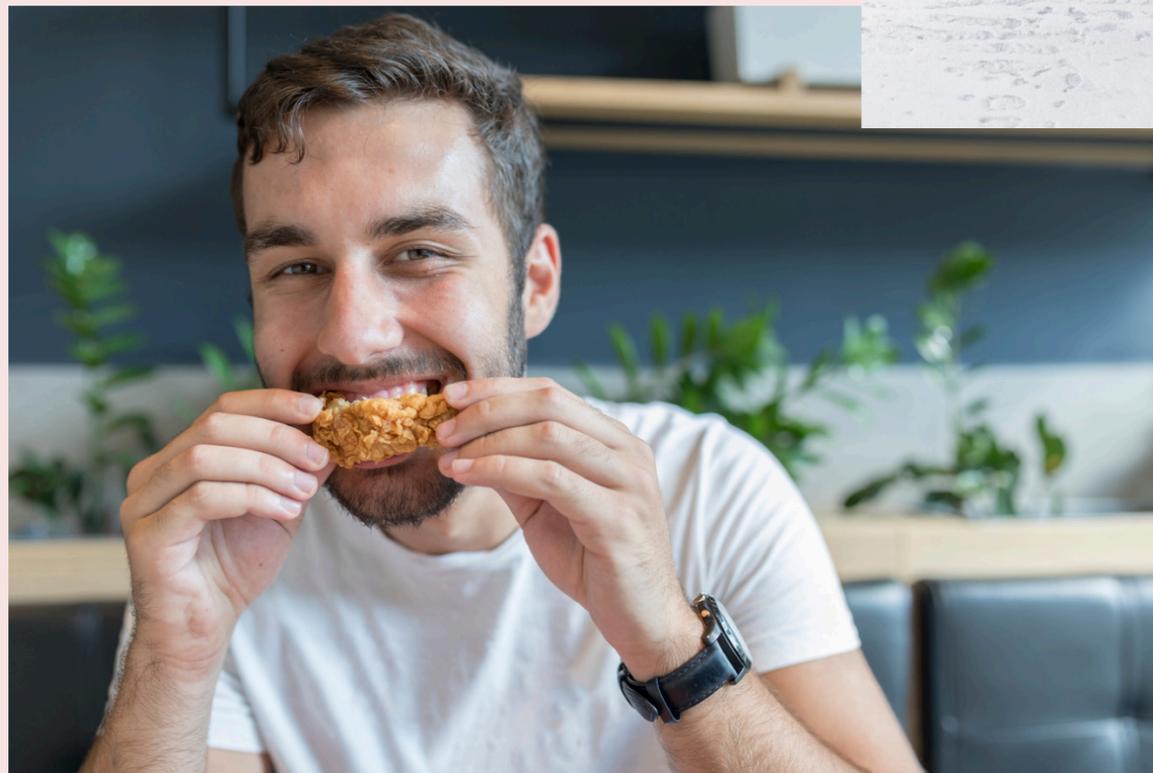
# 飲食訓練-進食輔具



# 飲食訓練-飲食輔具



# 飲食訓練-餵食技巧

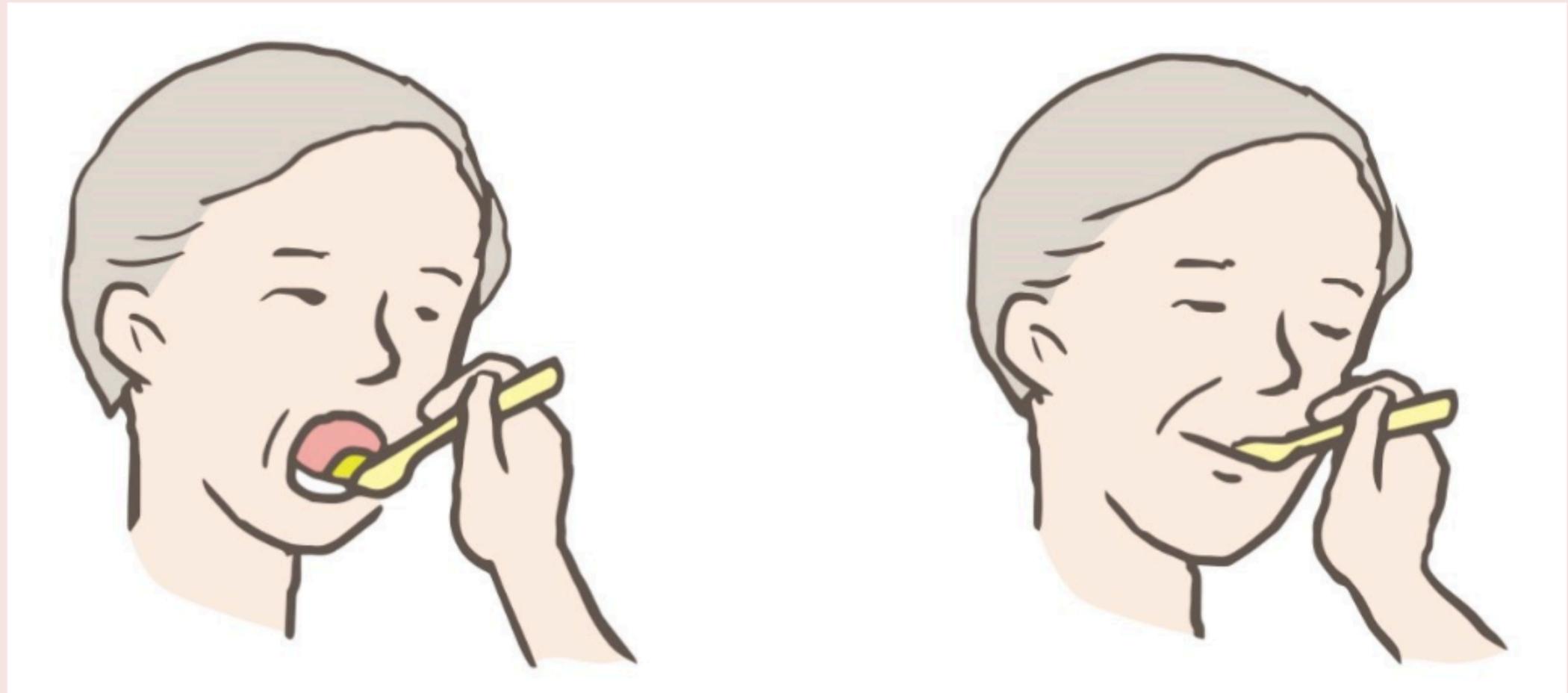


# 飲食訓練-餵食技巧

正確的輪椅進食姿勢



A



# 飲食訓練-餵食技巧

觀察進食表現（咀嚼吞嚥）

放鬆與溫馨

融入建議個別指導與協助



# 衣著訓練



### 1歲半



脫短襪、脫帽、脫下魔鬼氈的鞋子。



### 4歲



能分辨衣服正反面，鞋子注意左右邊。自行穿T恤、穿好襪子。



### 2歲



拉上拉鍊和解開大鈕扣，脫掉寬鬆的衣服，和拉低褲子



### 5歲



獨自完成穿脫的動作。



### 3歲



在成人協助下，嘗試穿脫衣服、褲子和魔鬼氈的鞋子。



### 6歲



慢慢學會精密的動作，拉小拉鍊、扣小釦子，綁鞋帶。



# 衣著訓練的原則

分析現有技能

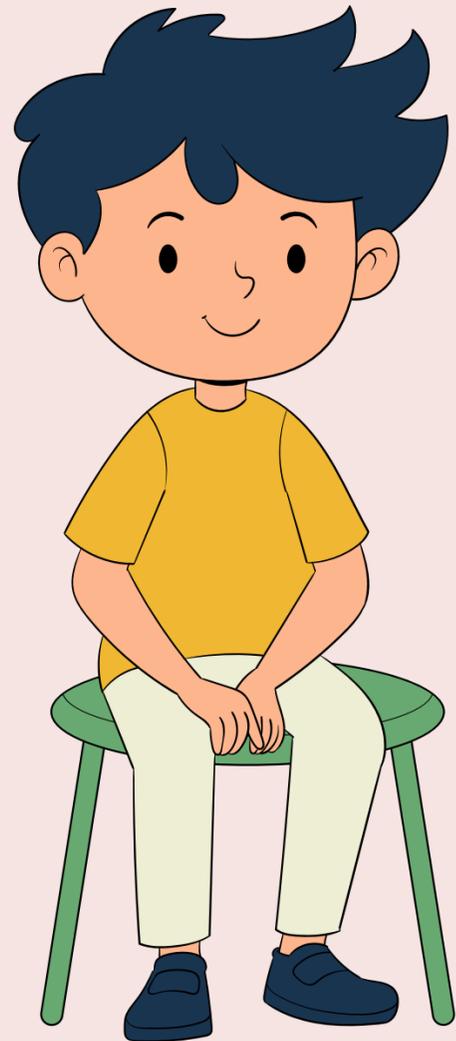
必要時給協助

提供經驗

通常脫比穿容易



# 衣著訓練-穿褲子



扶牆

穿鞋椅

小凳子

地板

# 衣著訓練-外套

先穿 不靈活側

先脫 靈活側

提供標示



# 衣著訓練-衣襪

寬鬆



視覺標示



# 衣著訓練

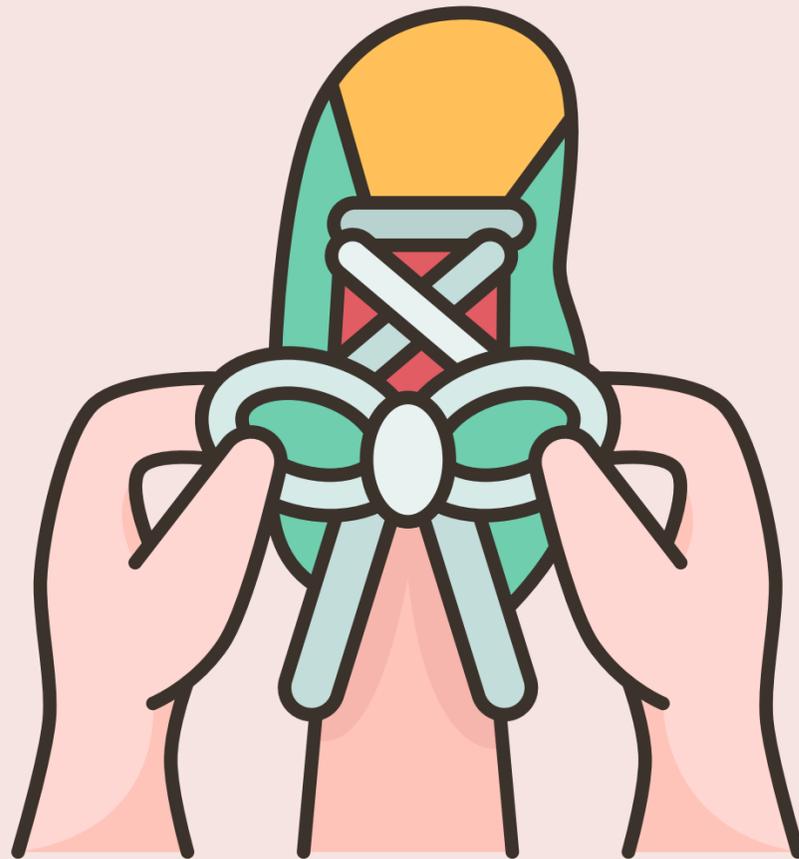
標示正反面



視覺標示



# 衣著訓練-鞋子



# 居家生活技能

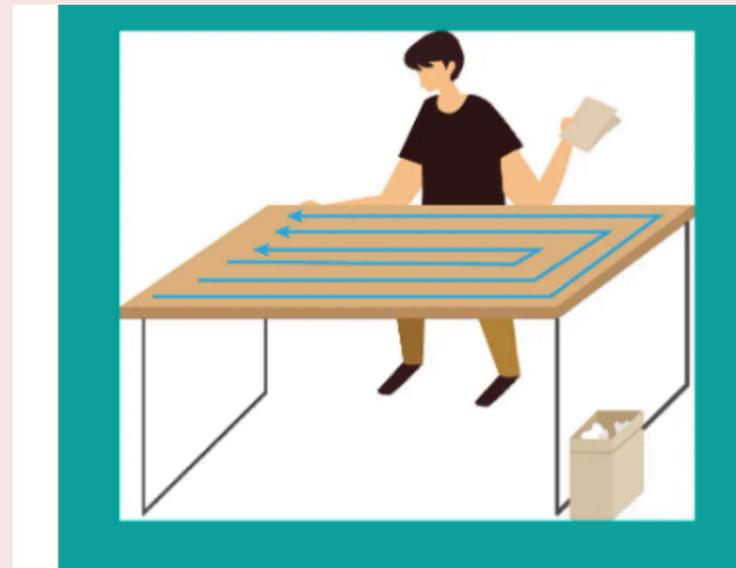


# 衣著訓練原則

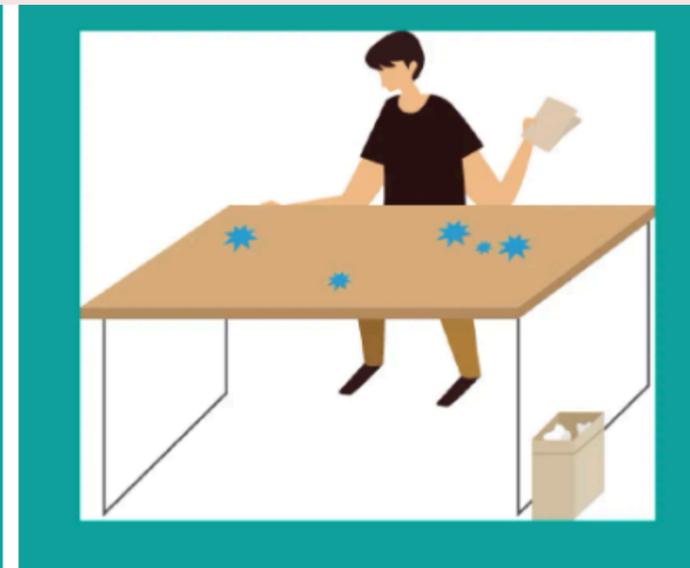
個別調整

視覺標示

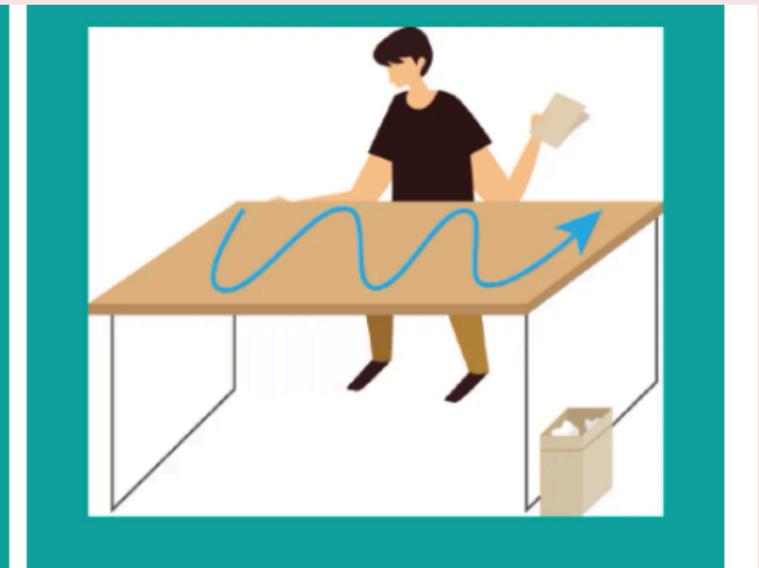
分散練習



真的很累—C字擦桌法

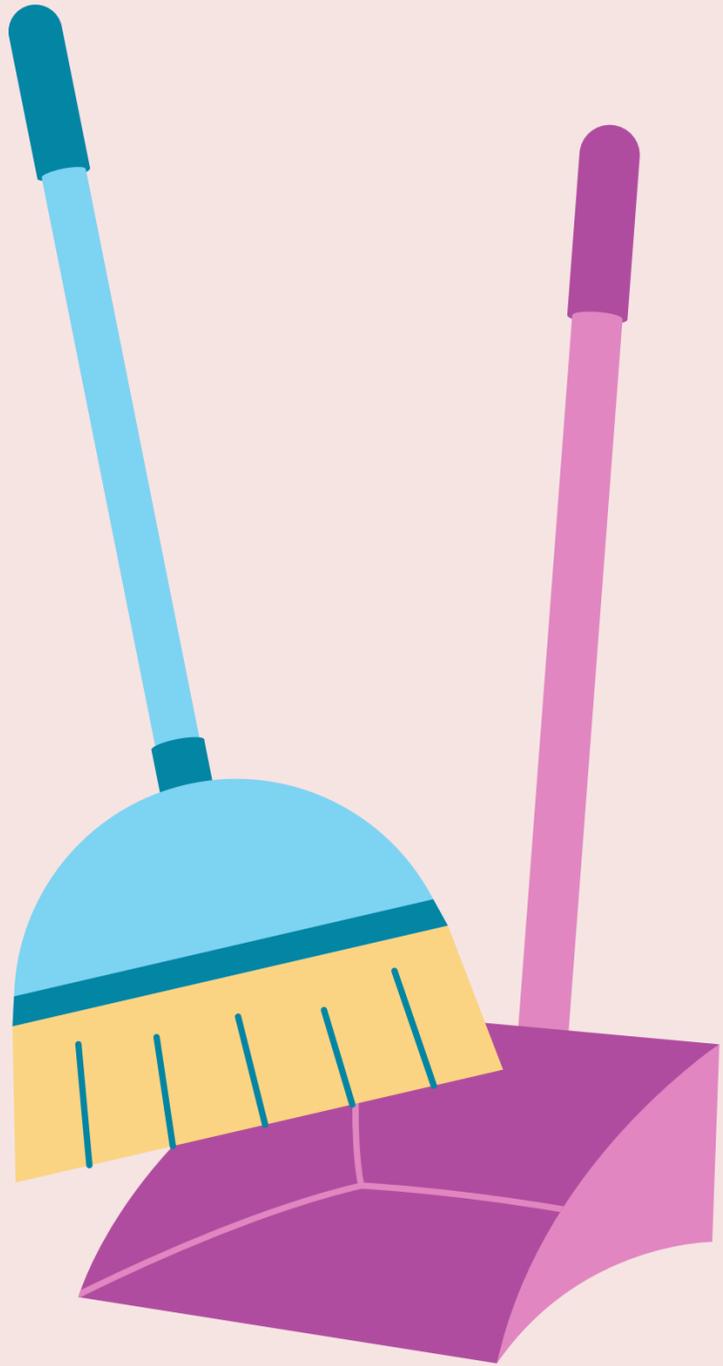


精準到位—點狀擦桌法



快速過彎—S型擦桌法

# 掃地



# 拖地



# 擦玻璃



# 擦櫃子



# 擦玻璃



# 曬衣服



# 摺衣服



# 收納



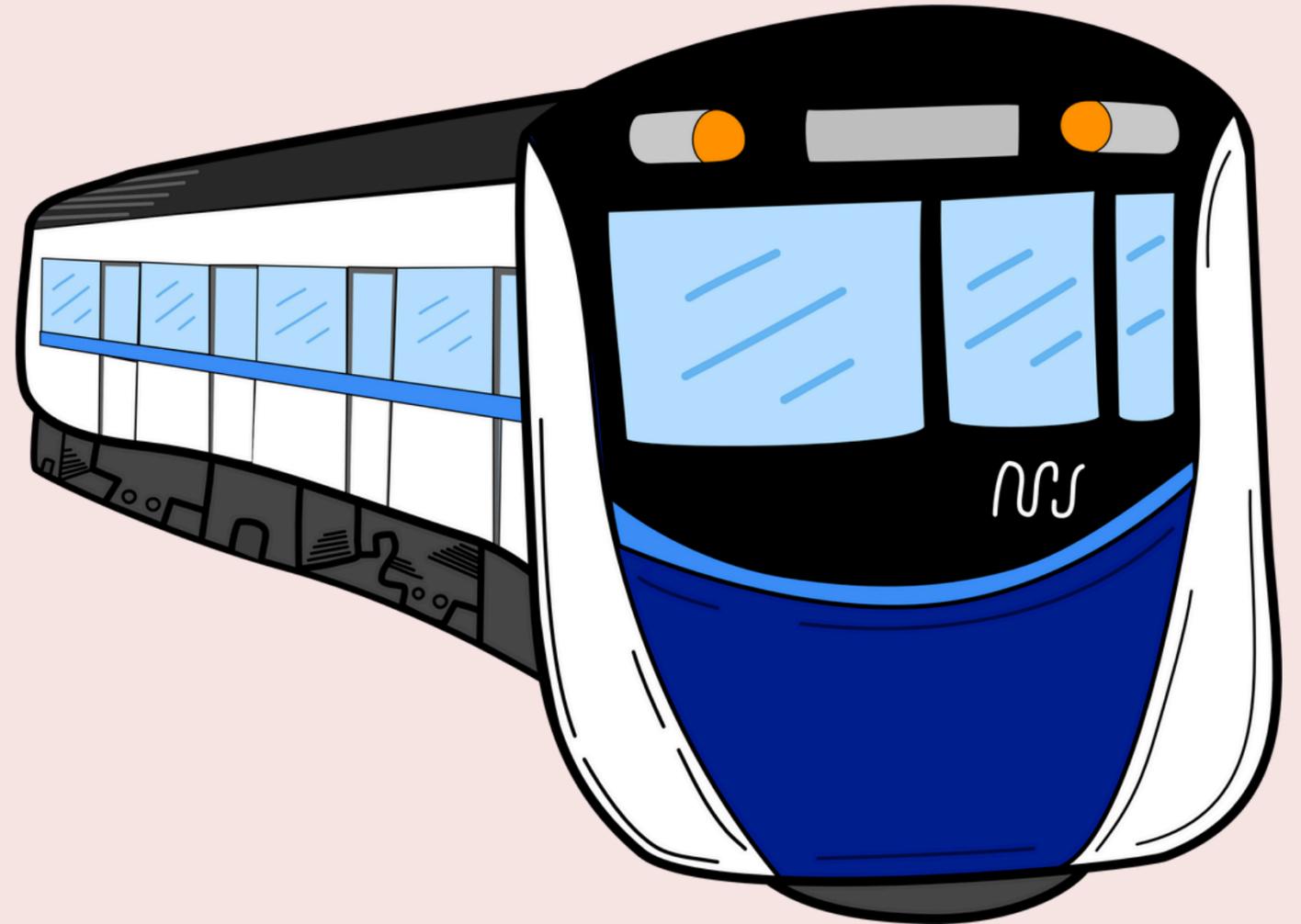
# 復原 搬桌椅



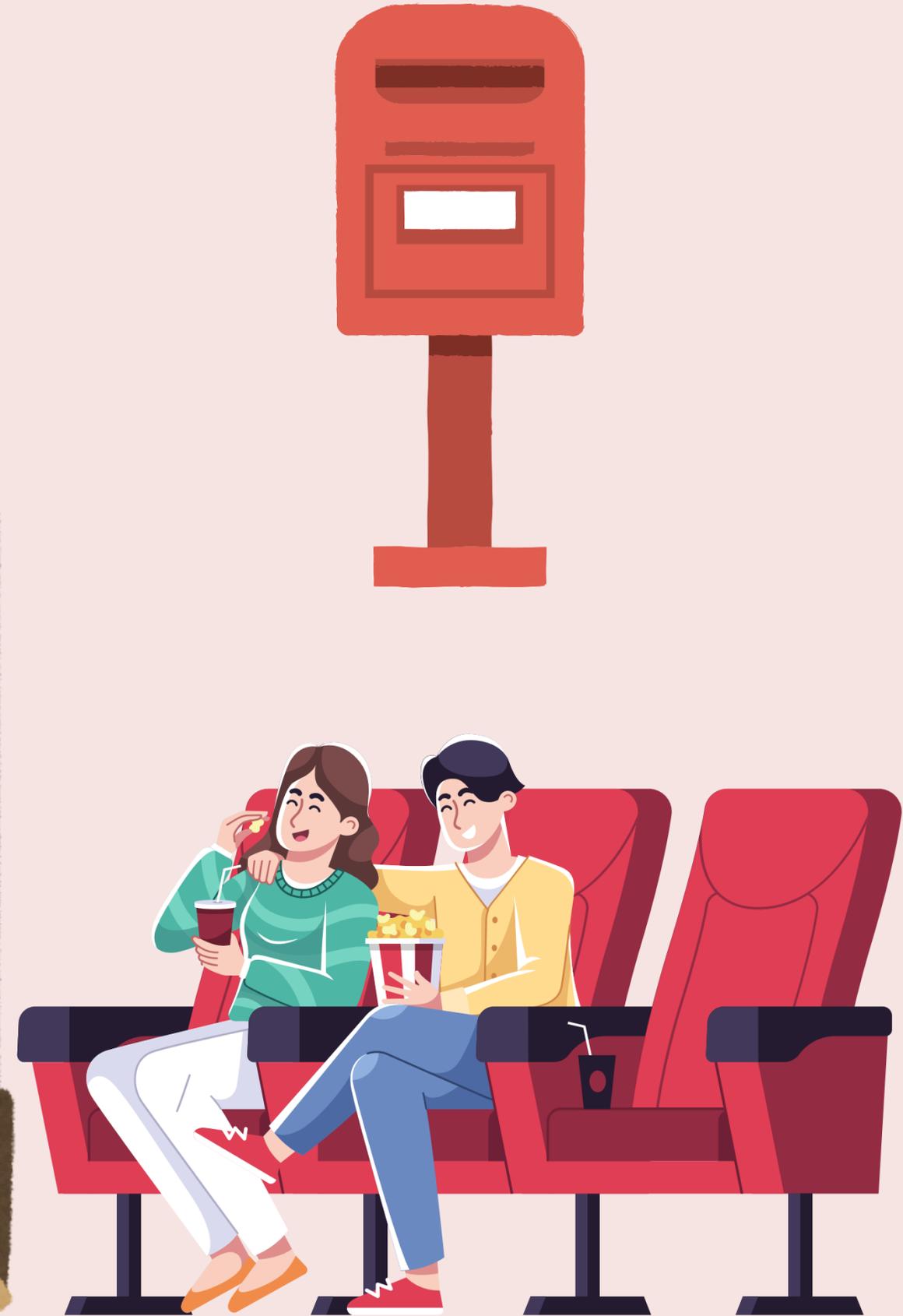
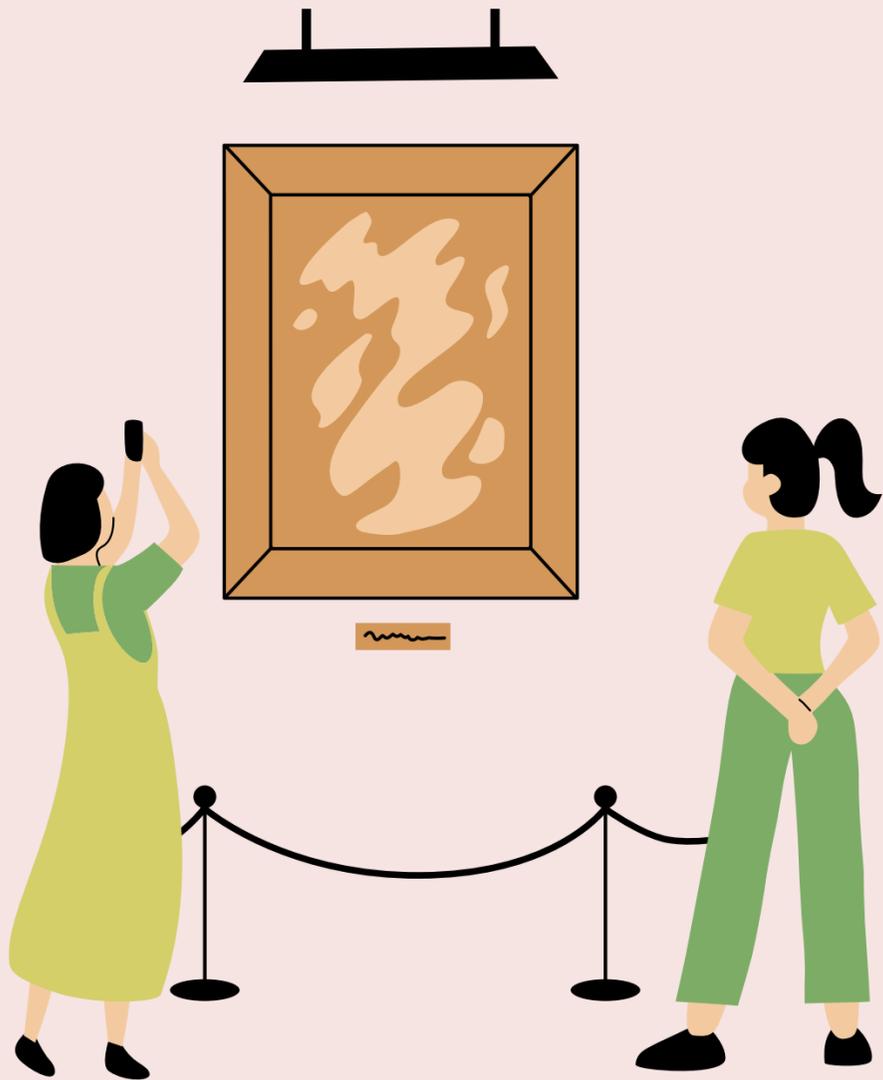
# 生活技能



# 社區適應



# 社區適應



# 社區適應



# 注意事項

移動安全

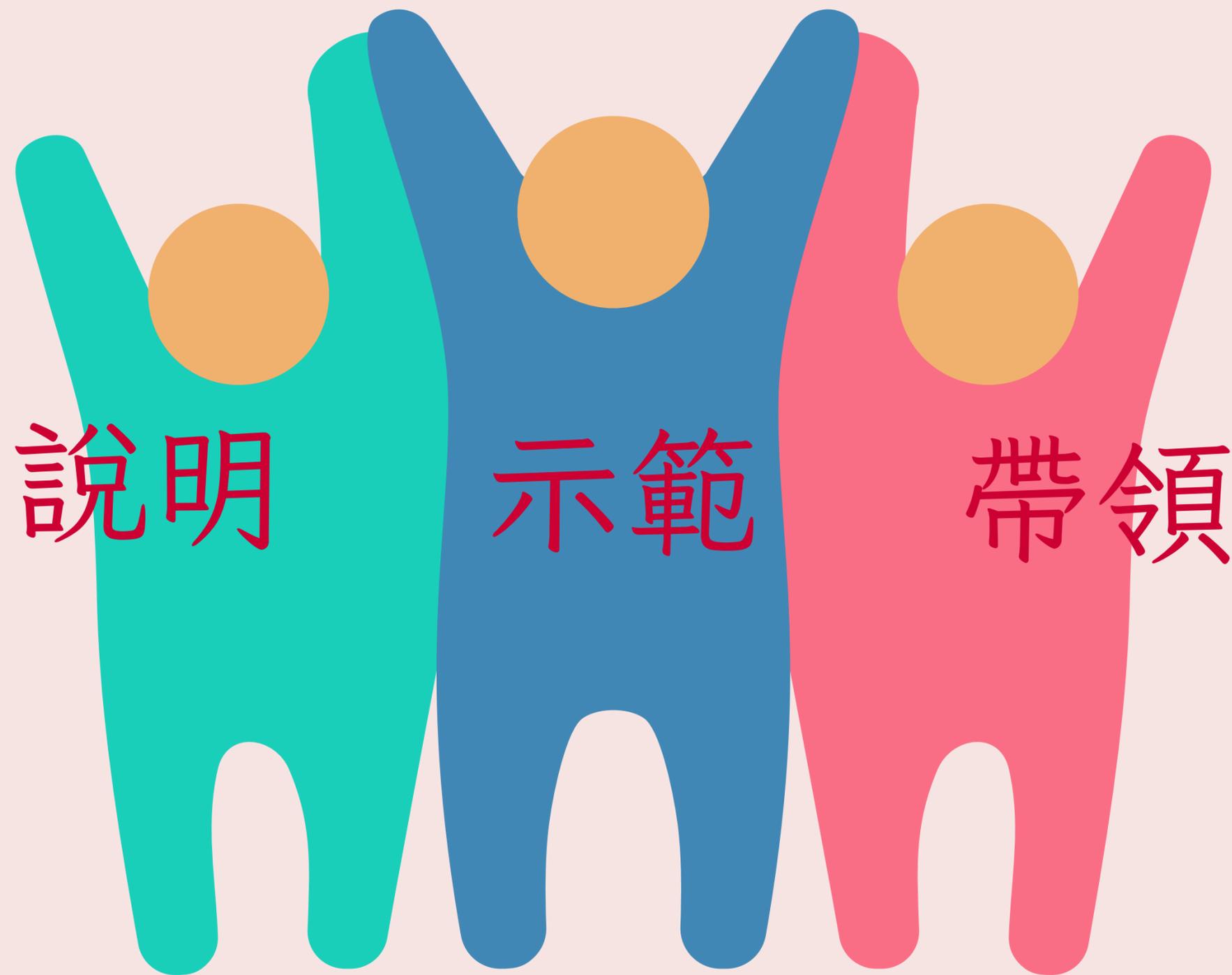
社區禮儀

無障礙設施

提醒孩子保管個人物品

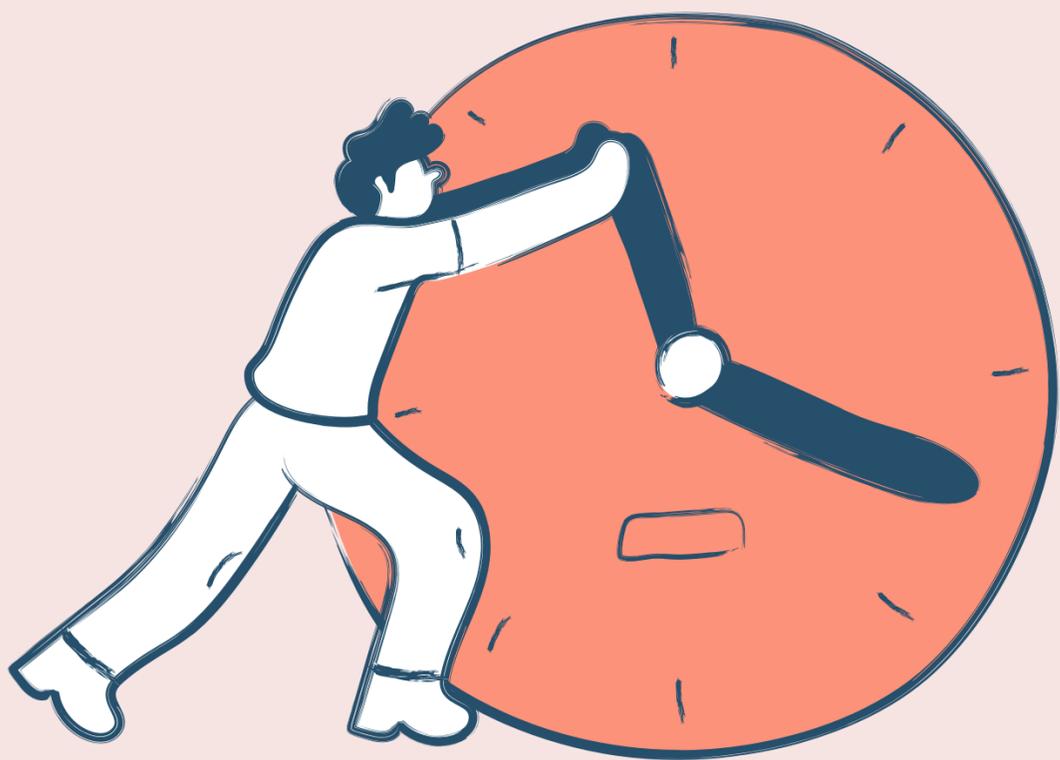


# 結語-生活技能需要...



# 結語-生活技能需要...

時間累積



積沙成塔

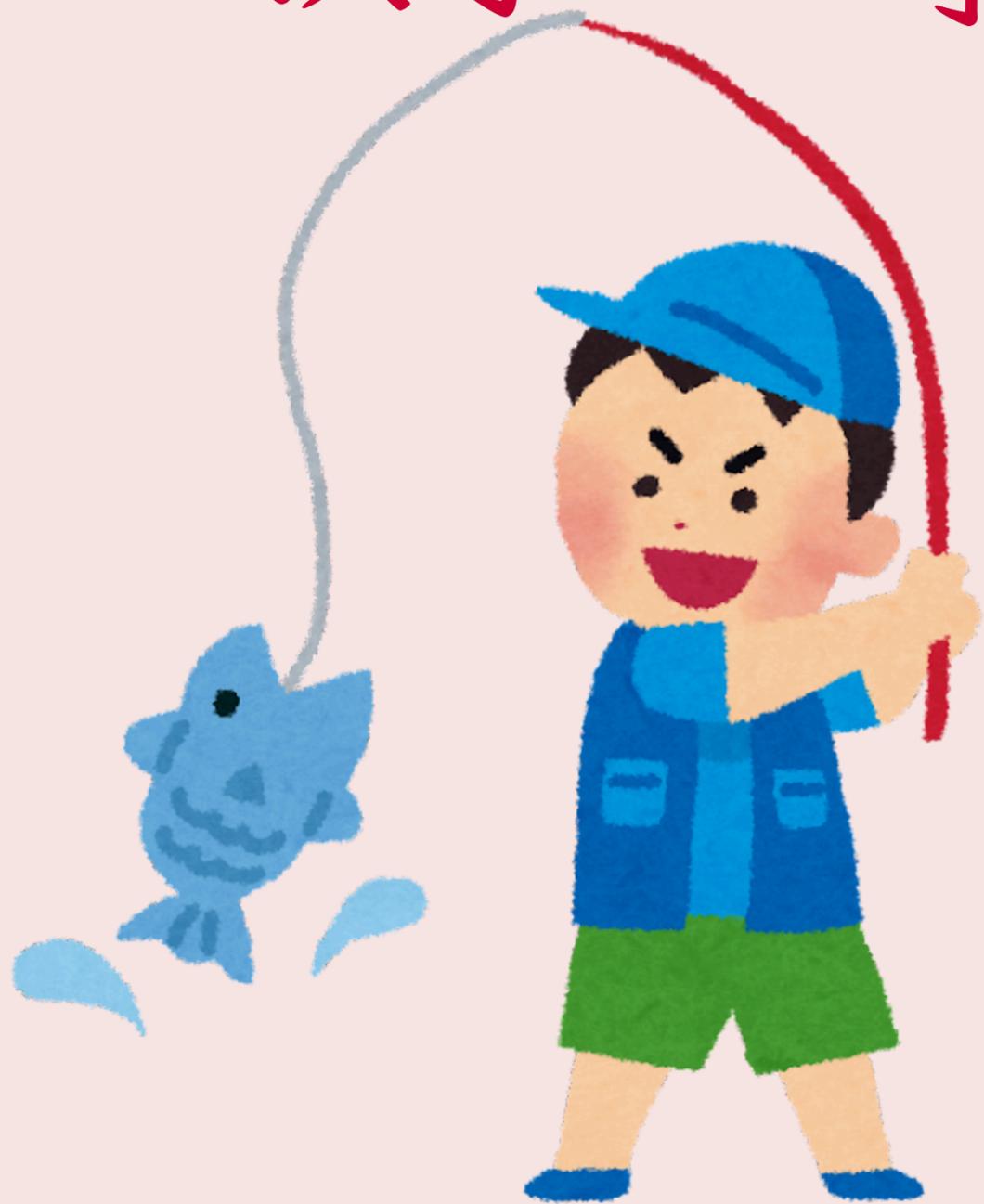


# 結語-生活技能需要...

放手

等待

信任



助理人員

家長



彼此合作

特教老師

專業人員

在孩子成長的路上 有您真好

