



中華人民共和國
香港特別行政區政府
教育局



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

「出手與放手 - 談培養幼兒自理能力之道」 家長講座

香港教育大學 兒童與家庭科學中心

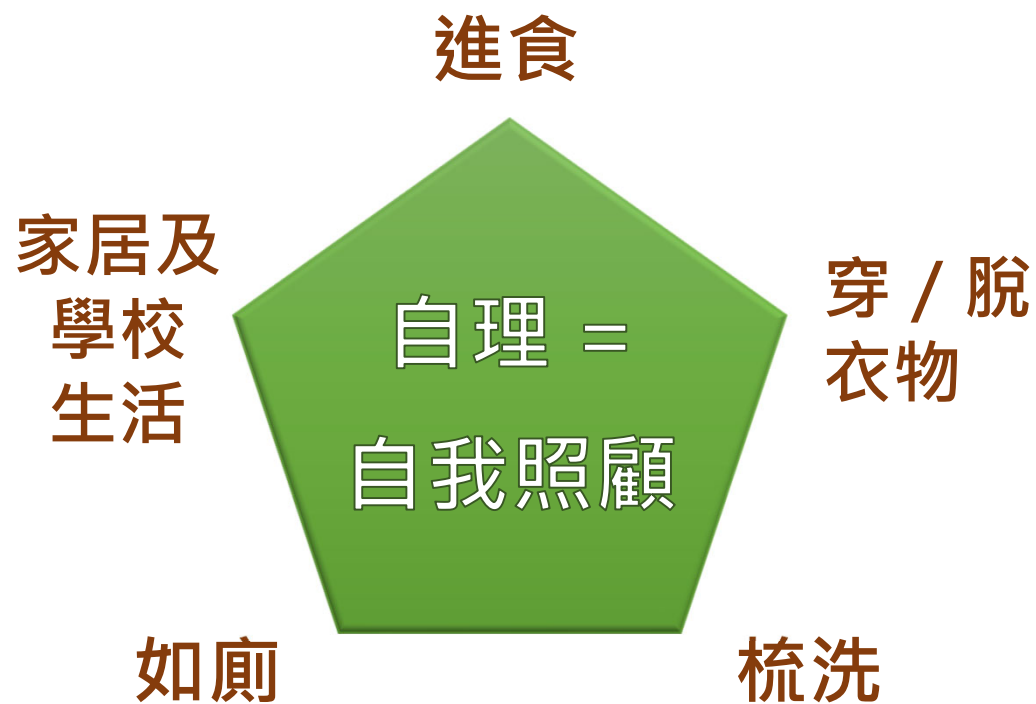
聯席總監 張森焯博士

有關自理能力的迷思 (一)

自理 = 懂得自己著衫著鞋？



何謂自理能力？



(協康會 · 2013b)

何謂自理能力？

(1) 進食

- 基本口肌控制
- 進飲
- 進食
- 處理食物包裝

(協康會, 2013b)



何謂自理能力？

(2) 如廁

- 表達如廁需要
- 分辨男女廁所及如廁的適當位置
- 如廁時能否穿 / 脫衣物，避免弄濕
- 安坐便盆或使用廁所
- 如廁後的清潔

(協康會，2013b)

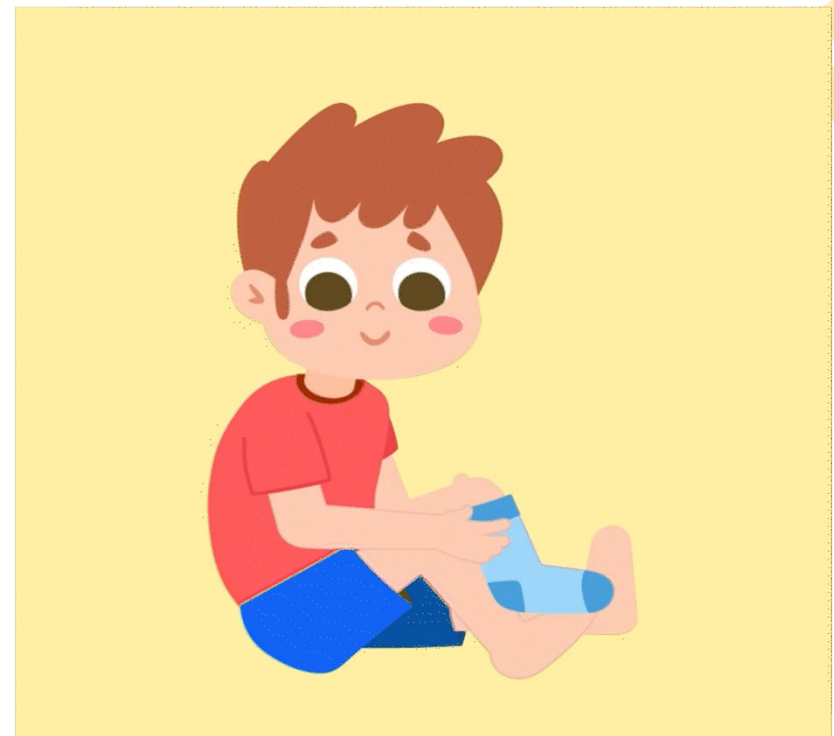


何謂自理能力？

(3) 穿 / 脫衣

- 穿 / 脫衣物
例：鞋、襪、褲、背心、恤衫、
外套及T-恤
- 處理繫扣物
例：魔術貼、鞋帶、拉鍊、
不同款式的鈕扣

(協康會, 2013b)



何謂自理能力？

(4) 梳洗

- 梳理頭髮
- 刷牙漱口
- 清洗身體 (包括洗手、洗臉、洗澡、洗頭等)
- 揩抹身體 (包括手、臉、嘴、鼻等)
- 護理皮膚 (包括使用潤膚膏、潤唇膏)
- 修剪指甲

(協康會, 2013b)

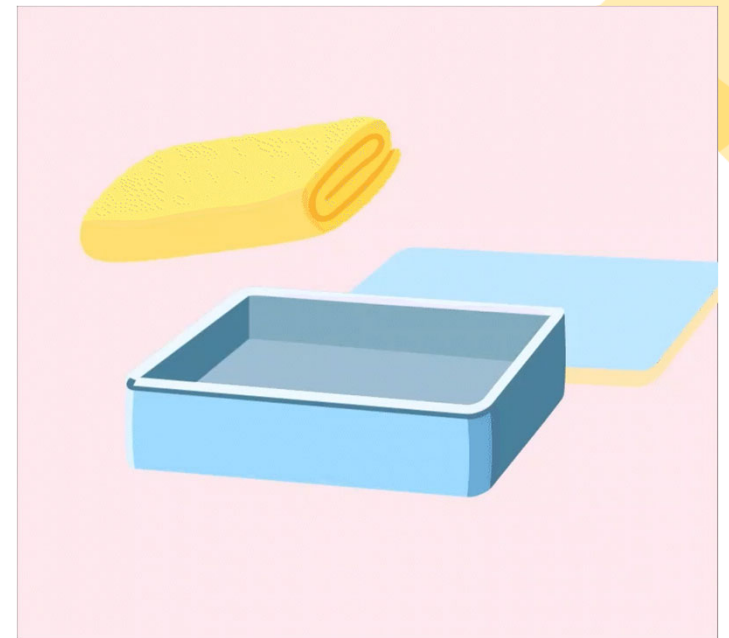


何謂自理能力？

(5) 生活

- 收拾整理日常用品 (例：玩具、圖書、文具、食具、衣物等)
- 打掃清潔 (包括抹枱、清潔食具)
- 使用家居設施 (例：門、窗、家用電器)
- 使用公眾設施 (例：電梯、升降機)

(協康會, 2013b)



有關自理能力的迷思 (二)

自理能力在三、四歲左右
已經完全成熟發展



自理能力的發展



零至六歲的幼兒
各有不同的
自理技能要學習

有關自理能力的迷思 (三)

自理能力掌握得好與否，
對其他範疇的發展沒有太大影響



培養自理能力的重要性

自理能力

可影響兒童各方面的發展

且息息相關



家長 事台



為何我的孩子
到現在仍然
不懂得照顧自己？

個案 1

我有一個4歲嘅仔，我對佢好照顧㗎，我成日都叫佢BB，佢食飯嗰時成日食到成身都係，好得意又論盡！所以有時我忍唔住叫BB擘大個嘴仔，媽媽餵，佢真係仲好似BB咁擘大個嘴仔，鬼死咁可愛。佢呢著衫仔嗰時又反轉，真係好攞笑，但佢仲好細個，乜都唔識，我依家照顧佢多啲，過多兩年先由得佢自己做啦。





家長  事台

台長初步回應

- 4歲的小朋友真係「乜都唔識」？
- 孩子的萌樣很討人喜愛，但父母不能因此鎖上了孩子的成長！
- 父母的溺愛會桎梏孩子自理能力的發展！

個案 2

老師話我嗰仔唔識用較剪，係咁叫我同佢響屋企練下，俾多啲機會佢剪，煩死人。開頭都俾佢試下嘅，點知就教極都唔識，剪到一岩一忽，睇晒啲紙同時間，把較剪又成日對住自己心口，教教下都唔想佢剪，我幫佢剪埋好過，又快又靚，大個啲佢就自然會識㗎啦，唔洗咁早學啦。





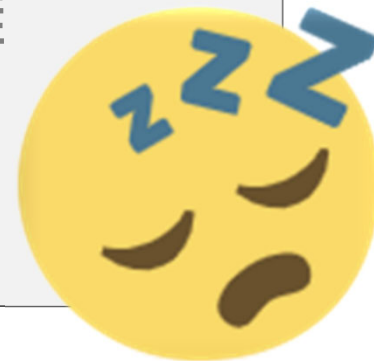
家長 事台

台長初步回應

- 期望「大個啲佢就自然會識㗎啦」，是剝奪了孩子的學習機會。
- 在安全的前提下，請允許孩子嘗試及犯錯，因為這是最好的學習機會！
- 勿以自己的標準加諸孩子身上 – 家長可以改變自己的「視線高度」嗎？
- 請給孩子多點信任和耐性，任何生活技能都需要時間和訓練才學會、才熟習。

個案 3

我個女真係好鬼勞氣，朝頭早叫極都唔起身，返學同去補習都好趕時間㗎嘛，咁我咪幫佢刷牙洗面，由得佢瞓響度換校服換衫。食早餐又慢過人，成日唔吞嘢，一路鬧住一路食。已經趕住出門口㗎啦，佢仲成日係度睇住部平板，我真係好嬲，拿拿臨幫佢著鞋著襪出去囉，有時仲要幫佢預埋個袋，抱住佢跑出去。





家長 事台

台長初步回應

- 家長在生氣及責罵孩子之餘，有沒有嘗試理解一下，孩子為何「叫極都唔起身」、「食早餐又慢過人」、「成日係度睇住部平板」？
- 你有沒有想過，這背後有許多影響孩子的因素，甚至你可能是「幫兇」？
- 孩子需要父母適當的指導和協助，才能養成自理能力！

個案 4

其實我個小朋友好乖又好學，佢好細個就學識攝好件衫入褲、扣鈕、著鞋㗎嘞，但係佢有時會攝一半唔攝一半，扣鈕有時會扣錯，著襪會一邊長一邊短。我見到佢都識，就OK啦，但我都會即刻幫佢整返好，出街同返學要整整齊齊，要好靚仔，好charm㗎嘛。





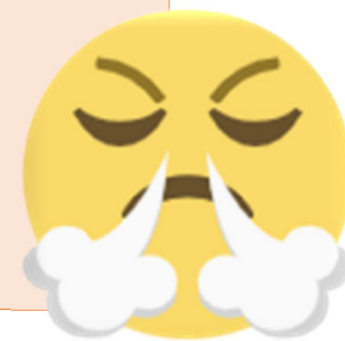
家長 事台

台長初步回應

- 雖然說容許犯錯、要多包容，但不能沒有要求。家長要注意不能養成孩子馬虎的性格！
- 家長應按孩子的年齡和學習進程，逐步提升對其自理能力的要求和難度。
- 不要因為注重門面及結果，去幫助孩子完成未達標的自理任務。

個案 5

我個小朋友高班，就黎升小學。呢排佢要學執書包。我已經叫佢跟住時間表，將啲書由第一堂一路順序咁執落去，咁就唔會漏啦，點知佢就成日執錯書。我惟有叫佢簡單啲，將啲書由小至大執或者大至小執，點知佢都係亂晒龍，我最後都係叫返佢跟手冊分中、英、數咁執。幼稚園得果幾本書，佢都要執一個鐘，我響側邊叫佢快啲啦，要出去學琴，佢就喊，話唔知點做啲！我已經講得好清楚啲啦，點知佢就發脾氣，唔肯再執。





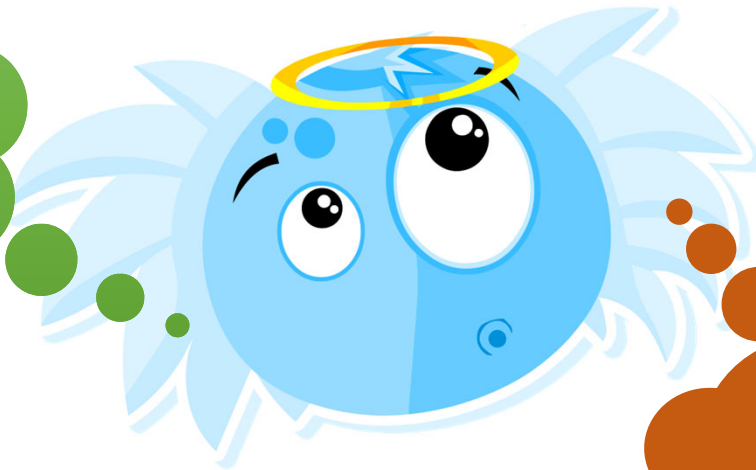
家長 事台

台長初步回應

- 「我已經講得好清楚㗎啦」，但究竟孩子是否已經明白？是否能記下全部內容？
- 請家長採用孩子理解的語言和方式，並提供示範，或採用工具（例如提示咭、海報）輔助孩子學習自理。
- 自理能力與情緒管理有相輔相成的關係，家長切勿忽略孩子的情緒教育，要體諒其感受，並多加鼓勵。
- 在教導子女時，家長也要管理好自己的情緒。

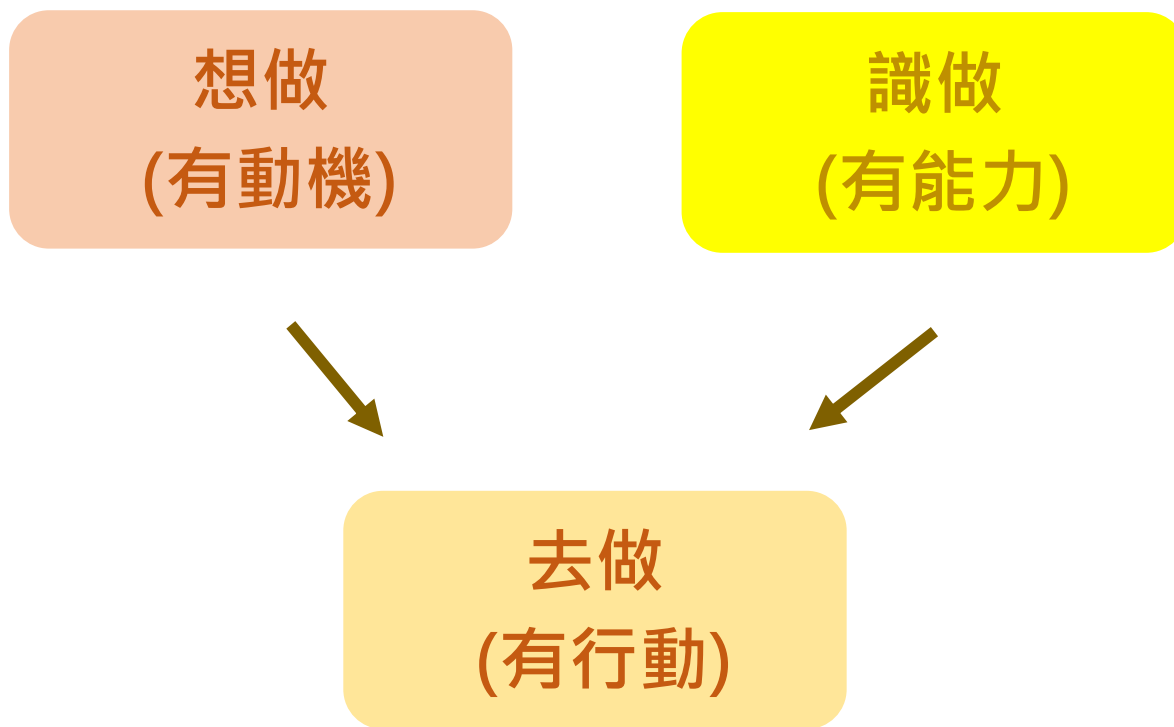
家長的憂慮源自兩大問題：

不懂適時
「放手」



不懂適時
「出手」

小朋友何時會有行動？



家長為何要「放手」？

- 家長過度的溺愛會導致不敢深入管教孩子
- 讓孩子學會對自己負責任，變得自立
- 減低孩子對別人的依附性，有助增強其解難及抗逆能力
- 讓孩子自行探索和發揮，有助其潛能及創意發展

家長為何要「出手」？

- 小孩的自理能力需經訓練才能學會
- 家長需配合孩子的成長及能力，指導其提升自理能力的標準
- 過度放任管教孩子，會導致其我行我素或自我放棄
- 孩子需要家長的提點，才能知道自己正確或錯誤的地方、學習的要訣及注意事項等，這樣才可更好地掌握技能
- 培養孩子良好的習慣與態度，有助增強其自理能力

如何「放手」？

(1) 別做直升機家長

不要

- 過度照顧
- 過份擔心
- 過度保護
- 凡事第一時間插手



如何「放手」？

(2) 調節心態

孩子做不到的！

從沒嘗試過，
又怎知道
一定做不來呢？

學習自我照顧
不是一朝一夕的事，
過程中經歷失敗
是正常的！

如何「放手」？

(2) 調節心態

孩子自己做會很危險啊！

家長在過程中
會一直在
孩子的旁邊呢！

學習保護自己，
也是人生一個重要的
學習課題！

如何「放手」？

(2) 調節心態

孩子做得又慢又論盡，
不如我幫佢做更快更好！

孩子多練習才會
做得快呢！

不要因為
不想「收拾殘局」
而不讓孩子去嘗試！

如何「放手」？

(3) 要對孩子的自理能力抱合理的期望

- 按孩子的 **年齡** 和 **能力** 施教
- 不要將成年人的 **節奏** 和 **效率** 強加孩子身上



考考你

你知道不同年紀的孩子
通常可以做到甚麼嗎？

<進食篇>

2-3 歲

- 用匙羹進食
- 用叉取食物
- 自行用杯進飲而不弄瀉

3-4 歲

- 用筷子扒食物入口裡
- 用刀切軟的食物
- 處理紙包裝飲品而不弄瀉

4-5 歲

- 用筷子夾食物
- 將飲品從小水壺裏倒出來而不弄瀉
- 撕開食物的包裝袋

(協康會, 2013a)

<如廁篇>



2-3 歲

- 主動說出如廁的需要



3-4 歲

- 如廁後沖廁
- 分辨男女廁所的符號



4-5 歲

- 安坐成人座廁如廁
- 撕下所需的卷裝廁紙



5-6 歲

- 大便後，撕下所需的卷裝廁紙，摺疊好，準備清潔
- 大便後用廁紙清潔乾淨

(協康會, 2013a)

<梳洗篇>

2-3 歲

- 用牙刷粗略地刷牙
- 用清水漱口

3-4 歲

- 開、關水龍頭
- 用肥皂洗手

4-5 歲

- 扭乾毛巾
- 用毛巾仔抹臉

5-6 歲

- 自行洗澡
- 自行用梳將頭髮梳理整齊

(協康會, 2013a)

<穿衣服篇>

2-3 歲

- 拉脫襪子
- 脫下長褲
- 脫外套或襯衫
- 扣合魔術貼

3-4 歲

- 穿鞋子
- 穿長褲
- 穿外套或襯衫
- 解開、扣合大鈕扣

4-5 歲

- 分辨左右鞋子
- 正確地穿上有
踭的襪
- 穿脫T恤
- 拉合開尾拉鍊

(協康會, 2013a)

<生活篇>

2 - 3 歲

- 將自己的**玩具**擺放在固定位置
- 將已摺好的**小毛巾**放入盒

3 - 4 歲

- 扭動門的把手**開門**
- 使用**升降機**的按鈕

4 - 5 歲


- 將**外衣**掛在衣架上
- 使用**自動扶手**電梯

5 - 6 歲

- 在飯餐後**收拾碗筷**，將碗、碟分別疊好
- 遵守**交通燈**的指示

(協康會, 2013a)

自理能力發展與大小肌肉、身體協調、認知能力等方面發展的成熟程度有關！



不同孩子的自理能力
發展進程大致一樣，
但發展速度
卻會有個別差異！

如果遲遲未能達到有關年齡的發展期望，
要多加正視，甚至尋求專家意見！

(協康會，2013b)

我真的「放手」了？

(1)

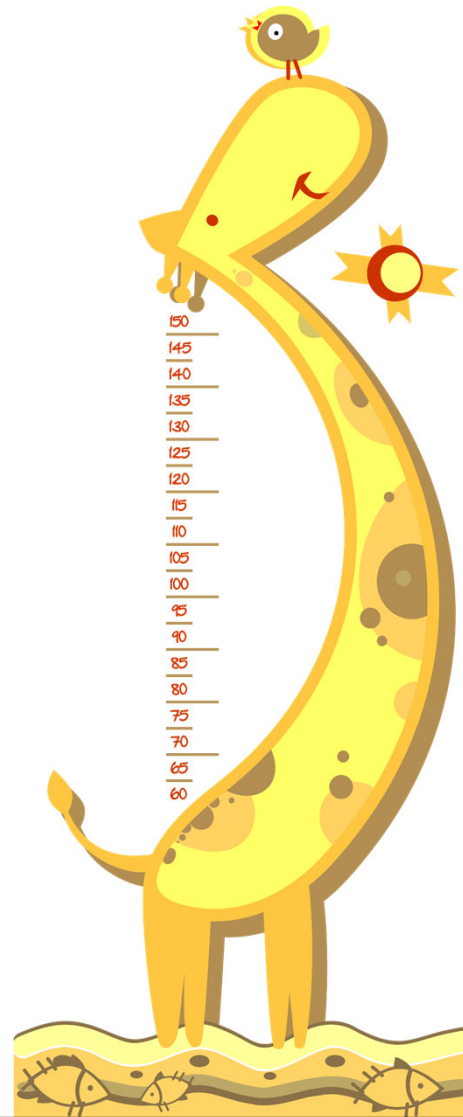
不要老是提著
孩子仍是一個
小寶寶！



我真的「放手」了？

(2)

你有向孩子
明確提出
你的
期望標準嗎？



讓孩子有
清晰的目標和
進度要求

我真的「放手」了？

(3)

忍一忍！

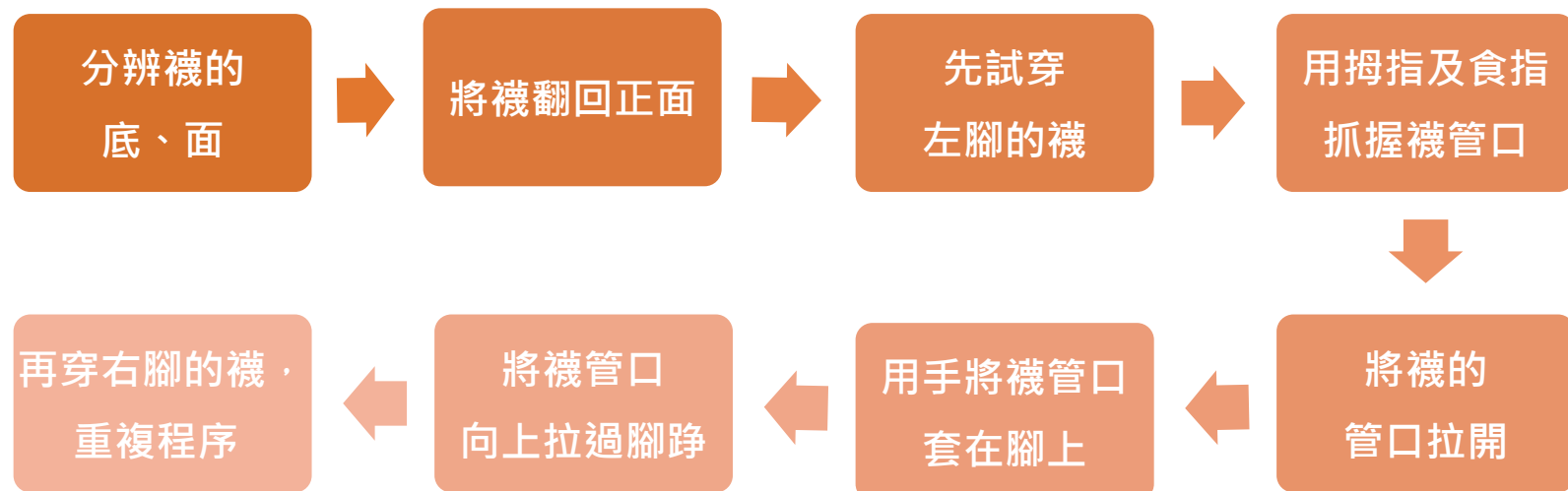
讓孩子自己動手，
別因為一時心急
而出手幫忙！



怎樣「出手」？

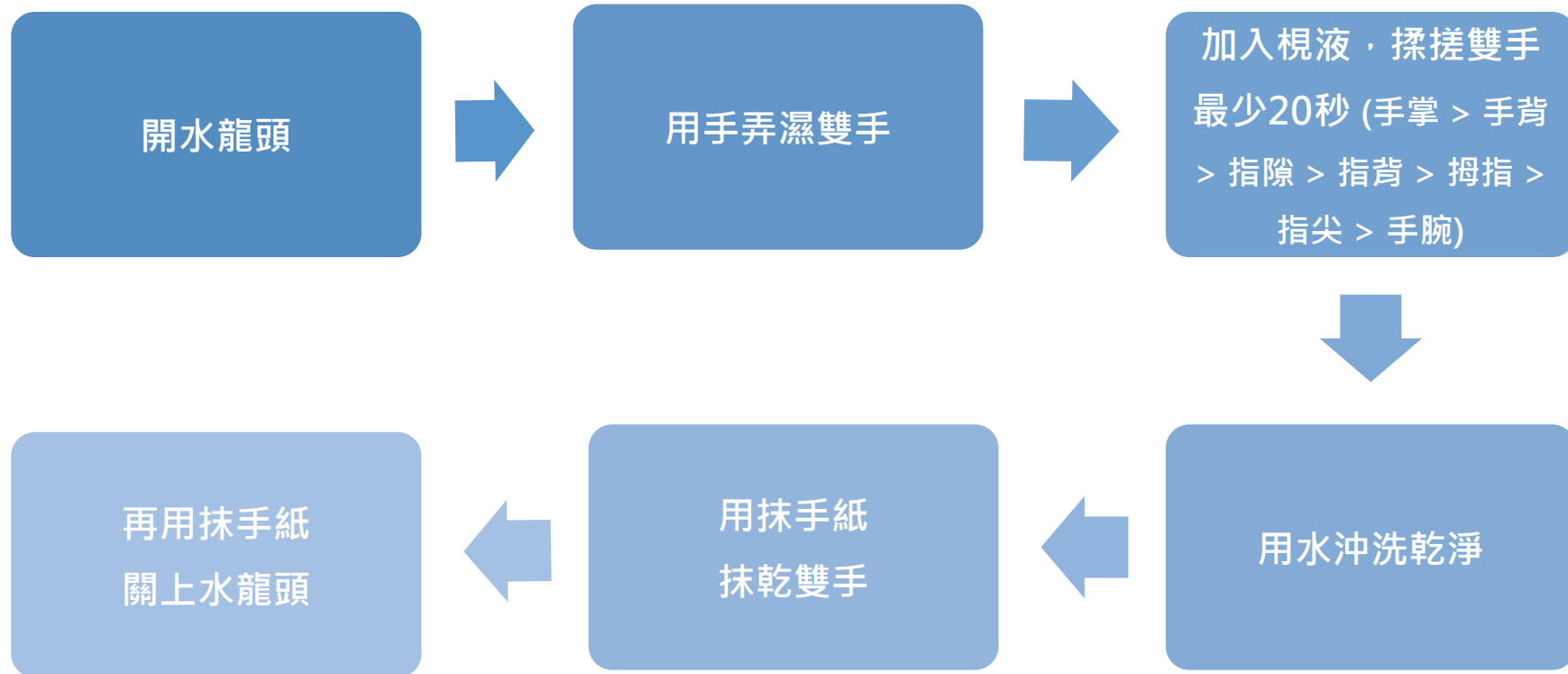
(1) 將技能拆成一系列步驟，提示重點及作清楚示範，然後逐步提升行為目標的難度、減少提點及幫助

例：學穿襪子



(協康會，2013b)


例：學洗手




(協康會，2013b)

怎樣「出手」？

(2) 在日常生活中練習



多說鼓勵孩子的說話，令孩子覺得自己有能力照顧自己



就孩子的自理行為表現給予明確的回饋

怎樣「出手」？

(3) 在學習過程中提供輔導

- 明確指出重點及步驟
- 善用形象化的描述、比喻和口訣以加深記憶和理解
- 善用各項公開資源（例如圖書館及網上有關訓練自理能力的圖書和兒歌等）

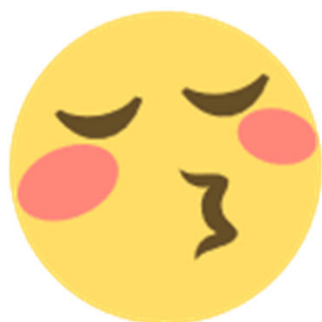


怎樣「出手」？

(4) 可以透過不同形式的鼓勵，維持及強化孩子的自理行爲

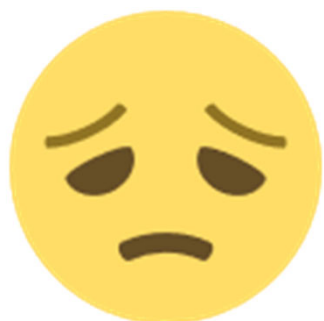
- 嘉許及鼓勵的說話，加強孩子的堅持和信心
- 適當的獎勵計劃

「獎勵計劃」須知



孩子有
內在動力
去照顧自己


可以減少或不必使用
「獎勵計劃」



孩子沒有
太大的動機
去照顧自己

可以適當地使用
「獎勵計劃」

「獎勵計劃」須知



別令孩子本末倒置，
沒有獎賞便不再
展示自理行為

- 在過程中要強調既定目標而不是獎勵，這樣才有利於逐步調節目標和提升難度
- 不一定是物質獎勵，可以是：
增加玩樂時間、親子閱讀時間

「獎勵計劃」須知

- 目標太簡單 ⇨ 無動力去做
要求太高 ⇨ 做不來，有挫敗感，易放棄
- 初時可由家長陪同嘗試，然後才放手讓小朋友自己獨立進行
- 按小朋友能獨立完成任務的程度，去慢慢增加目標行為的難度和速度
- 孩子能完成任務才有成功感，才可將外在動機（獎勵）內化為主動行為



要定時調節
行為目標

怎樣「出手」？

(5) 平日透過遊戲訓練幼兒的自理能力

<考考你>

你能猜到以下遊戲可以
訓練幼兒哪方面的技能嗎？

怎樣「出手」？

a) 擰螺絲遊戲



訓練運用前三指的能力及手眼協調

⇒ 開樽裝飲品及其他擰蓋物件

如何增加趣味性

- 按孩子的年齡和能力增減難度
 - 增加難度：加入競技元素，例如限時、分類（顏色和形狀）配對
 - 減低難度：可由家長先行將螺絲稍稍擰入螺絲帽，再由孩子完成餘下動作，以加強其信心
- 使用日常素材，例如不同形狀、大小的瓶蓋，讓小朋友做配對
- 加入故事情節

怎樣「出手」？

b) 夾小粒子遊戲



訓練運用前三指的能力、控制力度及手眼協調

⇒ 使用工具夾取物件，例如進食

如何增加趣味性

- 採用其他質感的物料，例如夾取大小不一的毛絨球，放入不同體積及形狀的器皿
- 採用能發出聲響的物件，例如小鈴鐺
- 用不同夾子（不同大小、長度、形狀、用途的夾子）
- 讓孩子做主，例如由小朋友決定遊戲中的配對條件（例如揀選哪一種物件或顏色）
- 家長一併參與

怎樣「出手」？

c) 打邊爐遊戲



訓練使用工具取物及手眼協調

⇒ 使用筷子夾取不同形狀及大小的食物

如何增加趣味性

- 採用不同質感或大小的物件
- 以比賽形式進行

怎樣「出手」？

d) 水中撈物遊戲



訓練小手肌及手眼協調

⇒ 使用工具夾取物件的能力，例如使用餐具

如何增加趣味性

- 採用不同類型、大小、重量的目標物件，讓孩子學習控制力度和技巧
- 採用不同的工具，例如筷子、夾子、湯匙，以提升難度
- 加入障礙物
- 在設置目標物件及撈取過程中加入故事元素，培養孩子的創意和想像能力

怎樣「出手」？

e) 模倣餵食遊戲



訓練使用工具取物及手眼協調

⇒ 使用餐具進食不同形狀及大小的食物

如何增加趣味性

- 採用不同形狀、大小、質感的目標物件
- 採用不同的工具，例如筷子、匙羹、叉
- 加入障礙物

怎樣「出手」？

f) 穿衣遊戲



訓練手眼協調和速度

⇒ 穿 / 脫衣物能力 (例如穿上、下身及內、外衣物，扣不同款式的大小鈕扣，拉拉鍊等)

如何增加趣味性

- 以比賽形式進行，例如限時鬥快穿最多的衣服、或扣上最多的鈕扣
- 加入篩選元素，例如要揀選衣物顏色、不同的鈕扣等

怎樣「出手」？

g) 投放錢幣遊戲



訓練手眼協調

⇒ 扣鈕能力

如何增加趣味性

- 讓孩子自製錢箱
- 按孩子的能力，使用不同形狀的錢箱、或設置不同大小的投幣孔
- 可進行配對形狀或大小遊戲

怎樣「出手」？

h) 衣夾遊戲



訓練手眼協調

⇒ 使用小工具及控制力度能力

如何增加趣味性

- 讓孩子做主，例如由小朋友決定遊戲中的配對條件（例如揀選哪一種顏色）
- 讓孩子自製圖片，並加入故事元素

怎樣「出手」？

家長可以自己動手製作
培養孩子自理能力的
遊戲嗎？

可以！

過程中可以請孩子幫忙！

就地取材！

花點心思，用家中環保
物料即可製成小道具和
玩具！

一石二鳥！

請孩子幫忙，例如剪
紙、黏貼、繫繩，從
而加強其自理技巧！



温馨提示

(1)



不同照顧者之間要良好溝通及合作，
保持一致的期望及照顧方式！

教養最忌「多頭馬車」：

- 家庭中，**父母**分別扮演「黑臉」和「白臉」的管教方式，會令孩子難以拿捏準則，無所適從，及容易傾向和依賴「白臉」，有礙自理能力的發展。
- 家中**長輩**的疼愛容易變成寵溺。過份寬容、過度保護、事事幫忙、犯錯不指正，盡力滿足孩子的需求，這些都不利於訓練孩子的自理能力。
- 不要讓**家傭**事無大小均幫孩子處理（例如餵食、拿取物件、清潔、收拾等）。
- 要理解及配合**學校**安排給孩子的家課要求，尤其是軟技能的訓練。

(2)



家長是孩子的榜樣

— 作為家長，你有依賴他人照顧你嗎？

結語 1

不願放手, 可能是基於愛,
但懂得適時放手, 才是真愛!

The words 'SELF CARE' are written in a bold, sans-serif font. Each letter is filled with a vibrant, multi-colored brushstroke pattern, giving the text a dynamic and artistic feel. The colors include shades of blue, purple, pink, orange, and yellow.

少點控制, 多點傾聽、觀察及提點!

結語 2



不要看輕
每項生活技能！

每項生活技能其實都：

- * 涉及一連串步驟
- * 要透過反覆練習才能學懂及變得純熟

結語 3



不要看輕
自己的每句說話！

*要透過說話，
增強孩子
自我照顧的動機！*

結語 4

一致的
期望及教養方式
是成長的關鍵

*跨時、跨地、跨人
的一致！*



參考資料

協康會 (2013a) 。《兒童發展評估表》 。香港：協康會。

協康會 (2013b) 。《兒童學習綱領》 。香港：協康會。