基督教
香港崇真會 社會服務部
幼兒服務

幼苗坊

2020 年 8 月
第 52 期

幼兒自理睇真 D

職業治療師戚祖軒先生

冠必正，紐必結，
襪與履，俱緊切。
置冠服，有定位，
勿亂頓，致污穢。

《三字經》

學前階段是幼兒自理能力發展的重要階段，他們升讀小學前已能掌握大部份生活技巧。中國傳統認為，具良好的自理能力為知書識禮、登堂入室之基礎要素。發展心理學家艾瑞克森提出的心理社會發展理論指出，1-3 歲幼兒為發展自主獨立的階段，這個階段的幼兒對自理活動充滿好奇和興趣，在舒適環境下，讓幼兒獨立地完成不同類型的自理活動，如進食、如廁等，他們便學會不需要依賴他人，並能獨立解決問題；否則幼兒成長後容易對自己的能力感到懷疑，在其他人面前容易表現羞怯。4-6 歲幼兒為發展主動性的階段，他們喜愛展現能夠自發地進行自理的一方面，在同儕前表現自己，如能夠自行穿衣、梳洗等。幼兒在自理上如得到充分發展，對他們日後各方面的發展將帶來莫大的裨益。

甚麼因素影響自理能力的發展？

要有效培養幼兒的自理能力發展，必須掌握以下三大因素，包括個人因素、環境因素以及角色身份因素。

影響自理能力的因素		分析
個人因素		
感知肌能	感覺訊息處理是否有過敏或過鈍的反應	幼兒在觸覺刺激過敏的情況下，較抗拒較粗糙的物料，不喜歡衣物擦到皮膚，尤其是面部、手掌及腳掌等。 有聽覺敏感的幼兒需要極寧靜的環境下才能入睡，影響他們的睡眠質素。
小肌肉	手的伸展及抓握、手及手指力量、雙手及手眼協調及手指靈活操作等	幼兒最常見的小肌肉問題是手的力量不足，影響抓握能力；而對指動作不良好，也使手指不能靈活操作，在進食和穿衣時給人「論盡」的感覺。
認知概念	身體概念、視覺空間概念及物件操作概念等	認知概念是幼兒成長發展的重要部份，因應幼兒的認知能力選擇適合程度之自理活動，能使幼兒得心應手，避免感到羞愧。
情緒行為	穩定及歡愉的情緒可以提升幼兒的學習能力	恰當的鼓勵及獎勵能提升幼兒練習不同自理技能的動機。相反，懲罰會引起負面的情緒，造成抗拒學習的行為。
環境因素		
家居設施或佈置	適合幼兒使用的家居設施和佈置	過高的枱椅會令幼兒未能以良好姿勢安坐，導致進餐時常常出位、容易弄翻食物；而睡房內的佈置不當，例如：床邊擺放著吸引幼兒的玩具、或房間較光亮及有不同聲音如電視等騷擾，也會令幼兒較難入睡。
自理工具的選擇	適合幼兒使用的工具	4 歲的幼兒可以初步使用筷子，6 歲的幼兒能完全掌握筷子的操作技巧，然而在前三指未成熟前，家長應為幼兒選擇合適的餐具，例如把柄較粗的叉及羹等，從而提升他們的自信心及獨立性。此外，家長需要細心觀察孩子的衣服是否稱身，因他們或難於處理過大及過鬆的衣服，亦要留意衣服上的繫扣物是否適切幼兒的能力。合適的衣服能為感知肌能或小肌肉能力較弱的幼兒提供合適的情境學習。
生活常規	幼兒在穩定的常規下較容易學習自理技巧	家長宜配合幼兒的生理時鐘為他們建立固定的生活作息時間，包括：進食、如廁及睡覺等，因幼兒在身體提示下較易掌握進行不同自理活動的時刻，從而養成習慣。
角色身份		
管教方式	適當的管教方式及合理的期望	過份照顧孩子、未有給予充足的機會及時間和欠缺正確施教方法皆會限制幼兒自理能力的發展。
自理角色	幼兒如何理解成人，特別是父母對自己的自理角色要求	家長對待子女的態度決定他們的角色身份，若幼兒的身份為「公主王子」的話，其角色對自理技巧的要求相對較低，動機自然亦較低。家長宜避免過份照顧或太急進地以兄長或甚至成人的標準去要求子女，又或未給予充足機會及時間，以致幼兒難以掌握技巧，導致羞怯懷疑。相反，家長應按幼兒的發展階段，協助他們發揮。

結語： 家長若能給予孩子合理的角色期待，並配合良好的環境，幼兒的自理能力必定日益改善，有助建立自信，提升主動性，成為活潑獨立、迎難而上及脱穎而出的好寶寶。

** 如家長想進一步認識幼兒的自理能力發展，請向職業治療師查詢。*

父母專訪

訪問及撰文：周婉雯主任
張淑儀姑娘

葉頌昇先生，又名海星校長，是兩名女兒的父親。他熱愛教育，且崇尚自然簡樸的生活，於二零零七年創立鄉師自然學校，以實踐他的理想。鄉師自然學校奉行綠色生活價值，着重保育自然的教與學及體驗學習，復通人與自然、人與人及人與自我的情感關係。

海星校長眼中的香港小孩

海星校長認為香港是資訊氾濫的世代，孩子容易透過電視、手提電話、互聯網等媒介獲得各式各樣的資訊，吸收知識的途徑十分廣泛，相比起海星校長年少的時候，課餘的日常活動就是跟朋友在村內到處遊玩，未有很多機會接觸社會甚或國際資訊。海星校長認為孩子成長在資訊氾濫的世代，心智發展或未成熟至可以讓他們客觀分析及篩選合適且正確的資訊和分辨資訊的真偽。與此同時，孩子過度投放時間在網絡資訊也局限了他們的群性發展，容易導致社交技巧薄弱，變得自我中心，難於理解別人的需要。

海星校長又認為香港物質環境豐富，崇尚消費文化，家長們對孩子的供應無窮無盡。他觀察校內的學生不乏零食，也經常有新穎的文具。當家長也追求走在潮流的尖端時，子女也有同樣的追求，認為不可以落後於別人，於是父母與子女一同追逐最新、最流行的產品，例如手提電話。其實，當父母習慣經常為子女購買流行卻不實用的產品時，子女未能學懂珍惜物品，對他們的成長有著深遠的影響。

海星校長設計的勞動服務課

為扭轉社會潮流，鄉師自然學校每星期皆會編排學生參與勞動服務課，鼓勵孩子透過履行一些能力所及的任務，例如：清潔課室、整理圖書、打掃樹葉、佈置壁報、清洗碗筷、堆肥及回收物品等，服務學校，培養孩子的責任感和自理能力的同時，也有助他們體會別人的辛勞，學會關心他人和建立同理心。校長坦言他在勞動服務課中發現不少學生自理能力一團糟，幸經過操練後，能力都提升了，且在參與露營活動時，都能自己收拾背包、負責煮食及與別人合作解決困難。

海星校長的管教理念

海星校長分享與子女溝通，父母首先需要學習聆聽孩子的內在需要，並鍛鍊極大的耐性。海星校長分享他的管教方針並不「嚴厲」也不「遷就」，即不以批評指責的態度處理和糾正孩子的錯誤行為，也不會以息事寧人的態度遷就和縱容孩子。海星校長分享他採用了沙維雅 (Satri) 的輔導模式來跟子女溝通，會經常觀察孩子的內在需要和困難，更會向子女們說出自己的需要及期望。海星校長繼續分享行為可以分為「可見的」及「不可見的」兩部份。舉個例子，有一位孩子哭著要買玩具，說想買玩具的原因是玩具又大又新 (「可見的」行為)，但當父母認真聆聽孩子的內在需要時，便發現孩子買玩具的背後原因是希望跟父母一起玩 (「不可見」的行為)。再舉另外一個例子，當看見哥哥強行取去妹妹的玩具，很多父母都會即時制止哥哥行為 (「可見的」行為)，並直指哥哥欺負妹妹，但行為背後，哥哥或許只是不懂得如何恰當地邀請妹妹一起玩。父母應時刻保持對子女的「好奇」，用心觀察及耐心聆聽子女的內在需要和困難，避免過早給予結論。

海星校長給家長們的勉勵

最後，海星校長勉勵各位家長，為人父母委實是一個很好的機會幫助反思個人的經歷、價值觀、生活模式與人際關係等，能促進自我認識，從而作出調整，盼望各位家長在管教的同時，也要保持與子女溝通，建立緊密的親子關係，追求共同的成長。

張淑儀姑娘

讓孩子學會自律

「放學回家已近三小時，為何你仍在玩手機、看卡通？」
「飯菜都涼了，快 D 坐定定食飯喇！」

相信父母們對上述的場景都不感到陌生。

臨床心理學家 Moffitt 團隊於 2011 年推行的研究指出，兒童期的自我調節（self-regulation，或稱「自律」）能力和成年期的成就有莫大關聯。自我調節較高的孩子，在成年後會較其他人健康、有更良好的財政條件、人生較其他自我調節較低的孩子更見美滿。以下讓我向大家介紹培養孩子自律的秘訣。

讓孩子學習規劃生活及承擔後果

父母應鼓勵孩子規劃合乎能力的生活軼事，如：自行穿衣或完成家課等，提升他們組織及解決困難的能力，體驗自律帶來的成功感。當孩子面對失敗時，父母亦應讓子女經驗自然的後果，如：孩子不肯吃飯便要忍受短暫的飢餓，讓孩子在承擔結果的過程中成長，也避免子女養成倚靠他們處理問題及推卸責任的習慣。

重視孩子的努力，多作鼓勵

所謂「熟能生巧」，父母應放手讓孩子多嘗試，切勿事事為孩子「代勞」。

每個孩子的發展進程不一，給予空間讓孩子慢慢嘗試，以免孩子習慣嬌生慣養。

父母不應以事情的成效來評價孩子。相比起將碗筷清洗乾淨，父母應更重視孩子過程中付出的努力。當孩子面對挫敗時，他們需要的是父母的支持和鼓勵，不妨嘗試欣賞他們曾付出的努力及勇於承擔後果的勇氣。

從日常生活訓練自理能力

父母應考慮孩子的年齡層，循序漸進教導，安排孩子力所能及的自理任務，甚或這跟日後自律和責任感培養有莫大關係。父母可參考以下的資料了解孩子自理能力的發展進程。

幼兒能做得到自理任務

年齡：1至2歲

- ✓ 會嘗試自己用匙羹進食和用杯子喝水。
- ✓ 會脫掉自己的鞋子。
- ✓ 會告知他人如廁的需要。

3至4歲

- ✓ 通常在晚上都不會尿濕褲子。
- ✓ 能熟練地用匙羹吃東西。
- ✓ 可以自行脫掉簡單的衣物，也會解開衣鈕，但仍要他人幫忙把衣服穿好。
- ✓ 會自己穿上不用綁鞋帶的鞋子。
- ✓ 會自己洗手。

4至6歲

- ✓ 學習使用筷子。
- ✓ 會自己洗臉和刷牙。

(資料參考衞生署家庭健康服務網頁)

家長同時也可循序漸進地安排孩子協助分擔家務，以提升他們的責任感、滿足感和成就感，有助建立孩子的自律能力。例如：安排 4 至 6 歲孩子協助收拾碗筷或掃地。

父母應以身作則，成為孩子的模範

要培育出自律的孩子，父母能以身作則甚為重要。父母應成為孩子的模範，展現出良好自我管理行為及情緒的能力，日常生活中要堅持原則，切忌表現喜怒無常，做事隨心所欲。或許這並不容易，但相信孩子便是驅使我們改變的最大原動力。在育兒路上，多反思、多改進、更重要的是多欣賞自己的付出，能夠與孩子一同成長教養子女必事半功倍。

參考資料：

1. McGonigal, K. (2013) The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It. New York: Avery.
2. Sanders, M. R., & Mazzucchelli, T. G. (2013) "The promotion of self-regulation through parenting interventions" Clinical Child and Family Psychology Review, 16, 1-17.
3. 周婉芬 (1999), 如何管教及培育孩子的自律性　天地圖書有限公司。

蔡詠璇老師

「人生百年，立於幼學」
幼兒自理 由「細」做起

「我個仔自從返咗學之後，宜家識得自己食飯喇！」「囡囡宜家識得學老師話：玩完玩具要自己執返好！」

生活自理，簡單而言是自我照顧的能力，是每個人都應具備的。相信有不少家長都會為到自己的子女有良好的自理能力而感到欣慰，幼兒懂得照顧自己是成長重要的一步，既可以培養責任感，更可幫助幼兒建立自信心及解決問題的能力，有助幼兒克服更大的挑戰，為日後生活做好準備。

「從做中學」

規律的時間能夠幫助幼兒養成定時進食的習慣，學校的日程就能幫助幼兒建立良好的自理能力。在進食方面，學校會提供定時早餐、午餐及茶點。進食前，老師會安排幼兒清潔雙手，以建立個人衛生意識。為了有效幫助幼兒建立進食技能，幼兒所使用的餐具亦會隨他們的年齡層而轉變，如預備班會用長柄匙羹及雙耳湯碗；幼兒班會用匙羹及普通碗；低班會用匙羹、碗和分格餐盤；高班會用筷子、碗和分格餐盤。如廁方面，老師會根據日常的流程按時帶幼兒如廁，鼓勵幼兒主動表達如廁的需要，以培養幼兒如廁的習慣，亦教導幼兒如廁後自行揩抹乾淨及清潔雙手，學習個人清潔衛生。

規律的作息能夠培養幼兒自我控制的技能，學校會提供午睡時間，安排舒適的環境讓幼兒可以收拾心情準備睡覺，他們可以學會整理床舖，脱鞋子後懂得上床為自己蓋被子，起床後也懂得摺疊被子。

學校亦會透過不同的活動提升幼兒的自理能力，如定期舉辦小食嚐試活動，幼兒從準備餐具、準備食材、收拾物品及清潔上，除了可以體驗親手製作小食的樂趣之外，還可以提高自信心及自主性。

家校合作 事半功倍

學校與家長經常保持緊密的聯繫，透過溝通及了解能共同促進幼兒的整體發展，達至提升幼兒自理能力的成效。有不少家長聽從老師的意見，耐心面對幼兒學習自理的過程，終令子女能夠學以致用，把學校所學應用到家中，如主動摺被、摺衫、打掃、抹桌子、收拾碗筷、甚至主動洗碗、準備食材等等。這反映幼兒能將學校學到的一點一滴都記在心裡，而且逐漸內化成為習慣，真是令人感到鼓舞！

總結

職業治療師鼓勵幼兒透過在日常生活中參與不同適齡的自理活動，可提升多方面的基礎技巧，亦能夠增強幼兒自信心、強化他們的責任感及獨立性，對幼兒整體發展有莫大的幫助，為日後成長建立良好的基礎。

童話童真

雋謙、皓霖、灝銘和芯妤剛在戶外運動場完成體能活動，他們在收拾體能用品。

安頌幼稚園
高班 (K3)

雋謙：我哋玩完要收拾返呀！
皓霖：係呀！個運動場係社區設施，有好多人會嚟用㗎！
灝銘：我之前有見過公公婆婆喺度做運動㗎！
芯妤：但係太陽咁曬，仲要收拾好攰呀！
雋謙：唔收拾嘅話會阻住其他人㗎！
皓霖：雖然唔係學校入面，但我地都有份用，我地都要幫手收拾。
灝銘：我地分工合作，好快就收好㗎啦！
芯妤：咁我幫手收繩啦。

學校為幼兒提供不同的機會接觸社區，加強幼兒作為社會一份子的意識。從對話中可見，幼兒在完成活動後能自律收拾體能用品，並懂得珍愛社區設施，明白共用的概念，展示責任感和公德心！

天朗於創作樂園進行自選活動時，於「裝扮天地」進行角色扮演，嘗試穿上不同的衣服。

安基幼兒學校
低班 (K2)

天朗：我每次沖完涼之後都係自己揀衫，仲可以自己著衫嚟！
老師：咁係邊個教你著衫呀？
天朗：媽媽無教我嘅，係我自己學。
老師：好叻喎！咁著衫有無困難呀？
天朗：有時我會分唔到衫同褲嘅前後囉！
老師：噢！咁你會點做呀？
天朗：我會問下媽媽，然後自己著！

幼兒於「裝扮天地」可按自己的興趣選取不同的衣服進行扮演，建立自我形象和促進自我肯定。從天朗與老師的對話，可見天朗是位充滿自信的孩子，他勇於學習，遇到困難也不會放棄，讓老師給你一個“Like”吧!

午飯時，凱琳和穎琪自行添飯後返回座位進食，完成後一同聊天。

安康幼兒學校
低班 (K2)

凱琳：我頭先自己添飯啊！
穎琪：我地兩個都自己添飯！媽咪喺屋企都會俾我自己添飯食㗎！我仲可以幫家姐添飯啊！
凱琳：我自己拖地，咩都得！
穎琪：我都識做好多野，但係煮飯唔得囉。
凱琳：我喺屋企識摺衫、拖地、洗衫，仲會幫媽咪洗碗。
穎琪：我都係啊！但係唔知點先洗乾淨。
凱琳：要捽乾淨㗎，用洗潔精先捽得乾淨㗎！
穎琪：好似咁啊！（拿起毛巾盒和毛巾假裝擦碗）
凱琳：係啊！

幼兒在學校懂得自行進食及添食，也能模擬家中的洗碗情景。幼兒成長過程中需要學習自行完成日常生活小任務，包括相關的技能與態度，以致日後能照顧自己及幫助他人，亦有助建立自信心。

安仁幼兒學校
幼兒班 (K1)

巧悅和靜宜進行棋藝活動後，正準備收拾，她們一邊收拾一邊談話。

巧悅：姜靜宜，你同我一齊擺呢個呀！因為好重呀！
靜宜：好呀！（兩人一同拿著膠籃，走到木架前）
靜宜：擺邊度呀？
巧悅：佢係放呢度㗎！你睇吓，呢隻大象要對住下面呢隻大象呀！（指著木架上的大象標誌）如果唔喺就唔啱喇！

從幼兒的對話可見她們能理解籃子上標誌的意思，並能在木架上配對相同標誌，把玩具放回適當的位置。清晰的要求和指示，能幫助幼兒建立良好的習慣，長大後成為有責任的人。

安強幼兒學校預備班 (N1)

早上回到學校後，祉澄和苡維坐在走廊一同換鞋。

老師：睇吓邊個可以自己換好鞋先！
祉澄：我識得自己換鞋㗎！
苡維：我都識㗎！仲可以好快嘅！

過程中，祉澄將鞋放錯了鞋袋。

苡維：返屋企嗰對鞋係放藍色㗎。
祉澄：白色鞋放粉紅色袋。
知啦！我放番好啦！

最後，她們一起將鞋袋放在鞋櫃，開心笑起來。

透過日常換鞋的程序，幼兒不但能掌握穿脱鞋子的能力，還需要學習將物件放入袋子，從中提升雙手協調和抓握能力。

安怡幼兒學校預備班 (N1)

棨駿和以愛進食午餐後，準備收拾餐具，他們一邊收拾一邊談話。

棨駿：你睇吓，我好快食完飯啦。
呀……！（張開嘴巴）
以愛：呀……（張開嘴巴），我都係呀！
棨駿：我收嘢先啦，哈哈！
以愛：跟著到我啦。

以愛和棨駿入學只三、四個月，但透過老師的教導和群體的學習環境，他們很快便能主動使用匙羹進食，進食後亦能自行收拾餐具，過程中更展現自信的笑容。

學校動向

安強幼兒學校

低班　敢動分享課

低班　參觀超級市場

聯校畢業典禮

夏日泳裝
Catwalk Show

公園昆蟲大探究

「大慳神」故事巡禮

安康幼兒學校

第十四屆家教會就職典禮暨
崇真有心人、生命路同行開放日

低班　手語工作坊（繪本）

第十四屆家教會就職典禮暨
崇真有心人、生命路同行開放日

高班　參觀港鐵天地

高班　社區探訪

高班　社區探訪

安仁幼兒學校

幼兒班　郊遊樂

親子自然遊戲體驗日

第 12 屆家教會周年大會

老人中心探訪

紫城伯伯找朋友－故事劇場

齊惜福種植活動

安基幼兒學校

高班　一人一花

低班　陽光笑容小樂園

預備班　探究樂園

幼兒班　月滿之秋暨
環保花燈設計比賽

幼兒班　新春活動齊齊大掃除

幼兒班　新春活動齊齊大掃除

安怡幼兒學校

校園齊惜福

迎月賀中秋

秋天樂悠悠

齊來栽種洋鳳仙

DIY 故事創作比賽

夏日嬉水樂

低班　水泉澳植樹日

端午節裹粽活動

低班　中學哥哥姐姐到校探訪

安頌幼稚園

高班　參觀香港文化博物館

低班　參觀陽光笑容小樂園

地壺球活動

聯校運動會

大埔運動場

10.01.2020

親子競技賽

啦啦隊比賽

大合照

好書推介

書名 兒童基本生活習慣培養

作者 谷田貝公昭

出版社 萬里機構・得利書局

簡介 兒童的身體機能和生理的成熟，心理的發育，與吃飯、睡覺、排泄、穿衣服、清潔等基本生活習慣養成有密切關聯。兒童在嬰幼兒期未能正確掌握基本生活習慣，就會導致日後的生活障礙。好的習慣，是在兒童 0-6 歲成長過程中逐漸培養而形成。有了好習慣，兒童就能自立、自信、獲得成就感。

書名 兒童生活自理互動遊戲書

作者 Editions Piccolia

譯者 小雅

出版社 新雅文化事業有限公司

簡介 本書提供不同的感官探索材料，孩子可以摸一摸、翻一翻、拉一拉，還能照照鏡子。書中更設有找一找的遊戲，是一本能培養孩子自理能力、社交品德，以及訓練觀察力和小肌肉的互動圖書。
鼓勵父母跟孩子一起閱讀，讓他們告訴你：「我會做很多事情！」

（上述內容參考互聯網資料）

聯絡資料

學校名稱	地址	電話	電郵
安強幼兒學校	九龍鑽石山鳳德邨鳳德社區中心 5 樓	2321 0580	ok@ttmssd.org
安康幼兒學校	九龍深水埗大埔道 70 號太子中心 2 字樓 C 室	2779 6861	oh@ttmssd.org
安仁幼兒學校	新界大埔富善邨（明雅苑停車場側）	2661 2866	oy@ttmssd.org
安基幼兒學校	九龍紅磡黃埔花園第 5 期青樺苑 9 座平台	2764 7050	oi@ttmssd.org
安怡幼兒學校	九龍油塘高怡邨高盛樓地下	2727 6468	oe@ttmssd.org
安頌幼稚園	新界沙田水泉澳邨修泉樓接鄰地下	3595 3490	og@ttmssd.org

督　　印：楊素娟副總幹事

編輯小組：李秀華校長　胡素珍主任　陳佩欣主任　周婉雯主任　歐陽菲菲主任　胡慧妍老師　郭庭芝老師
劉玉儀老師　陳麒欣老師　張綽嵐老師　蔡詠璇老師　社工張淑儀姑娘

鳴　　謝：葉頌昇校長（海星校長）　職業治療師戚祖軒先生

基督教香港崇真會 社會服務部

如 閣下不希望收到本會的資料，請填寫以下資料交回本會。（傳真：2331 3277；電郵：ssd@ttmssd.org）

☐ 本人不願意收到貴會的服務資訊

姓名：_____ 地址：_____ 電郵：_____

地址：九龍九龍灣啟業邨啟裕地下 2-7 號
G2-7, Kai Yue House, Kai Yip Estate, Kowloon Bay, Kowloon.
電話：2331 2877
電郵：ssd@ttmssd.org
傳真：2331 3277
網址：www.ttmssd.org

香港公益金 The Community Chest 會員機構 Member Agency
社聯