

# 您的孩子今天自己動手了嗎?

日常生活技能是指一個人過獨立生活的能力，包括個人、家庭和社會三個部分。發展日常生活技能夠讓孩子學會自我照顧，同時也增加他的自信心和責任感。大人對孩子合理的期望能夠幫助他們成長，反之，過低的要求只會讓孩子變得依賴。

兒童在六歲前的日常生活功能發展，父母可針對進食、如廁、穿衣和梳洗等四類別加以練習。

## 進食

- 1~1.5歲：能使用吸管、將湯匙上的食物送進口中
- 1.5歲~2歲：能自己用杯子喝水而不弄灑、自己使用湯匙吃東西
- 2~3歲：能使用碗喝湯、能使用叉子吃東西
- 3~4歲：能用湯匙喝湯而不弄灑、能剝較軟的水果的外皮
- 4~5歲：能用筷子夾菜、抹果醬在麵包上

## 如廁

- 1~2歲：定時如廁、如廁時自己脫褲子、會表示想要上廁所
- 2~3歲：白天不會尿褲子、如廁時自己穿褲子、會站著上廁所(男生)
- 3~4歲：夜間不尿床、上廁所後會洗手、會自己清潔(女生)
- 4~5歲：上廁所完會自己沖、分辨男女廁所符號

## 穿衣

- 1~2歲：會自己脫襪子、鞋子和褲子
- 2~3歲：會自己穿襪子、解開扣子的鞋子和褲子、會脫外套
- 3~4歲：會將襪子翻回正面、解開魔鬼氈、拉拉鍊、穿外套
- 4~5歲：會辨認襪子和鞋子的左右、辨認褲子的前後

## 梳洗

- 1~2歲：會自己擦嘴巴和手
- 2~3歲：會用水洗手、練習用牙刷刷牙
- 3~4歲：會用肥皂洗手、會漱口
- 4~5歲：會自己把臉擦乾淨再把毛巾擰乾、會自己刷牙漱口