

便後清潔我做到，乾乾淨淨無難度！

研究發現本港小孩的自理能力正不斷下降，這可能是因為現今的小朋友有家傭及家人的照顧，導致自理上過度依賴。自理能力的建立並不可能完全透過抽離式訓練而達成，乃是透過日常生活的準備、照顧者適時的協助，在生活的情境中應用出來的。

家人可以在家中準備好所需的物資，與家人及照顧者溝通好訓練的方法及步驟，讓學生在需要的時候，可以得到適切的幫助和訓練，日子有功，學生定能掌握清潔的技巧。



18%港孩內褲留有便便
增患尿道炎及包皮發炎機會

<https://www.youtube.com/watch?v=N8LjMjmrW4>



飲食與腸道健康

糞便主要的內容是纖維，若攝取較多蔬菜、水果、穀類（糙米）等，因纖維比例高，進入腸道後就會形成「成形的糞便」。換言之，如果攝取太多高油脂、高蛋白或精製澱粉的食物類型，大便就會比較黏，難以清潔。所以，應多吃高纖的蔬果及多喝水，糞便的形態就會比較健康，亦比較容易清潔。



清潔的步驟

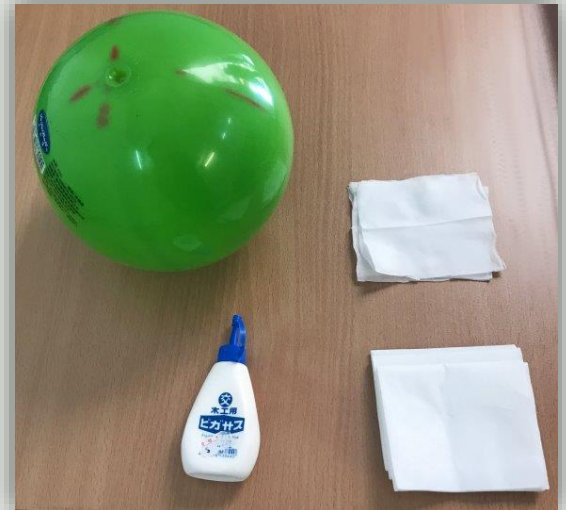
- 將乾紙巾及濕紙巾剪成適合手掌大小的方形
- 以先乾後濕
- 由後而上抹一次
- 棄掉紙巾
- 重覆以上步驟直至乾淨

學生常見的問題…手指動作不靈活



學生的手部動作不熟練，手指頭沒有向掌心收起，這樣不但容易弄髒手，更會將糞便抹到腰上，弄髒身體或衣物。家長可以用以下的方法幫助學生明白手部清潔的動作。

材料：
玩具球一個
白膠漿一枝
乾紙巾數張
濕紙巾數張



1



先在玩具球上用筆畫上約手掌大小的圓圈，並在圓圈內塗上適量的白膠漿。

2



「先乾」：先用乾紙巾將圓圈內的白膠漿抹掉。利用手指頭由下而上將白膠漿抹走，注意向上抹時手指需向掌心微微收起。

3



「後濕」：再用濕紙巾將圓圈內剩餘的白膠漿抹乾淨。手勢跟用乾紙巾抹拭的一樣。



在日常生活中，可以讓學生從做家務進行訓練，鞏固技巧：抹枱並同時用手指拾起留下的餸菜。



薄荷味的濕紙巾給予皮膚持續的清涼感覺，可以讓學生知道要清潔的位置。

***G6PD的學生請避免使用薄荷，可用無味濕紙巾代替。**



學生常見的問題…腰部不靈活

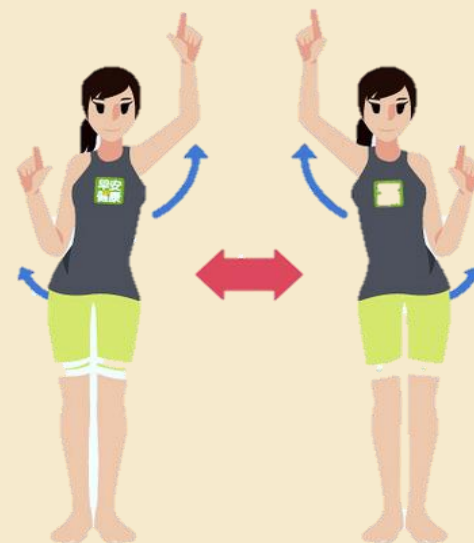
學生亦可能因為肌能協調能力不足或身型比較圓潤，扭腰及轉身的幅度不足，未能接觸到清潔的位置。學生可以做以下的運動提升轉身的靈活性：

扭扭腰



側側身

側腰伸展：身體慢慢向左邊側彎，然後保持10-15秒，換邊然後重複動作。



手臂上下移動扭扭腰：先維持立正動作，接著張開雙臂將手臂彎曲，用大拇指指向天，接著搭配著腹部的力量扭動腰部，讓手臂交互一上一下的動作，持續30秒，重複3個循環！

撐開腳



腳踏可以讓學生平穩地坐著如廁，學生亦可借助腳踏單腳踏高少許，這樣學生更容易轉腰及展開臀部，方便抹拭。

