



生活自理—穿脫衣物篇

親愛的家長，您們知道孩子幾歲會自己穿脫衣服或者是穿脫鞋襪呢？

以下提供家長一般孩童自理能力-穿脫衣物的重要發展里程碑：

鞋子

- 1 歲半-**脫鞋**
- 2 歲半-自己**拉開魔鬼氈**並脫下鞋子
- 3 歲-自己穿鞋，但可能弄錯左右腳
- 4 歲-**正確穿鞋**
- 5~6 歲-綁好鞋帶

襪子

- 1 歲半-**脫襪**
- 3 歲-自己穿襪，但可能卡在腳跟
- 4 歲-**正確穿襪**



褲子

- 2 歲-大人幫忙穿脫褲子時，將腳抬高、自己把褲子拉高
- 2 歲半-自己**脫褲**
- 4 歲-**穿褲**



衣服

- 1 歲半-脫外套(不含拉鍊、鈕扣)
- 2 歲-穿T恤時，將頭穿過領口
- 3 歲-大人協助下，脫下T恤、自己解鈕扣
- 4 歲-可以分辨衣物的前後及內外側、**自己解鈕扣和扣鈕扣**
- 5~6 歲-**正確穿衣服**、扣上分開的拉鍊

◎ 給家長的小叮嚀

1. 在自然的情境下，給孩子們練習的機會，如洗澡前，讓孩子自己嘗試脫衣服；早點起床，讓孩子自己嘗試穿脫衣服；外出時，讓孩子自己穿鞋襪穿外套。
2. 簡化步驟，若孩子還不會時，留下最後一個步驟給孩子，等到孩子學會最後一個步驟，再讓孩子自己做最後兩個步驟，如：練習穿襪子，穿襪子的步驟如下：①襪子翻到正面→②將襪子洞口拉開→③將襪子套進腳→④將襪子拉到腳踝，先讓孩子學會④，再試著讓孩子完成③④，直到孩子學會。
3. 別忘了多給孩子鼓勵，讓孩子從中得到成就感以及自信心。

職能治療師 劉晏汝 04-24614546 轉 88879