1iqv1.tpf-1 5/18/2006 15:33:15

壹

緒論

1iqv1.tpf-2 5/18/2006 15:33:15

1iqv1.tpf-3 5/18/2006 15:33:15

生活自理技能（self-care skills）係指我們日常生活技能而言，包括居家和社區生活技能（domestic and community living skills），這些技能均為個體在家裡和社區生活中不可或缺的技能。換言之，若個體在家庭或社區中能夠有效的生活，這些日常生活技能均為重要，否則，個體難以滿足個體的基本生活需求，甚至，無法變成一個獨立自主的個體，成為家庭有用的成員，以及難以成為社區的貢獻者、生產者（洪清一，民91）。

就技能的程度而言，生活自理技能包括居家技能和社區生活技能之分。居家技能係用於家庭中之一切技能而言，包括自我協助活動，例如：穿衣、理容、如廁、飲食，以及處理家務等等；社區生活技能係指處理家庭以外之事務技能而言，例如：逛街、購物、外食、公共設施之使用等等，這些技能對智能障礙者而言甚為重要（洪清一，民91）。

一般而言，約二十四個月至三十六個月大的一般兒童，經過四十八個月的訓練後，即可習得如廁之技能。換言之，約三十六個月大的兒童，白天時，約有80%的兒童會自行如廁、排尿，不致有尿到褲子的現象；夜間時，四十八個月大兒童，約有80%的兒童不會尿床（Berk & Friman, 1990）。而智能障礙學童獨立性之如廁技能，較難以如期達成，以致不利於參與社會性活動，從事休閒活動，或學校生活。甚至，因未能習得如廁技能，致使智能障礙學童之身體遭受疾病感染、痢疾和肝炎等危險（Hadler & McFarland, 1986; Piclcering, Bartlett & Woodward, 1986）。鑑於此，習得實際的日常生活技能，以增加他們未來獨立生活的可能性，實是啟智教育的重要目標（王天苗，民79）。職是之故，本文主要目的在於探討智能障礙學童生活自理技能教導策略，以供教師和父母教導之參考。

1iqv1.tpf-4 5/18/2006 15:33:15

1iqv1.tpf-5 5/18/2006 15:33:15

貳

生活自理技能之重要性

一、就智能障礙的教育目標而言
二、就美國智能不足協會（The American Association on Mental Retardation）對智能障礙之定義而言
三、就布洛琳之生涯教育模式（Brolin's Career Education Model）而言
四、就智能障礙者本身而言
五、就培育智能障礙兒童的健全人格而言
六、就減輕家長或教保人員在養護工作上的沈重負荷而言

1iqv1.tpf-6 5/18/2006 15:33:15

1iqv1.tpf-7 5/18/2006 15:33:15

生活自理技能對一般學童而言，約在一歲半時即開始發展，象徵著欲擺脫父母的依賴而渴望獨立自主。然而，對智能障礙學童而言，生活自理技能亦為重要。唯由於智能障礙學童在智能、生理和行為上較比一般學童低落，致使其基本的生活自理技能之發展，亦較為遲緩或受限制。因此，生活自理技能對智能障礙學童是顯得非常重要。其次，生活自理技能對個人健康之維護和獨立之生活，亦很重要；甚至，為了提高個人的生活品質，建立積極、進取、樂觀和自信的人格，實有賴於個體是否具有良好的生活自理技能（洪清一，民 91）。

根據孫淑柔與王天苗（民 89）「國民教育階段身心障礙學生學習成果評鑑之研究」發現，國中啟智班畢業生在處理自己的財務上較感困難，而且，國中啟智班畢業生較少參與社區活動。因此，教導智能障礙者習得最基本的生活自理技能，不僅日後智能障礙者在特教及教養機構內的衣食住行可逐漸自行照顧，回到家或是進入一般社會後亦可自理生活；進一步又可以接受簡易的職業技能訓練，實現殘而不廢的特教理念（陳榮華，民 82）。因此，有關生活自理技能對智能障礙者之重要性，茲就智能障礙的教育目標、定義、生涯教育模式及智能障礙者本身與其父母等方面，列舉如下（洪清一，民 91）：

一 就智能障礙的教育目標而言

㈠郭爲藩（91）指出，智能障礙之教育目標

1. 養成生活的自理能力。
2. 語言能力的發展。
3. 知動協調的訓練。

1iqv1.tpf-8 5/18/2006 15:33:15

4.增強團體生活的能力。

5.學習生活基本知能。

6.準備將來的職業生活和謀生能力之培養。

㈡何華國（88）指出，輕度、中度及重度智能障礙者之教育目標及課程重點

1.職業適應能力、社會適應能力和個人適應能力。

2.培養生活自理技能。

3.培養在家庭與鄰里的社會適應能力。

4.發展在家庭或庇護性環境中，從事經濟活動的能力。

5.加強基本的生活技能。

㈢ Patton, Beirne-Smith 與 Payne（1990）指出，輕度、中度及重度智能障礙者課程設計之重點

1.生理發展

包括注視、轉頭、移動身體等能力。

2.社會技能

包括眼神接觸、碰觸他人、動作和口語模仿，以及微笑等。

3.生活自理

包括自理技能、家庭生活技能以及理容儀表等技能教育。

1iqv1.tpf-9 5/18/2006 15:33:15

*4.*溝通技能

包括姿勢、手勢或簡單符號之運用。

*5.*發展職業準備及職業技能

包括良好的待人接物之態度、良好的合作和工作態度，以及非技術性工作技能的培訓。

㈣ Wolery 和 Haring（1990）指出，中度、重度及極重度智能障礙者訓練及教育重點（引自陳榮華，民 91）

*1.*家庭生活技能（domestic skills）

包括自理技能（如廁、穿、吃）、家事技能（準備膳食、洗衣、清洗），以及參與社區生活所需要的技能等。

*2.*溝通技能（communication skills）

包括接收訊息和表達訊息之技能。

*3.*社區生活技能（community living skills）

包括交通與使用社區公共設施之技能。

*4.*娛樂與休閒技能（recreation and leisure skills）

包括各種休閒活動時間之安排，及參與社區娛樂活動的技能。

1iqv1.tpf-10 5/18/2006 15:33:15

5.**職業技能**（vocational skills）

包括從事簡單工作的技能，以及維持其職業的知能與習慣。

二 就美國智能不足協會（The American Association on Mental Retardation）對智能障礙之定義而言

智能障礙係指個體此時此刻之功能有明顯的障礙。其主要的特徵包括智力功能顯著低下，並在應用性適應技能領域中伴隨著兩種或以上之障礙，此等技能包括如下（Kirk, Gallagher & Anastasiow, 1997）：

㈠**溝通**（communication）

包括說話、書寫、手語，及面部表達。

㈡**自我照顧**（self-care）

包括如廁、飲食、穿衣、衛生和理容。

㈢**居家生活**（home-living）

包括整理衣物、處理家務、食物準備及居家安全。