



明愛樂進學校

Caritas Lok Jun School

照顧者實務小冊子

單元三：便後清潔訓練



編者的話

本小冊子就學生生活自理及家居的需要而編定，家長及同工可透過小冊子的訓練內容，選擇合適學生之訓練層次活動及內容，給予清晰教學提示，讓學生培養基本的生活技能及建立良好之生活習慣，期望將來能過著獨立或半獨立的生活。

內容目錄

P.2	訓練通用要訣
P.3	單元三：便後清潔訓練 - 訓練層次 / 訓練目標
P.4-5	學習階段一
P.6-7	學習階段二
P.7	學習階段三
P.8	輔助訓練
P.9-10	便後清潔訓練評估表



訓練通用要訣

1. 一致的訓練手法

每次運用不同的手法訓練，只會令子女感到混亂，成效事倍功半。

2. 簡短而具體的指示

子女較難接收及理解複雜語句，避免同時發出多項指令。

3. 分拆訓練步驟

將整個訓練分拆成小步驟，分開練習，有助子女掌握技巧，容易觀察子女的進步，家長及子女較易得到成功感；家長亦較易評估該步驟表現。

4. 行為問題與訓練

子女有情緒時應暫停訓練，因子女已不能專注訓練；勉強進行只會令相方製造不良經驗。

5. 有效的獎勵方法

緊記：獎勵物必須是子女所喜愛的才有效。

重要：訓練表現穩定後，應逐步減退獎勵物，以降低子女對獎勵物的依賴性，最終希望子女能獨立完成。



單元三：便後清潔訓練

訓練層次	訓練目標
階段一	學習示意有如廁之需要、學習對摺廁紙
階段二	學習在廁格內摺廁紙、學習抹拭肛門
階段三	如廁後善後清潔的習慣
輔助訓練	加強手指抹拭能力、加強腰部靈活度



訓練影片教材：

可透過二維碼 (QR code) 觀賞有關「便後清潔」的步驟及「輔助訓練」的介紹



階段一：學習示意有如廁之需要

手法運用：

要求學生向訓練員以言語／動作／圖卡表示要大便

提示語：

你要去邊度？（有需要時可使用圖片或手語）



利用圖片表達
有如廁之需要



表示「如廁」的
手語動作

階段一：學習對摺廁紙



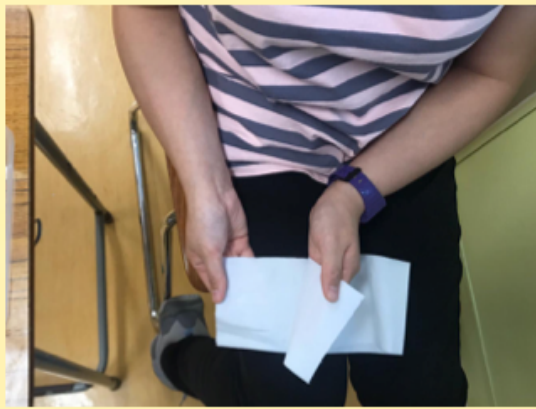
步驟一：拉出廁紙

(提示語：將廁紙拉落大脾度，拉)



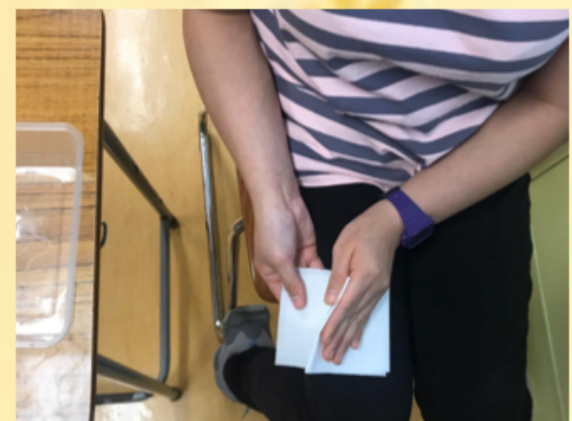
步驟二：把廁紙拉至另一大腿外側，拉出約4格廁紙

(提示語：1,2,3,4,搵斷)



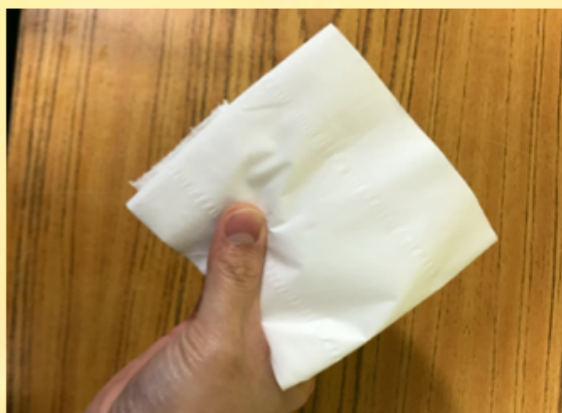
步驟三：手持廁紙向另一端對摺

(提示語：對齊摺)



步驟四：再對摺廁紙一次

(提示語：再對摺)



步驟五：以姆指按住廁紙邊緣使其固定

(提示語：姆指夾實廁紙)



步驟六：將已對摺的廁紙放入盒

(提示語：放入盒)



宿舍家長訓練小貼士

當子女未能掌握該技巧時，可改以舊床單剪裁出較硬的布帶來代替廁紙，有助學生較易掌握摺疊技巧。



階段二：學習在廁格內摺廁紙

可參考階段一的方法對摺廁紙，但場景改於廁格內進行。

(＊步驟六可省掉)

階段二：學習抹拭肛門

步驟一：拿著廁紙由身體外繞至肛門



步驟二：揩抹時挺起胸部，側向拿著廁紙的一邊。

(提示語：坐直直)



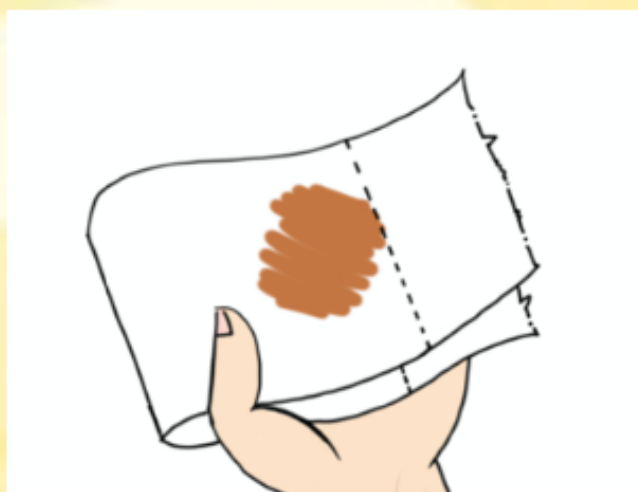
步驟三：從下而上於肛門位置按壓擦拭便漬。

(提示語：用力向上抹)



步驟四：觀察廁紙上是否有便漬，揩抹至乾淨為止。

(提示語：乾淨未?)





宿舍家長訓練小貼士：

問：如何手持廁紙減少弄污手指？

答：摺好廁紙後，教導學生把廁紙包著手指握實，可減少因持廁紙移向肛門時，廁紙脫離手指的情況，減少弄污手指的問題。

(提示語：包實手指)



階段三：如廁後善後清潔的習慣



步驟一：沖廁

(直接提示語：拉水)

(高階提示語：去完廁所要做咩？)

步驟二：洗手

(直接提示語：洗手)

(高階提示語：沖完廁要做咩？)

輔助訓練：加強手指抹拭能力

所需教具：治療膠

- 做法：
1. 按學生的手指力選出合適的治療膠。
 2. 訓練員將治療膠放在枱面按平。
 3. 指導學生在治療膠的平面上，用食指及中指由上而下用手指挖出1字，過程中需提示學生用力。
 4. 從挖痕評估學生是否用到足夠的力度。



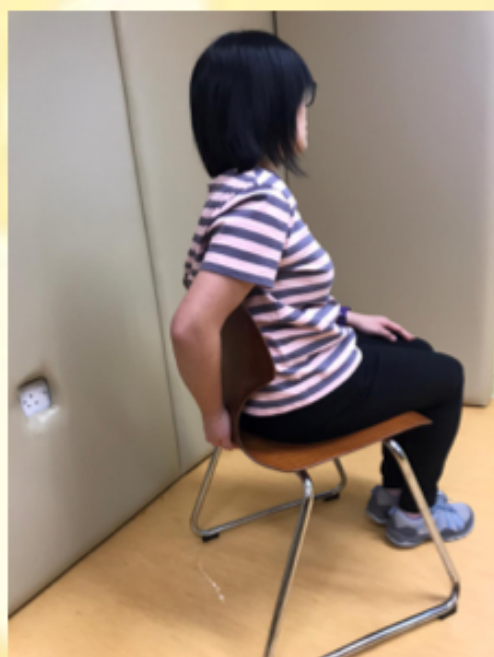
(提示語：手指用力挖)

輔助訓練：加強腰部靈活度

所需教具：椅子、寶貼膠、小卡片

- 做法：
1. 將小卡片用寶貼膠黏在椅子底部的位置。
 - * 小卡片可由近手旁的位置貼至近中央(肛門)位置
 2. 學生坐在椅上，側身單手撕出小卡片。

進階訓練：只貼寶貼膠在椅子底部，學生用手指挖出寶貼膠，模擬抹拭便漬之動作。



便後清潔訓練評估表

訓練層次	訓練目標	分數
訓練前預備	1. 能向職員表示要大便	
	2. 關上廁所門	
摺廁紙	1. 從廁紙架拉出約四格廁紙	
	2. 能將廁紙對摺 (兩次)	
	3. 能以姆指按住廁紙邊緣使其固定	
揩抹便漬	1. 能拿著廁紙由身體外繞至肛門位置	
	2. 能從下而上擦拭便漬	
	3. 能於肛門處按壓揩抹	
	4. 能觀察廁紙上是否有便漬	
	5. 將擦拭過的廁紙丟掉	
	6. 能重複擦拭肛門	
	7. 能用廁紙把肛門擦拭至乾淨	

便後清潔訓練評估表 (續)

訓練層次	訓練目標	分數
善後	1. 便後能自行沖廁	
	2. 能以皂液洗淨雙手	

評分標準

評分標準	
5分	能掌握全部內容/自行完成/表現優異
4分	能掌握大部分內容/口頭提示/表現良好
3分	能掌握部分內容/手勢提示/表現普通
2分	能掌握少部分內容/持手協助/表現欠佳
1分	未能掌握內容/拒絕完成/未能完成



出版：明愛樂進學校住宿部

地址：大圍文禮路30號 / 電話：26092344

網頁：<http://www.lokjun.edu.hk>

刊印日期：2020年4月

「全情投入，樂於學習」