



自己着襪 話咁易！

在孩子的日常自理中，學習穿襪可說是最為平常的事情，幾乎每日也有機會遇上。對於年幼孩子來說，簡單如穿襪，也是需要學習一些技巧。以下，由職業治療師教家長一些訓練孩子學習穿襪的要訣，讓孩子踏出自理的第一步。

鍛煉腰部和腿部肌肉

職業治療師張家龍表示，小朋友於2歲開始便可以學習自己着襪，但原來學穿襪前，小朋友應先學會穿鞋。由於穿鞋動作較為容易，相反因為襪子較緊和貼，小朋友在穿襪時會感到較困難，所以要按部就班，讓孩子知道自己的能力是可以做到的。另外，小朋友對襪子的結構認知，學習分辨上、下、裏、外，亦需要花上一些時間。其實孩子彎腰穿襪時，已是在鍛煉自己的腰部和腿部肌肉，增進他們的手眼協調能力。

小任務大發現 個案：035

姓名：小伊 年齡：2歲
小伊今年2歲，家裏聘有工人姐姐，所以她很少自己穿襪。媽媽想她透過學習自己穿襪，建立自理能力和責任感，於是便讓小伊嘗試自己動手。但她總是雞手鴨腳，穿得一團糟，令媽媽感到很頭痛。

學穿襪 4部曲



1

在穿襪前，家長先讓孩子分辨襪子的面和底。



2

孩子可花少許力拉開襪子口的鬆緊帶。



3

拉開襪子口後，便可把腳伸進去。



4

穿上襪子後，把襪筒拉至適度高度，整理襪子，便大功告成！

小貼士：適度讚賞 鼓勵參與

- 1 若孩子成功做到自己穿脫襪子，家長應給予適當鼓勵和讚賞，直到建立成習慣。
- 2 家長不要購買淨色的襪子，孩子初學時可選購腳尖和腳跟不一樣顏色的襪，以方便分辨襪底和襪面。

