



## 與我們聯繫

致電 Contact a Family，電話是：

**0808 808 3555**

開放時間：週一到週五早上 10 點 ~  
下午 4 點以及週一 下午 5:30 ~  
晚間 7:30

這是免付費電話

我們很樂意提供訊息給家庭、朋友或跟這些家庭很親近的人。

線上訊息：

[www.cafamily.org.uk](http://www.cafamily.org.uk)

[www.makingcontact.org](http://www.makingcontact.org)

本手冊可於 Contact a Family 取得，  
並提供多種語言的譯本。



This leaflet has been produced as part of the *Parents and Paediatricians Together* project and funded by the Big Lottery Fund.

Registered Office: 209-211 City Road,  
London EC1V 1JN  
Registered Charity Number: 284912  
Company limited by guarantee  
Registered in England and Wales No. 1633333  
VAT Registration No. GB 749 3846 82

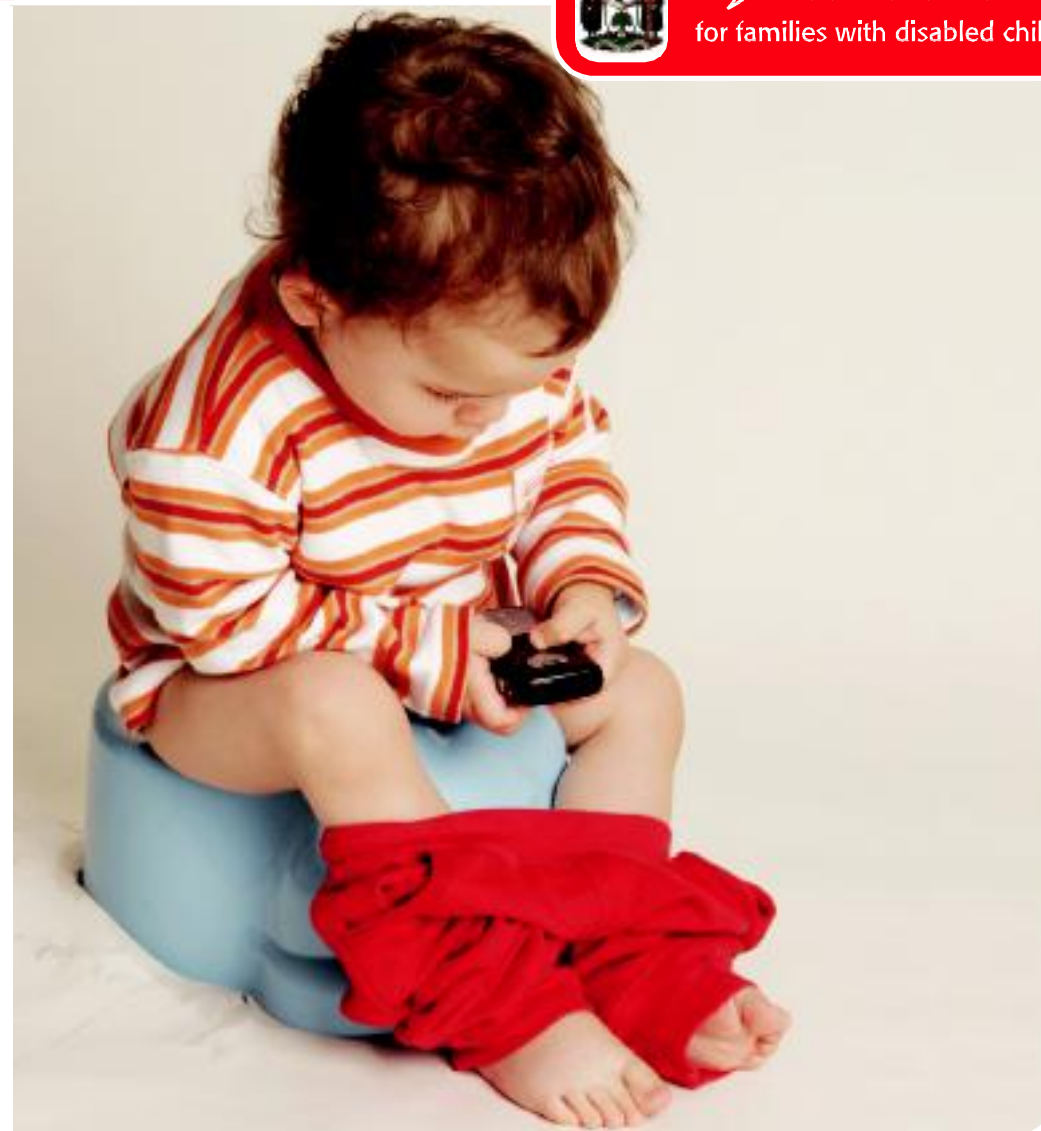
儘管手冊資料的編輯及準備已盡量謹慎，希望確保內容的正確性，但 Contact a Family 不為手冊內容的錯誤負責。

## 電話翻譯服務

您可致電 Contact a Family，該處提供超過 100 種語言的合格翻譯人員，可以協助提供訊息給您。

使用這項服務：

- 致電 Contact a Family，電話是：**0808 808 3555**。
- 請告訴他們您的電話號碼。
- 請告訴他們您需要翻譯的語言。
- 如果可以的話，用英語告訴他您需要哪些幫助。
- 幾分鐘之後，會有專人回電給您，翻譯人員會在電話中協助您。



## 大小便訓練

給殘疾兒童父母的訊息

- 每個孩子學會使用馬桶的階段都不一樣，多數兒童在兩歲左右時，開始對使用便盆或馬桶有興趣。
- 生理有問題或學習障礙的兒童可能得等到年紀更大一些，才準備好開始使用馬桶。也可能他們得花比較多時間，才能學會使用便盆或馬桶。
- 如果兒童在學習使用馬桶時遇到困難，和醫師討論他的生理問題是很重要的。
- 有些兒童，尤其是深度與多重障礙兒童，可能永遠無法自己上廁所。但他們仍然需要接受如廁訓練，以確保他們受到尊重的對待。可向您的健康訪視員或社區護士諮詢。
- 每個孩子都不一樣，而他們學習使用馬桶的方式可以與他的特殊狀況有關。跟相關的支持團體聯絡，從有類似經驗的人那兒獲得建議，這是個不錯的想法。



## 什麼時候開始訓練您的孩子大小便？

仔細觀察孩子準備好使用便盆的訊息。覺察到：

- 小便或大便。
- 尿布濕了或沾黏糞便時，表現出不舒服的樣子。
- 白天睡醒時尿布還是乾的。
- 表現出對便盆或馬桶的興趣。

## 如果您的孩子沒有表現出這些訊息，怎麼辦？

如果您孩子的狀況顯示他目前並沒有出現這些訊息，請與孩子的其他照顧者討論。您可以和健康訪視員、社區護士、職能治療師、兒科醫師討論，如果孩子平日會到托育中心或學校去，您也可以與老師、老師助理或校護討論。您會需要每天照顧孩子的人給您支持，而且父母和專業人士從不同的角度討論問題、攜手合作是相當重要的。

## 開始之前

- 選個您有空的時間。您和孩子相處的時間很多，但請選擇一個他看來開心且沒有其他事情會讓他分心，或帶給他壓力的時段，例如：開始去托兒所、搬家、從小床換到大床。
- 確定您選定的時機也適合您的需要 — 如果可能的話，可以選擇有其他人一起協助您的時候。
- 孩子要學會可能得花上一些時間，因此請確定如廁訓練方案也可以在孩子會到訪的其他地點實施，例如：遊戲小組、托育中心或學校。您得確定每位一對一的照護人員都同意維繫您正在進行的規律訓練。
- 從夏天開始是個好主意。您可以幫孩子穿著方便穿脫的衣服，且如果天氣夠暖和，孩子可以不穿長褲或不包尿布出門。
- 找出孩子最想要使用馬桶的時間，例如：飯後、剛睡醒時。
- 規劃您能謹守的規律，直到成功建立為止（例如：飯後半小時讓孩子坐在便盆上）。
- 確定便盆或馬桶對孩子來說很舒適，且孩子坐在上面時不需害怕跌落。兒童的腳應該能夠平放在地板或腳凳上。
- 如果您的孩子沒辦法坐好，職能治療師能夠幫您找到適合的設備並協助確認馬桶設備是否需要調整，這樣做會讓孩子舒適一點。

## 一旦開始了

- 要有耐心 — 別期待立即的成果。
- 盡全力保持原先計畫的規律。
- 別流露關心的訊號 — 那會讓孩子覺得焦慮。
- 如果孩子不願意好好坐著，您可以在旁陪他唱歌或唸書，只要幾分鐘，孩子就會習慣坐在便盆上。切勿讓您的孩子坐在便盆上超過 5 分鐘。
- 如果孩子年紀稍大，便盆對他來說太小了，而他依舊沒有想要使用馬桶的興趣，那麼請確定他能規律地使用馬桶。您可能得放本他最愛的書、照片或玩具在馬桶旁邊，或播放他最愛的音樂鼓勵孩子到廁所來。
- 在孩子表現出對便盆或馬桶的興趣時，先讚美他，開始使用便盆之後 — 每個小進步都應該得到獎賞。
- 確定孩子看見您在擦拭之後洗淨雙手，這樣洗手才會成為使用馬桶過程的一部份。
- 讓您的孩子習慣用過便盆馬桶之後洗淨雙手的規律。

## 排便

- 在您覺得孩子可能想要排便的時候，讓他坐在馬桶或便盆上，並鼓勵他輕輕的排出。爲了幫助排便，試著逗孩子笑、對著玩具吹氣或吹哨 — 讓孩子直挺挺坐好也有助排便。
- 如果沒有排出，什麼話都別說，等一會兒再試試看。
- 如果在您家裡可以接受的話，在家庭成員上廁所時，帶孩子一起進去，讓孩子知道會發生什麼事。這可能需要花去比其他孩子更多的時間，請保持耐心。



## 溝通困難的兒童

- 確定您的孩子在想要上廁所時能向您表達他的需要。
- 對於能說話的孩子來說，可以用語言表達；但對於無法開口要求上廁所的孩子而言，可能必須採用另一套系統，例如：默啓通手語或圖片式的 PECS 系統。其他兒童可以使用照片或物件，例如：捲筒衛生紙來表示他們需要上廁所。
- 確定孩子知道馬桶或便盆的位置，而且可以輕易進出所在的空間。
- 讓事情有趣一點 — 找個孩子只在廁所同時玩的特殊玩具，可以幫助他把如廁和趣味及無壓力的感受連結起來。
- 如果您需要幫孩子清理，請確定照顧孩子的人清楚知道應當在隱密的浴廁爲他清理，並採用符合孩子年紀的方式。（讓身體負擔得了的年輕人躺著「換尿布」是無法接受的作法。）

## 如果您的孩子花了很多時間學習如廁

- 試著讓孩子穿著易穿、易替換、易洗滌的衣服。
- 孩子滿 3 歲後，您可從尿失禁服務機構取得大型尿布、防水墊、失禁墊和枕頭等物品 — 請詢問您的健康訪視員。如果無法取得的話，可至大型藥局購買。
- **Family Fund** 提供補助金給低收入家庭，協助添購洗衣機、烘衣機或未來需要購置寢具和衣物的開支。
- 對年紀大一點的孩子來說，通常同住的父母或照護者瞭解他們的需要，並且會想出他們自己的策略。不要失望，嘗試去做，並和其他父母聊聊以獲得支持、建議和訣竅。

## 留下污漬

部分學習障礙兒童如廁之後，排泄物會留下污漬。造成這種情況的原因很多。可能只是孩子不瞭解正確使用廁紙擦拭的程序。也有些孩子喜歡感受排泄物的結構，並且把排泄物當成另一種遊戲的方式，就像玩麵糰一樣，所以造成這樣的情況。還有些孩子把它當成得到他人注意的方法，或是因爲這麼做之後，他們可以得到洗溫水澡的獎賞。孩子也可能因爲非常生氣和激動而出現這樣的行爲。

如果您的孩子留下污漬：

- 試著保持冷靜。
- 避免因爲這樣的行爲給他們太多關注。
- 當他們在其他事情上做得很好時，透過大量的讚美強化好的行爲。
- 試著找出孩子行爲的模式，這可能有助您瞭解他們這樣做的原因。
- 尋求專業人士的建議，例如：護士、職能治療師或專業的心理學家。

詳情表可從 **Contact a Family** 取得，並提供多種語言的譯本。

## 實用的聯絡資料

本手冊為家庭提供一般性建議，但和與您孩子狀況類似的特殊支持團體聯繫可能更有幫助。

部分團體的聯絡資料如下，而如果您需要為您的孩子找狀況類似的支持團體的話，請撥打 **Contact a Family helpline**。

### **Contact a Family helpline (Contact a Family 求助專線)**

電話：0808 808 3555

週一到週五 早上 10 ~ 下午 4 點

週一晚間 17:30 ~ 19:30

提供來電者超過 120 種語言的翻譯服務，使用英國國內的當地電話

電子郵件：helpine@cafamily.org.uk

網址：www.cafamily.org.uk

Contact a Family, 209-211  
City Road, London EC1V 1JN

### **Education and Resources for Improving Childhood Continence (ERIC) (改善兒童尿失禁教育與資源)**

也為父母提供求助專線，並供應產品和出版品，上網即可購買。

電話：0845 370 8008

週一到週五 早上 10 下午 4 點

網址：www.eric.org.uk

ERIC 34 Old School House,  
Britannia Rd, Kingswood, Bristol  
BS15 8DB

(請附回郵信封)

### **Family Fund (家庭基金)**

Unit 4, Alpha Court, Monks Cross Drive,  
Huntington, York YO32 9WN

電話：0845 130 45 42

電子郵件：applications@familyfund.org.uk

網址：www.familyfund.org.uk

### **National Autistic Society (全國自閉症協會)**

提供訊息建議並支持自閉症系列障礙者以及他們的家庭，包括如廁訓練的詳情表。

電話：0845 070 4004

週一到週五 早上 10 下午 4 點

提供來電者超過 120 種語言的翻譯服務，使用英國國內的當地電話。

網址：www.nas.org.uk

The National Autistic Society,  
393 City Road, London EC1V 1NG

**Scope (英國腦性麻痺者關懷協會)** 支持腦性麻痺兒童的家庭，並提供如廁訓練的書面資料。

電話：0808 800 33 33

週一到週五 早上 9 點 ~ 晚間 7 點

週六 早上 10 點 ~ 下午 2 點

電子郵件：response@scope.org.uk

網址：www.scope.org.uk

Scope Response, PO Box 833,  
Milton Keynes, MK12 5NY  
(請附回郵信封)