

ADL	age	skills
dressing	1y	配合穿衣（伸手伸腳）
		拔掉鞋子
		拉掉襪子
		手從袖子裡伸出來，腳從褲管裡伸出來。
	2y	將已經解開的外套脫下
		將已經鬆綁鞋帶的鞋子脫下
		幫忙拉下褲子
		在套頭襯衫上找到手要穿的洞
	2.5y	將鬆緊帶褲子脫下
		協助將襪子往上拉
		穿上前釦式外套或襯衫
		解開較大的鈕扣
	3y	在最小協助下穿上套頭襯衫
		穿上不用繫鞋帶的鞋子（可能穿錯腳）
		穿上襪子（可能上下顛倒）
		獨立拉下褲子
		在軌道上拉上拉下拉鍊一次
		脫下套頭襯衫時需要協助
	3.5y	可以扣較大的前排鈕扣
		找到衣服的前側
		扣上前側的子母釦或掛勾
		拉下拉鍊，分開兩側軌道
		穿上連指手套
		扣上三或四顆鈕扣
		解開皮帶的buckles（針扣）
		解開鞋子的buckles（針扣）
		監督下穿衣（衣服前後需要幫忙分）
		獨立脫掉套頭式衣服
	4y	繫上皮帶的buckles(針扣)
		繫上鞋子的buckles(針扣)
		拉上外套拉鍊
		正確穿上襪子
		穿上鞋子，綁鞋帶需要協助
		綁鞋帶
		分辨衣服前面後面
		將皮帶穿進褲子上的環
	4.5y	打結並鬆綁
	5y	不用監督可穿衣
		拉上背後式拉鍊
	6y	綁蝴蝶結
		扣上背後的鈕扣
		扣上背後的子母釦

ADL	age	skills
鞋子	1y	拔掉鞋子
	2y	將已經鬆綁鞋帶的鞋子脫下
	3y	穿上不用綁鞋帶的鞋子（可能左右穿錯）
	3.5y	解開鞋子的buckles（針扣）
襪子	4y	繫上鞋子的buckles(針扣)
		穿上鞋子，綁鞋帶需要協助
		綁鞋帶
褲子	1y	拉掉襪子
	2.5y	協助將襪子往上拉
	3y	穿上襪子（可能上下顛倒）
	4y	正確穿上襪子
套頭(先會穿才會脫)	2y	幫忙拉下褲子
	2.5y	將鬆緊帶的褲子脫下
	3y	獨立拉下褲子
		在套頭襯衫上找到手要穿的洞
外套	2y	在最小協助下穿上套頭襯衫
	2.5y	脫下套頭襯衫時需要協助
	3y	獨立脫掉套頭式衣服
	4y	將已經解開的外套脫下
鈕扣	2y	將已經解開的外套脫下
	2.5y	穿上前釦式外套或襯衫
	3y	拉上外套拉鍊
	4y	拉上外套拉鍊
拉鍊	2.5y	穿上前釦式外套或襯衫
	3y	解開較大的鈕扣
	3.5y	可以扣較大的前排鈕扣
	4y	扣上三或四顆鈕扣
衣服	5y	扣上背後的鈕扣
	3y	在軌道上拉上拉下拉鍊一次
	3.5y	在軌道上拉上拉下拉鍊一次
	4y	拉下拉鍊，分開兩側軌道
皮帶	4y	拉上外套拉鍊
	5y	拉上背後式拉鍊
	3.5y	找到衣服的前側
	4y	監督下穿衣（衣服前後需要幫忙分）
子母釦	5y	不用監督可穿衣
	3.5y	解開皮帶的buckles（針扣）
	4y	繫上皮帶的buckles(針扣)
	4.5y	將皮帶穿進褲子上的環
打結	3.5y	扣上前側的子母釦或掛勾
	6y	扣上背後的子母釦
	5y	打結並鬆綁
	6y	綁蝴蝶結