

ADL	age	skills
health care	5~9y	遵守學校和家裡的安全規則
		通知他人緊急情況
		對小傷可以使用基本的救護技巧
		告訴別人自己生病了
		經提醒後，會注意到健康保健的物件（牙刷、眼鏡）
		經提醒下規律洗手洗澡洗頭
		備藥需協助
	10~14y	知道自己生病或需要去看醫生
		知道緊急情況要怎麼處理（119,110…）
		在意健康保健物件（牙套、去角質皂）
		使用第一線救護技巧
		在監督下吃營養的餐點
		在監督下運動
		在監督下吃藥
		避免抽菸吸毒和性成癮
	15~18y	辨認出藥物改變，或是需要健康介入
		預約看醫生
		吃營養的餐點
		規律運動
		在乎個人衛生並且建立良好健康習慣
		大小傷都能使用第一線救護技巧
		需要的時候可以自己吃藥
		生產控制（墮胎……）