



品格全人化 教育全面化

佳寶幼稚園

親子文章 (2026 年 9 月)

戒除尿片的重大意義

註冊教育心理學家 彭智華

人類究竟是天生天養，還是需要有一些刻意的安排呢？家長需要取得平衡，完全放任讓孩子自然成長，未能緊隨當今社會發展的步伐，但也擔心催谷孩子成長，有機會令他們留下一些心理陰影，家長需要學習捕捉適合時機及掌握關鍵技巧！

嬰兒與生俱來的動物本能就是每天主動飲奶吸收所需的營養，並自動地將身體不需要的廢物排出體外，如大小二便。這種動物本能的輸入及輸出的過程是自然而然的運作，此時的嬰兒尚未懂得控制該在何時及何地才能排泄，家長唯有使用尿片確保清潔衛生。

幼兒於一歲半至三歲的時候正處於佛洛伊德所指出的肛門期，是開始學習表達自己需要大小二便的時期。他們應該從無明顯意識至有基本語言，開始懂得向照顧者表示去洗手間的需要；而照顧者在他們成長的過程中，協助孩子表達生理的需要，並循序漸進引導他們在適當的地方及時間才能去洗手間，培養孩子漸漸明白及學習適當控制自己的身體反應。

對於兩歲的幼兒尚未在日間戒掉使用尿片或未能有效地表達去洗手間的意欲，還是可接受的。若幼兒在三歲上幼稚園時，必須戒掉日間使用尿片的習慣，及有能力表達或控制大小二便，才達到幼兒應有的成長里程碑，否則失去了建立他們自我控制的黃金機會。

假若家長感到協助子女學習戒片感到很煩瑣，就可能未掌握管教孩子的鑰匙；正因為家長與他們經歷這磨練的程序，子女在家中的自我控制能力才會建立起來，日後情緒處理亦更理想。

倘若幼兒在夜間仍用尿片亦屬正常，家長不用過分擔心，但在日間仍未懂得表達有關需要，家長必須從網站或與其他家長學習有關的處理步驟，不應等待上學後由老師教導，因為他們更需要在校園學習與同齡互動，增長知識及人際相處。

至於戒除夜片就只適宜在夏天進行，因為若幼兒在練習戒掉尿片期間不慎遺尿，而要換衣服及床單時，亦不怕他們會因此而著涼。此外，家長不宜看完書後過分當機立斷，決定要替子女翌日戒掉尿片。對於幼兒而言，這是過分突然的舉動。家長可以先進行觀察，看看孩子是否能於一星期內有五天以上的晚間都沒有弄濕尿片，當日間沒用尿片，褲子都沒有濕時，這意味著孩子能控制自己的尿意及膀胱，此時家長便可以安心替孩子戒掉尿片。

為了增加成功戒片的機會，家長可以在睡前讓子女先去洗手間或睡前數小時少喝一點水，家長最好不要於夜半叫醒孩子上洗手間，雖然能戒片，但會影響孩子睡眠質素。在硬件配套方面，家長亦可花一點心思，為孩子鋪上一張吸水墊，可起隔尿的作用，同時若在床褥下多加一張膠墊，則可確保床褥乾爽及衛生。

此外，家長亦要留意不要在孩子心理受壓時讓孩子戒尿片，特別是在搬屋、初上學、轉校、轉工人或父母工作時間有所改變的時間，這都不是戒掉尿片的理想時機。

若孩子在四至五歲仍有遺尿的情況，家長則要細心想想是否已做好上述各項，如果各項皆辦妥，而遺尿的情況仍持續，則要找醫生診斷。倘若在醫生診斷後沒有生理上的問題，這有可能是心理問題所致，要另尋專業輔導人員協助。