



如何协助「动作协调障碍」的孩子

小肌肉篇

我的孩子小肌肉能力有问题，可怎样改善？

患有动作协调障碍的孩子，如小肌肉能力出现问题，多表现为上肢动作不协调、手眼或双手不配合、手指动作不灵巧、力度不足或调节欠佳，动作欠缺流畅。每个孩子特点各有差异，家长宜详细了解他们的困难，从而针对其问题作出适当的训练，方能有效改善情况。

家长可选择一些日常家居活动作为提升小肌肉能力的训练：

- 促进手眼/ 双手协调：连虚线、剪纸、折叠物件（如手工纸、毛巾、衣物）
- 增强上肢力度：扭毛巾、推超市车、打开硬壳果（如花生、合桃）
- 改善手指灵活性：搓黏土、砌小模型、捆橡根圈

我的孩子执笔姿势不正确，应如何矫正？

孩子的小肌肉问题，会影响执笔姿势和控笔能力，尤其是手指不灵活或指力不足。家长可针对这方面的问题，多吃一些增强小肌肉能力的训练。此外，家长可选用执笔胶或改用粗笔以帮助孩子学习正确的执笔姿势（用前三指执笔，虎口位置成弧形，利用前三指，即拇指、食指和中指运笔，如下图）。如有问题，可咨询职业治疗师意见。



我的孩子写字慢，字体潦草，是否与动作不协调有关，可怎样改善？

孩子的抄写能力弱，除因动作协调问题，亦可能与视觉感知能力欠佳、专注力不足或读写障碍有关。家长先要清晰了解孩子的问题所在，才能针对问题的根源来处理。如果问题源于小肌肉协调困难，家长便应加强小肌肉的锻炼。若要改善不端正的中文字体，家长可在工作纸上用十字虚线把方格分为四等份，帮助孩子掌握字体的部件比例和位置。至于在英文单行在线加上顶线，便可以令字母能大小平均及整齐排列在线上。

我的孩子在日常生活中总是「论论尽尽」，马虎凌乱，自理能力较同龄儿童为弱，可怎样改善？

动作协调障碍的孩子，在自理能力方面，总是较同辈逊色。他们倾向依赖别人或马虎了事，家长应多给与机会和正面鼓励，让孩子学习日常自理的技能（如穿衣、执拾书包、制作三文治等），以提升他们的独立能力。

因应孩子在动作协调及组织能力上的困难，家长在教导时，可参考以下的「训练小秘方」：

- 经常鼓励孩子口述活动的次序和步骤
- 把活动分成细小步骤，逐一指导
- 耐心仔细地示范每一步骤
- 注意动作的正确姿势
- 给与口头提示或亲自示范
- 可用颜色或记号，帮助孩子整理及储存个人用品，如活页夹、抽屉、书架
- 鼓励孩子勤加练习，养成习惯及持之以恒



卫生署儿童体能智力测验服务
香港特别行政区政府

2022年1月版 © 版权所有

