



# 如何协助「视障」的孩子

## 成长篇

### 应如何保持或加强孩子的视觉能力？

- 婴儿时期

先建立孩子的视觉专注能力，运用发光玩具、反光物件（如：镜子、金属器皿）、有强烈对比（如黑白分明）或颜色鲜艳的玩具，吸引孩子注意，然后发展他们的视觉追踪能力，如将物件慢慢地从中线移到两旁，或从上方移到下方，鼓励孩子运用视觉追踪物件。若孩子有进步，可将移动的速度增快。开始时可同时用发声的物件去吸引孩子的注意，但稍后便要除去声音，以确保孩子完全运用视力去追踪物件。

- 学前阶段

发展孩子的视觉分辨能力，鼓励孩子多用视觉去观察环境，例如：在公园 / 超级市场的指定范围内寻找物件，或在两幅相似的图画 / 相片内找出不同之处等。此外，家长应多与孩子一起阅读图书，书中的文字和图画要清晰和简单，并鼓励孩子说出他们看到的東西。

### 如何发展视障孩子的小肌肉（手部运用）技巧？

- 婴儿时期

在他们身旁摆放不同的发声玩具，鼓励他们伸手去探索、触摸和把玩。选择颜色鲜艳或有强烈对比（如黑白色）的玩具。另外，亦应鼓励他们不同的姿势下（如仰卧、俯卧、侧卧或坐着）去摸索。



当孩子开始运用手指进行精细活动时，可鼓励他们使用前二指或三指拾起细小对象，如饼干、面包粒，另外，亦可多鼓励他们入钱币、拼合乐高积木、插珠板等。

## • 学前阶段

一般视障孩子的精细手指活动能力并不弱，但因受视力影响，他们的手眼协调能力会较弱，建议多作一些训练手眼协调的活动，如穿珠粒、剪纸、连点、画迷宫、界内填色等。家长要留意活动习作的背景和图形 / 线条之间的对比，图形要简单鲜明，线条要清晰；一般来说，密集的图形较难辨认，粗线条较幼线条容易分辨。

## 若孩子的手握力较弱，应怎样改善？

### • 婴儿时期

应多鼓励孩子用上肢承托身体的重量，如爬行、伸直手臂支持上身等。此外，亦可鼓励他们推动一些较重的玩具。

### • 学前阶段

鼓励他们多玩衣夹、扭毛巾、泥胶等来增强手掌和手指握力。

## 大肌肉 / 体能活动对视障孩子是否重要？

大肌肉活动对所有孩子的全面发展都十分重要，因为每个孩子都需要有恒常的康体活动来维持身体健康。视障孩子更需要适当的训练来增进他们的基本平衡和协调能力。透过增强身体和四肢的操控能力，也有助他们和同辈发展社交。

此外，一些增强姿势控制的运动也可帮助纠正一般视障孩子的不良坐立姿势和步态。



## 如何帮助视障孩子的体能动作发展？

视觉的局限会阻慢视障孩子的体能动作发展，但这可透过适当的游戏活动加以改善。在婴儿时期，可多和孩子玩一些『身体感知游戏』，包括按摩他们的手脚和身躯，及重复练习身体及四肢各种基本动作，如屈曲或伸直，打开或合拢等。参考孩子体能发展的里程碑，在适龄的时间多加练习此等基本活动，可以诱发和增强孩子大肌肉的发展和能力，例如在他们三至四个月大时开始诱发他们学转身、在六个月左右开始训练他们坐的能力、在九至十个月左右鼓励他们爬行（包括爬越障碍物）及扶着他们站立。个别孩子的发展会略有不同，有些孩子也可能有其他的弱能情况。

## 那些体能活动适合视障孩子？

视觉是控制平衡的重要感官，也是藉以学习动作技巧的基本能力之一。因此视障孩子较难掌握平衡和学习大肌肉动作。所以平衡和大肌肉基本动作的训练对视障孩子至为重要。平衡能力的训练包括双脚合拢维持站立、双脚合拢以脚尖维持直立、收窄走路的步履和单脚站立等。家长的协助（尤其触体提示 - 轻触孩子正在活动的身体部位以作提示），可帮助视障孩子掌握一些基本的大肌肉技巧，例如跑步、双脚跳、单脚跳、前滚翻等。稍为修改活动规则和设施，如会响的球（如内藏当当）或色彩鲜艳和会发声的目标，也可帮助视障孩子参与一些球类活动。

一些专为视障人士服务的机构，包括心光、盲人辅导会和香港失明人协进会，也会推出一些康体活动让视障孩子及其照顾者参与。此外，香港残疾人奥委会暨伤残人士体育协会（简称：香港残疾人奥委会）和香港盲人体育总会亦为视障人士提供有系统的体育训练和参与比赛的机会，当中香港残疾人奥委会提供保龄球、草地滚球、游泳和田径等活动项目。香港盲人体育总会恒常提供的训练活动有双人单车、射箭、门球、五人足球、游泳、马拉松、高尔夫球和保龄球。家长可留意有关活动和训练的安排，积极发展孩子的兴趣。



卫生署儿童体能智力测验服务  
香港特别行政区政府

2021年7月版 © 版权所有

