



如何協助「動作協調障礙」的孩子

小肌肉篇

我的孩子小肌肉能力有問題，可怎樣改善？

患有動作協調障礙的孩子，如小肌肉能力出現問題，多表現為上肢動作不協調、手眼或雙手不配合、手指動作不靈巧、力度不足或調節欠佳，動作欠缺流暢。每個孩子的特點各有差異，家長宜詳細了解他們的困難，從而針對其問題作出適當的訓練，方能有效改善情況。

家長可選擇一些日常家居活動作為提升小肌肉能力的訓練：

- 促進手眼/ 雙手協調：連虛線、剪紙、摺疊物件（如手工紙、毛巾、衣物）
- 增強上肢力度：扭毛巾、推超市車、打開硬殼果（如花生、合桃）
- 改善手指靈活性：搓黏土、砌小模型、綑橡根圈

我的孩子執筆姿勢不正確，應如何矯正？

孩子的小肌肉問題，會影響執筆姿勢和控筆能力，尤其是手指不靈活或指力不足。家長可針對這方面的問題，多做一些增強小肌肉能力的訓練。此外，家長可選用執筆膠或改用粗筆以幫助孩子學習正確的執筆姿勢（用前三指執筆，虎口位置成弧形，利用前三指，即拇指、食指和中指運筆，如下圖）。如有問題，可諮詢職業治療師意見。



我的孩子寫字慢，字體潦草，是否與動作不協調有關，可怎樣改善？

孩子的抄寫能力弱，除因動作協調問題，亦可能與視覺感知能力欠佳、專注力不足或讀寫障礙有關。家長先要清晰了解孩子的問題所在，才能針對問題的根源來處理。如果問題源於小肌肉協調困難，家長便應加強小肌肉的鍛鍊。若要改善不端正的中文字體，家長可在工作紙上用十字虛線把方格分為四等份，幫助孩子掌握字體的部件比例和位置。至於在英文單行線上加上頂線，便可以令字母能大小平均及整齊排列在線上。

我的孩子在日常生活中總是「論論盡盡」，馬虎凌亂，自理能力較同齡兒童為弱，可怎樣改善？

動作協調障礙的孩子，在自理能力方面，總是較同輩遜色。他們傾向依賴別人或馬虎了事，家長應多給與機會和正面鼓勵，讓孩子學習日常自理的技能（如穿衣、執拾書包、製作三文治等），以提升他們的獨立能力。

因應孩子在動作協調及組織能力上的困難，家長在教導時，可參考以下的「訓練小貼士」：

- 經常鼓勵孩子口述活動的次序和步驟
- 把活動分成細小步驟，逐一指導
- 耐心仔細地示範每一步驟
- 注意動作的正確姿勢
- 給與口頭提示或親自示範
- 可用顏色或記號，幫助孩子整理及儲存個人用品，如文件夾、抽屜、書架
- 鼓勵孩子勤加練習，養成習慣及持之以恆



衛生署兒童體能智力測驗服務
香港特別行政區政府

2022年1月版 © 版權所有

