



# 如何協助「視障」的孩子

## 成長篇

### 應如何保持或加強孩子的視覺能力？

#### • 嬰兒時期

先建立孩子的視覺專注能力，運用發光玩具、反光物件（如：鏡子、金屬器皿）、有強烈對比(如黑白分明)或顏色鮮艷的玩具，吸引孩子注意，然後發展他們的視覺追蹤能力，如將物件慢慢地從中線移到兩旁，或從上方移到下方，鼓勵孩子運用視覺追蹤物件。若孩子有進步，可將移動的速度增快。開始時可同時用發聲的物件去吸引孩子的注意，但稍後便要除去聲音，以確保孩子完全運用視力去追蹤物件。

#### • 學前階段

發展孩子的視覺分辨能力，鼓勵孩子多用視覺去觀察環境，例如：在公園 / 超級市場的指定範圍內尋找物件，或在兩幅相似的圖畫 / 相片內找出不同之處等。此外，家長應多與孩子一起閱讀圖書，書中的文字和圖畫要清晰和簡單，並鼓勵孩子說出他們看到的東西。

### 如何發展視障孩子的小肌肉（手部運用）技巧？

#### • 嬰兒時期

在他們身旁擺放不同的發聲玩具，鼓勵他們伸手去探索、觸摸和把玩。選擇顏色鮮艷或有強烈對比（如黑白色）的玩具。另外，亦應鼓勵他們在不同的姿勢下（如仰臥、俯臥、側臥或坐着）去摸索。



當孩子開始運用手指進行精細活動時，可鼓勵他們用前二指或三指拾起細小物件，如餅乾、麵包粒，另外，亦可多鼓勵他們入錢幣、拼合樂高積木、插珠板等。

- **學前階段**

一般視障孩子的精細手指活動能力並不弱，但因受視力影響，他們的手眼協調能力會較弱，建議多作一些訓練手眼協調的活動，如穿珠粒、剪紙、連點、畫迷宮、界內填色等。家長要留意活動習作的背景和圖形 / 線條之間的對比，圖形要簡單鮮明，線條要清晰；一般來說，密集的圖形較難辨認，粗線條較幼線條容易分辨。

## 若孩子的手握力較弱，應怎樣改善？

- **嬰兒時期**

應多鼓勵孩子用上肢承托身體的重量，如爬行、伸直手臂支持上身等。此外，亦可鼓勵他們推動一些較重的玩具。

- **學前階段**

鼓勵他們多玩衣夾、扭毛巾、泥膠等來增強手掌和手指握力。

## 大肌肉 / 體能活動對視障孩子是否重要？

大肌肉活動對所有孩子的全面發展都十分重要，因為每個孩子都需要有恆常的康體活動來維持身體健康。視障孩子更需要適當的訓練來增進他們的基本平衡和協調能力。透過增強身體和四肢的操控能力，也有助他們和同輩發展社交。

此外，一些增強姿勢控制的運動也可幫助糾正一般視障孩子的不良坐立姿勢和步態。



## 如何幫助視障孩子的體能動作發展？

視覺的局限會阻慢視障孩子的體能動作發展，但這可透過適當的遊戲活動加以改善。在嬰兒時期，可多和孩子玩一些『身體感知遊戲』，包括按摩他們的手腳和身軀，及重覆練習身體及四肢各種基本動作，如屈曲或伸直，打開或合攏等。參考孩子體能發展的里程碑，在適齡的時間多加練習此等基本活動，可以誘發和增強孩子大肌肉的發展和能力，例如在他們三至四個月大時開始誘發他們學轉身、在六個月左右開始訓練他們坐的能力、在九至十個月左右鼓勵他們爬行（包括爬越障礙物）及扶着他們站立。個別孩子的發展會略有不同，有些孩子也可能有其他的弱能情況。

## 那些體能活動適合視障孩子？

視覺是控制平衡的重要感官，也是藉以學習動作技巧的基本能力之一。因此視障孩子較難掌握平衡和學習大肌肉動作。所以平衡和大肌肉基本動作的訓練對視障孩子至為重要。平衡能力的訓練包括雙腳合攏維持站立、雙腳合攏以腳尖維持直立、收窄走路的步履和單腳站立等。家長的協助（尤其觸體提示 - 輕觸孩子正在活動的身體部位以作提示），可幫助視障孩子掌握一些基本的大肌肉技巧，例如跑步、雙腳跳、單腳跳、前滾翻等。稍為修改活動規則和設施，如會響的球（如內藏噹噹）或色彩鮮艷和會發聲的目標，也可幫助視障孩子參與一些球類活動。

一些專為視障人士服務的機構，包括心光、盲人輔導會和香港失明人協進會，也會推出一些康體活動讓視障孩子及其照顧者參與。此外，香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會（簡稱：香港殘疾人奧委會）和香港盲人體育總會亦為視障人士提供有系統的體育訓練和參與比賽的機會，當中香港殘疾人奧委會提供保齡球、草地滾球、游泳和田徑等活動項目。香港盲人體育總會恆常提供的訓練活動有雙人單車、射箭、門球、五人足球、游泳、馬拉松、高爾夫球和保齡球。家長可留意有關活動和訓練的安排，積極發展孩子的興趣。



衛生署兒童體能智力測驗服務  
香港特別行政區政府

2021年7月版 © 版權所有

