



◀ 透過小道具玩平衡遊戲，兒童可從中鍛煉肢體協調及平衡力。

手眼協調 功能三類別

為何會有手眼協調障礙？吳妙枝解釋，一個動作牽涉很多身體部位，故到底是哪一部分出問題，難以一概而論。

她指出手眼肢體協調功能，主要有三種類別，第一是手工技巧，講求手眼協調，例如將錢幣投進錢箱、扣鈕；第二是辨識空間感，很多日常生活動作都用到這技能，例如拿起杯子，取物件，寫字寫在方格內等。空間感亦包括拋接技巧，例如接住對方的投球，打羽毛球、網球、乒乓球等。

第三類是平衡能力，小孩子平衡差會經常跌倒，無法單腳站立，更無法學懂踩單車。

「一個簡單動作例如接球，就需先由眼睛接收影像，然後把訊息傳送至大腦或判斷距離，最後發出指令用手接住，當中就牽涉眼腦訊息傳遞，大腦的空間辨識，大腦傳達訊息指揮手腳等，故很難知道是哪一方面出問題，但相信與大腦發育有關。這類兒童，可能還有其他問題，如多動症，過度活躍症，專注力失調症等。」

▶ 扭開水樽蓋需要運用小肌肉及講求手眼協調。



容易 被欺負

有手眼協調問題的兒童，在成長上或會有心理影響。

吳妙枝說，在學校除了影響學習外，這類學童由於平日論盡盡，樣樣事情難做得好，簡單如扭開水樽蓋都久久未能做到，在球場上玩接球或踢球就常「吃波餅」等，很容易成為同學們的取笑及欺負對象；而在課堂上表現差，亦難以得到老師欣賞或嘉許；故此，容易感到沮喪，以致自我形象低落。

所以吳提醒家長如發現兒童有手眼協調問題，應及早正視。

遊戲訓練

改善兒童手眼肢體協調



◀ 父母多和子女玩拋接遊戲，如拋豆袋，其實正是上佳的手眼肢體協調訓練。

養和醫院物理治療師 吳妙枝



學前論論盡盡 易跌倒



▲ 如子女較其他同齡兒童遲懂得上落樓梯，就要留意是否有肢體協調障礙。

我們經常聽見某某人手腳協調差，習泳多年都未學懂，打羽毛球不是失手就是出界，又或射籃球射失等。沒錯，這都是手眼四肢協調差的例子。

兒童如果有手眼四肢協調問題，父母又如何發現呢？養和醫院物理治療師吳妙枝說，有手眼四肢協調問題的兒童，父母會發現他們各方面都發育較慢，例如會較正常幼兒遲學懂站立、步行，很遲才懂得上樓梯，或經常論論盡盡容易跌倒。由於部分這類兒童智力正常，他們的父母大多沒有太留意，以為兒女只是發展稍慢罷了。

◀ 入錢幣，可訓練小肌肉及手眼協調。



改善兒童手眼肢體協調

成人手眼腳協調差，運動表現自然會較為遜色，例如走路時會手腳不協調、或簡單的舞步亦難以跟上。但兒童手眼腳協調差，則影響深遠，例如自理能力、社交發展、學習能力，以及自信心，皆會表現下降，需要及早正視和糾正！今期物理治療師吳妙枝為大家講解如何及早辨識問題，及如何改善。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

▶ 填顏色出界，寫字出格外，都是常見手眼協調障礙徵狀。



寫字填色 均出界

兒童手眼協調問題，通常在入學後才發現，「入學後要寫字，要填顏色，這時候有手眼協調問題的兒童很多時會寫字寫出格外，填顏色會填出界，持筆過度用力或過緊，致寫字寫得很辛苦；在運動方面，由於空間感較差，玩拋接球遊戲會倍感困難，手腳協調差，跳繩往往跳來跳去都被絆倒……」

而在日常生活方面，這類兒童的自理能力亦較差，例如吃飯吃到滿嘴滿臉都是飯粒或醬汁，叫他自行抹，可能抹得一團糟。而日常穿衣結鈕扣，單腳站立穿褲子，皆難以做到。

▶ 砌積木是手眼協調的好活動。



▶ 穿珠子，講求手眼腦配合，是很好的遊戲。



學校、家庭 適當安排

吳妙枝說，手眼協調問題可以通過訓練來改善。她舉例說，有些天生手眼腳協調能力差人士，學彈琴事倍功半，但就算如何差，透過適當及持續的訓練，終會有一天學懂彈琴。同樣道理，即使兒童今天手眼協調差，通過訓練，將來他們定能掌握這些技能！

她又提醒家長在確定問題後，應與孩童就讀的學校商討適當處理方法，例如可否減少需要寫字的功課，以減低寫字差帶來的挫敗感；上體育課亦希望老師能作出特別處理，因應特殊情況而給予適當的活動。

日常生活方面，父母盡量留意孩子日常生活的需要，例如選用容易開啟的水樽，改用魔术貼鞋扣代替綁鞋帶等。



◀ 扣錯鈕，有機會是手眼協調問題，亦可能父母照顧過度致小童欠缺自理能力。



◀ 這個由父母扶起後腳，讓兒童用前肢爬行的遊戲，好玩又可訓練肢體力量及協調性。

遊戲中 鍛煉

有手眼肢體協調障礙的兒童，要接受訓練，改善不足。吳妙枝說，當父母發現兒童有這問題後，應諮詢兒科醫生，經檢查後轉介至物理治療師進行評估，然後針對問題加以訓練。

父母一聽到訓練，或許擔心辛苦了兒女，其實物理治療師會透過遊戲形式的訓練來鍛煉兒童的手眼四肢協調，增加訓練的趣味性。

吳妙枝說，物理治療師首先會檢查兒童的大肌肉力量，如發現其力量不足，會先針對性地加強大肌肉鍛煉。大肌肉夠力，才能進行其他肌力的訓練，例如單腳站立。而一些訓練手眼協調遊戲如將硬幣入錢箱、穿珠子、執豆袋等，全都是兒童感興趣的項目。

「多種訓練會串連成一系列遊戲，例如會將豆袋放地上請他們蹲下拾起，然後單腳跳到下一站又拾起，然後到達目的地玩拋豆袋，自己拋自己接，之後增加難度在拋起後拍一下手才接回豆袋，然後又由他人拋豆袋給他接等等。透過一連串的遊戲，兒童便能在遊戲中學習，有恆心地訓練後，最終都能改善手眼肢體協調。」



▲ 拋豆袋，要判斷距離，大腦運算配合適當力度及肢體運用，遊戲簡單，過程卻殊不容易。

約有5-6%在學兒童

有手眼肢體協調障礙

吳妙枝提醒，兒童手腳協調差、自理能力差，例如不懂扣鈕，有時是父母過分溺愛造成的。建議父母從幼兒時期開始，就要給孩子們多活動機會，讓他們多爬行，爬得多，大小肌肉發育好，左右腦發展及肢體協調後，日後更強壯，跌倒機會便減少。

哪些兒童有較大機會出現手腳不協調呢？吳妙枝說，研究發現百分之五至六在學兒童有手眼肢體協調問題，當中以早產兒較多；統計數字亦發現男孩比女孩多。

她提醒父母如日常生活中發現兒女寫字經常寫出界、進食經常一團糟、無法拿穩物件、不懂抹嘴等，就要考慮帶孩子找專業人士進行評估。☒

