# 香港耀能協會
# 賽馬會方心淑引導式教育中心
# 引導式教育通訊第十九期

2020 年 7 月

## 主任的話：

在新冠肺炎疫情下，特殊幼兒及學生的學習和訓練大受影響。本期【專題】特意分享在疫情下如何運用基本動作模式維持腦麻痺症孩子的體能狀況。

在過去半年，教學部在本港及內地的培訓工作因疫情均需延期了。隨著本港防疫措施的調整，教學部之實體及網上培訓工作已於六月份逐步恢復，請參閱本期【記事簿】。

楊玉珊

## 專題：在疫情下孩子的體能保障 — 基本動作模式

在新冠肺炎疫情的影響下，特殊幼兒及學生在過去幾個月都未能如常到中心及學校上課。在六月中，特殊幼兒中心及特殊學校開始能安排學齡及幼稚園高班的孩子復課，但回來上學的時間也由全日縮短為半天。在班組中進行課堂及流程時，因應人與人之間盡量保持社交距離及減少不必要的身體接觸，訓練亦需在縮減了的有限時間內完成，這些安排都影響了體障孩子的正常學習和生活。在各樣客觀條件的限制下，那些訓練和安排既可配合腦麻痺症孩子的體能需要又是可行的呢？在疫情下，「基本動作模式」在家居、中心及學校環境下之應用性高，可發揮保障孩子基本體能狀況的作用。

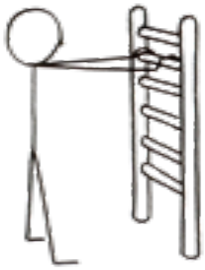
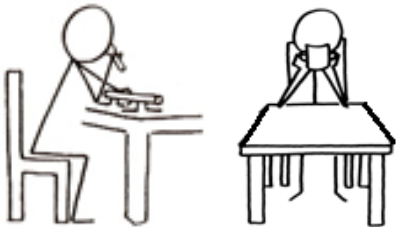
基本動作模式是組成具功能性日常活動的基本動作，可以提供正確的方法去進行日常活動，所以又可稱為功能生效的動作模式。

| 基本動作模式重點 | 應用 |
|---|---|
| 朝向中線 | • 建立對稱的活動能力<br>• 建立雙手並用及手眼協調的能力 |
| 抓握及放手 | • 操作日常物件<br>• 協助固定身軀，輔助轉移位置 |
| 伸直手肘 | • 能伸手取放物件或作探索<br>• 支撐身體作固定點或作位置轉移 |
| 髖關節活動 | • 屈曲髖關節可坐椅、坐地、蹲等；伸展髖關節可站立、跪等<br>• 髖關節交替屈伸可步行、上落樓梯或進行其他位置轉移 |
| 固定 | • 固定身體一部份，讓其他部份活動，如：以一手固定，另一手操作<br>• 維持一個正確姿勢，作下一活動的準備，例如：站好才起步走路 |
| 重心轉移 | • 位置轉移前，按需要把重心作前 / 後 / 左 / 右的轉移<br>• 舉例：向前俯身拾物，重心需前移。從坐站起來，重心也需移前 |

基本動作模式可以不同的組合應用在日常活動中，當中包括應用在靜態情境的正確姿勢及在動態情境的位置轉移活動。

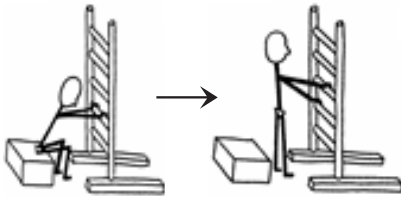
（一） 靜態活動

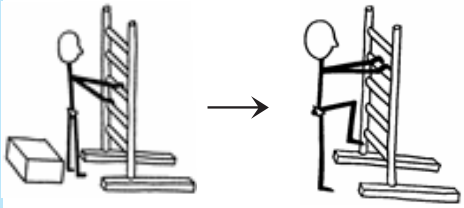
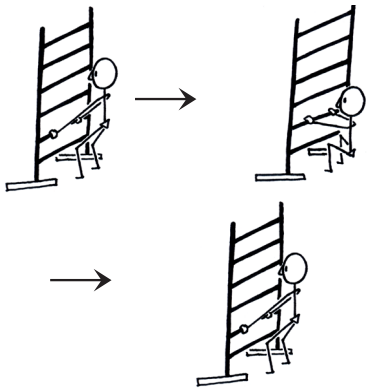
在疫情下，一般腦麻痺症孩子留在家中或在學校進行靜態活動較平常多了，例如看電視、在課室聽課或參與桌上活動等的時間都可能長了，成人可考慮讓孩子坐著或交替坐和站著進行，加上在活動中貫徹地維持正確的姿勢，便能減低身體攣縮變形的風險。

| 正確姿勢的例子 | 基本動作模式重點 | 圖例 |
|---|---|---|
| 坐姿<br>— 看電視、聽課 | • 頭在中間；<br>• 手肘伸直，抓住椅旁 / 梯架 / 扶手；<br>• 腳分開放平，踏實地 ( 固定 )；<br>• 髖關節屈曲 / 臀部移後；<br>• 伸直腰；<br>• 坐得直。 | |
| 站姿<br>— 看電視、聽課 | • 頭在中間；<br>• 伸直手肘，雙手握住桌邊 / 梯架 / 棍；<br>• 雙腳分開放平踏實地 ( 固定 )；<br>• 髖關節伸直；<br>• 伸直腰；<br>• 站得直。 |  |
| 坐姿<br>— 桌上活動 | • 頭在中間；<br>• 伸直一手抓住扶手 / 物件作固定，另一手操弄或雙手手肘固定檯上，雙手握物操弄；<br>• 腳分開放平，踏實地；<br>• 髖關節屈曲 / 臀部移後；<br>• 伸直腰；<br>• 坐得直。 |  |

（二） 動態活動

雖然在疫情下，腦麻痺症孩子參與動態活動的機會及空間可能暫時減少了，但適量的體能活動對維持腦麻痺症孩子的健康及體能狀況十分重要，善用日常基本位置轉移的情境，加點創意和變化，也可製造提升體能活動質和量的練習機會。例如起床時可在床上或床邊練習多坐一會；離開座位時練習站一會；在家或課室內短距離的步行中加入站或蹲的練習等。

| 位置轉移的例子 | 基本動作模式重點 | 圖例 |
|---|---|---|
| 坐至站 | 維持一個正確姿勢，作下一活動的準備<br>• 先要坐得好；<br>• 重心 / 屁股往前移；<br>• 伸直手肘推梯架向前；<br>• 低下頭，提高屁股，站起來；<br>• 手向上爬；<br>• 站得直 ( 維持站一會 )。 |  |

| | | |
|---|---|---|
| 站至行 | 步行時每踏兩步停一停，站一會才再踏步<br>• 先要站得直；<br>• 伸直手肘推梯架向前；<br>• 重心 / 屁股往右移，伸直右腳踏實地；<br>• 提起左腳踏前一步；<br>• 重心 / 屁股往左移，伸直左腳踏實地；<br>• 提起右腳踏前一步；<br>• 站得直。（維持站一會） |  |
| 站至蹲 | 站或步行時練習蹲下<br>• 先要站得直；<br>• 分開腳；<br>• 手向下爬；<br>• 低頭屈膝，慢慢蹲下（可調蹲下幅度），維持 5 至 10 下；<br>• 重心前移，伸直手肘推梯架向前；<br>• 低頭，提高屁股，站起來；<br>• 手向上爬；<br>• 站得直。 |  |

雖然目前腦麻痺症孩子所需要的多元化體能及日常活動有所限制，但透過鼓勵孩子常常保持正確姿勢及維持適度動態活動的習慣，相信疫情過後，孩子很快就能再次邁步向前。


*參考資料：*

*鄭毓君、楊玉珊、何洵美、陳小碧、曾君蘭（2002）引導式教育 - 如何幫助嚴重弱能兒童．香港：香港癱瘓協會．*

*何洵美（2017）當 CE 遇上 ICF：全方位個案管理之腦麻痺兒童篇．香港：香港耀能協會．*


## 記事簿 @2020 年

1 月 3 日　　香港心理衛生會臻和學校到訪本中心，認識引導式教育在嚴重多項弱能學童之應用，相片 (1)。

1 月 29 日　　教學部舉辦「引導式教育輔助人員課程」，相片 (2)。

▲相片一

▲相片二

6月4、5、11、12日　　本中心舉辦「幼兒中心與學校施行引導式教育基礎課程」。

6 月 5 日　　明愛專上學院轄下之健康科學院物理治療教授到訪本中心，認識引導式教育在本會特殊幼兒服務之應用，相片 (3-4)。

▲相片三

▲相片四

6 月 19 日　　教學部為香港專業教育學院學院沙田分校之幼兒教育課程舉辦「引導式教育講座」。

6 月 19 日　　明愛專上學院之幼兒教育課程到訪本中心。

## 最新消息

1. 協會學前服務轄下之安泰幼兒中心計劃於 2020 年 9 月全面投入服務，新中心位於九龍觀塘安泰邨服務設施大樓並為區內提供 60 個特殊幼兒中心及 62 個早期教育及訓練中心學額。中心在引導式教育系統下服務初生至 6 歲有各類不同發展及學習需要的兒童，包括自閉症、學習困難、發展遲緩、肢體弱能等。

2. 協會製作了有關引導式教育在各類服務中應用之短片，片中特別加入了服務使用者以自身的角度介紹引導式教育，並分享個人的經歷及看法。短片備有廣東話及普通話旁述並已上載協會網頁，歡迎流覽 https://www.sahk1963.org.hk/b5_about_6_detail.php?id=NDE=。

3. 第十屆世界引導式教育會議原訂於 2020 年 5 月 22 至 26 日在匈牙利布達佩斯舉行，現延至 2020 年 11 月 27 至 12 月 2 日，請流覽 https://www.wcce2020.org/。

**查詢**

香港耀能協會 賽馬會 方心淑引導式教育中心
電話 : (852)-23362011　傳真 :(852)-23379580
地址 : 九龍橫頭磡邨宏亮樓地下 6 - 17 號
電郵地址 : edith_yys@sahk1963.org.hk