

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调整，教學部之實體及網上培訓工作已于六月份逐步恢復，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兒園高班的孩子復課，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	<ul style="list-style-type: none"> 建立對稱的活動能力 建立雙手并用及手眼協調的能力
抓握及放手	<ul style="list-style-type: none"> 操作日常對象 協助固定身軀，輔助轉移位置
伸直手肘	<ul style="list-style-type: none"> 能伸手取放物件或作探索 支撐身體作固定點或作位置轉移
腕關節活動	<ul style="list-style-type: none"> 屈曲腕關節可坐椅、坐地、蹲等；伸展腕關節可站立、跪等 腕關節交替屈伸可步行、上落樓梯或進行其他位置轉移
固定	<ul style="list-style-type: none"> 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 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	<ul style="list-style-type: none"> 位置轉移前，按需要把重心作前/後/左/右的轉移 舉例：向前俯身拾物，重心需前移。從坐站起來，重心也需移前

基本动作模式可以不同的组合应用在日常活动中，当中包括应用在静态情境的正确姿势及在动态情境的位置转移活动。

(一) 静态活动

在疫情下，一般脑麻痺症孩子留在家中或在学校进行静态活动较平常多了，例如看电视、在课室听课或参与桌上活动等的时间都可能长了，成人可考虑让孩子坐着或交替坐和站着进行，加上在活动中贯彻地维持正确的姿势，便能减低身体挛缩变形的风险。

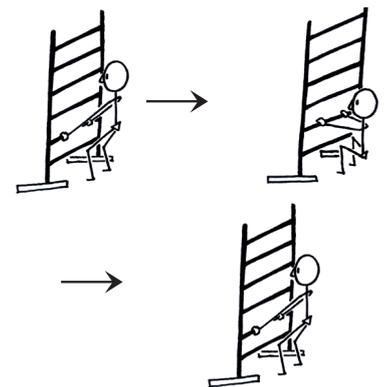
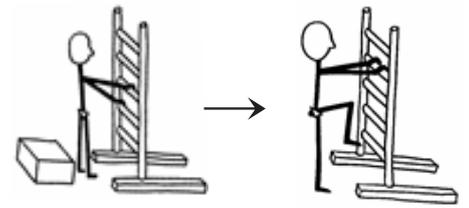
正确姿势的例子	基本动作模式重点	图例
坐姿 — 看电视、听课	<ul style="list-style-type: none"> • 头在中间； • 手肘伸直，抓住椅旁 / 梯架 / 扶手； • 脚分开放平，踏实地（固定）； • 屈曲 / 臀部移后； • 伸直腰； • 坐得直。 	
站姿 — 看电视、听课	<ul style="list-style-type: none"> • 头在中间； • 伸直手肘，双手握住桌边 / 梯架 / 棍； • 双脚分开放平踏实地（固定）； • 髋关节伸直； • 伸直腰； • 站得直。 	
坐姿 — 桌上活动	<ul style="list-style-type: none"> • 头在中间； • 伸直一手抓住扶手 / 物件作固定，另一手操弄或双手手肘固定台上，双手握物操弄； • 脚分开放平，踏实地； • 髋关节屈曲 / 臀部移后； • 伸直腰； • 坐得直。 	

(二) 动态活动

虽然在疫情下，脑麻痺症孩子参与动态活动的机会及空间可能暂时减少了，但适量的体能活动对维持脑麻痺症孩子的健康及体能状况十分重要，善用日常基本位置转移的情境，加点创意和变化，也可制造提升体能活动质和量的练习机会。例如起床时可在床上或床边练习多坐一会；离开座位时练习站一会；在家或课室内短距离的步行中加入站或蹲的练习等。

位置转移的例子	基本动作模式重点	图例
坐至站	<p>持一个正确姿势，作下一活动的准备</p> <ul style="list-style-type: none"> • 先要坐得好； • 重心 / 屁股往前移； • 伸直手肘推梯架向前； • 低下头，提高屁股，站起来； • 手向上爬； • 站得直（维持站一会）。 	

站至行	<p>步行时每踏两步停一停，站一会才再踏步</p> <ul style="list-style-type: none"> • 先要站得直； • 伸直手肘推梯架向前； • 重心 / 屁股往右移，伸直右脚踏实地； • 提起左脚踏前一步； • 重心 / 屁股往左移，伸直左脚踏实地； • 提起右脚踏前一步； • 站得直。（维持站一会）
站至蹲	<p>站或步行时练习蹲下</p> <ul style="list-style-type: none"> • 先要站得直； • 分开脚； • 手向下爬； • 低头屈膝，慢慢蹲下（可调蹲下幅度），维持5至10下； • 重心前移，伸直手肘推梯架向前； • 低头，提高屁股，站起来； • 手向上爬； • 站得直。



虽然目前脑麻痺症孩子所需要的多元化体能及日常活动有所限制，但透过鼓励孩子常常保持正确姿势及维持适度动态活动的习惯，相信疫情过后，孩子很快就能再次迈步向前。

参考资料：

郑毓君、杨玉珊、何洵美、陈小碧、曾君兰 (2002) 引导式教育 - 如何帮助严重弱能儿童。香港：香港痉挛协会。
何洵美 (2017) 当CE遇上ICF：全方位个案管理之脑麻痺儿童篇。香港：香港耀能协会。

记事簿 @2020 年

1月3日 香港心理卫生会臻和学校到访本中心，认识引导式教育在严重多项弱能学童之应用，相片(1)。

1月29日 教学部举办「引导式教育辅助人员课程」，相片(2)。



▲相片一



▲相片二

6月4、5、11、12日 本中心举办「幼儿中心与学校施行引导式教育基础课程」。

6月5日 明爱专上学院辖下之健康科学院物理治疗教授到访本中心，认识引导式教育在本会特殊幼儿服务之应用，相片(3-4)。



▲相片三



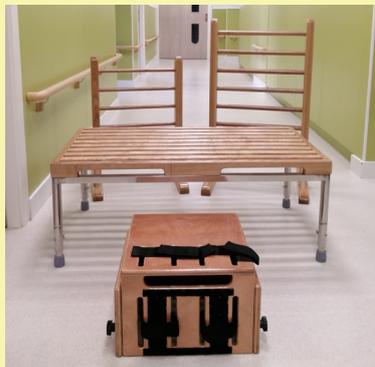
▲相片四

6月19日 教学部为香港专业教育学院沙田分校之幼儿教育课程举办「引导式教育讲座」。

6月19日 明爱专上学院之幼儿教育课程到访本中心。

最新消息

1. 协会学前服务辖下之安泰幼儿中心计划于2020年9月全面投入服务，新中心位于九龙观塘安泰邨服务设施大楼并为区内提供60个特殊幼儿中心及62个早期教育及训练中心学额。中心在引导式教育系统下服务初生至6岁有各类不同发展及学习需要的儿童，包括自闭症、学习困难、发展迟缓、肢体弱能等。



2. 协会制作了有关引导式教育在各类服务中应用之短片，片中特别加入了服务使用者以自身的角度介绍引导式教育，并分享个人的经历及看法。短片备有广东话及普通话旁述并已上载协会网页，欢迎浏览 https://www.sahk1963.org.hk/b5_about_6_detail.php?id=NDE=。
3. 第十届世界引导式教育会议原订于2020年5月22至26日在匈牙利布达佩斯举行，现延至2020年11月27至12月2日，请浏览 <https://www.wcce2020.org/>。

查询

香港耀能协会 赛马会方心淑引导式教育中心
电话：(852)-23362011 传真：(852)-23379580

地址：九龙横头磡邨宏亮楼地下6-17号
电邮地址：edith_yys@sahk1963.org.hk