



身體感官功能與學習

「工欲善其事，必先利其器。」這兩句老生常談的箴言，用在幫助學障孩子找出其根源困難和解決之道，正是非常適切的指引。究竟人們學習的工具是什麼呢？可能我們即時會說：「當然是負責思想的大腦啦！」可是，再觀察一下，就會留意到，身體才是我們最原始的學習工具。

TEXT * 陳玉珍 ILLUSTRATION * Honkaz

這裡說的「身體」，主要是指頭、軀幹、四肢、眼睛和耳朵。只有身體發展成熟，我們才能端坐直立、手腳靈活、眼到和耳到。這樣，我們才可專注和輕鬆地發展聽、說、讀、寫等語文能力和接受體藝教育。

讓我們來看看一些在學習困難 / 障礙孩子身上常見的表現。當孩子坐着工作時，他們的頭部及胸腹或多或少會向前傾，或向左右傾側，他們或用手把頭托着，或像無腰骨般塌下，或如坐針氈，屁股四處動彈，又或雙腳不能着地，不停地擺動甚至放於椅子上。此外，有些孩子在轉動頭部時，他們的身軀也會不期然地跟着動。表面上，他們是未能專注，安坐不定，但其實這是嬰兒時期，其原始動作反射未統合成熟的表現。當孩子站立時，情況也跟坐下時差不多。他們的

頭往往未能頂於天，腳未能立於地，背部未能挺直；他們的身體不是常挨來挨去，就是走來走去，有時甚至會跌跌碰碰的。總之，孩子就是未能輕鬆地保持挺直端正的坐姿和站姿；而這些情況代表了孩子的頭部、腰身和盤骨的獨立操控能力未發展成熟，帶來的結果不單是大肌能弱，亦影響雙手、眼睛和耳朵功能的發展。

學習困難 / 障礙孩子在執筆書寫或做勞作時，左右手常有協調欠佳的情況，如只運用單手工作。此外，由於頭和上身發展未成熟，膊頭、手肘、手腕的操控能力也被拖慢，故其手指常見笨拙，陰力不足。執筆時不是握得太緊就是太鬆，控筆時力不是太大，就是太小；手易倦，字體整齊但寫字速度慢等。

眼睛運用方面，對學習困難 / 障礙孩子也是一大挑戰。無論視力怎樣，由於頭部未能穩定或位置感應欠佳，眼睛對焦調節較難；加上眼肌（每隻眼有三對眼肌）發展很多時都像小手肌一樣，發展未成熟，故在眼球追縱、遠近距離對焦和雙眼協調方面，他們亦見落後。所以，孩子在閱讀和抄寫時（加上手功能欠成熟）常出現錯漏和速度慢；抄寫黑板和拋球接球等這些遠距離手眼協調的工作，就更顯困難了。

耳朵運用方面，雖然學習困難 / 障礙孩子的聽力一般是正常的，但是他們常出現聽不完全、聽有錯漏、很快忘掉內容（短期記憶量少）、或只聽到大意但遺漏細節的情況，故讀默、聆聽和抄筆記皆是其困擾。

身體功能重建

孩子的身體功能差異在其幼兒時期已能見端倪，而動作協調困難（特別是小手肌）也是學習障礙的早期特徵。筆者眼見不少中小學生，他們的身體功能只停留在幼兒或初小程度。要有效幫助學障學生解困，身體功能重建是不可或缺的第一步。根據過往的經驗，無論孩子是幼兒或青少年，通常經過 1 至 3 年的體感訓練後，其身體功能大多能追上大隊，或至少擁有足夠的能力應付語文學習和參與體藝活動。這結果當然是依賴專業的輔助，找出個別孩子訓練的起步點和路線圖，再施以有效的方法和足夠練習量，才會成事。

筆者發現，有效的體感功能訓練藍圖是這樣的：先以「手觸療」（Myofascial touch therapy）來放鬆潛藏在身體肌肉筋膜的壓力；有時需加上心理輔導，使家長和孩子能有心理準備接受訓練；接着用肌膜放鬆手療法，或被動式的節奏運動，將頭到腳、左到右的能量接通；然後由頭部開始，訓練所有大關節的自主活動、定力及做反射克制運動，再來各種感官統合運動；其後加入小肌和眼肌訓練，最後需要進行語言、思考和體感一起運作的、具目標性的活動，以激發左右、上下及前腦的協調。訓練能否成功，其實是建基於每一階段是否做得圓滿。

除了尋求專業協助外，家長日常也可鼓勵孩子試做以下一些具療效的活動：

1. 身軀平衡、盤骨位：坐在大的運動球上，雙腳着地作彈動（可跟着音樂做）。
2. 手感：多搓大麵粉團或陶泥，粉團或陶泥必須夠大，讓孩子能用手掌作按壓和搓揉。
3. 放鬆、觸感、親子：多替孩子按摩，特別在背部、胸部、上肢及腳踝上。
4. 手眼協調：拍氣球、面向牆壁來回滾球、向目標擲球等。
5. 全身感覺統合和肌能運動：每天帶幼小的孩子到遊樂場玩耍不少於半小時，最好在放學後，或做功課前去。

若然學習的器具被磨利了，學習的困難 / 障礙必可跨越，大家齊來起動吧！



陳玉珍
助展會兒童發展治療顧問

陳玉珍並為香港註冊職業治療師、身心創傷 - 體感療愈師、香港特殊學習障礙協會顧問。助展會成立於 1993 年，本着「順天而行，助展潛能」的信念，為 0-18 歲在發展上有差異的嬰幼兒、兒童及青少年提供全面性專業評估、治療及補救教育服務的私營機構；宗旨為幫助孩子們突破成長困局，促進其身、心和腦神經的自然發展。同時，本會亦為家長、教育界、復康界、社會服務界同工提供專業諮詢及培訓。



歡迎登入 <http://baby.jessicahk.com>，閱讀更多有關教養及培育孩子的專家文章。