



協康會 - 物理治療部 「親·早·啟動 - 早產嬰家長支援計劃」

同路人聊天室

講者：許鳳櫻姑娘（協康會 物理治療師督導主任）

日期：9/8/2024 (五) 時間：晚上9.00-10.30



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest



分享內容

- 小豆策略
- 0至2歲早產兒發展需要
- 常見早產兒體能發展徵狀
- 0至2歲早產兒訓練重點
- 答問時間



小豆策略

B · Brain & body development
(身腦發展)

E · Empower parents
(家長益能)

A · Active treatment
(主動參與)

N · Nurturing relationship
(親子培育)

小豆策略

B · 身腦發展 (Brain & body development)

- 透過身體動作刺激腦部，建立神經網絡
- 改善體能發展，有助智能發展

E · 家長益能 (Empower parents)

- 增加家長對早產兒的知識
 - 了解早產兒的發展需要
- 教授家長掌握家居訓練的技巧



小豆策略

A · 主動參與 (Active treatment)

- 鼓勵早產兒主動參與練習
 - 成效比被動運動高
- 等待早產兒作出動作反應

N · 親子培育 (Nurturing relationship)

- 建立親子關係，增加安全感
- 帶動及維持早產兒參與的興趣



回家後...

- 在首半年，大多體弱，需要父母的呵護
 - 多注意嬰兒的適應能力
- 接受新事物 / 環境刺激的機會不足
 - 情緒或心理表現會較依賴
- 健康與發展之間須取得平衡




TAKE EACH STEP SLOWLY
AS YOUR PREMATURE
BABY WILL GUIDE YOU.
THEY KNOW WHEN THE
TIME IS RIGHT TO TAKE
THE NEXT LEAP FORWARD.
NEVER GIVE UP BECAUSE
each day is a new milestone....

親子培育

- 著重親子互動訓練，和配合家居運動
- 訓練要循序漸進
 - 由極溫柔開始，留意嬰兒的反應
 - 讓嬰兒逐步適應
- 愉快地進行感知遊戲
 - 逐漸建立發展基礎
- 矯正年齡六個月以上
 - 可按能力提升運動量



早產兒發展需要及訓練重點 (0 至 2 歲)

- 初始動作的發展
 - 肢體活動
 - 多感官刺激
 - 感知肌動遊戲



肢體活動

- 0-2月正常發展
 - 原始反射



肢體活動

- 1-2月正常發展
 - 四肢活動仍未能協調
 - 未能獨自承托頭部
 - 俯臥時能把頭抬一陣子
 - 經常握緊拳頭
 - 對突如其來的聲音和移動，四肢會有反射的躍動



肢體活動

- 3-4月正常發展

- 扶嬰兒坐起來時，頭部保持在身體垂直中線
- 俯臥時，保持抬頭至90度，用前臂支撐身體
- 會用力擺動身體和雙手，嘗試觸摸懸垂的物件



肢體活動

- 5-6月正常發展

- 俯臥時，能用前臂支撐身體
- 轉身
- 手掂膝頭、玩腳
- 雙手支撐下坐



協康會
HEEP HONG SOCIETY



肢體活動

- 7-9月正常發展
 - 坐地時，能雙手離地
 - 保持四點跪
 - 肚子貼地爬行
 - 扶着傢俱站立：站立↔坐下



肢體活動

- 10-12月正常發展
 - 坐在矮凳上而不跌倒
 - 自行站立
 - 扶着牆/傢俱：橫行 / 站立↔坐 / 蹲



肢體活動

- 12-18月正常發展

- 自行步行
- 扶著上矮級
- 能保持在蹲的位置30秒
- 站立時彎身拾地上物件



協康會
HEEP HONG SOCIETY



專業教育及發展學會

肢體活動

- 18-24月正常發展

- 自行上落矮級
- 會嘗試踢及拋球
- 自行攀爬上落傢具（如梳化、矮床等）



協康會
HEEP HONG SOCIETY



專業教育及發展學會



感知肌動遊戲

- 視覺：吸引嬰兒轉頭 / 伸手探索
 - 注視反光/色彩鮮艷玩具
 - 追視移動物件

- 聽覺：吸引嬰兒轉向聲源
 - 成人呼喚
 - 音樂玩具





感知肌動遊戲

- 觸覺：留意觸及部位 / 動作反應
 - 嬰兒按摩
 - 不同質感的玩具



感知肌動遊戲

- 前庭覺：表現刺激 / 姿勢平衡反應
 - 輕輕搖盪
 - 擺動 / 旋轉
 - 轉變速度和方向

感知肌動遊戲

- 本體覺：表現安定 / 支撐反應
 - 擁抱 / 輕拍 / 彈動
 - 震動玩具



感知肌動訓練參考

運動	適合對象 (體能階段)	目的
頸力操	1-3個月	訓練視覺追蹤及頸部力量
起重機	3-6個月	訓練頭部控制能力
俯臥支撐	4-6個月	訓練頭部控制及支撐上身能力
徒手坐定	6-9個月	訓練坐姿平衡能力
站立平衡	10-12個月	加強站立的平衡能力
扶持走路	10-12個月	增進步行的能力
追追趕趕	13-18個月	增進步行平衡、蹲下及手眼協調的能力
行街街	18-24個月	增進步行平衡、上肢肌力及身體協調的能力
起飛腳	18-24個月	單腳平衡能力、下肢肌力能力及眼腳協調



若嬰兒在矯正年齡仍有以下情況：

- 六個月大，坐在地時，頭部還未能保持正中
- 九個月大，在地上爬行時，腹部貼地或姿勢奇怪
- 一歲大，還未懂站立
- 一歲半，還未懂開步行



請盡快找物理治療師幫我！

家長益能-親子遊戲

- 按嬰幼兒的矯正年齡
- 啟發嬰幼兒的腦部神經協調
- 促進身體動作能力發展

《大腳板運動場 - 0至3歲
嬰幼兒親子感知體能活動》

