



## 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



協康會  
HEEP HONG SOCIETY

## 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



協康會  
HEEP HONG SOCIETY



## 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

APED  
Academy for Professional Education and Development  
專業教育及發展學會

## 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



## 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）







## 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》

