

淺談協調能力對於兒童日常生活功能之影響

基隆長庚醫院復健科職能治療師 許瑋丹

孩童入小學前最重要的課題是能夠具備基本的生活自理能力，例如可以自己吃飯、穿脫衣服、自行完成如廁與清潔等。進入小學後，開始會面對相較於學齡前較大量的抄寫、勞作、體能活動等任務，若是在上述表現上較為吃力的孩童，在學校生活的適應上就會需要較長的時間甚至影響孩童上學的意願。臨床上常常觀察到許多孩童在即將入學前仍不會自己穿襪子、穿脫外套/衣服/口罩、扣子拉鍊穿鞋帶無法自己處理、折毛巾/手帕/衣服有困難、如廁完沒辦法自己擦屁股等；或是在操作性的作業中握筆總是不成熟、剪刀操作總是很卡很吃力、不會玩很基本的折紙類遊戲等。在前述所列的種種困難中，協調能力常是一個重要的影響因子。

身體不同部位間的協調對於日常生活參與帶來的影響也有所不同，以下簡單分類幾種協調情形及對日常生活的影響：

一、 **雙側上肢協調**：雙上肢協調不佳常見對於生活帶來的影響如剪貼類、摺紙類活動不太會操作或操作時間是他人的兩倍以上或成果品質很差，連帶著影響孩童對該類活動的參與意願。此外，如扣釦子、綁鞋帶、綁頭髮等任務也很費力耗時。

二、 **掌內肌肉間的協調**：掌內肌肉協調不佳的孩子在面臨如比手勢、用手指點數等活動時會感到困難、剪刀操作過程中可能會難以單手打開剪刀或是容易掉落等問題。

三、 **雙側肢體間的協調**：雙側肢體協調不佳的孩子常會在律動活動中容易出現同手同腳、雙側肢體難以做出非協同式的動作等。

因此，針對上述所及的問題，臨床上職能治療師除了設計活動針對孩童有困難的部分予以介入外，也會提供照顧者一些日常活動建議讓孩子在平日生活裡也能有足夠的練習機會。

一、**增進雙側上肢協調能力的活動**：日常中常見的家事如幫忙折毛巾/手帕、摺衣服等都會運用到相當程度的雙側上肢協調能力，也是最佳的練習機會。生活自理活動中如扣釦子、拉拉鍊、自己折衛生紙擤鼻涕擦屁股、穿鞋帶等也需要大量運用此能力。而在孩童常參與的遊戲中如穿線板、摺紙、剪貼活動、包裝禮物、用糖果紙假裝包糖果、幫娃娃穿衣服/綁頭髮等也都可以有效訓練到雙側上肢的協調表現。

二、**增進掌內肌肉間協調的活動**：手指偶、編橡皮筋、手勢模仿、彈彈珠/錢幣/撲克牌、剪刀操作、水槍、噴水器、玩具針筒等遊戲都有助於孩童掌內肌肉的協調能力。

三、**雙側肢體間的協調**：腳交叉跳、用腳玩剪刀石頭布、身體扭扭樂、踢足球、歌唱律動類活動等有助於改善雙側肢體間的協調。

上述所提及的協調表現僅為協調能力的一部分，其他協調能力如視覺動作協調等由於涉及的範圍更廣故未在本文中予以介紹。孩童可以參與及練習的協調類活動其實在日常生活中即可隨手取得，能力的提升除了技巧學習外多次重複的練習也是很重要的因子，因此照顧者應該多放手讓孩童自己實際參與、練習，別怕孩子因為挫折不想做就幫他們完成活動而剝奪了應有的練習機會。此外，練習的內容應該盡量營造成有趣的情境或是比賽遊戲，讓孩子覺得自己在玩而非交功課才能讓練習的機會能夠不中斷持續下去。