

## 自家製的治療堂

如果子女身體協調差，手指肌肉能力弱，平衡力不好，或喜歡身體刺激等等，作為家長的你們是否很希望每天都有職業治療堂呢？

你們有沒有想過原來除了在治療室內上職業治療外，家長其實也可以化身成為「職業治療師」，為子女安排自家製治療堂。不信？讓我和你們一起來創造這個學校以外的治療之旅。

### 可用作治療的場所

1

#### 屋企樓下遊樂場

讓子女盡情地玩，爬、行上行落、滑下來、彎腰穿過、拉過來、推出去.....可以鍛練身體的協調，又可發展大肌肉及小肌肉的活動能力，還有可以練習一下平衡。



2

#### 屋企廁所洗手盆/盆仔

讓子女用洗潔液清洗自己的毛巾和白襪，玩玩水、玩玩泡，感覺毛巾、襪子、泡泡的不同質地，增加對不同質感的接受度。



# 3

## 屋企客廳

讓子女幫忙掃掃地/吸吸塵，練習下抓握的動作、手眼協調和練下力。



家長，你們再想一想，生活中還有甚麼情境是可以讓子女進行治療呢？看看下面每天都見到的畫面，啟發一下靈感。



原來身邊隨處可以找到機會，讓子女進行手肌訓練，如抓握、放物、雙手運用、物件操作等等；又或增加平衡感，加強大肌的能力；又或感受不同感覺，加強對不同觸覺刺激的接受等等。由今天開始，發揮一下你們的想像力，為子女安排學校以外的自家製治療堂，你們一定做得到的。