



阿公阿嬤小寶貝，動動身體動動腦

~台北市立聯合醫院忠孝院區復健科職能治療

祖父母們陪伴兒童一起遊戲活動，除了建立良好跨世代互動關係外，也可教導兒童正常的生活型態，尤其兒童在七歲之前，身體與大腦在感覺動作快速發展，最需要提供各種感覺整合與組織的機會，而祖父祖母們隨著年齡的增長，各種感覺功能與動作能力就會容易因老化而有變化，更需要適當的練習或刺激，以減緩退化的速度。

因此，我們鼓勵祖父母分享過去的生活經驗，找出大家喜歡的共同活動，並且為兒孫傳承典範。

以下是建議祖父母們與孫子女們一起強身健腦的活動，當然鼓勵有創意有體力的祖父母們，可以在安全的前提下，嘗試各種活動唷！



一、加強觸覺本體覺能力的活動：

祖父祖母們可以在小朋友的手心或手背寫一個數字或是簡單的國字，讓小朋友猜猜看是什麼字，然後祖父祖母們也要讓小朋友們出題目，祖父母和小朋友會難分勝負唷！

二、訓練聽覺能力的活動：

祖父祖母們可以請小朋友來聽聽看自己的小秘密，記得要說得非常小聲，然後再請小朋友說一個自己的小秘密，比誰可以聽到最多秘密，還可以說個小笑話，看看誰的笑話很小聲，可是回應的笑聲很大聲。



三、提升平衡反應：

阿公阿嬤來跟孫子女們用腳猜拳，不一樣的剪刀石頭布，兩人面對面坐正，剪刀是用腳趾頭來比出大腳趾向上翹，其他四趾往下壓；也可以是換大腳趾向下壓，其他四趾往上翹剪刀，上下方向相反即可。石頭是用五個腳趾一起用力往下往內彎曲，感覺到足底肌肉在用力。布是用五個腳趾一起用力打開向上翹。建議阿公阿嬤們先熱身拉拉腳筋再開始。兩隻腳記得交換一下，猜拳開心就好。

如果希望進一步了解促進祖孫活動的方法，請洽詢忠孝院區職能治療

參考資料：

兒童職能治療參考架構/ 感覺統合與兒童發展理論與應用/
玩出優秀玩出健康/ 長期照護活動設計手冊