口肌活動：超級無敵水族「管」

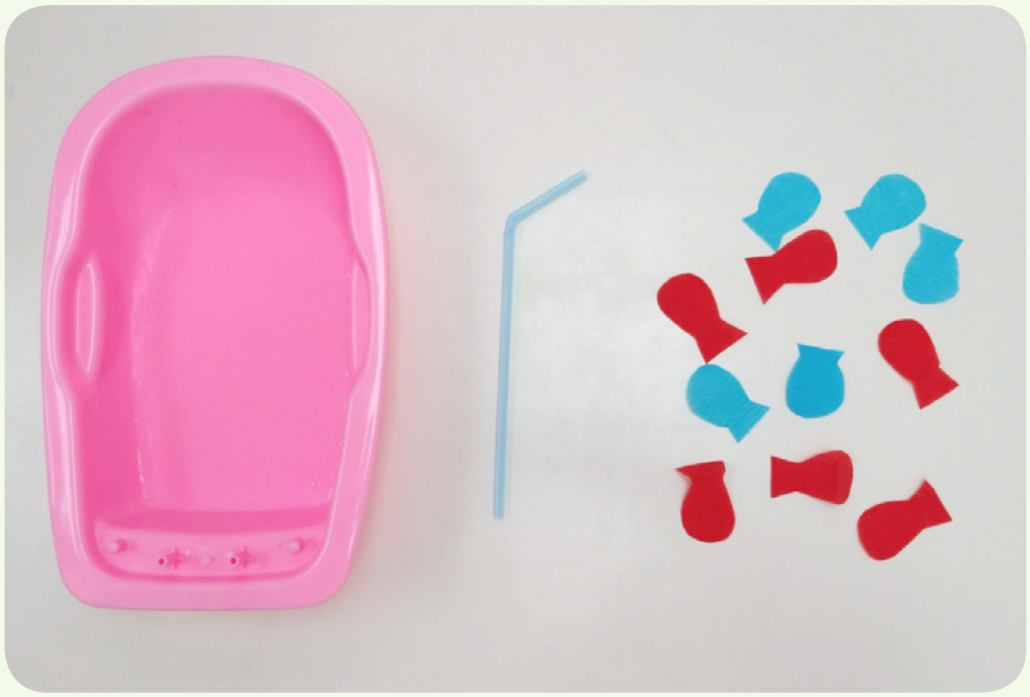
兒童有流口水、發音問題、偏食及進食吞嚥困難等問題?

這些問題均可能與口部肌肉（簡稱「口肌」）的發展有關。
我們可以透過有趣的口肌活動，提升兒童口部肌肉的活動能力及協調，有助改善與口肌發展有關的問題。今次我們為大家介紹一項簡單而有趣的口肌活動：超級無敵水族「管」。

活動目的

- 提升兒童嘴唇及面頰的活動能力及力度
- 提升兒童口部肌肉整體的協調能力
- 提升兒童下顎的穩定性

活動物資



水盆	飲管	縐紙 (剪成魚形)
1個	1支	10條

往下頁

活動步驟

1

把縐紙魚放在桌上

2

兒童用飲管吸起一條縐紙魚

3

用飲管把吸起的縐紙魚運
送到旁邊的水盆內

4

重複以上步驟，
直至所有縐紙魚
被運送到水盆內

注意事項

- 兒童應用雙唇含著飲管，而不應用牙咬著飲管
- 如要增加難度，可把盒子移開一點，以延長吸吮的時間

口肌發展範疇廣泛，以上活動只供參考。
如家長對兒童的口肌或言語發展有疑問，
應諮詢言語治療師的意見。

參考資料來源:
協康會言語治療師團隊(2009)。《小嘴巴學堂–兒童口肌訓練親子活動冊》。協康會