

# 4-6歲 訓練指力 掌握正確握筆姿勢

在外國孩子要到5、6歲才執筆寫字，但本港卻要求3、4歲的孩子便執筆寫字，其實過早寫字不但違反了孩子的生理發展，也因此使孩子無法掌握正確的執筆姿勢。



## 正確握筆用指尖力

握筆姿勢是「精確手筭」動作，是小肌肉操作，運筆的正確方法是以手指尖力來運筆，而不是用手掌，用指尖力其實所費氣力不多。不過，當小朋友的小肌肉發展未完善，就會運用大肌肉來帶動，運筆時可能會用手腕、或手臂來運力，甚至是牽動胸肌，運筆本來是小肌肉的精細活動，如此一來，就變成不必要地運用大肌肉的力，是過度地用力。常常看見很多小朋友出盡九牛二虎之力寫字，其實是極有問題。

## 過早寫字違反生理

其實孩子在3-7歲，都是以大肌肉發展為重點，8歲以後才是小肌肉發展為重點，身體的肌肉發展是順序由核心發展至周邊，即由軀幹逐步發展向手腳，最後才是手指這些邊緣肌肉，而且3、4歲的孩子，手部骨骼包括手腕及指骨大部分是軟骨，仍未完全鈣化成堅硬的骨頭，所以孩子的手部其實未夠力做精細的小肌肉動作。如果過早要求孩子去做精細的小肌肉活動如寫字、練琴，可能會令孩子做得不好，甚至出現不良的姿勢，因為他們的生理發展其實未準備好。

## 左右腦平衡掌控

有時會看見一些小朋友寫字時，手會向一邊過分拗曲，這可能與左右腦不平衡操作有關。因為精確手筭是由左右腦同時平衡地操作，左右腦各自同時控制着左右手不同部分，例如右腦控制着右手的4隻手指，左腦就控制着右手的拇指，當手腕向內過度拗曲，可能正反映出孩子只是運用着同一側腦，即只用右腦，使4隻手過度地用力，而左腦其時未有足夠參與操作，使拇指變成弱勢無力，才使手腕因4隻手指用力過強而向內彎。換言之，左右腦沒有平衡地去操作，這樣反映腦部運作的功效不佳。

## 肌力弱致彎背寫字

另一方面，有些小朋友寫字時，彎着背來寫，很多家長只管叫小朋友坐直，不過不久就會發覺小朋友回復原狀。如果小朋友並非因近視導致他們要彎身看近紙張，家長就要留意，有時小朋友坐不直可能與其軀幹肌肉操練不夠有關，以致不夠力承擔其軀幹。要鍛煉小朋友這些肌肉，應該是經常讓小朋友做多些運動，帶他們到遊樂場玩，讓小朋友在戶外做一些攀爬的活動，使他們的肌肉得到操練。

## 常見錯誤姿勢

- 手指緊貼在一起，中間沒有空隙。
- 正常的是拇指帶動筆桿，而錯誤的卻是筆桿移向了後面，以食指帶動筆桿。
- 手腕與前臂的角度拗曲過甚。
- 食指太用力，使手指都屈曲了。
- 拇指太用力，以致手指也拗曲了。

## 坐姿彎曲



## 坐姿偏離



## 正確握筆姿勢

用指尖力，手掌肌肉放鬆，穹位與指間有空隙。



### 改善握筆肌力練習

寫字雖然由手部操作，但手部其實是需要靠前胸及後背這些主軀幹借力。以下的練習是幫助大、小肌肉鬆弛，讓肌肉纖維調整到適當的長度，使手部操控功能改善，從而亦改善握筆的姿勢。這套練習在小朋友做一切手部活動如彈琴、寫字、畫畫，感到疲倦時便可以做。

#### Part 1

##### 鬆弛小肌肉

1. 右手固定不動，左手用力按右手。  
每次按8秒，進行時呼氣。兩隻手輪流做。
2. 右手固定，左手背疊在右手上向下壓。  
每次按8秒，進行時呼氣。兩隻手輪流做。
3. 右手固定，手指交疊，左手向下用力按壓。  
每次按8秒，進行時呼氣。兩隻手輪流做。
4. 用一隻手的拇指及食指，夾着另一隻手指與手指指骨連接的凹位，予以按揉，每一個指骨連接的凹位均要按揉。

注意：做完以上動作就鬆一鬆雙手。



#### Part 2

##### 鬆弛大肌肉

5. 舉起一隻手，固定不動，另一隻手分別用力按其手肘下的位置，分別按其前、後、左、右四面。做完後鬆一鬆肩膀，兩隻手輪流做。



##### 練習原則

- 練習時以不感到痛為原則。
- 用力時，以手指伸直為最有效及安全，手指不應過分拗曲，以免拉傷肌肉。🕒

