

醒圖學寫字

- 為孩子締造輕鬆學習書寫的旅程 -



協康會職業治療師團隊 著

目錄

序言 前言

P.2
P.4

第一章：書寫困難全面睇

你的孩子有書寫困難嗎？	P.10
書寫困難和職業治療有甚麼關係？	P.12
常見的書寫困難	P.15
書寫能力－為甚麼這樣重要？	P.24
書寫能力包含哪些技巧和元素呢？	P.27
姿勢及眼球控制－為甚麼這樣重要？	P.30
有「讀寫障礙」等於有「書寫困難」嗎？	P.32

第二章：書寫發展成長路

書寫發展成長路	P.36
握筆姿勢的發展	P.38
寫畫能力的發展	P.42
書寫中文字的發展	P.46

第三章：書寫能力 Get Ready – 〈個人篇－書寫的基礎能力〉

書寫的基礎與準備	P.52
書寫能力 Get Ready－個人篇	P.56
預備覺醒狀態及專注能力	P.58
提升書寫基礎能力－基本認知	P.62
提升書寫基礎能力－感覺肌能	P.64
提升書寫基礎能力－視覺動作整合	P.68

第四章：書寫能力 Get Ready – 〈個人篇－書寫中文字 MARS 學習策略〉

增強對中文字的知識	P.110
「MARS」學習策略－孩子學寫字的三個火星任務	P.116

第五章：書寫能力 Get Ready – 〈環境及活動篇〉

書寫能力 Get Ready－環境篇	P.130
書寫能力 Get Ready－活動篇	P.142

第六章：「書寫困難」個案範例

個案範例－評估及全方位治療策略	P.152
-----------------	-------

第七章：33 個活動「童你玩」

33 個活動「童你玩」	P.166
感覺肌能－〈眼動篇〉	P.167
感覺肌能篇	P.177
視覺動作整合篇	P.190
中文字書寫篇	P.198

第八章：「眼・動協調與書寫」愉快學堂

「眼・動協調與書寫」愉快學堂－訓練成效	P.208
---------------------	-------

第九章：你問我答

結語	P.222
參考書目	P.224
協康會簡介	P.228

醒目學寫字

弱，所以會容易寫錯字、抄寫或默寫時把筆畫／部件左右倒轉、抄漏或抄多筆畫及筆順混亂等。而且，部分有「讀寫障礙」的孩子的視覺動作協調欠佳，以致出現握筆姿勢不正確、抄寫慢及運筆控制的問題，包括寫字時字體東歪西倒、筆畫穿頭或出格，以及字形欠工整等¹³。

除此以外，不少學術研究也指出，「讀寫障礙」孩子的眼球控制（包括凝視、追視及掃視）比同齡孩子表現較弱，抄寫時會出現跳行、漏字、抄錯字或抄寫慢等情況¹⁴。

有見及此，如果孩子已被診斷為「讀寫障礙」，也同時出現「姿勢及眼球控制困難」或「書寫困難」的情況，家長應盡快徵詢職業治療師的意見以作出相關的評估及治療。

13. Cheng-Lai, Li-Tsang, Chan, & Lo, 2013; Lam, Au, Leung, & Li-Tsang, 2011; Meng, Wydell, & Bi, 2018

14. Eden, Stein, Wood, & Wood, 1994; Lane, 2005; Tse, Siu, & Li-Tsang, 2019

第二章 書寫發展成長路

協康會
HEEP HONG SOCIETY





握筆姿勢的發展

隨著孩子小肌肉的發展，握筆姿勢也有不同發展階段。

學者 Tseng (1998) 提出孩子握筆姿勢的發展可以分為「原始 (primitive)」、「過渡 (transitional)」及「成熟 (mature)」三個階段。

一般來說，孩子普遍會出現以下握筆姿勢的發展階段，而在入讀小學初期已能建立成熟的握筆姿勢¹⁵。

1 至 2 歲 – 掌心前臂外旋握



掌心前臂外旋握
(Palmar supinate grasp)

握筆形態看似握著拳頭，尾指較接近筆尖。孩子會運用身體軀幹或整個上肢帶動筆桿來寫畫，屬「原始」握筆方法。

2 至 3 歲 – 指尖前臂內旋握

拇指及食指較接近筆尖，其他手指握著較高的筆桿位置，孩子一般以整個前臂帶動筆桿寫畫。根據臨床經驗，孩子不一定會出現這「原始」握筆方法，部分孩子會直接發展前三指的握筆法。



指尖前臂內旋握
(Digital pronate grasp)

3 至 4 歲 – 靜態前三指握

孩子的拇指及食指的指尖粗略對向並握穩筆桿，以中指末端關節的內側承托著筆桿，而無名指及尾指微屈承托著中指；手掌中心成拱橋形，筆桿靠於食指的掌指關節，手腕與前臂內側穩靠著桌面，而筆尖與指尖握筆位置距離約為 2 至 2.5 厘米。此握筆方法在寫畫時主要以手臂或手腕來操控筆桿，屬「過渡」握筆方法。



靜態前三指握
(Static tripod grasp)

15. Donica, Massengill, & Gooden, 2018; Schneck & Case-Smith, 2015



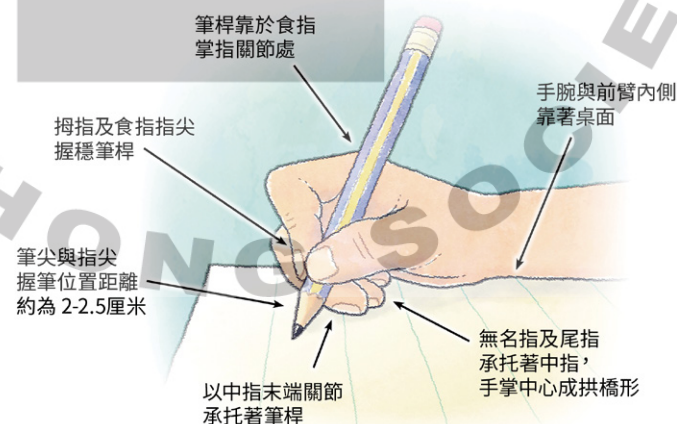
4 至 6 歲－動態前三指握



動態前三指握
(Dynamic tripod grasp)

孩子的握筆姿勢與「靜態前三指握」相近，不同之處在於這種握筆方法主要會透過手指關節控制來操控筆桿，對手掌內小肌肉的操控及手指靈活性的要求較高。「動態前三指握」是「成熟」握筆方法，亦是最理想的握筆方法，因為此握筆方法能讓孩子精細並準確地運筆寫畫，有助孩子應付日後的書寫活動。

成熟的握筆姿勢



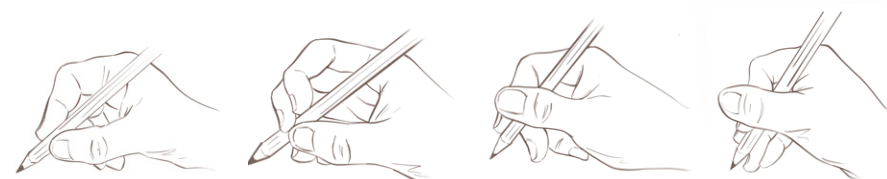
職業治療師：



外國文獻¹⁶指出，成熟的握筆姿勢除了「動態前三指握 (dynamic tripod grasp)」之外，還有「動態前四指握 (dynamic quadrupod grasp)」、「側邊前三指握 (lateral tripod grasp)」及「側邊前四指握 (lateral quadrupod grasp)」。

成熟的握筆方法共通點在於孩子在書寫時能否靈巧地以手指操控筆桿，而並非以手臂或手腕來運筆書寫。此外，孩子的握筆方法不一定會影響書寫速度和字體可讀性¹⁷，因此，孩子的整體書寫能力是需要從多方面的觀察來評估的。

以下是 4 種成熟的握筆姿勢



- 動態前三指握
- 動態前四指握
- 側邊前三指握
- 側邊前四指握

16. Schneck & Amundson, 2010; Schneck & Case-Smith, 2015

17. Schwellnus, Carnahan, Kushki, Polatajko, Missiuna, & Chau, 2012



職業治療師：

每個孩子的成長是有個別差異的，所以寫畫能力的發展進程會有所不同。如果孩子的發展只是有少許差異，家長毋須太擔心，可先參考老師的意見，以及持續觀察，有需要時及早為孩子尋求專業協助。

書寫能力發展總覽

年齡	握筆姿勢	寫畫能力	書寫中文字的能力
1至2歲	掌心前臂外旋握	用不同方法在紙上塗鴉（例如：打圈、直掃、橫掃及斜掃等）。	不適用
2至3歲	指尖前臂內旋握	模仿成人在紙上畫直線、橫線及圓圈。	開始明白一些簡單的線條概念（例如：直、橫線條），亦能明白範圍內外的分別。
3至4歲	靜態前三指握	在大範圍內填色，在紙上抄畫直線、橫線及圓形。	開始能在約5厘米×5厘米的格子內摹擬一些簡單直橫線條組合的中文字，例如：十、土、口。

年齡	握筆姿勢	寫畫能力	書寫中文字的能力
4至5歲	動態前三指握（開始發展）	在較小的範圍內填色，在紙上抄畫十字、斜線、正方形及交叉，亦能書寫數目字及一些簡單的英文字母。	能在約2.5厘米×2.5厘米的格子內按筆順寫出簡單的文字，例如：田、天、月、水、牛、手。
5至6歲	動態前三指握	抄畫三角形，亦能抄寫大部分的大小楷英文字母及數目字。	能在約2厘米×2厘米的格子內按筆順寫出較為複雜的字詞，例如：爸爸、輪船、空氣及貓狗等。書寫簡單的句子，例如：我會唱歌。
6至8歲		逐漸抄畫及繪畫更複雜的圖案	能在約1.5厘米×1.5厘米的格子內準確及工整地抄寫不同的小學中文科常用字。
8至9歲			能在1.2厘米×1.2厘米的格子內抄寫不同的小學中文科常用字，書寫速度有明顯進步。

第三章

書寫能力 Get Ready –
〈個人篇 –
書寫的基礎能力〉

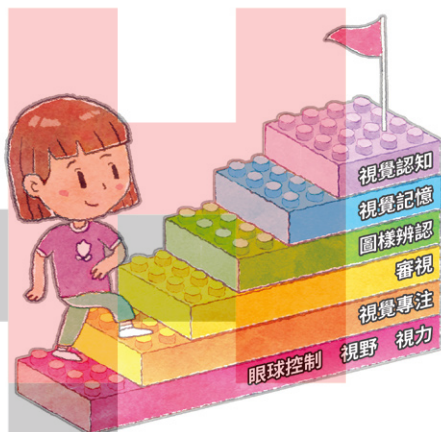
協康會
HEEP HONG SOCIETY





你知道嗎？原來眼球控制是視覺感知發展的基礎！

西方學者²⁵提出，視覺感知能力（Visual Perceptual Skill）的發展是由低層次的基礎能力開始逐步向上發展至最高層次的視覺認知。眼球控制是其中一個最低層次的基礎元素。



孩子曾在超級市場尋找自己喜愛的食物嗎？

右圖的孩子想在冷凍櫃選取橙汁，如何才能成功找到呢？



25. Warren, 1993

首先，他需要有正常或矯正了的視力及穩定的視野，再配合有效率的**眼球活動**能力來重複進行快而準的凝視及掃視。當然，過程中他要**專注**在冷凍櫃位置進行**審視**。然後，他需要運用視覺來**辨認**不同飲品及擁有對相關飲品的圖像**記憶**。最後，才能成功選取心目中的飲品。透過是次的經驗及記憶，能讓他下次到超級市場時，可以快而準地找到目標。

如果這個孩子有眼球控制的困難，以上活動便不能流暢地進行了。

良好的**眼球控制**對書寫有甚麼好處？

- 能順利將黑板上的文字抄在手冊或習作中（需配合良好的手部功能）
- 提升閱讀及抄寫文字的準確性及速度
- 提升整體書寫效率，能在有限的時間內完成功課或試卷

